



El maestro en formación y la práctica de la actividad física:



una perspectiva integral

4

**Aprovechamiento
del Tiempo Libre**

EL MAESTRO EN FORMACIÓN Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: UNA PERSPECTIVA INTEGRAL

*Andrés Julián Guzmán-Sierra*⁶

Resumen

El presente artículo de reflexión y descripción, tiene por objetivo resignificar la práctica de la educación física desde una perspectiva integral para el maestro en formación; en donde este, sea realmente participe de las actividades físicas que enseña en el aula de clase, creando una cultura de aprendizaje a partir de sus propios conocimientos adquiridos. Dentro de las consideraciones teóricas, se planteó la revisión de diferentes autores relacionados con el tema de trabajo así como también una metodología descriptiva - interpretativa que permitió el análisis estructurado de la información recolectada en el trabajo de campo. Como hallazgo importante, se refiere a la necesidad indispensable de relacionar la práctica de actividad física y los conocimientos teóricos referentes a la educación física con el cotidiano de los maestros en formación de la Licenciatura en Educación Básica (LEB), apuntando a crear la cultura de ética y autoridad profesional.

Palabras Clave: Prácticas, actividad física, cultura de cuidado, integral.

Abstract

Of reflection and description, this article aims to give a new meaning the practice of physical education from an inclusive perspective for teacher training; where this is actually participate in physical activities that teach in the classroom, creating a culture of learning from their own knowledge. Within the theoretical considerations, arose the review of different authors related to the topic of work as well as a descriptive methodology - interpretation that allowed the structured analysis of the information collected in the work of field. As important finding, refers to the indispensable need to relate theoretical knowledge concerning physical education with the daily lives of teachers in training for the degree course in basic education (LEB), and the practice of physical activity aiming to create the culture of ethics and professional authority.

Key Words: Practices, physical activity, culture of ethic, inclusive.

⁶ Magíster en Pedagogía y Cultura Física. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Docente de la Facultad de Estudios a Distancia Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Contacto: andres.guzman@uptc.edu.co



INTRODUCCIÓN

Desde los mismos albores de la humanidad, la actividad física ha estado presente en todos los momentos y épocas en las cuales el ser humano ha trasegado. Una mirada por los diferentes sucesos históricos y aún los actuales, permiten identificar elementos valiosos en la evolución natural del ser humano. Innumerables eventos que sin duda alguna han marcado el progreso del hombre como creatura viviente, permiten reconocer la importancia del cuerpo humano y especialmente del movimiento físico, como una de las dos habilidades más importantes del hombre como individuo, junto con el raciocinio. Como punto de partida, se pueden nombrar las condiciones de vida reflejadas por los hombres primitivos, quienes organizados en tribus, dan cuenta de la importancia del movimiento en su vida cotidiana. Cazadores feroces, nómadas incansables, recolectores ingeniosos, pescadores astutos, son solo algunos de los ejemplos en los cuales evidentemente el movimiento físico y el cuerpo por supuesto, son los protagonistas del actuar humano. En ese sentido, siendo consecuentes con los ejemplos aportados, y teniendo en cuenta las innumerables acciones y desempeños que el cuerpo humano puede desarrollar, se establece la importancia del movimiento y sobre todo de la actividad física en función del crecimiento personal en diferentes ámbitos y escenarios, considerando a la actividad física como un elemento transformador de la sociedad.

Lamentablemente las condiciones actuales concernientes a la práctica de la actividad física son muy bajas, pues como lo menciona (Varela, Duarte, & Salazar, 2011): *“son pocos los jóvenes universitarios realizan que AF y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar AF”*. Dados estos resultados que sugieren un factor de riesgo considerable, los estudiantes de la LEB de séptimo semestre (grupo 101 y 501) pertenecientes al CREAD (Centro Regional de Estudios a Distancia) Chiquinquirá que cursan las asignaturas de Fundamentos y Didáctica de la Educación Física para la Educación Básica y Proyecto Pedagógico Investigativo Integrador de Áreas II, al ser considerados como población universitaria, estarían dentro de los resultados obtenidos en la investigación anterior aunque teniendo en cuenta algunas diferencias debido a la modalidad de estudio a distancia a la que pertenecen.

Bajo esta perspectiva, y teniendo como premisa fundamental el dualismo cuerpo – mente, junto con una concepción antropológica, promueven la ineludible construcción de una cultura práctica de lo que se aprende, en donde el maestro en formación sea partícipe de lo que enseña en el aula de clase. Tal como lo propone (Torres Solís, 2007), se entiende la educación (en general) como la influencia que se ejerce sobre la persona, con el fin de ayudarla al desenvolvimiento de sus potencialidades de la manera más amplia y armoniosa posible, intentado que se adquieran conceptos e información, modificar patrones de comportamiento y convivencia, fortalecer el desempeño social del individuo como elemento útil y de progreso, capacitación de competencias y habilidades para el estudio y trabajo entre otras, permitirán que la educación y máxime la educación física, encaminen sus esfuerzos al mejoramiento de efectos formativos que promuevan un beneficio significativo estimulando su proceso de enseñanza y aprendizaje, apuntando al desarrollo de las capacidades humanas en su máxima expresión.

Por tales motivos, la práctica eficiente de los conocimientos adquiridos dentro del aula de clase y en los escenarios deportivos y culturales por parte de los maestros en formación y que refieren a la educación física, deben ser constantes y reales, pues nada admisible es que los estudiantes de la licenciatura hablen de practicar actividad física sin que ellos mismos lleven a cabo dichas prácticas en su cotidianidad, sobre todo con base en los resultados ya mencionados. En síntesis, la problemática existente, representa la poca práctica de actividad física por parte de los maestros en formación que enseñan Educación Física.

Consideraciones Teóricas

Dentro de la argumentación teórica se manejan tres conceptos fundamentales que a juicio del escritor, son precisos para el entendimiento y abordaje de este artículo, y que partiendo del análisis de las definiciones propias que a continuación se nombran, se intentan argumentar desde el punto de vista filosófico pero también práctico, la necesidad de involucrar a los maestros en formación con el desarrollo de la misma actividad física, práctica que promueven dentro de las instituciones educativas en las cuales desarrollan las actividades pedagógicas de cada unidad de trabajo.

En consecuencia, se centra la argumentación teórica mediante la interacción de tres conceptos propios que a su vez son independientes por tratarse de épocas relativamente cercanas y que en materia de praxis, son perfectamente aplicables a la actualidad.

En primer lugar, (Spencer, 1983) argumenta que:

“Pocos parecen comprender que exista algo en el mundo que pueda recibir el nombre de moralidad física. En general, las acciones y palabras de los hombres implican la idea de que les es lícito tratar a su cuerpo como mejor les parezca”.

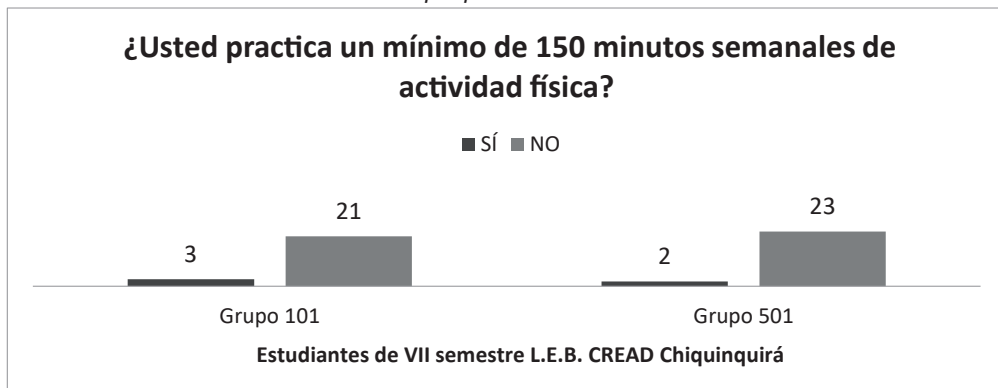
Además, (Vázquez Gómez, 1990) sostiene que:

“La educación física entendida como la educación del hombre centrada en el cuerpo y su movimiento, y a través de ellos de los demás aspectos de la personalidad, cuyo fin es conseguir un mejor conocimiento de sí mismo y una adaptación más perfecta al entorno físico y social”

Por otra parte, (Delval, 2000) afirma que: “La educación es un proceso ideal para interiorizar conductas, actitudes y valores necesarios para participar de la vida social”. Como se puede apreciar en cada una de estas consideraciones teóricas, el componente social y personal se hace muy fuerte debido a que son pilares fundamentales de la educación superior universitaria, en donde el incentivo real es motivar las pasiones del estudiantado formando ciudadanos de bien y útiles para la sociedad; pero la realidad encontrada a lo largo del último año académico, refleja que las condiciones y actitudes físicas no son las más acertadas (Ver gráfico 1) con respecto de lo señalado como recomendación por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) donde se asevera que:

“Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas”

Gráfico 1. Número de estudiantes que practican de actividad física semanal. *Elaboración.*



Fuente propia.

Las recomendaciones presentadas por la (OMS, 2010) permiten identificar una serie de comportamientos y acciones que son propias para el desarrollo de buenas prácticas de actividad física pero también refieren a la buena salud. A la luz de estas recomendaciones, es evidente que los maestros en formación que hacen parte del semestre que cursan las asignaturas anteriormente nombradas, no cumplen con dichas recomendaciones ya sea por desconocimiento de las mismas o por omisión. Lo que repercute más en esta situación, es que los maestros en formación, realizan prácticas escolares relacionadas con la educación física, la recreación y el deporte en diferentes instituciones educativas del departamento de Boyacá, siendo incoherentes con su ética y autoridad profesional, pues no aplican lo que enseñan a los escolares.

Dado este panorama de realidades, se propuso resignificar las prácticas de educación física desarrolladas por los maestros en formación, dando un nuevo sentido a las practicas que los estudiantes desarrollan en las aulas de clase en donde ellos también ejecuten los ejercicios físicos que los escolares deben hacer para el fomento de la actividad física en doble sentido. Pero no solamente se trata de replicar una serie de ejercicios establecidos dentro de un plan de clase, sino que como consecuencia genuina de un aprendizaje significativo, los estudiantes sean capaces de crear una cultura ética de autoridad moral en donde educar mediante el ejemplo sea la insignia y estandarte. Sin duda alguna es una apuesta integral y que remueve los cimientos pedagógicos y personales de los maestros en formación.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este trabajo investigativo, se planteó el tipo de estudio descriptivo, en donde según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Batista Lucio, 2007) *estos miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.* Según lo anterior, se estructuran las siguientes fases de intervención investigativa soportadas dentro del enfoque cuantitativo:

Tabla 1. Fases de trabajo e intervención investigativa.

FASE	ACTIVIDAD
1	Revisión de antecedentes y componente teórico general.
2	Análisis de la problemática evidenciada.
3	Diseño y desarrollo taller de sensibilización.
4	Compromisos y acciones correctivas.

Fuente: Elaboración propia.

Partiendo del rastreo teórico mencionado anteriormente propio de la fase 1 de trabajo, se procedió con el análisis de la problemática evidenciada, teniendo en cuenta siete datos básicos que permitieron conocer detalles importantes sobre el desempeño físico de los maestros en formación. Estos fueron:

Tabla 2. Fases de trabajo e intervención investigativa.

DATOS BÁSICOS			
EDAD	FCMAX	FCREP	% DE TRABAJO MODE- RADO 70% (0.7)
ESTATURA (Mts)	PESO (Kg)	IMC	

Fuente: Elaboración propia.

Cabe resaltar que cada uno de los aspectos propuestos que se presentan dentro de la tabla N° 2 de datos, corresponde a una parte de la valoración inicial de cualquier individuo antes de realizar actividad física de manera consecutiva y estructurada. Para identificar los datos ya señalados, se procedió a la aplicación de los siguientes conceptos y fórmulas:

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC SEGÚN KEYS) O ÍNDICE DE QUETELET (SEGÚN QUETELET):

Este se entiende según el (Centro para el control y la Prevención de Enfermedades CDC, 2015) como

“Un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud”

Tabla 3. Fórmula para hallar el índice de masa corporal según (Keys, 1972)

FÓRMULA ÍNDICE DE MASA CORPORAL
$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (Mts)}}$

FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCMAX):

Se define como la frecuencia cardíaca máxima es el número de latidos máximo que puede alcanzar tu corazón durante 1 minuto sometido a esfuerzo según (NewFeel, 2015)

Tabla 4. Formula para hallar la frecuencia cardíaca máxima según Tanaka.

FÓRMULA DE FCMAX SEGÚN TANAKA
$\text{Fcm} = (208,75 - (0,73 \times \text{edad}))$

FÓRMULA DE TRABAJO FÍSICO POR PORCENTAJE DE INTENSIDAD SEGÚN KARVONEN:

Según (Hoy. Es, 2016), la fórmula de Karvonen:

“Tiene en cuenta tanto la FCmax como la FCrep para calcular nuestras pulsaciones en cada una de las zonas de intensidad de un entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca, arrojando unos resultados mucho más fiables y, sobre todo, personalizados de acuerdo a nuestro estado físico cardiovascular”.

FÓRMULA DE TRABAJO FÍSICO POR PORCENTAJE (recomendado al 70% de capacidad. Intensidad moderada)
$\text{Fc \% trabajo} = ((\text{Fcm} - \text{Fcrep}) \times \% \text{ intensidad}) + \text{Fcrep}$

Tabla 5. Fórmula para hallar el porcentaje de intensidad del trabajo físico según Karvonen.

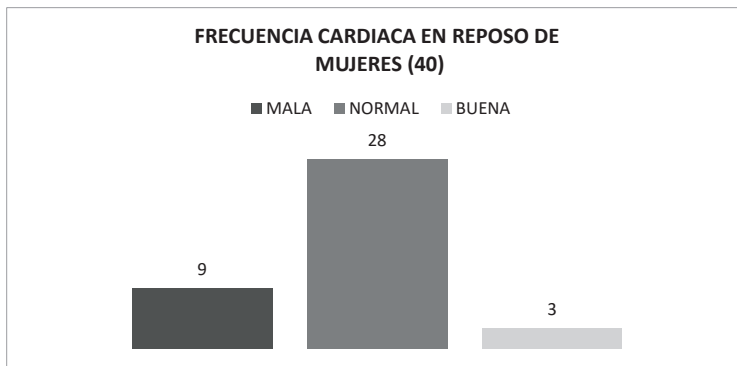
En la tabla anterior se destaca que los resultados obtenidos en cada uno de los datos básicos de los maestros en formación, son tan variados como diferentes, pues cada individuo es único al igual que su composición física y corporal. Continuando con la aplicación de la fase tres, se dispuso la creación de un taller de trabajo compuesto por dos partes; la primera, el desarrollo de ejercicios de actividad física musicalizada afectando la FCmax de manera progresiva según el porcentaje de intensidad de trabajo de 70%. La segunda parte, hizo referencia al componente de sensibilización, en donde el estudiante tuviera en cuenta las diferentes recomendaciones y reflexiones pertinentes del caso. Para terminar la intervención, se instauraron una serie de compromisos por parte de los maestros en formación, en donde se buscó resignificar la práctica de la educación física de manera integral, creando una verdadera sincronía entre lo que se predica y lo que se aplica.

RESULTADOS

Para el entendimiento de los diferentes resultados obtenidos, se propone el abordaje de estos mediante la representación gráfica y la reflexión pertinente de cada caso. De igual manera, es importante tener en cuenta que la totalidad de estudiantes que participaron en el estudio fue de 49, en donde 40 son mujeres y 9 hombres. Es necesario tener esto en cuenta puesto tanto hombres como mujeres, presentan valores diferentes según las tablas internacionalmente establecidas y que según dichas tablas de valores, se deben agrupar en edades de 20 a 60 años respectivamente, como también ubicarse dentro de las categorías: mala, normal, buena y muy buena (ver tabla 06). Las edades que presentan los estudiantes que participaron en el estudio, se enmarcan dentro de los grupos 20-29 y 30-39 tanto para hombres como para mujeres.

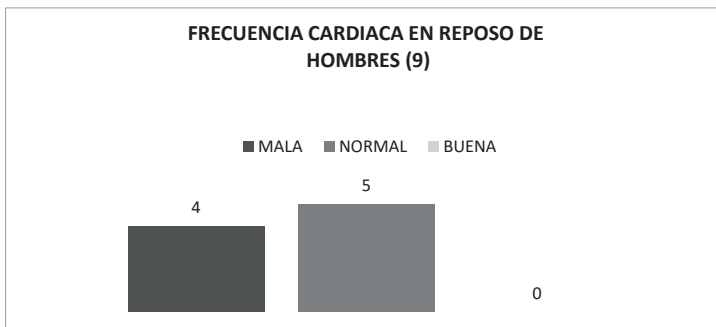
En primera instancia, se establecieron los valores de FCrep (frecuencia cardiaca en reposo), entendida como la cantidad de latidos del corazón por minuto (PPM) consiguiendo los siguientes resultados (Gráfico 2) discriminados entre hombres y mujeres respectivamente:

Gráfico 2. Frecuencia cardiaca en reposo para mujeres con grupo de edades de 20-29 y 30-39 años.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 3. Frecuencia cardiaca en reposo para hombres con grupo de edades de 20-29 y 30-39 años.



Fuente: Elaboración propia.

TABLA DE VALORES DE FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO

Tabla 6. *Tabla de valores de Frecuencia Cardiaca en Reposo para mujeres. Únicamente se seleccionan los grupos de edad entre 20-29 y 30-39.*

HOMBRES	Mala	Normal	Buena	Muy Buena
20-29	86 o más	70-84	62-68	60 o menos
30-39	86 o más	72-84	64-70	62 o menos
40-49	90 o más	74-88	66-72	64 o menos
50-59	90 o más	74-88	68-74	66 o menos
60 o más	94 o más	76-90	70-76	68 o menos

MUJERES	Mala	Normal	Buena	Muy Buena
20-29	96 o más	78-94	72-76	70 o menos
30-39	98 o más	80-96	72-78	70 o menos
40-49	100 o más	80-98	74-78	72 o menos
50-59	104 o más	84-102	76-82	74 o menos
60 o más	108 o más	88-106	78-88	78 o menos

Fuente: (OMS, 2010)

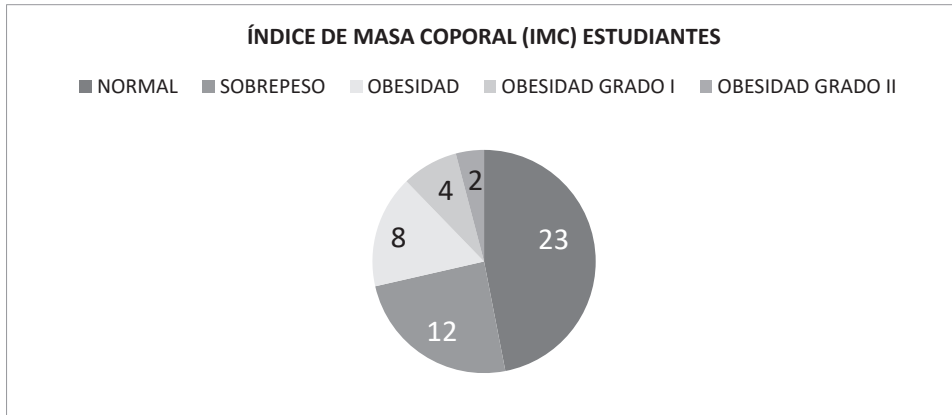
Como lo demuestran las gráficas anteriores, los resultados obtenidos reflejan que solamente tres estudiantes del total de participantes, presentan una condición de FCrep dentro de la categoría “buena”, atribuyendo esto a dos razones principales, la primera hace referencia a la condición física innata de cada estudiante y que se ciñe a la edad del individuo, donde la premisa a tener en cuenta es: a mayor edad menor condición física. La segunda razón, argumenta la falta de práctica de actividad física lo que no permite la estimulación adecuada y continua del sistema cardiovascular y que a futuro traería problemas en la salud del estudiante. Sin duda alguna, desde ya se puede evidenciar que este es un factor de riesgo a tener en cuenta para limitar la aparición de posibles enfermedades.

Los resultados obtenidos también reflejan que una gran cantidad de estudiantes aparecen dentro de la categoría “normal” pero que revisando más detenidamente, los valores encontrados muestran una cercanía preocupante con valores que, si bien es cierto se encuentran entre la normalidad, son peligrosamente cercanos a la categoría “mala” tales como 93, 94, 95, 97, PPM. Se destaca que tres estudiantes presentaron una condición “buena” pues se trata de mujeres que diariamente practican actividad física de manera moderada debido a que pertenecen a equipos de baloncesto municipales y que con regularidad tienen competencia a nivel local e intermunicipal. Estos primeros datos recolectados permiten un acercamiento a la realidad y cotidianidad vividas por los estudiantes del programa académico, y que contundentemente se hace inexcusable revisar y tratar de corregir los factores de riesgo que se pueden convertir en peligro significativo para la salud de la población objeto de estudio.

Siguiendo con la ruta investigativa, se recogieron datos relacionados con el IMC de los estudiantes que dejan ver resultados interesantes. Se desarrolló este espacio del taller teniendo en cuenta la fórmula anteriormente mencionada y que permite identificar una clasificación tal como se muestra (ver tabla 07). Se destaca que

se demuestran los siguientes hallazgos del total de la población objeto de estudio incluyendo a hombres y mujeres.

Gráfico 4. Cantidades según Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes de VII semestre de la L.B.E.



Fuente: Elaboración propia.

Indicando el análisis de la clasificación “normal” se puede evidenciar que un total de 23 estudiantes entre hombres y mujeres se enmarcan dentro de este aspecto. Es importante reconocer que casi la mitad de la población objeto de estudio se ubica dentro de esta clasificación, infiriendo que su condición corporal es aceptable y que están fuera del factor de riesgo que podría significar problemas para la salud a corto, mediano o largo plazo.

Adicionalmente se destaca que al igual que en el caso anterior, se deben revisar detenida y constantemente los valores numéricos, pues algunos de estos están muy cerca del valor máximo de normalidad (24,9) lo que figuraría, a priori, como la inclusión a una categoría más alta que representa un factor de riesgo a tener en cuenta. Como segundo aspecto de análisis, se presenta la categoría “sobrepeso” en donde 12 de 49 estudiantes se enmarcan dentro de esta. Evidentemente estos estudiantes ya se encuentran dentro del desarrollo de un factor de riesgo, pues se afectan entre otras, el sistema cardiovascular y las arterias coronarias tal como lo menciona (GeoSalud , 2017) afirmando que:

“La placa que afecta las arterias coronarias está compuesta por grasas, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre y que a su vez bloquea las arterias coronarias, con lo cual la circulación de sangre que llega al músculo cardíaco disminuye”.

Es preciso comentar que la clasificación “sobrepeso” se entiende como una etapa de incubación de diferentes enfermedades que de no ser atendidas con las indicaciones médicas de rigor, se pueden convertir en obesidad, siendo esta la siguiente categoría de análisis en la lista de clasificación según la tabla de valores. La categoría “obesidad” refiere a la obtención de un valor clasificatorio por encima de 27 y que a diferencia de la anterior, el estado y avance de las enfermedades aquí presentes, es mucho más riguroso y conflictivo, pues una concentración alta de grasa corporal, es propicia para el efecto de accidentes cerebro cardiovasculares,

endurecimiento de arterias, insuficiencias cardíacas o renales, entre otros. A la luz de esta situación, se puede comentar que según valores obtenidos, 8 estudiantes estarían en riesgo de padecer estas enfermedades, pues su clasificación así lo indica.

Desde los aspectos profesional y académico de la educación física y del docente que orienta la asignatura se hace necesario desarrollar estrategias para corregir estas situaciones que son totalmente evitables con ayuda de las mismas actividades físicas que los maestros en formación desarrollan con los escolares dentro del contexto de las prácticas pedagógicas institucionales. Las circunstancias más sobresalientes por su condición de peligro y factor de riesgo elevando, pertenecen 4 estudiantes que se clasificaron dentro de obesidad grado I y 2 estudiantes dentro de la categoría obesidad grado II. Evidentemente el riesgo es significativo y contundente, pues dentro de estas dos categorías de clasificación, se encuentran riesgos muy altos que atentan directamente contra la salud del individuo como por ejemplo enfermedades coronarias, riesgo de hipertensión, ataque fulminante al miocardio, desarrollo de diabetes y por supuesto afectaciones a nivel psicológico como baja autoestima y problemas de depresión.

TABLA DE VALORES DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Tabla 7. Tabla de valores de Índice de masa corporal para hombres y mujeres adultos.

Índice de Masa Corporal (IMC)	Clasificación
Menor a 18	Peso bajo. Necesario valorar signos de desnutrición
18 a 24.9	Normal
25 a 26.9	Sobrepeso
Mayor a 27	Obesidad
27 a 29.9	Obesidad grado I. Riesgo relativo alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares
30 a 39.9	Obesidad grado II. Riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
Mayor a 40	Obesidad grado III Extrema o Mórbida. Riesgo relativo extremadamente alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares

Fuente: (OMS, 2010)

Una vez conocidos los diferentes valores y resultados obtenidos en cada una de las pruebas y mediciones establecidas, y entendiendo que no todos los maestros en formación se caracterizan por la práctica acertada y efectiva de la actividad física semanal, se propone como hermanita de trabajo, una estrategia pedagógica y lúdica integradora para la enseñanza y práctica de la educación física en un escenario común y con elementos comunes a los que todas las personas tienen acceso, pues como lo afirma (Barcenilla Martín, 2014).

“La utilización de la música en las clases de educación física puede ser un recurso didáctico y metodológico de gran ayuda. Al tener la música numerosas funciones, también tiene una variedad respecto a los usos y a las aplicaciones en nuestro ámbito”.

En ese sentido, se planteó la ejecución de 5 actividades físicas musicalizadas, en donde la intensidad varía según el ritmo y el tono de la canción (ver tabla 08).

El desarrollo de la actividad consistió en replicar movimientos orientados por el docente y que se relacionan con temas básicos de la actividad física, el desarrollo motor, la gimnasia escolar, y las habilidades físicas básicas del ser humano y que al mismo tiempo elevaran paulatinamente la FC de los maestros en formación para conocer su desempeño físico según la intensidad exigida.

TABLA DE VALORES POR CANCIONES

Tabla 8. Cuadro de valores por cada canción.

INTENSIDAD	FC OBTENIDA
CANCIÓN 1 (bajo)	
CANCIÓN 2 (moderado)	
CANCIÓN 3 (moderado)	
CANCIÓN 4 (alto)	
CANCIÓN 5 (bajo)	

Fuente: Elaboración propia.

La participación de los estudiantes en el desarrollo de la actividad fue acertada y de buena acogida, aseverando que es necesario practicar actividad física y que para esto no se necesita más que la disposición y dedicación de tiempo y espacio y con un mínimo de materiales o elementos como una botella plástica o una soga. Se cumple lo propuesto por (Ramírez, Vinaccia, & Ramón Suárez, 2004) cuando afirma que:

Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano.

Sin duda alguna, la práctica constante de la actividad física repercutirá en mucho y variados factores y aspectos de la vida del ser humano. Teniendo en cuenta los diferentes resultados obtenidos según la aplicación del taller en clase, se propuso asumir una serie de compromisos personales en los cuales cada uno de los estudiantes se comprometió a mejorar su condición física actual con miras al cumplimiento de las recomendaciones establecidas por la OMS como se indica (ver tabla 09).



Tabla 9. Recomendaciones para la práctica de actividad física según la Organización Mundial de la Salud.

De 18 a 64 años
Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.
Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:
<ol style="list-style-type: none">1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Fuente: (OMS, 2010)

CONCLUSIONES

El objetivo principal del estudio se cumplió, pues además de identificar los posibles factores de riesgo que pueden acechar a los estudiantes que no practican actividad física según las recomendaciones de la OMS, también se pudo replantear la posición y condición del maestro en formación en función a practicar actividad física de manera consecutiva y cotidiana; resignificando el sentido de las prácticas físicas y creando la cultura del aprendizaje a partir de sus propios conocimientos y tareas en el aula de clase.

Además, los maestros en formación de la LEB comprendieron que para enseñar o formar personas, es necesario vivir lo que se enseña, siendo consecuentes con lo que se enseña y la manera en la que se enseña. Por lo tanto, cada estudiante reconoció la importancia de practicar actividad física, pero no solamente como una asignatura, sino que de manera holística, se interpretó como un estilo de vida saludable para evitar complicaciones futuras respecto de la salud.

Las acciones aplicadas dentro del taller y las clases de educación física corresponden al desarrollo de estrategias integrales que fomenten la práctica de la actividad física desde una perspectiva integral, en donde no solamente se abarquen temas relacionados con la clase como tal, sino que hagan presencia aspectos interdisciplinarios de áreas como por ejemplo las artes, la danza y el deporte.

Se establecieron diferentes compromisos que fueron adquiridos por los estudiantes con el desarrollo del taller y de los datos obtenidos. Dichos compromisos, se estructuraron para que se pueda hacer un seguimiento de cada estudiante a lo largo del semestre académico, a fin de no quedar solo como una responsabilidad académica sino que trascienda a lo personal y de carácter reflexivo para la vida.

Dentro del componente ético y profesional y sumándolo a la conclusión ya mencionada referente al aprendizaje significativo, se estableció que es importante dentro de la formación como futuros docentes, ser idóneos con la profesión y con las expectativas de la misma; es decir, para ser un docente se debe vivir lo que se enseña y más aún aplicar los contenidos que se enseñan a los escolares dentro de la vida personal del maestro en formación. Es imposible que se enseñe a realizar un salto, un movimiento gimnástico, la fundamentación del golpe con borde interno al balón de fútbol u otro movimiento, si no se practica algún deporte o por lo menos actividad física de manera regular. Es importante que los maestros en formación aprendan más que simplemente teoría o conceptos, es necesario que su estilo de vida cambie radicalmente para educar con el ejemplo.

Por último, se destaca la importancia del desarrollo de investigaciones, estudios y producción de actividades relacionadas con el aprendizaje significativo, la construcción de identidad profesional, la reflexión y la crítica social, pues como se pudo evidenciar en este trabajo, se omiten aspectos personales del maestro en formación que la academia deja de lado (como la salud del estudiante) y que son fundamentales en la formación integral del educando. Siempre debe estar presente que somos personas educando a personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barcenilla Martín, D. (2014). *El uso de la música en sesiones de educación física en primaria*. Valladolid : Uva Palencia.
- Centro para el control y la Prevención de Enfermedades CDC. (15 de mayo de 2015). *Peso Saludable*. Obtenido de *Peso Saludable*: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>
- Delval, J. (2000). *Los fines de la educación*. Madrid: Siglo Veintiuno Editores.
- GeoSalud . (21 de mayo de 2017). *Riesgos para la salud del sobrepeso y la obesidad* . Obtenido de *Riesgos para la salud del sobrepeso y la obesidad*: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>
- Hernández, R., Fernandez, C., & Batista Lucio, P. (2007). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw-Hill.
- Hoy.Es. (19 de octubre de 2016). *Salud para todos*. Obtenido de *Salud para todos*: <http://blogs.hoy.es/salud-para-todos/tag/formula-de-karvonen/>
- NewFeel. (16 de octubre de 2015). *Newfeel*. Obtenido de *Newfeel*: https://www.newfeel.es/consejos/que-es-la-frecuencia-cardiaca-maxima-fcm-a_13100
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la educación física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75.

Spencer, H. (1983). *Ensayos sobre pedagogía*. Madrid: Akal.

Torres Solís, J. A. (2007). *Didáctica de la clase de educación física*. Ciudad de México: Trillas.

Varela, M. T., Duarte, C., & Salazar, I. C. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 269.

Vázquez Gómez, B. (1990). *La educación física en el educación básica*. México D.F.: Gymnos.