

ID: 991

EL ENFOQUE LÚDICO DE LA RESISTENCIA DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN MÉDICA SUPERIOR

Alba Martínez, Dixan; Izaguirre Remón, Rafael. Cuba

RESUMEN:

Introducción: El desarrollo de las capacidades físicas condicionales es un evento que marca la trayectoria vital de una persona, al prepararlo para asumir los retos que entraña el esfuerzo físico necesario para enfrentar los avatares de la vida, marcados por la adaptación al medio físico, geográfico y social, los procesos de producción y servicios en que interviene el hombre y las condiciones que generan su propio bienestar, sobre todo la salud. **Objetivos:** Determinar los fundamentos didácticos del enfoque lúdico del desarrollo de la capacidad física condicional resistencia desde la clase de educación física **Materiales y métodos:** Se realiza un estudio teórico, mediante el empleo de los métodos histórico-lógico y de análisis y crítica de las fuentes. **Resultados:** Se describen las bases didácticas para un enfoque lúdico del desarrollo de la resistencia como capacidad física condicional desde la clase de educación física en la educación médica superior. **Conclusiones:** Hay fundamentos epistemológicos sobre los enfoques lúdicos que son coherentes con la planeación de sistemas de ejercicios físicos destinados a favorecer la construcción de capacidades físicas condicionales en los estudiantes, como la resistencia, que guarda una relación estrecha con la carga requerida para enfrentar las exigencias del desempeño laboral desde puestos de trabajo en los que resulta una garantía para operar con los modos de actuación inherentes a la profesión.

Palabras clave: resistencia, capacidad física, enfoque lúdico, educación física, modos de actuación.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las capacidades físicas condicionales es un evento que marca la trayectoria vital de una persona, al prepararlo para asumir los retos que entraña el esfuerzo físico necesario para enfrentar los avatares de la vida, marcados por la adaptación al medio físico, geográfico y social, los procesos de producción y servicios en que interviene el hombre y las condiciones que generan su propio bienestar, sobre todo la salud.

Es en este contexto que preparar físicamente al sujeto para asumir los roles que le depara la vida y el desarrollo social marca la necesidad de la educación física como materia escolar, regularmente insertada en los currículos de formación desde la enseñanza primaria, que en la época actual tiene una presencia importante en el proceso de formación de los profesionales en la educación superior, entre ellos los médicos.

Desde el referencial de Lagardera Otero (1) sobre el carácter creativo, lúdico y positivo de la Educación física como disciplina académica que en la educación superior se vincula con un propósito profesionalizante, se formulan las bases didácticas para el empleo de juegos en la orientación lúdica de los ejercicios físicos destinados a favorecer el desarrollo de la resistencia como capacidad física condicional indispensable para perfeccionar los modos de actuación del médico como profesional que se desempeña en diversidad de contextos que exigen una elevada carga física como demanda laboral.

En tal sentido, el trabajo tiene como objetivo el determinar las bases didácticas para un enfoque lúdico del desarrollo de la resistencia como capacidad física condicional desde la clase de educación física en la educación médica superior.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realiza un estudio teórico, mediante el empleo de los métodos histórico-lógico y de análisis y crítica de las fuentes, para precisar la relación entre el enfoque lúdico de la clase de educación física en la educación médica superior y el desarrollo de la resistencia como capacidad física condicional imprescindible para el desempeño de la profesión desde los modos de actuación del profesional.

RESULTADOS

Se define la Educación física como la disciplina científica y académica que se dedica a favorecer la instrucción en diferentes campos de la actividad física para promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas. La educación física se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia hasta el nivel de secundaria y en algunos países es una parte importante del currículo. Está en relación con los deportes organizados, la gimnasia y la danza.

Desde una perspectiva histórica, originalmente, en los tiempos antiguos, la educación física consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban el cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes. Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera los programas de educación física una parte importante de su misión.

Un componente esencial que transversaliza los programas de Educación física en todas las enseñanzas es el juego (Del lat. *iocus*). m., definido como acción y efecto de jugar; ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. En el campo de la praxis deportiva y la educación física, el juego se concibe como una modalidad de práctica físico-mental que entrena capacidades físicas desde patrones de ejecución de ejercicios orientados con un contenido lúdico que suma diversión y entrenamiento con carácter integrador y sistemático. De tal forma, el enfoque lúdico (Del lat. *ludus*, juego, e -íco). adj. se define como perteneciente o relativo al juego, como modalidad de ejecución de la práctica del ejercicio físico o la actividad deportiva desde una articulación de juegos que ofrecen diversión al entrenamiento de capacidades requeridas en el sujeto. (2)

Históricamente el hombre ha utilizado el juego como una forma de entretenimiento que le ha permitido aprender de lo que le rodea, a la vez que le ha favorecido desarrollar su imaginación, explorar, cuestionar, indagar, descubrir, que constituyen elementos importantes en su desarrollo.

Concepción Pacheco (3) ha señalado que desde la antigüedad, los juegos han sido utilizados. Mediante ellos se aprendía a cazar, pescar, sembrar y otras actividades que permitían a los niños, jóvenes y adultos, asimilar con mayor facilidad los procedimientos de la vida cotidiana. A través de la historia, la dialéctica ha demostrado que los juegos continuaron un próspero desarrollo y perfeccionamiento hasta nuestros días. Ahora bien, todo este desenvolvimiento ascendente está estrechamente relacionado con el hombre

como ser pensante que los ha transformado a la medida y deseo de sus necesidades, entre ellas las educativas, ya que los juegos son actividades perfectamente compatibles con el aprendizaje. En la realización de los mismos tanto docentes como alumnos, interactúan poniendo en acción sus fuerzas y sentidos. (4)

En algunos casos se piensa sobre el juego como una pérdida de tiempo, algo que carece de importancia, algo simple y carente de valor. Sin embargo si se desea que el aprendizaje de los educandos sea significativo, se debe recurrir a incluir en las clases la actividad lúdica, por ser ella un canal de transmisión de conocimientos y cultura. Es por ello que para lograr una educación con carácter científico no es posible limitarse a trabajar el juego solamente como actividad espontánea, sin analizar su dirección y orientación pedagógica. Se debe lograr que la actividad del juego ocupe su lugar en la enseñanza de carácter sistemático, que contribuya a la activación del pensamiento rápido y fuerte, unido a la actividad práctica con vistas a desarrollar aún más las capacidades intelectuales de nuestros educandos.

A través de los juegos, los alumnos aplican sus conocimientos de forma creadora. Los juegos contribuyen a la formación de un pensamiento productivo con una acentuada actividad mental, a través de ellos se estimula la actividad mental en el proceso de enseñanza y se educa una actitud independiente. (4)

Muchos son los pensadores y los pedagogos que han realizado investigaciones encaminadas a mostrar cómo educar mejor a los niños mediante el juego; así, filósofos de la Grecia Antigua, como Platón, proclamaban el juego como entretenimiento, en el que participaran niños de uno y otro sexo, bajo la tutela de un mayor. A él se le adjudica la práctica de una matemática lúdica, que tiene vigencia en la actualidad.

Consecuentemente, en la historia de la pedagogía se puede constatar que, durante todos los tiempos, los pedagogos y los psicólogos han prestado especial interés al juego en el desarrollo de los niños de las edades tempranas, aunque la sustenten desde posiciones teóricas muy diferentes.

Al respecto, K. D. Ushinski, N. K. Krupskaja, A. S. Makarenko contribuyeron que se utilizara el juego como medio de educación moral. También, los psicólogos soviéticos S. L. Rubinstein (5), L. S. Vigotski (6) y A. N. Leontiev (7), entre otros, hicieron un aporte sustancial a la elaboración de la teoría de los juegos infantiles, y mostraron el carácter social de éstos, así como la función que desempeñan en la educación del niño.

Al hacer un análisis del juego en general, J. Huizinga (8) lo describe como algo que tiene sentido para el sujeto y un intermedio de la vida cotidiana, acompañamiento y parte de la vida, en general. Según R. Caillois (9), el juego es una actividad libre que pertenece al mundo de la simulación y la manipulación de un modelo, es decir, la transformación de un modelo estático a una situación dinámica. Para J. Piaget (10), el juego es una palanca del aprendizaje.

Como expresó L. S. Vigotski, el juego funciona como una zona de desarrollo próximo y J. S. Bruner (11), en un estudio experimental, encontró que los efectos más significativos del juego respecto de la solución de problemas fueron, sobre todo, la forma relajada y emocionalmente equilibrada de enfrentarse a las dificultades de la tarea que tenían los niños que jugaban frente a los que no jugaban, y como este modo de seguridad y tranquilidad personal incidía en el logro de las metas propuestas.

En sentido general, se reconoce que el juego es actividad rectora en la etapa preescolar del desarrollo infantil (3 a 6 años), con efectividad individual y/o grupal, de carácter espontáneo y placentero, y que presenta, como rasgo característico, permitir el cumplimiento de una acción (o un conjunto de acciones).

Los juegos didácticos propician el cumplimiento de los objetivos didácticos. Su empleo requiere de gran reflexión por parte del personal docente, y su efectividad se logra cuando los objetivos y contenidos de la enseñanza promueven de forma eficiente el aprendizaje, y satisfacen las necesidades y el placer de los alumnos.

De conformidad con la idea de Concepción Pacheco (12), los juegos con fines didácticos se caracterizan porque:

- Constituyen un proceso natural que le permite al educando manifestar libremente su personalidad sin inhibiciones.
- Son productivos desde el punto de vista del aprendizaje.
- Son espontáneos.
- Contribuyen a que el educando aprenda y consolide sus conocimientos por medio de su propia actividad.
- Motivan emociones y sentimientos diversos.
- Constituyen una importante vía para el desarrollo de la creatividad y la personalidad del educando.
- Están reglamentados.
- Pueden ser tanto competitivos como cooperativos.
- Abarcan contenidos importantes y necesarios para conocer y dominar futuras actividades del educando.

Se insiste, entonces, que para lograr efectividad con los juegos didácticos es necesario no aplicarlos de forma arbitraria; pero sí con intención didáctica. Ellos no deben analizarse como un medio para reducir lo desagradable que pudiera tener el aprendizaje en las clases, sino como un método incorporado directamente al aprendizaje de operaciones académicas.

Desde esta perspectiva de análisis puede precisarse la existencia de un enfoque lúdico en la práctica del ejercicio físico. En tal sentido, se define el enfoque lúdico como determinada organización didáctico-metodológica de cualquier actividad sustentada en el juego como base inductora de la acción del sujeto que aprende, mediante la ejecución de una secuencia organizada de eventos (ejercicios o actividades variadas, grupales o individuales) que tienen un componente de diversión como sustento de su motivación y realización práctica.

Cuando se emplea como modelo para desarrollar la clase de Educación física, en todo enfoque lúdico prevalece, desde el punto de vista didáctico:

1. Un objetivo formativo.
2. Un enfoque especial para la ejecución de la actividad docente desde interrelaciones individuales y grupales que vinculan de modo peculiar a los sujetos implicados como actores lúdicos.

3. Un medio de ejecución sustentado en modalidades de juego, planificadas por el docente en condiciones especiales de realización.
4. Una dinámica de organización variada, que implica actividad física y mental, por lo que vincula lo cognitivo, lo procedimental y lo actitudinal en la secuencia de su ejecución.
5. Un resultado motivante para la sistematización de su praxis consecutiva.

El enfoque lúdico tiene en su eje al juego. El juego como modalidad de ejercicio físico para entrenar capacidades se define como un tipo especial de modelo de organización de la actividad físico-deportiva con alto componente lúdico que moviliza los recursos personológicos del sujeto implicado en función de vincular orgánicamente la diversión con el ejercicio físico en ritmo, intensidad y modalidad regulada desde su concatenación individual y grupal.

Existen múltiples modalidades de juego, directamente vinculadas con el propósito didáctico de su ejecución, las que guardan relación con el objetivo que se defina en función de las capacidades físicas que se pretende potenciar por su medio. Cualquiera que sea su modalidad, entre las particularidades más importantes del juego se puede citar que:

- Es una actividad que permite al sujeto, en relación interactiva con el objeto, resolver la contradicción entre las necesidades que aumentan vertiginosamente y las posibilidades reales para satisfacerlas, sirviéndose de los conocimientos previos, la imaginación, la inventiva, la creatividad, la investigación y los mediadores.
- Muestra la proyección social, ideológica, psicológica, filosófica del sujeto frente a su contexto real y contribuye a perfeccionarlo en correspondencia con sus intereses personales y los de la sociedad en que vive.
- Como el estudio y el trabajo, por sus potencialidades instructivas y educativas, el juego persigue la preparación del hombre para la vida.

Estas características permiten considerar al juego como una actividad básica de los niños, que adquiere cualidades determinadas de acuerdo con la edad y con el contexto histórico social, en la que el hombre crea una situación imaginada sobre la base de su experiencia real, algo que tiene extraordinaria significación cuando se asocia con la construcción de los modos de actuación de los profesionales.

En la instrumentación didáctica del proceso de desarrollo de la resistencia como capacidad física condicional en la edad juvenil es favorable la realización de los juegos didácticos, ya que constituyen – al decir de Álvarez de Zayas (13) un medio educativo organizado y dirigido convenientemente, vinculado racionalmente a las actividades curriculares, tienen reglas fijas y su contenido y acciones están establecidas de antemano. Plantean una tarea intelectual específica, desde formas problemáticas, pero sin perder su carácter de diversión.

Piñera Concepción (14) ha señalado que el uso del juego es de utilidad en el contexto escolarizado. Aunque en la formación de los profesionales no queda estipulado en sus documentos rectores, se considera al juego una actividad pertinente para desarrollar la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las diferentes asignaturas, ya que permite la asimilación de los contenidos desde una propuesta entretenida, recreativa, a la vez que potencialmente cognitiva, y desarrolla habilidades y hábitos positivos en los estudiantes, no solo hacia el estudio, sino en sus modos de actuación en las relaciones sociales.

El criterio de la utilidad profesional futura del juego en la formación de los modos de actuación se sustenta, desde el enfoque histórico-cultural, en la aseveración de Vigotski de que el juego, en la criatura humana, está así mismo orientado a la actividad futura, pero principalmente a la de carácter social y en el juego adquiere las relaciones sociales fundamentales y pasa la escuela de su futuro desarrollo social. (15)

Desde el propio enfoque histórico-cultural, Elkonin (16) ha explicado el papel del juego en su sentido proyectivo. Lo anterior proporciona una sólida fundamentación psicopedagógica al empleo del juego en el contexto de la clase de Educación física enfocada al desarrollo de capacidades físicas condicionales que, como la resistencia, son de gran utilidad en la construcción de modos de actuación profesionales.

Si el proceso de desarrollo de la resistencia en tanto capacidad física condicional es un ejercicio no solo físico, sino también cognitivo y formativo en lo actitudinal, que además de enseñar, proporciona placer, resulta obvio que el juego recrea, instruye y educa como resultado del enriquecimiento de los conocimientos de los estudiantes y desarrolla el gusto estético, la independencia, la iniciativa y la creatividad. (17) Por ello la actividad lúdica puede contribuir a la motivación de los estudiantes hacia la construcción de capacidades físicas indispensables para el desempeño de su praxis profesional, especialmente de la resistencia como capacidad física condicional, de manera que la conviertan en resultado de una actividad cotidiana, en un medio privilegiado para el desarrollo de sus modos de actuación, de la inteligencia, de su poder de análisis, y de razonamiento, de sus habilidades, que enseña a pensar y a comprender la realidad de su objeto de trabajo, sus modos de actuación y los requerimientos que lleva implícito con mayor profundidad desde la propia formación en la universidad.

Enfocar, desde una caracterización didáctica, los juegos que con tal fin se ejecutan desde la clase de Educación Física, permite comprender que los mismos han de sustentarse en los siguientes fundamentos organizacionales:

- Ejecutarse desde una participación activa y consciente: los educandos ponen en tensión sus fuerzas físicas e intelectuales, en función de la actividad lúdica, con la finalidad de obtener buenos resultados y salir vencedores.
- Poseer un marcado carácter dinámico: expresado en la precisión que deben tener los educandos en el juego, dada la importancia del tiempo en la actividad.
- Favorecer el entretenimiento: expresa la posibilidad que le brinda el juego para consolidar, profundizar, ampliar y enriquecer los conocimientos, así como desarrollar habilidades y hábitos de forma amena e interesante, que proporcionen un gran efecto emocional favorable en el educando. De esta manera el juego favorece la participación activa del educando a la vez que refuerza el interés por la actividad cognoscitiva que realiza.
- Servir para la interpretación de roles: forma en que los educandos expresan los fenómenos de imitación, improvisación y actuación en el desarrollo de la actividad.

En su interesante texto “El juego. Procesos de desarrollo y socialización”, Rosa M. Reyes Navia (18) ha señalado, desde una perspectiva constructivista e histórico-cultural, la significación de la actividad lúdica en la formación de la personalidad, la socialización de los saberes y la construcción de los futuros modos de actuación del profesional.

CONCLUSIONES

Resulta de gran interés explorar, desde la didáctica de la Educación física, cuáles son los espacios de reflexión orientados por un propósito central: disponer de referentes teóricos y metodológicos para la formulación de interrogantes que interpelen aspectos "naturalizados" del juego en el contexto de una "educación corporal" cotidiana, que incluye las formas, vías y métodos para emplear un enfoque lúdico que oriente los ejercicios para favorecer la construcción de capacidades físicas condicionales como la resistencia, en función de:

- Comprender el juego en su complejidad atravesada por significaciones diversas (biológicas, psicológicas, sociales, culturales, históricas, evolutivas).
- Observar críticamente situaciones de juego en experiencias connotadas como de educación corporal en contextos de trabajo cotidiano, con gran trascendencia para articular modos de actuación contextualizados en el profesional.
- Formular interrogantes que alienten el estudio de aspectos particulares de la vida cotidiana vinculados con los juegos que se orientan a la construcción de la resistencia desde un enfoque lúdico contextual-profesional en la clase de Educación física.

En consecuencia, hay fundamentos epistemológicos para considerar que los enfoques lúdicos son coherentes con la planeación de sistemas de ejercicios físicos destinados a favorecer la construcción de capacidades físicas condicionales en los estudiantes, sobre todo cuando estas, en especial la resistencia, guardan una relación estrecha con la carga requerida para enfrentar las exigencias del desempeño laboral desde puestos de trabajo en los que poseer la capacidad resulta una garantía para operar con los modos de actuación inherentes a la profesión, como es el caso del trabajo en condiciones adversas, fuera de límites temporales cerrados y con gran tensión física y emocional, típicos del desempeño profesional del médico en sus esferas de actuación.

REFERENCIAS

1. Lagardera Otero F. Por una educación física creativa, lúdica y positiva para el siglo XXI. Huelva: INEFC. Universidad de Huelva; 2000.
2. RAE. Diccionario. Madrid: Espasa-Calpe; 2008.
3. Concepción Pacheco JA. Estrategia didáctica lúdica para estimular el desarrollo de la competencia comunicativa en idioma inglés de estudiantes de especialidades biomédicas. (Tesis doctoral). Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Centro de Estudios de Educación Superior. Facultad de Educación a Distancia Santa Clara: Villa Clara; 2004.
4. Testa A. PROMET. Propositiones Metodológicas. Aprendizaje mediante Juegos. La Habana: Editorial Academia; 1997.
5. Rubinstein S. L. El proceso del pensamiento. El pensamiento y los caminos de su investigación. La Habana: Editora Universitaria; 1977.
6. Vigotski L. S. Pensamiento y Lenguaje. La Habana: Ed. Revolucionaria; 1968.
7. Leontiev A. N. Actividad, conciencia, personalidad. La Habana: Ed. Pueblo y Educación; 1982.

8. Huizinga J. *Homo ludens*. Madrid. Alianza Editorial. 1954.
9. Caillois R. *Los juegos y los hombres, la máscara y el vértigo*, trad. Jorge Ferreiro. México: Fondo de Cultura Económica; 1958.
10. Piaget Jean. *Psicología y Pedagogía*. Barcelona: Ediciones Ariel; 1971.
11. Bruner J. S. *Juego, pensamiento y lenguaje*. Conferencia dictada en la Asociación británica de Grupos de juegos prescolares. Gales; Marzo de 1983.
12. Concepción Pacheco JA. *Estrategia didáctica lúdica para estimular el desarrollo de la competencia comunicativa en idioma inglés de estudiantes de especialidades biomédicas*. (Tesis doctoral). Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Centro de Estudios de Educación Superior. Facultad de Educación a Distancia Santa Clara: Villa Clara; 2004.
13. Álvarez de Zayas C. *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana: Editorial Academia; 1996.
14. Piñera Concepción Y. *Modelo lúdico para la comprensión de La Edad de Oro en los escolares de 6to grado*. Ciudad de La Habana: Editorial Universitaria; 2008.
15. Vigotski L. S. *Psicología del adolescente*. Moscú: Mir; 1931.
16. Elkonin D. B. *Psicología del juego*. Madrid: Visor; 1985.
17. Jukovskaia R.I. En: *La educación del niño en el juego*. La Habana: Editora Científico- Técnica; 1975.
18. Reyes Navia R.M. "El juego. Procesos de desarrollo y socialización". Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio; 1998.