

de-la-formacion-universitaria-actual/

Pérez López, J., García Valdés, J. R. & y Cuní González, B. J. (2017). Sistema de actividades para el desarrollo de la Educación Ambiental en la comunidad "El Jagüey". *Revista Mendive, abril-junio 2017; 15(2): 214-225*

Quintana, A. (2017). La función formativa de la evaluación del aprendizaje: Una aproximación a su instrumentación en las clases prácticas de la Teoría y Práctica del Deporte. Educación y Pedagogía. Conferencia Magistral. UCP Enrique J. Varona.

Torres GA, Ochoa AY, Iralda OJC, et al. La evaluación del aprendizaje formativo contextualizado en la disciplina Filosofía y Sociedad. *Correo Científico Médico*. 2019;23(2):

Universitat de València. (2007). *La evaluación de los estudiantes en la educación superior. Apuntes de buenas prácticas*. Servei de Formació Permanent. Universitat de València. <https://www3.uji.es/~betoret/Formacion/Evaluacion/Documentacion/La%20evaluacion%20estudiantes%20en%20la%20ESuperior%20UV.pdf>

## **FITNESS: UNA MIRADA DESDE LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA**

**Fitness: a look from the training of the Physical Culture professional**

**Autora**

**M.Sc. Yaritza Montoya Rodríguez**

### **RESUMEN**

El presente estudio aborda el área del conocimiento del Fitness para la Formación del Profesional en la Cultura Física, la **situación problemática** se centra en las carencias de conocimientos del Fitness en los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física para

la aplicación de sus diferentes tendencias en el eslabón de base, el **objetivo es** fundamentar la incorporación del fitness en la formación de este profesional. Se realizó el estudio piloto en los municipios Centro Habana y La Lisa a consecuencia de la realización de la Práctica Laboral Investigativa II que responde a las solicitudes de los propios estudiantes y puedan brindar un servicio de calidad a la población y dotarle de conocimientos, desde su formación y no solo con las asignaturas establecidas en el plan de estudio E, sino también con las optativas electivas en correspondencia con su futuro desempeño y con los programas que se aplican por el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER). Se utilizaron para ello métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, análisis y síntesis y, revisión de documentos específicos para la búsqueda de información valiosa en el campo de la Cultura Física y como conclusión dotar al futuro profesional de una competencia general en el campo de la Cultura Física Comunitaria.

**Palabras clave:** Fitness, Formación del Profesional y Cultura Física

## **SUMMARY**

The present study addresses the area of knowledge of Fitness for the Training of the Professional in Physical Culture, the problematic situation focuses on the lack of knowledge of Fitness in the students of the degree in Physical Culture for the application of its different tendencies in the basic link, the objective is to base the incorporation of fitness in the training of this professional. The pilot study was carried out in the Centro Habana and La Lisa municipalities as a result of the Investigative Labor Practice II that responds to the requests of the students themselves and can provide a quality service to the population and provide them with knowledge, from their training and not only with the subjects established in the study plan E, but also with the electives in correspondence with their future performance in correspondence with the programs that are applied by the Inder. For this purpose, theoretical level methods such as inductive-deductive, analysis and synthesis and review of specific documents were used to search for valuable information in the field of Physical Culture and as a conclusion to provide the future professional with a general competence in the field. Of Community Physical Culture.

Keywords: Fitness, Professional Training and Physical Culture

## INTRODUCCIÓN

Desde el principio de la humanidad, los hombres solo pensaban en: correr para vivir el desarrollo físico de los primeros hombres, así como su masa muscular, ha seguido una evolución natural que estuvo determinada sobre todo por las exigencias prácticas de la vida, en un contexto y un entorno salvaje donde había peligros por todas partes y había que ingeniárselas para sobrevivir. Es así como los primeros hombres hicieron deporte sin saberlo y esculpieron su cuerpo sin darse cuenta; para sobrevivir en un entorno así tuvieron que aprender a nadar, correr, saltar, reptar, trepar, escalar y llevar objetos más o menos pesados. Estos hombres no se percataban de los beneficios del entrenamiento: la movilidad y la agilidad de los hombres no mejoraban gracias a programas estructurados de entrenamiento ni seguían unos horarios, sino que se forjaron mediante el instinto y la necesidad de adquirir rápidamente las habilidades motrices. Colectivo de autores de Teoría y práctica de la Gimnasia (2003) (4).

La revolución industrial ha marcado una transición entre fabricación manual y con máquinas lo que supone un cambio importante en nuestra historia moderna. Esta revolución tiene un impacto sobre la manera de trabajar y de desplazarse la gente se vuelve más sedentaria y surge un nuevo movimiento: la práctica intencionada del ejercicio físico, gracias principalmente al fervor nacionalista.

Con lo anteriormente expresado podemos señalar que el movimiento del fitness es un ya fenómeno deportivo y social a escala global, reconocido por todos. Está en franco crecimiento desde hace unos cuantos años en todo el mundo, especialmente en Europa, América y Asia.

Sobrepasa los límites estrictos del concepto deporte y “parece querer retomar la exaltación de la actividad física que se produjo hace 2500 años en Grecia, con el ideal supremo o síntesis de lo bueno y lo bello”; proporcionando así los medios precisos para el desarrollo integral de las cualidades físicas, y facilita también las relaciones sociales.

Su práctica se centra en el entrenamiento de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad en un ambiente agradable y seguro. Todo ello para que los deportistas del fitness consigan ser individuos más resistentes a la fatiga, más fuertes y más flexibles. Innovación, Vanguardias y Perspectivas en el Fitness. Teruelo (2017) (12)

Una vez comprendidos los antecedentes históricos del interés en la imagen personal y las causas de su apogeo, habrá que definir qué nos encontramos en la actualidad. Hablamos de la vida fitness y el estilo “fit” pero, ¿qué es realmente el fitness? ¿De dónde viene? ¿Cómo ha llegado hasta nuestra sociedad? ¿Qué influencias está teniendo en los hábitos de consumo? ¿Y en las costumbres sociales?

**Sánchez** (2021) (10), expresa que, partiendo de cero, ¿de dónde viene el fitness? Lingüísticamente, la expresión “fitness” proviene del término inglés fit y su significado literal en español es aptitud o, escogiendo la acepción más cercana al terreno del ejercicio y los estilos de vida, estado físico. Por otro lado, en este contexto, fit en español significa en forma, sano o saludable. Así pues, la traducción más apropiada para fitness es en buena forma, referida al bienestar tanto físico como mental de una persona. También, hoy día se entiende como fitness el estilo de vida y conjunto de prácticas saludables que conjugan una determinada dieta alimentaria y un tipo de ejercicios físicos.

Existen varios conceptos de fitness dados por diferentes autores en los últimos años por lo novedoso del tema y que está en constante cambios, las autoras asumimos esta de Thompson (2018) (13), quien la define como “actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones”

Podemos decir que a través del Fitness se busca el equilibrio entre cuerpo y alimentación, sin dejar de lado todo lo que estar en forma conlleva, es salud y calidad de vida; es para todos y para toda la vida. Y con él las personas podemos ser un poco más felices.

En la actualidad, el Fitness abarca aspectos relacionados con el ideal del “**cuerpo perfecto**”, y se basa en los logros a través del entrenamiento y la alimentación, (sin dejar de lado el descanso apropiado y acorde a la actividad realizada) para lograr mejorar la condición física.

El término "FITNESS" posee dos acepciones diferentes, pero relacionadas entre sí. La primera definición que podemos dar de Fitness, es aquella que hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física logrado no solo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también y principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. La segunda acepción de la palabra es la que señala el tipo de actividades físicas normalmente comprendidas como 'FITNESS' y que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos. Avella y Medellín (2019) (2)

En los últimos años, los programas de entrenamiento de estilo militar han llegado a ser cada vez más populares entre los civiles. Hay cursos disponibles por todas partes en EE. UU., Europa y se ha incrementado masivamente en países de América del Sur como Colombia y son impartidos generalmente por personal exmilitar. Muy a menudo, los instructores tuvieron posiciones destacadas dentro de varias organizaciones militares. Frecuentemente, los instructores fueron anteriormente reclutadores (Drill instructor), miembros de las Fuerzas Especiales o de haber tenido otras posiciones distinguidas dentro de la milicia.

Los autores Paramino, Gil-Olarte y Guerrero (2017) (9), refieren que la actividad física es muy importante cuando se trata de mantenerse saludable. Correr, caminar o hacer deporte 30 minutos al día, puede mejorar tu vida considerablemente. Realizar actividad física regularmente tiene muchos beneficios. Personas que hacen ejercicio al menos 3-4 veces a la semana tienen menos enfermedades y viven más tiempo. Además, el ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y muchas más que últimamente se están convirtiendo en un gran problema social.

Para Biurrun (2011) (3) son estas tendencias de la Actividad Física que permiten tonificar el cuerpo de forma segura y efectiva. Ofrece un conjunto de ejercicios coreográficos, prácticos y sencillos, contribuye a mejorar el sistema cardiovascular. Dentro de sus características fundamentales: sistema de clases grupales basadas en pre – coreografías, formadas por varios Body y cada uno tiene su rutina donde pueden mezclarse y combinarse entre ellas.

El Fitness, ha sido abordado por diferentes corrientes del conocimiento, a través de los años ha tenido diversas conceptualizaciones y componentes los cuales han variado dependiendo del profesional que los aborde, Avella y Medellín (2019) (8), citando a Colado lo define como, comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado será el protagonista, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta; por otro lado una de las tendencias orientadas

De lo antes mencionado pudiéramos decir que los elementos que forman en conjunto el “Fitness” son los que por su importancia complementan en toda una faceta saludable.

Como consecuencia de la práctica de actividad física de forma moderada en el tiempo conseguiremos ganar en salud al mejorar y aumentar aquellas capacidades de las que carecemos cómo puede ser la flexibilidad, resistencia, coordinación o fuerza.

- **Mejora de la presión arterial y del corazón.** La práctica de actividad física de forma regular puede prevenir la aparición de determinadas enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta o aquellas que están relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.
- **Reducir las posibilidades de padecer osteoporosis.** La aparición de esta enfermedad ósea se ve reducida debido a la estimulación de las células de la estructura ósea, provocando un beneficio y mayor fortalecimiento de nuestros huesos.

- **Control del peso.** Por desgracia en España un 13% de la población tiene sobrepeso, siendo el segundo país de Europa con mayor índice de obesidad. Gracias al *fitness* se consigue reducir este sobrepeso y la vida sedentaria de los habitantes debido a la práctica de un estilo de vida saludable. Todo ello, conlleva una mejoría y ganancia en salud debido la bajada de peso, lo que hace que ganemos en calidad de vida gracias a la práctica de ejercicio físico junto con una dieta saludable, equilibrada y nutritiva.
- **Relax y bienestar general.** Acompañando a lo anteriormente mencionado, también conseguiremos no solo mejorar a nivel físico y motor, sino también a niveles mentales y psicológicos. Como consecuencia de ello, conseguiremos mejorar y reducir nuestros niveles de ansiedad y estrés.
- **Mejoras en la autoestima y el estado de ánimo.** Una revisión sistemática de 23 estudios, realizados en Estados Unidos, Canadá, Australia y Nigeria, y cuyos participantes fueron niños y adolescentes entre 3 y 20 años de edad, determinó que las intervenciones de ejercicios físicos tienen efectos positivos sobre la autoestima, al menos en el corto plazo. No hubo diferencias significativas en los efectos según la duración o el tipo de intervención, y dado que no se entregaron resultados de seguimiento, no se conocen los efectos a largo plazo. No obstante, existen varias deficiencias metodológicas y sesgos en los estudios, por lo que se necesitan más investigaciones que proporcionen evidencia más robusta.

Las transformaciones que tienen lugar en el mundo actual, su relación con el acelerado desarrollo tecnológico, con la globalización y la celeridad en la producción de los saberes reclaman un modelo de desarrollo humano sostenible, lo que exige a las instituciones universitarias convertirse en centros donde se garantice una educación integral y de calidad en aras de promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

Para Fariñas, Rodríguez y Pérez (2019) (5), las universidades son determinantes en la provisión del potencial humano que el desarrollo sostenible reclama. Potencial humano

significa no solo conocimientos, destrezas; también implica valores y actitudes, instan a formar profesionales competentes y comprometidos que participen activa, crítica y constructivamente en el desarrollo de la sociedad.

Por su parte Llerena (2021) (7), expresa que en la actualidad las universidades enfrentan el gran reto de ampliar su capacidad de respuesta a las exigencias sociales, a las demandas crecientes que enfrentan los profesionales en formación para que alcancen a insertarse plenamente en los procesos sociales, productivos y científicos en un contexto de alta complejidad, caracterizado por la desigual situación económica, los vertiginosos cambios tecnológicos y la amplia diversidad sociocultural

La educación superior cubana con el propósito de proveer a los individuos de capacidades intelectuales, vencer los retos que impone la sociedad, satisfacer sus demandas y extender los procesos sustantivos a la sociedad, facilita su proceso de formación profesional permitiendo la irradiación de la ciencia en las diferentes localidades del país.

En tal sentido se precisa la integración de la superación continua de los docentes, del trabajo metodológico individual y colectivo, el trabajo político ideológico, y el desarrollo de un proceso docente educativo eficiente que garantice la calidad de la formación integral de los estudiantes, en correspondencia con el modelo del profesional de nuestra carrera y los valores de la Revolución cubana.

Cuando analizamos el termino formación profesional muchos han sido los criterios y conceptos emitidos por diversos autores, las autoras asumen el brindado por Llerena (2021) (7), quien expresa, alcanzar una integralidad en la formación profesional a nivel universitario implica, no solo formar un profesional con sólidos conocimientos, sino también uno que se halle comprometido con su labor y con la sociedad en que se inserta, a cuyo desarrollo debe contribuir desde su profesión, independientemente, de la especificidad de la misma y de su contexto de actuación.

Es decir, todos aquellos estudios y aprendizajes encaminados a la inserción, reinserción y actualización laboral cuyo objetivo principal es aumentar y adecuar el conocimiento y habilidades de los actuales y futuros trabajadores a lo largo de toda la vida.

A su vez Medina (2016) (8), menciona que, en la educación superior, la formación tiene que ver no solo con brindar los conocimientos necesarios para el desempeño profesional, precisa también, tener en cuenta otros aspectos importantes, para cuya comprensión se utiliza el concepto de “dimensión”, el cual supone la caracterización parcial de cada uno de los procesos que, en su integración, garantizan el objetivo de asegurar la formación integral del y de la estudiante. Las tres dimensiones consideradas para el proceso de formación profesional son la instructiva, la educativa y la desarrolladora, explicadas a continuación.

Para Fuentes (2023) (6), la formación profesional sirve para proporcionar a los estudiantes las habilidades y conocimientos necesarios para desempeñar un oficio o trabajo específico, proporcionándoles habilidades prácticas y técnicas, lo que les permite desarrollar habilidades transferibles como el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de problemas, lo que puede ser valioso en cualquier trabajo o carrera.

Formarse es fundamental y la formación profesional es una de las opciones más prácticas y con mejores perspectivas laborales, en el proceso de formación del profesional de Cultura Física, no debemos obviar las nuevas tendencias y corrientes que se trabajan en el eslabón de base, el Fitness es una de ellas, sin embargo, en el proceso de formación del profesional de la Cultura Física, esta temática es poco abordada, por ello surge la necesidad de preparar al profesional desde su proceso de formación sobre estos contenidos que trabajarán en el eslabón de base, dígame en los combinados deportivos o cualquier institución educativa donde se practique la actividad física.

El Fitness, además permite mantener una condición mental y física saludable, lo cual posibilita al practicante, enfrentarse a situaciones de emergencia que se presentan en

la vida y solventarla, por ello, actualmente se amplía su práctica en las instituciones educativas y deportivas y el egresado de la Cultura Física no debe estar al margen de esta realidad.

Es por ello que los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física en su proceso de formación, debe mantenerse actualizado sobre las corrientes y tendencias actuales que hoy se ejecutan en el eslabón de base, de esta manera estará en mejores condiciones para desempeñarse en el mundo laboral, contribuyendo a mejorar y elevar la salud y calidad de vida de los practicantes y la suya propia, asimismo manifestará un vasto conocimiento de las tendencias Fitness desde el punto de vista ético y estético, logrando mantener una buena comunicación con los que interactúan, mostrando valores que emanan de la profesión y los que la sociedad ha intuido.

En un estudio piloto realizado en los municipio Centro Habana y La Lisa a consecuencia de la realización de la Practica Laboral Investigativa II, que sistematiza los contenidos recibidos en la asignatura Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, pudimos constatar que el fitness, como la incorporación de otras tendencias modernas formas parte del quehacer diario de los profesores de Cultura Física en los combinados deportivos, además están declaradas en las Indicaciones metodológicas de la Actividad Física Comunitaria, pero los estudiantes no cuentan dentro de su proceso de formación profesional con estas herramientas para una vez graduados las puedan aplicar en su contexto laboral.

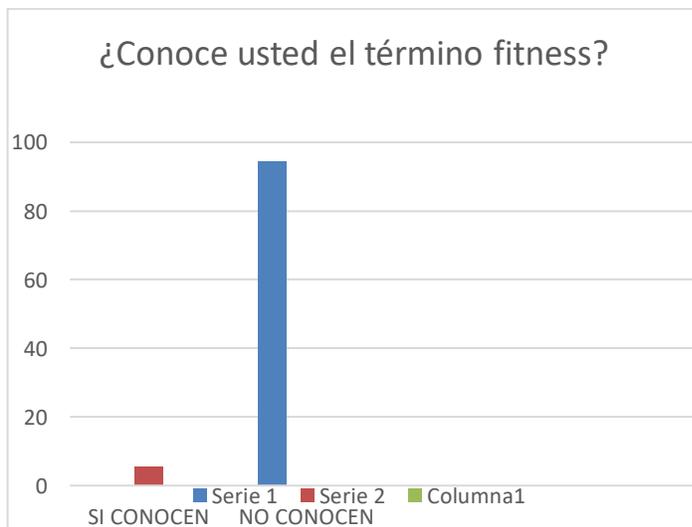
Por tales consideraciones, se dispuso realizar esta investigación, con el objetivo aplicar acciones dirigidas a incorporar el Fitness en el proceso de formación en pregrado en estrecha relación con las particularidades del eslabón de base que es adonde tributa nuestra carrera, con lo acaecido se utilizaría a la Disciplina Formación Laboral Investigativa como plataforma para apoyar y favorecer su desarrollo como futuro egresado, en aras de contribuir con su preparación profesional e integral.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Del nivel teórico se tuvieron en cuenta, el histórico lógico para conocer los antecedentes históricos del Fitness, análisis y síntesis de esta forma se concentrará la información más precisa sobre las disciplinas que contiene la maya curricular que tributan discretamente, pero intencionalmente a las nuevas tendencias Fitness. A nivel empírico fue necesario realizar un estudio exploratorio donde se observó que los estudiantes desconocen sobre el termino Fitness su significado y lo que representa para su vida profesional futura, la revisión bibliográfica arrojó suficiente material para que el profesional en formación adquiriera las habilidades básicas y herramientas pedagógicas en su desempeño como futuro profesional a tono con lo esperado por el eslabón de base. La muestra estuvo compuesta por 48 estudiantes del sexo femenino y 31 del sexo masculino.

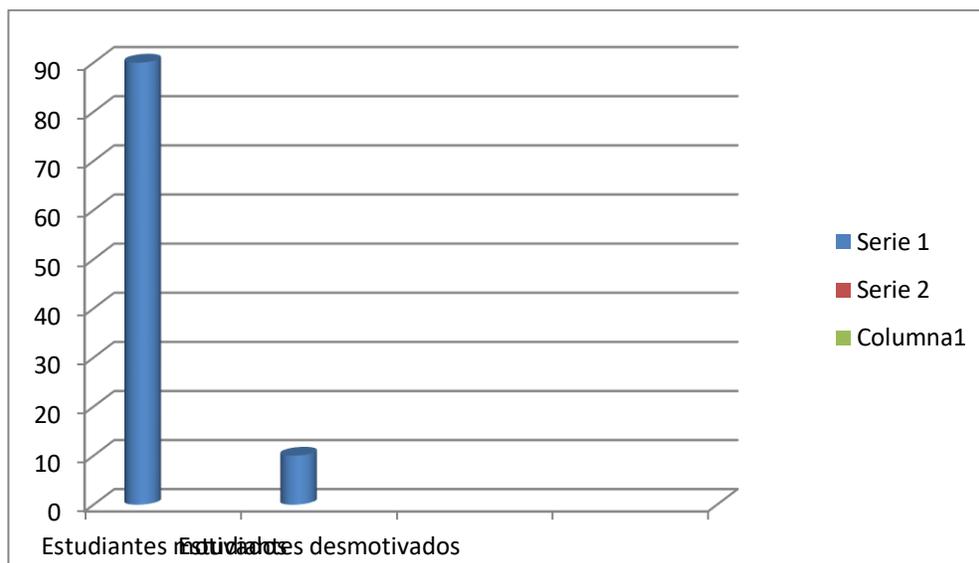
## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La primera pregunta dirigida al conocimiento del término Fitness. El 94.5% respondió de no lo conoce, el 5.5% respondió que sí.

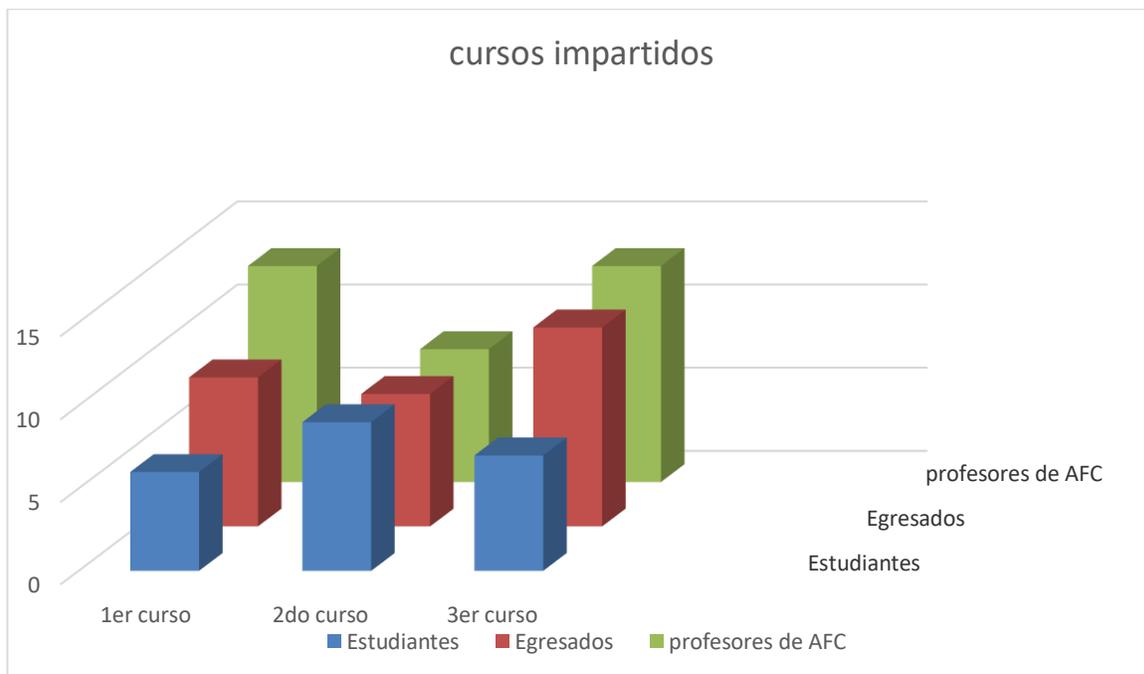


A la pregunta ¿le interesaría conocer e incorporar en sus saberes las tendencias del Fitness? El 90% de los estudiantes demostraron interés por conocer las nuevas tendencias Fitness reconociendo la importancia de estas modalidades en el contexto actual que se presenta en la Cultura Física

llámese de igual forma Actividad Física Comunitaria. Solo el 10% restante no mostro interés por conocer sobre estas nuevas tendencias.



Cursos impartidos sobre tendencias del fitness



Los egresados de cursos anteriores que se encuentran laborando en los combinados deportivos como técnicos de Cultura Física solicitan en su plan de superación individual posgrados afines con las nuevas tendencias Fitness para lograr un mejor desempeño en sus clases.

## CONCLUSIONES

La formación de un profesional dotado de cualidades para transformar la realidad social es una aspiración de la educación superior, tema recurrente en debates auspiciados por organizaciones responsables de potenciar el desarrollo humano, educacional y social, así como por las propias universidades, responsables de formar profesionales preparados para el aprendizaje a lo largo de toda la vida, promover su creatividad en interacción con los procesos productivos, socioculturales y los sistemas de innovación para desarrollar cualidades que le posibiliten la transformación social.

La finalidad de la incorporación del Fitness dentro del pregrado de los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física, contribuirá a una formación profesional más integral, y le proporcionará una herramienta novedosa y actualizada a su egreso de la carrera para su contextualización en la comunidad.

Los resultados muestran las potencialidades de la implementación de acciones dirigidas al conocimiento del Fitness, y su integración en el proceso de formación de pregrado con él eslabón de base y satisfacer las demandas necesarias en especialidades que constituyen prioridad para su desarrollo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Aguilar. R. EM., el-al Plan de estudio E pp 187-189.
- 2- Avella, R.E., y Medellín, J.P.R. (2019). Conceptos y componentes de la actividad física y el Fitness *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 164, enero de 2019. <http://www.efdeportes.com/>
- 3- Biurrun, O.P. (2011). Curso internacional de Fitness. La Habana, País Cuba.
- 4- Colectivo de autores (2003). Teoría y práctica de la Gimnasia. La Habana, país Cuba.
- 5- Fariñas, B. E.E., Rodríguez, C.H.T., Pérez, C.R. (2019). Formación del profesional de pregrado en el Centro Universitario Municipal de Jagüey Grande. Estudios del Desarrollo Social vol.7 no.1 La Habana, *versión On-line* ISSN 2308-0132.
- 6- Fuentes, O. (2023). Formación Profesional ¿Qué es y qué necesito saber? <https://iberestudios.com>
- 7- Llerena, O.C. (2021). El proceso de formación profesional desde un punto de vista complejo e histórico-cultural. Volumen 15, Número 3 pp.1-23, DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.21041>

- 8- Medina, J.E. (2015). Actividad física y para la salud y el Fitness, Barcelona, p. 64
- 9- Paramino, A.L., Gil-Olarte, P.M., y Guerrero, C.R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios, International Journal of developmental and educational psychology, Universidad de Cádiz, <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- 10-Sánchez, B. (2021). Tendencias del Fitness., Trabajo de fin de grado., Universidad de Sevilla DNI 75928652-V.
- 11-Sánchez, B.D (2022). Que es fitness y sus beneficios. <http://www.mundodeportivo.com>
- 12-Teruelo. B. (2017) Innovación, Vanguardias y Perspectivas en el Fitness.
- 13-Thompson, W.R. (2016)., Revista de salud y estado físico de ACSM 21(6),2017pp10-19

## **LA HABILIDAD PROFESIONAL DEMOSTRAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES CON PELOTAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Autora MS.c. Yenhei Salazar Martínez .

### **RESUMEN**

Las universidades tienen un papel primordial en la formación de profesionales capaces de enfrentar los cambios y las exigencias cada vez más elevadas de la sociedad del siglo XXI. Estudios realizados han constatado la existencia de un alto grado de espontaneidad en la estructuración del sistema de habilidades profesionales, a partir de la dirección del proceso docente educativo de la Cultura Física como invariante de la habilidad dirigir que se desarrolla en la Práctica Laboral Investigativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje para su implementación dicha habilidad es propia del ejercicio de la