
Watson, H. et al. (2008). Teoría y Práctica de los Juegos. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

www.chessbase.es *Sitio de aperturas*. Consultado el 5 de enero de 2019

www.laplaza.org.arg. *Sitio web*, Consultado el 3 de marzo de 2019.

1.13

LA CULTURA ALIMENTARIA EN LOS ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA Y EL USO DE TAREAS DOCENTES

THE ALIMENTARY CULTURE IN THE STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND THE USE OF EDUCATIONAL TASKS

Autores:

MSc. José Luis Pavón Guetón. CI: 70080109220. Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física. Profesor Auxiliar, MSc. jpavong@uho.edu.cu Tel. +5355569537 Código ORCID: [0000-0002-3666-5405](https://orcid.org/0000-0002-3666-5405)

MSc. Yaidelín Montero González. CI: 80010220313. Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física Profesora Auxiliar, MSc. ymontero@uho.edu.cu Tel. +5354800994. Código ORCID: [0000-0002-0534-1811](https://orcid.org/0000-0002-0534-1811)

Resumen

La introducción de la Dimensión Ambiental en el plan de estudios para la carrera de licenciatura en Cultura Física resulta de gran necesidad, dado el papel que desempeñan estos profesionales como promotores de salud en la sociedad. Es de vital importancia fomentar una cultura alimentaria en los estudiantes a través de las asignaturas de su currículo. En el presente trabajo se expone un conjunto de tareas docentes concebidas para introducir el tema de la alimentación, a través de la asignatura Bioquímica del ejercicio físico, que se imparte en la carrera de Cultura Física, teniendo en cuenta las potencialidades que en este sentido brindan sus contenidos. El mismo contiene una muestra de las tareas que con este objetivo vienen utilizándose con bastante éxito en la Facultad de Cultura Física y Deporte de la Universidad de Holguín. Partiendo de un diagnóstico de la situación inicial y del análisis riguroso de cada tema del programa, se seleccionó el sistema de conocimientos, que por su contenido, pueden contribuir a elevar la cultura alimentaria de los estudiantes en aras de lograr estilos de vida saludables en los sujetos con los que ellos interactúan, sin descuidar su carácter multidisciplinario y multidimensional.

Palabras claves: Alimentación, Cultura Física, Dimensión Ambiental, tareas docentes

The alimentary culture in the students of Physical Culture and the use of educational tasks

Abstract

The introduction of the Environmental Dimension in the plan of studies for the licentiate career in Physical Culture is of great necessity, given the paper that these professionals carry out as promoters of health in the society. It's of vital importance to foment an alimentary culture in the students through the subjects of their curriculum. Presently work is exposed a group of educational tasks conceived to introduce the topic of the feeding, through the Biochemical subject of the physical exercise that is imparted in the career of Physical Culture, keeping

in mind the potentialities that offer its contents in this sense. The same one contains a sample of the tasks that they come being used with enough success in the Abilities of Physical Culture and Sport of the University of Holguín. Leaving of a diagnosis of the initial situation and of the rigorous analysis of each topic of the program, the system of knowledge was selected that for its content, they can contribute to elevate the alimentary culture of the students for the sake of achieving healthy lifestyles in those subject with those that they are related without neglecting its character of several contents and multidimensional.

Keywords: Feeding, Physical Culture, Environmental Dimension, educational tasks

Desarrollo

Introducción

La preocupación internacional en relación con el desarrollo de la problemática ambiental y su repercusión en la calidad de vida humana tuvo un escenario propicio en la Conferencia Mundial sobre medio Ambiente celebrada en Brasil en el año 1992, donde se aprobó la Declaración de Río. Ella formuló nuevos postulados y principios en la problemática ambiental: La adopción de la Agenda 21, que definió metas a alcanzar en este siglo. El logro más trascendental alcanzado en esta cumbre radicó en que se creó una mayor conciencia acerca de los problemas ambientales y de los vínculos entre medio ambiente, economía y sociedad.

Cuba que ha estado muy ligada a las preocupaciones y acciones de la comunidad internacional desplegadas en este sentido ha declarado la Educación Ambiental como una dimensión de la formación integral de los estudiantes en los diferentes niveles de enseñanza del Sistema Nacional de Educación. Ello cobra especial significación en los procesos educativos de la Educación Superior, pues “entre los principales aspectos que deben gestionarse en una universidad para su mejoramiento ambiental se encuentra la introducción de la dimensión ambiental en el currículum de los diferentes programas que en ellas se imparten.” (Cuenca, 2006. P.19)

“La problemática ambiental con todas sus complejidades es un tema clave de debate sobre la supervivencia humana, siendo esencial la vertiente relacionada con la promoción de estilos de vida sanos”. (Pavón, 2016, p1) De ahí que la introducción de la dimensión ambiental con carácter interdisciplinario en los planes de estudio y modelos del profesional de las diferentes carreras constituya uno de los lineamientos del Plan de Acción de la Estrategia Nacional de la Educación Ambiental (EAN, 1997). Esto evidencia el alto compromiso que en tal sentido contraen las Universidades en la formación de profesionales, pues no se trata solo de preparar a los estudiantes para el ejercicio de una profesión, sino también para la vida en toda su complejidad.

Lo anterior implica una ardua labor por parte de los docentes, a fin de introducir la formación de una cultura alimentaría en los profesionales de las diferentes carreras en todo el quehacer universitario, como parte de la dimensión ambiental, con especial énfasis la carrera de Cultura Física.

Este tema ha sido investigado por numerosos autores, se destacan al respecto Negreen, Mc Pherson, M., así como Santana. J. de la facultad de Cultura Física de Villa Clara, por su investigación acerca de la introducción de la dimensión ambiental al plan de estudio de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Algunos trabajos se han realizado dentro de los estudios de Diplomado, Maestría **14**

investigaciones del tema en nuestras facultades, pero lo referente a su introducción por vía curricular, a partir de las potencialidades del contenido de las asignaturas, es aun insuficiente. Todavía no se cuenta con una estrategia sólida que propicie la máxima explotación de las potencialidades que brindan las variadas formas de organización de la docencia para esta tarea.

De la observación al proceso docente, la revisión de documentos, así como de las encuestas y entrevistas a estudiantes y profesores en la facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, pudo concluirse que aun existen algunas insuficiencias que deben ser atendidas, tales como:

- Limitada información, tanto desde el punto de vista teórico como metodológico por parte de los profesores para abordar la temática alimentaría. Carencia de orientaciones metodológicas precisas
- Predominio de la vía informativa y espontánea a la hora de introducir esta temática -independientemente de no contar con el listado de elementos potenciales- aun cuando a su juicio el contenido lo requiere
- Dificultades en la formación de conceptos nutricionales esenciales e higiénicos que tributan a una mejor calidad de vida y a obtener óptimos resultados deportivos por parte de los estudiantes.

Lo anterior evidencia una situación no resuelta en la formación ambiental que deben recibir los estudiantes en la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

El presente trabajo aborda la introducción de la temática alimentaría por vía curricular, a través de la asignatura bioquímica del ejercicio físico, con el **objetivo**: proponer un conjunto de tareas docentes encaminadas a elevar la cultura alimentaría en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Holguín.

Metodología

Los métodos utilizados están suscritos por la relevancia del paradigma cualitativo, tales como el analítico-sintético, el inductivo deductivo, la observación participante, la entrevista y la encuesta.

Se trabajó intencionalmente con el universo de los estudiantes del primer año, curso regular diurno, que reciben la asignatura en su segundo semestre, y sus profesores de Bioquímica del ejercicio físico. Mediante la encuesta y las entrevistas a los docentes se realizó el diagnóstico presentado anteriormente.

A partir de un análisis riguroso de los informes docentes y de cada tema del programa vigente de la asignatura, se seleccionó el sistema de conocimientos, que por su contenido, pueden contribuir a la introducción de la dimensión alimentaría, en la vertiente trabajada, sin olvidar su carácter multidisciplinario y multidimensional.

El programa analítico de la asignatura Bioquímica del ejercicio físico consta de dos temas o unidades generales. Tema I: Biomoléculas y Tema II: Metabolismo.

Los contenidos referidos el tema I son:

1. El agua. Distribución del agua. Papel del agua para la vida.
2. Principales alteraciones del equilibrio ácido base.
3. Particularices estructurales y funcionales de los glúcidos.
4. Particularidades estructurales y funcionales de los lípidos.
5. Particularidades estructurales y funcionales de las proteínas.

Del Tema II:

1. Consideraciones generales sobre el metabolismo.
2. Digestión de carbohidratos, lípidos y proteína.

Estos contenidos constituyen la base de las tareas didácticas que se proponen en el desarrollo de trabajo para dar cumplimiento al objetivo propuesto.

Resultados y discusión

Se elaboró un folleto (Material de apoyo a la docencia), compuesto por un conjunto de 22 tareas docentes relacionadas con la dimensión ambiental. De ellas 9 relacionadas con el objetivo de elevar la cultura alimentaria en los futuros profesionales de la Cultura Física, el cual se aplicó en las diferentes brigadas del CRD, que suman ya más de 200 estudiantes. Sus resultados fueron corroborados mediante una triangulación metodológica, con entrevistas a los profesores de las brigada, observación a diferentes clases y encuesta a los estudiantes.

El conjunto de tareas propuesto está sustentado en las siguientes consideraciones que, desde el punto de vista metodológico, son dignas de tener en cuenta y están relacionadas con el concepto de tarea que se ha asumido, y que se expone más adelante:

- El proceso de enseñanza - aprendizaje debe ser desarrollado de tarea en tarea hasta alcanzar el objetivo, por ello debe estar presente en todas las etapas del proceso.
- La tarea debe estar vinculada a la búsqueda y adquisición de conocimientos y al desarrollo de habilidades.
- La tarea debe estimular el aprendizaje y ofrecer potencialidades educativas.
- La realización de tareas debe implicar la transformación sucesiva de la personalidad del estudiante.
- La tarea docente, al ser la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso, debe propiciar la interacción entre la actividad y la comunicación pedagógica.

Con estas reflexiones puede asumirse la tarea docente como *“toda acción que realizan los componentes personales del proceso docente – educativo que tiene como fin cierto aprendizaje”*. (Gómez, 1999, p. 17)

A continuación se expone una muestra de las tareas docentes propuesta. Las mismas forman parte del folleto que, como material de apoyo a la docencia, ya vienen utilizando nuestros estudiantes al recibir la asignatura.

Tema I: Biomoléculas

Sumario: El agua. Distribución del agua, pérdidas de agua por el organismo.

Objetivo: Valorar el papel del agua para la vida y en especial para los sujetos que realizan deportes de combate.

Tarea 3: El hombre para sobrevivir necesita no solo procurarse el agua, sino también debe mantenerla dentro de límites muy estrechos a fin de conservar el balance hídrico.

- a) Resuma cuáles son las vías de salida y entrada del agua en el organismo. Para el caso de los atletas, analice cómo se comporta el balance hídrico si existe una inadecuada incorporación de este líquido.
- b) Valore el papel del agua para la vida y en especial para los deportistas. (Menshikov, V. V. Pág.268-269)
- c) Interprete y comente la siguiente aseveración “Aunque la salud y el rendimiento están condicionados en parte por la genética, la adecuada alimentación y actividad física, desempeñan un papel primordial para conseguirlos. Por el contrario, el hacerlo de manera inadecuada puede

suponer riesgos para la salud, graves en ocasiones, como los derivados de una deshidratación severa, o la mayor predisposición a lesiones”. (Tomado de <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/alimentacion-y-deporte/index.html>) Pág. 1

- d) Revise el tabloide “Introducción al conocimiento del Medio Ambiente” de Universidad para todos y resuma dentro de los problemas de contaminación lo relacionado con el agua, el manejo de los recursos hídricos en nuestro país así como la contaminación de las aguas terrestres y marinas.

Tema II: Metabolismo

Sumario: Aspectos principales del metabolismo de glúcidos, lípidos y proteínas. Digestión de glúcidos, lípidos y proteínas.

Objetivo: Describir los aspectos fundamentales de la asimilación de los glúcidos, lípidos y proteínas en el organismo humano.

Tarea 19: Dado el siguiente menú: arroz blanco, carne de cerdo en salsa, frijoles negros, ensalada de aguacate, mermelada de guayaba:

- ¿Diga que biomolécula predominan en cada alimento?
- Describa mediante un esquema la digestión de cada uno de los alimentos subrayados.
- Mencione la vía metabólica que caracteriza a la digestión del carbohidrato subrayado. Clasifíquela en anabólica o catabólica.
- Valore la importancia de una dieta balanceada para lograr mejor calidad de vida.
- Interprete la siguiente frase: “Alimentación adecuada, vida prolongada”

Nota: Para la solución de esta tarea debe apoyarse además de los textos básicos, del Konopka, P. (1983) “La alimentación del deportista” Ediciones Martínez Roca. S. A. Barcelona; así como de la consulta a algún otro especialista: dietista, médico de la familia, biólogo, etc.

Asunto: Metabolismo. Fases del metabolismo. Factores que modifican el metabolismo.

Objetivo: Explicar, utilizando ejemplos de la práctica, los aspectos fundamentales del metabolismo y los procesos de intercambio energético en el organismo humano.

Tarea 20: Los organismos vivos incorporan diversas biomoléculas nutritivas contenidas en los alimentos a través de transformaciones químicas que los convierten en energía utilizable y en otros compuestos sillares.

- a) Sería bueno que indagara acerca de la ENERGÍA: su concepto, formas, utilidad, uso racional, generación, su papel en la economía de la técnica deportiva y en sentido general.
- b) ¿Cuáles son las biomoléculas nutritivas contenidas en los alimentos que tienen función predominantemente energética?
- c) Mencione los compuestos sillares estructurales presentes en dichas biomoléculas.
- d) Defina el concepto de metabolismo y cuáles son sus funciones fundamentales.
- e) Al analizar las funciones del metabolismo se hace evidente la existencia de dos vertientes: el catabolismo o disimilación y el anabolismo o asimilación. Describa las características de cada una.

-
- f) El metabolismo permite la adaptación del organismo a las variables condiciones ambientales y a las diferentes etapas de la vida, analice que fase del metabolismo prevalece en las siguientes situaciones:
- 1- La realización de una actividad física intensa como la del entrenamiento deportivo.
 - 2- La disminución de la temperatura del medio ambiente.
 - 3- Una excesiva ingestión de alimentos.
 - 4- Durante el crecimiento.
 - 5- Durante la vejez.

Sugerencia: Para la realización de esta tarea debe apoyarse en:

- Materiales sobre ahorro de energía, revistas, etc. relacionados con la Revolución Energética en Cuba.
- Menshikov, V. y Volkov. N. Bioquímica. Capítulo VII
- Donskoi, D. y Zatsiorki, V. Biomecánica de los ejercicios físicos. Capítulo 5.

Entre las características más comunes de las tareas propuestas se encuentran: garantizar el protagonismo estudiantil, su variedad (tipo, complejidad), tareas relacionadas entre sí, mantener la motivación.

Así, las mismas:

1. Son variadas y presentan una adecuada orientación para su ejecución.
2. Poseen una estructura mínima consistente en: sumario, objetivo, enunciado de la tarea y orientaciones para su ejecución.
3. Están vinculadas a los contenidos medio ambientalistas.
4. Con su realización se trata de modificar la actuación del alumno, dado que están elaboradas coherentemente y que tengan sentido para su futura profesión.

El conjunto de tareas propuestas anteriormente, como ya se dijo, ha sido utilizado exitosamente en todas las brigadas del CRD, que reciben la asignatura en el primer año, en ambas universidades, por lo que al concluir el curso puede evaluarse su efectividad.

Luego de instrumentadas las tareas propuestas se ha evidenciando cambios positivos de la dimensión estudiada en los estudiantes, lo cual fue corroborado mediante una triangulación metodológica, con entrevistas a los profesores de la brigada, observación a diferentes clases y encuesta a los estudiantes.

Con la aplicación de esta propuesta, se ha logrado:

- 1° Utilizar la tarea docente para contribuir a la formación de una cultura alimentaría y ambientalista en nuestros estudiantes a través del contenido de las asignaturas que reciben en su formación. Garantizando:
 - Sensibilidad e interés por la temática.
 - Conocimientos sobre la necesidad de la protección del hombre y el mejoramiento de la calidad de vida como vía para asegurar la supervivencia de las generaciones futuras.
 - Comprender el sentido del cambio social que implica la variable ambiental en el proceso docente educativo e incorporarlo a su práctica.
 - Desarrollar actitudes que favorezcan el desarrollo y la incorporación de esta tarea en su futura vida profesional.
- 2° Incrementar el número de tareas que ya está siendo utilizado en la dirección del proceso de enseñanza – aprendizaje de la asignatura Bioquímica de los ejercicios físicos, para todos los estudiantes de la carrera de Cultura Física.

3° Contribuir a la adquisición de formas y estilos de aprendizaje compatibles con la línea de trabajo metodológico de la Facultad.

Conclusiones

1. La Bioquímica de los ejercicios físicos, por su contenido, ofrece potencialidades para introducir los elementos esenciales de la Dimensión Alimentaria en la carrera, a través de su vertiente Formación de estilos de vida sanos, que se traduce en calidad de vida.
2. La introducción de la Dimensión Alimentaria en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física, puede lograrse a través de la utilización de un conjunto de tareas docentes elaboradas y/o seleccionadas a partir de los contenidos temáticos que aparecen en el programa vigente de las asignaturas básicas. Estas responden a los requerimientos didácticos de la Educación Superior y están siendo utilizadas en el proceso Docente Educativo de la enseñanza de la Bioquímica del ejercicio físico de esta carrera en la Facultad de Cultura Física de Holguín.
3. La utilización de las tareas propuestas para la Bioquímica de los ejercicios físicos, contribuye a:
 - Fomentar una cultura alimentaria en los estudiantes
 - Facilitar el trabajo docente metodológico de los profesores
 - Incrementar el nivel de información sobre el tema, tanto para estudiantes como para profesores
 - Disminuir la espontaneidad de este proceso predominante en la actualidad.

Referencias bibliográficas

- Cuba: (1997) Estrategia Nacional Ambiental. CITMA. Ediciones Geo. La Habana.
- Cuenca, R. (2006). *Estrategia para la aplicación de la gestión ambiental en la Facultad de Cultura Física de Holguín*. Tesis de Maestría no publicada. Instituto Superior de Tecnología y Ciencias Aplicadas, Holguín.
- Doskoi, D., y Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los Ejercicios Físicos*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- Gómez, A. (1999). *Una alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación de habilidades experimentales en los futuros profesores de Física y Electrónica*. Tesis de Maestría, Flujo ascendente, FCF Holguín. Santiago de Cuba.
- Konopka, P. (1983). *La alimentación del deportista*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Mc Pherson, M. La dimensión ambiental en la formación inicial de docentes en Cuba. Una estrategia metodológica para su incorporación. Tesis de doctorado. La Habana, 2004.
- Menshikov V. y Volkov. N. (1990). *Bioquímica*. Moscú: Editorial Vneshtorgizdat.
- Negreen, R. (2001) Propuesta educativa para el desarrollo de la educación ambiental en la esfera de la Educación Física y el Deporte. En <http://w.w.w efdeportes. com>. Argentina No 3. ISSN 1514-3465
- Pavón, J. (2006) Tareas aplicadas a la Bioquímica I con un enfoque ambiental. Tesis de diplomado. No publicada. Facultad de Cultura Física, Holguín