

## Conocimientos formativos básicos para una Educación Física saludable\*

Basic formative knowledge for healthy physical education

*Conceitos de formação básica para a educação física saudável*

C. Alexis J. Stuart Rivero<sup>1</sup>, Carlos J. López Gutiérrez<sup>2</sup>, Anairis Granado Mejías<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dpto. de E. Física y Preparación de Atletas, Universidad de Cienfuegos, Cuba, astuart@ucf.edu.cu

<sup>2</sup>Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada, cjlopez@ugr.es

<sup>3</sup>Dpto. de E. Física y Preparación de Atletas, Universidad de Cienfuegos, Cuba, agranado@ucf.edu.cu

### RESUMEN

El presente artículo indaga en torno a los hábitos deportivos de la población para posteriormente establecer cuáles son los conceptos básicos que debe manejar el practicante de actividad deportiva para realizar una Educación Física saludable. Para ellos hemos utilizado una metodología de selección de expertos, o método criterio experto, mediante una entrevista grabada a un grupo de ellos para profundizar en las cuestiones que, a criterio de estos expertos, son fundamentales para lograr una Educación Física saludable. Dicha grabación se transcribió y analizó a través del programa NUDIST Nvivo. Del análisis hemos agrupado aquellas respuestas comunes en tornos a diferentes categorías, dándonos como resultado un total de 9 consideraciones en torno a conocimientos básicos que debieran transmitirse a los alumnos de Educación Física para una adecuada autogestión de la práctica.

*Palabras clave:* educación física, actividad física, hábitos, salud, autogestión.

### ABSTRACT

This article inquires about people's sport habits, and the basic concepts that the sports practitioner must know in order to develop a healthy physical education. We used the expert judgment methodology to set a recorded interview through which we could discover the fundamental aspects for them. The recording was transcribed and analyzed using NUDIST Nvivo program. From the analysis we have grouped common responses around different categories, giving us as a result a total of 9 elemental aspects regarding basic knowledge that should be transmitted to students in physical education for appropriate self-management practice.

*Key words:* physical education, physical activity, habits, health, self-management.

### RESUMO

Depois de estabelecer quais são as dicas básicas que auxiliam o praticante do esporte no gerenciamento da educação física saudável, interroga-se sobre o que são hábitos desportivos para a população. Para tanto, foi utilizada a metodologia de seleção de especialistas ou método critérios perito. Com um grupo de participantes em torno do qual se investigou as questões por meio de gravações que, depois de transcritas, foram analisada por meio do NUDIST programa Nvivo. Da análise feita e das respostas comuns, agrupadas em torno de categorias diferentes, resultaram-se um total de nove considerações sobre conhecimentos básicos que devem ser transmitidos aos estudantes de educação física para a prática de autogestão adequada.

*Palavras chave:* educação física, atividade física, hábitos, saúde, autogestão.

---

\* Trabajo subvencionado por el Contrato-Programa de Investigación firmado entre el Vicerrectorado de Política Científica e Investigación de la Universidad de Granada y la Facultad de Educación y Humanidades (Melilla). Proyecto: Promoción de la Actividad Física Saludable.

## 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe una tendencia hacia un cambio en la concepción de la Educación Física, es más, en diferentes estudios queda expuesta la demanda por parte de los actores principales en este sentido (García, 2005, 2006; Moreno, Hellín y Hellín, 2006). El motivo fundamental es que la Educación Física, como tradicionalmente se ha comprendido, resulta hasta cierto punto ajena a los intereses y necesidades futuras encaminadas a la formación y creación de hábitos (García, 2006). Si contemplamos la educación física desde un único ámbito, el del desarrollo de habilidades y cualidades físicas, finalmente se tenderá a plantearla desde la perspectiva del deporte y, en ese sentido, la población masculina no tendría problema, ya que se encuentra dentro de las preferencias de este grupo de población; el problema viene dado cuando debemos atender a la diversidad de nuestros alumnos, a las necesidades de todos, ya sean varones o mujeres (Torres, 2002; Pérez, Delgado, Chillón, Martín, Tercedor, 2005; Serra, 2009). En este sentido, tendremos que adecuar nuestra práctica a las necesidades educacionales reales de la Educación Física y ampliar el campo de visión encaminando y vinculándola a aspectos relacionados con la salud.

Nuestro estudio se ha desarrollado entre población de Cuba y España y pretende comprobar cuáles, a criterio de expertos, serían los contenidos básicos de autogestión en la práctica de una actividad física encaminada a la salud que nos permitieran proponer un programa de intervención en formación y promoción de una Educación Física saludable.

### 1.1. ALGUNOS APUNTES HISTÓRICOS Y CONTEXTUALES

Haciendo una breve reflexión sobre nuestros contextos de trabajo podemos decir que, en Cuba, el deporte está integrado en la estrategia educacional cubana y el fomento de la Cultura Física en la población, con el propósito de lograr una mujer y un hombre con una cultura general integral. El ejercicio físico se asume también como parte del desarrollo del Sistema de Salud. Hay que hacer constar que la Educación Física se incorpora en el sistema educativo desde la Primaria hasta la Universidad, siendo éste uno de los mayores logros del sistema educativo de Cuba.

El disfrute del derecho al deporte se garantizó por la inclusión de la enseñanza y práctica de la Educación Física y el deporte en los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación. El nuevo sistema se estructuró sobre la base de tres conceptos fundamentales: deporte participativo, formación integral del deportista y la atención a atletas.

Por su parte en España la Educación Física, como materia, también se inserta en el sistema educativo, aunque solo hasta el bachillerato, con la misma finalidad educativa de integralidad, siendo la salud uno de los pilares fundamentales que sustenta al Área. Además como mencionan Reverter y Barbany (2007), entendiendo el hábito de realizar actividades físicas como predictor de calidad de vida, se ha evolucionado en la oferta físico deportiva tendiendo a comprender la necesidad de una perspectiva multidisciplinar e integradora: formativa, de intervención, etc.

Desde el punto de vista organizativo, el sistema español es un poco más complejo, ya que, aparte de la escuela y los programas estatales, se puede encontrar una amplia oferta

de práctica de actividad física y educación física a través del deporte federado, clubes deportivos y otras entidades privadas. Además, en las últimas décadas, la búsqueda de la mejora de la calidad de vida ha provocado una evolución de la consideración en torno a la Educación Física y el Deporte, empezándose a incluir en las investigaciones la vertiente psico-social de esta disciplina (Martín, 2010). Igualmente, la población cuenta con múltiples instalaciones donde poder desarrollar la actividad deportiva y de educación física.

En este sentido, a grandes rasgos, se ve que los países presentan un interés hacia la práctica de la Educación Física, la actividad física y el deporte en su relación con la salud. No obstante, nos encontramos a nivel general con diferentes hándicaps que son necesarios analizar.

## 1.2. HÁBITOS Y MOTIVACIONES QUE LLEVAN A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Diferentes estudios han analizado las causas y motivos para la práctica del deporte, la actividad física o el gusto por la educación física, tanto desde una perspectiva general como de género (Buñuel, 1995; Torres, 2002; Hellín, 2003; Pérez, *et al.*, 2005; García, 2005; Moreno, Martínez y Alonso, 2006; Pérez 2006; Serra, 2009). En ellos podemos comprobar que existen múltiples diferencias entre lo que motiva a la población a realizar práctica de actividad física y los fines de la misma. Se plantean diferencias en torno a la edad, observándose un descenso del interés por la práctica de la actividad física en función de la misma (Moreno, Hellín y Hellín, 2006). El hombre se encuentra más motivado hacia la competición, las actividades de carácter grupal o que presentan un cierto componente social. La mujer en cambio, aunque sufre un descenso de la práctica de la actividad física con la edad, llegada a la tercera edad retoma esta práctica (Martínez, González, Jiménez-Beatty, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro, 2009), orientándose esta a la salud, generalmente colectiva y organizada. En otras edades, la salud, forma física, el aumento de seguridad o la apariencia física son algunos de los motivos de práctica (Puig y Soler, 2004; Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2004).

El componente social se muestra como un aspecto importante tanto para hombres como para mujeres, aunque menos para estas últimas (Pavón, *et al.* 2004; Gutiérrez y Caus, 2006); hay que considerar también como importantes los factores ambientales (familia, amigos, políticas educativas, programas de salud, etc...), que provocan también diferencias en las razones para realizar Educación Física (Alvaro, 1996; Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano y Julián, 2006).

## 1.3. NECESIDAD DEL CAMBIO DE CONCEPCIÓN DEL ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. CONOCIMIENTOS BÁSICOS PARA UNA PRÁCTICA SALUDABLE

Bajo todas estas circunstancias nos queda plantearnos el fin fundamental de la Educación Física. Éste es un tema ampliamente discutido y, sin lugar a dudas, controvertido, porque depende mucho de la concepción desde la que se parta. Nosotros consideramos que, además de los aspectos propiamente relacionados con la condición física o las habilidades, si nos proponemos que la Educación Física tenga ese componente real de integralidad, una de las finalidades fundamentales que deberemos considerar será la de generar actitudes de creación de hábitos que se puedan enfocar hacia la salud. Creemos que una de las razones más importantes para practicar actividad física es el sentimiento de

competencia, es decir, hacemos aquello que nos produce placer porque sabemos hacerlo y, en ocasiones, la baja percepción de autoeficacia es causa de abandono de la práctica de la actividad física en la población en general y en la femenina en particular (Cockburn, 2000). Por ello es necesario un cambio de enfoque en la Educación Física (Soler, 2000) que permita ampliar las perspectivas de práctica de la población.

Indudablemente, si la actividad física se va a orientar al ocio y tiempo libre, o se enfoca hacia la salud, se harían necesarios aplicar programas de conocimientos básicos sobre cómo realizar este tipo de actividades de una forma sana. En este sentido, encontramos en los trabajos de Mas (2007) sobre necesidades formativas demandadas de la población adulta, que esta población requiere conocimientos en nutrición, dietética y aspectos relacionados a cómo realizar una práctica de actividad física saludable. Así pues, tanto en la escuela como en aquellos otros ámbitos donde se pudiera generar cualquier tipo de actuación educativa en cuanto a la práctica de actividad física, los practicantes y los enseñantes deben poseer una serie de conocimientos básicos mínimos con respecto a una educación física sana. En este sentido, el objeto de esta investigación es encontrar una propuesta válida en torno a los mismos.

## 2. METODOLOGÍA

### 2.1. OBJETIVO

Conocer cuáles, a criterio de expertos, son los conocimientos básicos en Educación Física relacionados con la salud para una adecuada autogestión de la Actividad Física.

### 2.2. LOS PARTICIPANTES

En el caso que nos compete, dado el objetivo del estudio, determinamos como criterio importante a la hora de recabar la información necesaria, emplear a un grupo de expertos que nos ayudarán con sus experiencias en la determinación de cuáles serían los conocimientos básicos de Educación Física para el autocuidado en la práctica de ejercicios; por esta razón, lo convertimos en un vértice importante en el proceso para la definición de conceptos. Para la selección de los expertos, tuvimos en cuenta varios criterios con el fin de hacer la misma lo más adecuada posible.

El uso del criterio experto ha sido de gran utilidad en diferentes estudios a la hora de validar cuestionarios o establecer cuáles son los elementos adecuados a tener en cuenta en la acotación conceptual del motivo de estudio (Arribas, Arruza, González y Telletxea, 2007; Rojas, 2008; Sánchez, García y Valdés, 2009).

### 2.3. LOS EXPERTOS

-Los expertos son seleccionados entre las poblaciones de Cienfuegos (Cuba) y Melilla (España), ya que serán las poblaciones donde pretendemos llevar a cabo la propuesta de un programa de intervención en formación y promoción de una actividad física saludable.

-Que fueran graduados de la Licenciatura en Cultura Física o Educación Física.

-Que fueran profesores de más de 10 años de labor en el asesoramiento profesional a participantes de actividad física.

-Que estuvieran de acuerdo en participar en el estudio con sus criterios y experiencias vividas en su trabajo.

Bajo estas premisas obtuvimos un total del 18 candidatos entre las dos poblaciones (12 en la Ciudad de Cienfuegos y 6 en la Ciudad de Melilla).

2.4. SELECCIÓN DE LA MUESTRA:  
 FUNDAMENTACIÓN DEL MÉTODO DE CRITERIO DE EXPERTOS.

Para elegir a los expertos que participarían en el estudio, utilizamos la determinación del coeficiente de competencia (k) que se calcula de acuerdo a la opinión del candidato sobre su nivel de conocimiento acerca del problema que se está resolviendo y con las fuentes que le permiten argumentar sus criterios.

El coeficiente K se calcula por la siguiente expresión:

$$K = \frac{Kc + Ka}{2}$$

Donde:

*Kc*: Es el coeficiente de conocimiento o información que tiene el experto acerca del problema calculado sobre la base de la valoración del propio experto en una escala de 0 a 10 y multiplicado por 0.1, de modo que:

- El valor 0 indica absoluto desconocimiento de la problemática que se evalúa.
- El valor 1 indica pleno conocimiento de la referida problemática.

Entre estas evaluaciones límites (extremas) hay nueve (9) intermedias. El experto deberá marcar una cruz en la casilla que estime pertinente, así:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Tabla 1. Modelo de tabla de puntuación de respuesta experto

$Kc = 8 (0.1) = 0.8$  para una pregunta determinada de la encuesta.

El *Kc* de cada experto se calcula promediando los valores de cada pregunta.

*Ka*: Es el coeficiente de argumentación o fundamentación de los criterios del experto determinado como resultado de la suma de los puntos alcanzados a partir de una tabla patrón.

La tabla patrón forma parte del cuestionario que se le explica a los candidatos a expertos y, en la misma, éstos reflejan el grado influencia de los argumentos mediante los cuales han asimilados los conocimientos sobre el tema objeto de valoración.

| FUENTES DE ARGUMENTACIÓN  | GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CRITERIOS |           |          |
|---|---|-----------|----------|
|   | ALTO (A)  | MEDIO (M) | BAJO (B) |
| 1. Investigaciones teóricas y/o experimentales relacionadas con la práctica de actividades físicas.           | 0.3   | 0.2       | 0.1      |
| 2. Experiencia obtenida en la actividad profesional (docencia de pregrado y postgrado recibida y/o impartida) | 0.5   | 0.4       | 0.2      |
| 3. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores nacionales.                             | 0.05  | 0.05      | 0.05     |
| 4. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores Extranjeros.                            | 0.05  | 0.05      | 0.05     |
| 5. Conocimiento del estado actual de la problemática en el país y en el extranjero.                           | 0.05  | 0.05      | 0.05     |
| 6. Intuición  | 0.05  | 0.05      | 0.05     |
| TOTAL   | 1   | 0.8       | 0.5      |

Tabla 2. Grado Influencia fuentes de argumentación

Ésta es una tabla patrón que se presenta sin cifras, orientándoles que marque con una ( x ) sobre cuál de las fuentes han influido más en sus conocimientos sobre el tema de acuerdo con los niveles ALTO (A), MEDIO (M) y BAJO (B). Posteriormente, utilizando los valores de la tabla patrón para cada una de las celdas marcadas por el experto, se calcula el número de puntos obtenidos en total.

Utilizando los valores que aparecen en la tabla patrón se determina el valor de Ka para cada aspecto, de tal modo que al aplicar la fórmula de K:

*Si  $0,8 < K \leq 1$  entonces hay influencia alta de todas las fuentes*

*Si  $0,7 \leq K \leq 0,8$  entonces hay influencia media de todas las fuentes*

*Si  $0,5 \leq K < 0,7$  entonces hay influencia baja de todas las fuentes*

Por tanto, el criterio utilizado en el estudio fue que el candidato obtuviese la condición de:

*$K > 0.8$  (alto coeficiente de competencia).*

Tras aplicar la prueba a los 18 profesionales, se seleccionaron un total de 15 que cumplieron con el criterio de conocimientos (10 de Cienfuegos y 5 de Melilla).

Según lo que plantea la metodología para esta selección, a partir de 10 en adelante se reduce el por ciento de errores de los resultados a alcanzar, por lo que se deduce

que la cantidad de expertos seleccionados fue correcta. Además, fueron descartados tres profesionales de 18 que se tomaron de un inicio, por no cumplir con sus coeficientes de conocimientos y argumentación para la selección.

## 2.5. RECOGIDA DE DATOS

Técnicas e instrumentos. Se utilizaron técnicas interactivas o directas. La entrevista individual ha sido una de nuestras técnicas de recopilación principal de recogida de la información.

Nos decantamos por la entrevista semiestructurada a partir de un guión en el cual se recogen todos los temas a desarrollar en nuestro diálogo con los expertos, no se recogen preguntas cerradas, elaborándose guiones orientativos desde los cuales centrar los temas que interesaban en la investigación, cuidando que no existieran ni una completa entrega a la improvisación, ni lo que Santos (1990) denomina un bombardeo rígido de preguntas ordenadas.

Fases de la investigación:

- 1) *Selección del instrumento.*
- 2) *Selección de contenidos en base a las fuentes documentales.*
- 3) *Entrenamiento entrevistadores.*
- 4) *Pasación de la entrevista.*
- 5) *Análisis de datos.*

Las entrevistas fueron grabadas bajo consentimiento de los participantes (se utilizaron grabadora de cinta y ordenador personal MacBook Pro), con el objetivo de recabar todas las opiniones que allí se manifestaron, de manera que pudieran ser descritas con más detalles en las transcripciones posteriores, permitiéndonos recoger en ellas las muestras de incertidumbre, aprobación o no de los temas reflejados que más tarde nos sirvieron para el análisis. Las entrevistas recogidas de todos los expertos fueron transcritas al formato Word, para una mejor introducción a la base de datos del paquete estadístico NUDIST.

## 2.6. ESTRATEGIAS DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN: FUNDAMENTACIÓN DEL ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Siguiendo las indicaciones de López-Aranguren (1996), al definir los pasos analíticos a seguir para realizar un análisis basado en el Método Comparativo Constante de Strauss y Glaser (1967), la primera operación recomendada consiste en comparar la información obtenida, intentando dar un denominador común, más o menos conceptual, al conjunto de fragmentos que comparten una misma idea.

Este tipo de indagación se ha denominado “codificación abierta” debido a que el objetivo de la codificación es abrir la indagación. La codificación en este momento está enraizada tanto en los datos como en la experiencia que aporta el investigador. La codificación abierta fuerza al analista a fracturar los datos analíticamente. El proceso de codificación abierta estimula el descubrimiento no sólo de categorías sino también de sus propiedades. Se abre un proceso de indagación axial para encontrar las propiedades de cada categoría, además de propiciar el registro de las ideas que vayan surgiendo durante la codificación. El resultado de este primer análisis se plasmó en una primera aproximación

a la producción de los discursos que nos permitieron reconstruir los marcos de referencia mediante los que se había construido el sentido.

El análisis de las entrevistas se ha llevado a cabo con el programa NUD\*IST NVivo que nos ha guiado en la organización de los datos de manera que el proceso y las técnicas de codificación se identifican claramente. A partir de un primer análisis hemos comenzado una fase de exploración en la que se han generado los nudos libres, entendidos como el conjunto de párrafos referidos a una misma idea general y que se crean de manera inductiva desde la lectura de los datos sin atender a una categorización previa. La comparación constante de la información obtenida, la formulación de preguntas, las referencias conceptuales de nuestro marco teórico, las creencias de los investigadores y las anotaciones de las ideas que iban surgiendo en el proceso de indización han sido los elementos que nos han permitido la elaboración de un primer sistema de nudos libres.

El proceso de codificación en vivo permite la anotación de memos que facilita el registro de las ideas emergentes. Las preguntas que se generaban a lo largo del análisis han sido igualmente anotadas para intentar posteriormente encontrar respuestas y facilitar las conexiones entre los diferentes temas que han surgido.

## 2.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La ética en la investigación es, para Bodgan y Biklen (1982), un conjunto de principios de conducta mutuamente aceptados por un grupo de gente con referencia a lo que está bien o mal. Este conjunto de principios recibe el nombre de “código”. Dentro de los objetivos de éste código, están los de asegurar el respeto de los derechos y de la integridad de las personas, por ejemplo, hemos protegido sus identidades, les hemos hecho partícipes de los métodos así como de los beneficios de la investigación. Se han establecido criterios y estrategias de rigor para garantizar éticamente nuestra intervención.

## 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación haremos el análisis de los juicios abordados en las entrevistas realizadas a los expertos seleccionados.

### 3.1. DESCRIPCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL COEFICIENTE DE COMPETENCIA DE LOS EXPERTOS CONSULTADOS

Los coeficientes de argumentación (Ka) y el de conocimiento (Kc), tuvieron una media de 0,91 y 0,85, respectivamente, demostrando los valores altos en ambos casos del grupo de expertos seleccionados.

Al proceder con la caracterización de los expertos en cuanto a los coeficientes de competencia que exhibieron. La Tabla 3 muestra que la media obtenida resultó ser elevada e, igualmente, la moda que se alcanzó evidencia el adecuado nivel de conocimientos de los encuestados respecto al objeto de estudio de la investigación. Además, se muestran los valores del Coeficiente de Competencia (K), máximos y mínimos, alcanzados por los expertos, que pone de manifiesto que todos estuvieron por encima de 0,8 patentizando la posibilidad de participación en el estudio.

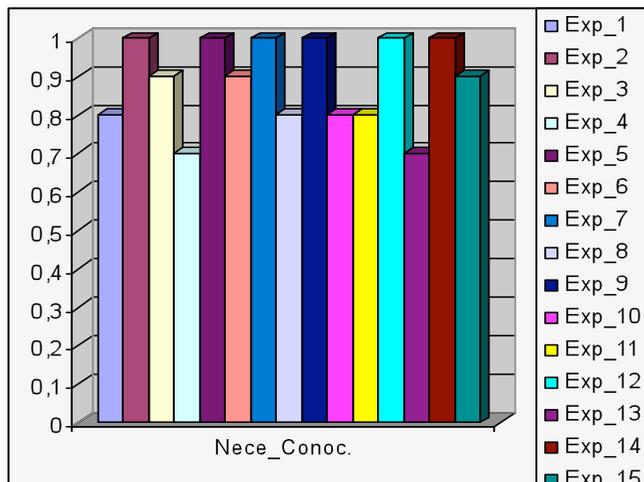
| N=15                             | x    | Moda | V Máx | V Mín |
|----------------------------------|------|------|-------|-------|
| Coefficiente de Competencia. (K) | 0,88 | 0,95 | 0,95  | 0,80  |

Tabla 3. Estadística descriptiva para el coeficiente de competencia de los expertos.

### 3.2. ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA CON LOS EXPERTOS

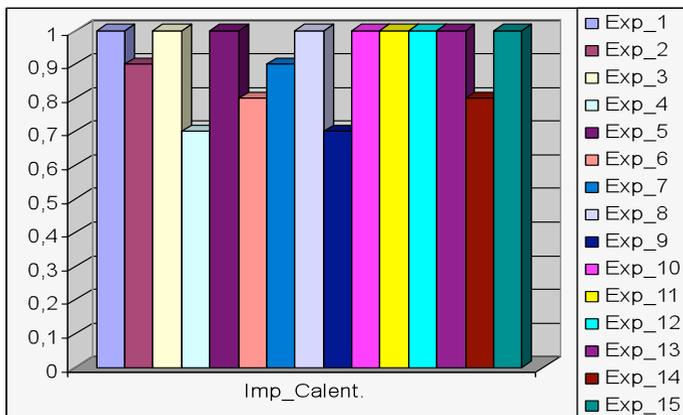
Una vez transcritas las entrevistas y pasadas a la base de datos del paquete estadístico NUDIST, se organizó toda la información realizando el análisis de las respuestas dadas por los expertos. Tras esta operación, las opiniones expuestas quedaron clasificadas en nueve (9) temas esenciales que traemos a análisis en este apartado.

El primer tema relacionado con la importancia que le atribuían a “La necesidad de conocimientos básicos [1.1]” que los practicantes deberían tener para el auto cuidado en la actividad física, se comporta de una manera muy favorable, denotando que todos los expertos aportaron criterios elevados en cuanto a ese tema. Podemos deducir que todos los expertos reconocen que los practicantes de cualquier actividad física deben estar preparados en estos temas específicos, importantes para mantener un autocuidado eficiente en la misma. Así queda expuesto en la Gráfica 1, donde trece de los quince profesionales consultados consideran de una importancia alta o muy alta la necesidad de conocimientos básicos.



Gráfica 1. Necesidad de conocimientos básicos [1.1]

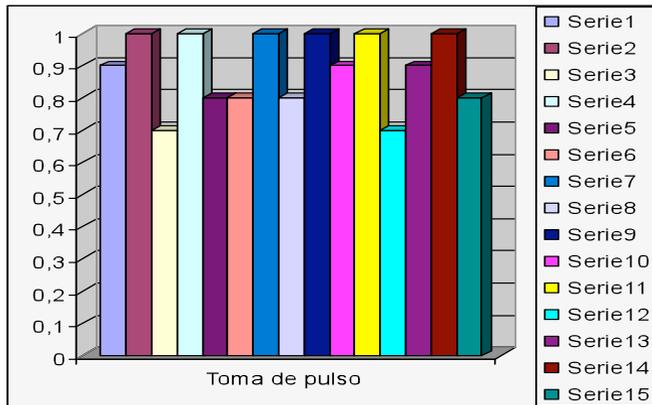
De las entrevistas fueron seleccionados los principales temas relacionados con los conocimientos básicos que emergían instantáneamente de las respuestas alegadas por los expertos. Uno de estos temas es el relacionado con aquellos “Conocimientos en la importancia del calentamiento [1.2]”, mostrado en la Gráfica 2.



Gráfica 2. Conocimientos en la importancia del calentamiento [1.2]

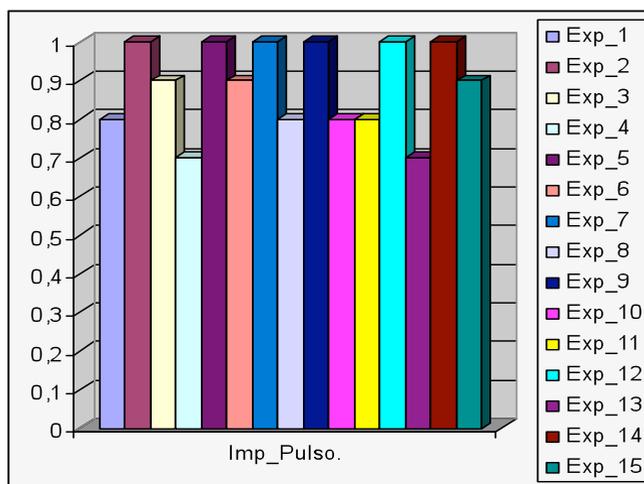
Como bien se observa en la Gráfica 2, el 100% de los expertos opina por encima de 0,7 en cuanto a la importancia de tener conocimientos sobre calentamiento. Se evidencia, además, que en un 60% (puntuación 1,0) le atribuyen una importancia marcada a esta práctica y a conocerla en la realización de la actividad física. Muchos de ellos coinciden en que el calentamiento debe apreciarse por parte de los practicantes de manera consciente y fundamentan la importancia que le atribuyen a éste en la necesidad de realizar calentamiento antes de emprender cualquier tipo de actividad física. Esto es muy importante ya que, como vemos en el estudio de Gutiérrez, Pilsa y Torres (2007), lo que es menos atractivo para los alumnos es precisamente esta práctica, lo que lleva en demasiadas ocasiones a realizarla de manera inadecuada, o incluso a no hacerla.

La tercera gráfica está relacionada con “La importancia de saber tomarse el pulso [1.3]” por parte de los practicantes para el autocuidado en la actividad física. Se muestra a continuación cómo los indicadores para este concepto son elevados para todos los expertos, atribuyendo una alta importancia a este tema. El 100% de los casos puntúa por encima de 0.7, encontrándose por encima de la valoración 0.9 un 60% de los expertos, que encuentra una máxima importancia en estas cuestiones. Los expertos alegan que, cuando se está en funciones de guía de la actividad física, el pulso es un medidor de la carga que se aplica en ese momento; y cuando el número de practicantes es alto, se hace necesario que todos sepan tomarse el pulso para poder llevar el control del mismo y poder continuar con la actividad planificada. Igualmente ocurre cuando esta práctica se realiza de manera autónoma, sin el seguimiento de un profesional, ya que conocer los límites y poderlos establecer de manera sencilla ayuda en el autocuidado físico y el desarrollo de hábitos encaminados a la salud. La Gráfica 3 que a continuación se muestra expone claramente lo que hemos referido.



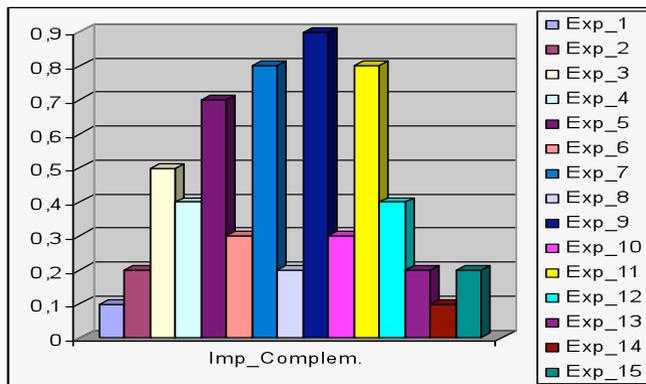
Gráfica 3. Conocimientos de saber tomarse el pulso [1.3]

Al analizar la Gráfica 4, relacionada con los “Conocimientos de la importancia del pulso, [1.4]” se puede observar, claramente, que los expertos le atribuyen una marcada importancia a este tema; aunque parezca lo mismo, el saber tomarse el pulso no determina que sea valorado éste con la importancia que amerita. No todos los expertos argumentaron las razones por las que alegaban que los practicantes deben saber la importancia de tomarse el pulso para el autocuidado en la actividad física, pero 6 de ellos coincidieron en sus comentarios en la existencia de una fórmula donde se utiliza el uso de pulso para conocer la franja de seguridad límite que cada individuo debe conocer en correspondencia con la edad que posee; de ahí que enfatizaban la importancia del pulso para el control de su propia intensidad y carga en el autocuidado personal. Este hecho es, además, de suma importancia sobre todo en personas que durante algún tiempo han abandonado la práctica de la actividad física, ya que conociendo estos límites aconsejables podrían por sí mismos realizar algún tipo de actividad física regulándose a si mismos (Romero, 2004).



Gráfica 4. Conocimientos de la importancia del pulso [1.4]

Todos los expertos han argumentado sus opiniones de manera positiva en los temas analizados hasta el momento, pero al analizar la Gráfica 5 nos percatamos de que existen variedad de criterios y argumentos en el tema de “Conocimientos del uso de los complementos (fajas, rodilleras, coderas, vendajes, etc.) que se utilizan [1.5]”. Los expertos demuestran poca fundamentación al respecto. Ninguno de nuestros expertos considera de máxima importancia estos complementos. Casi un 69% de nuestros expertos puntúa por debajo de 0.5

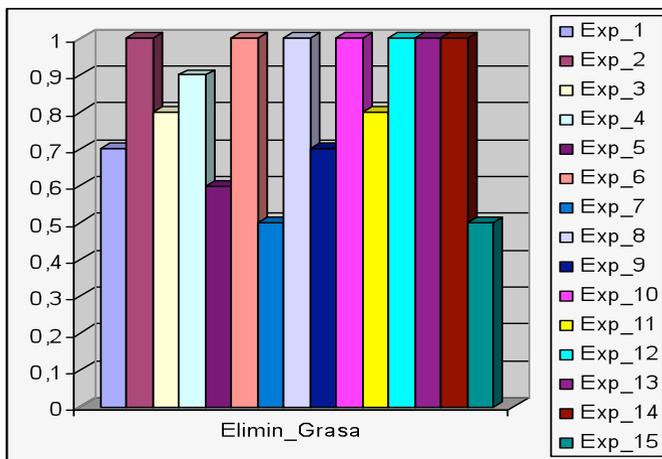


Gráfica 5. Conocimientos del uso de los complementos que se utilizan [1.5]

Al analizar esta diversidad de criterios nos percatamos que algunos expertos alegaban que muchos de los complementos que los practicantes solían usar no los usaban correctamente y, además de ello, no sabían si les iba a ser beneficiosos o no. De esas opiniones de los expertos se señalan que, en el caso de las fajas, se debe usar aquellas que permitan absorber los líquidos que desprende el organismo en materia de desechos y evitar fajas de material impermeables que obstaculice la transpiración. Las vendas, tobilleras y rodilleras, deberán usarse solo para casos de caducas lesiones en articulaciones que las necesitan. En definitiva, y como opinión más generalizada, este tipo de conocimientos es más relevante en función de cada caso y el asesoramiento debe ser profesional, por lo que no se consideraba adecuado el que fuera algo que manejaran los practicantes de forma autónoma. En lo que sí se mostraban de acuerdo era en el hecho de que, al menos, se reconociera este hecho por parte de las personas que fueran a practicar actividad física, a modo formativo.

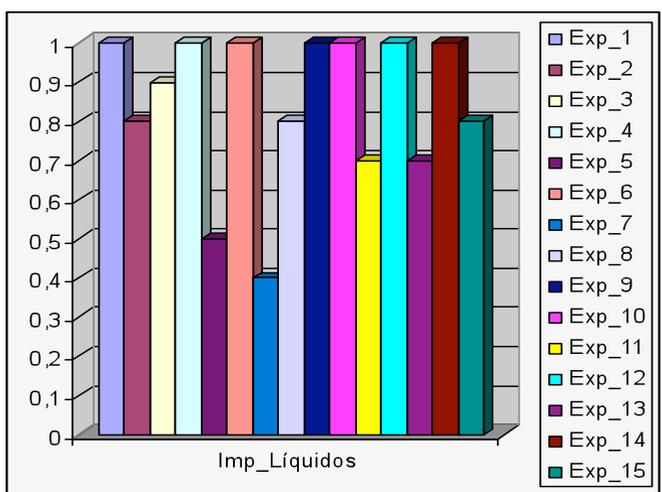
El tema que le sigue, emanado de las entrevistas con los expertos, es el relacionado con aquellos “Conocimientos sobre la eliminación de la grasa en el organismo [1.6]” que muchos expertos consideran también importante para que los practicantes masivos, interesados en bajar de peso, puedan lograr los objetivos que se proponen. Además, encontramos en diferentes estudios la importancia que la función estética tiene en la práctica de la actividad física, sobre todo para las mujeres (Pérez y otros, 2005; García, 2005; Serra, 2009), lo cual hace de especial interés el poseer unos conocimientos mínimos al respecto. En el análisis de las entrevistas, y como bien lo expresa la Gráfica 6, se observa que la mayoría de los expertos manifiesta criterios por encima del rango 0.5, mientras que sólo dos expertos quedan en ese rango, demostrando que la mayoría de los expertos, concretamente el 80%, aprueban el tema como relevante.

La Gráfica 6 nos muestra el índice de respuestas que hemos comentado.



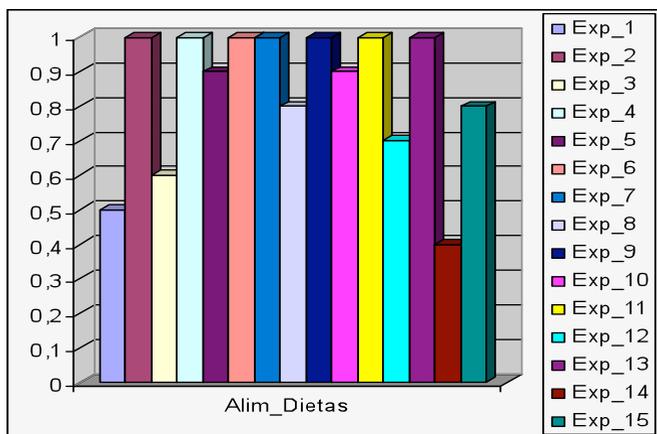
Gráfica 6. Conocimientos sobre la eliminación de la grasa en el organismo [1.6]

La Gráfica 7 muestra los criterios abordados por los expertos en relación a los “Conocimientos en la importancia de ingerir líquidos durante la actividad física [1.7]” que deben poseer los practicantes en el momento de la ejecución. Mucho se ha especulado sobre la ingesta de líquidos y el aumento de peso. Observando la Gráfica 7 se evidencia en la misma, que la mayoría de los expertos demuestran que es un tema importante a tener en cuenta. Casi el 87% puntúa por encima de 0.7, lo que indica un alto grado de consideración en torno al conocimiento de esta cuestión. Esto coincide con el trabajo de Ruiz, Mesa, Mula, Gutiérrez y Castillo (2002) que recomienda una adecuada hidratación en la práctica de actividad física, puesto que una mala ingesta de líquido influye en la disminución del rendimiento físico.



Gráfica 7. Conocimientos en la importancia de ingerir líquidos durante la actividad física [1.7]

En la gráfica que a continuación reflejamos, relacionada con el tema de “Conocimientos de alimentación y dietas [1.8]”, se observa que la mayoría de los expertos (93%) aporta criterios favorables a los conocimientos de este tipo que deben tener los practicantes. Puntuando por encima de 0.7, el 80% de nuestros expertos indica un alto grado de significación hacia el concepto tratado.

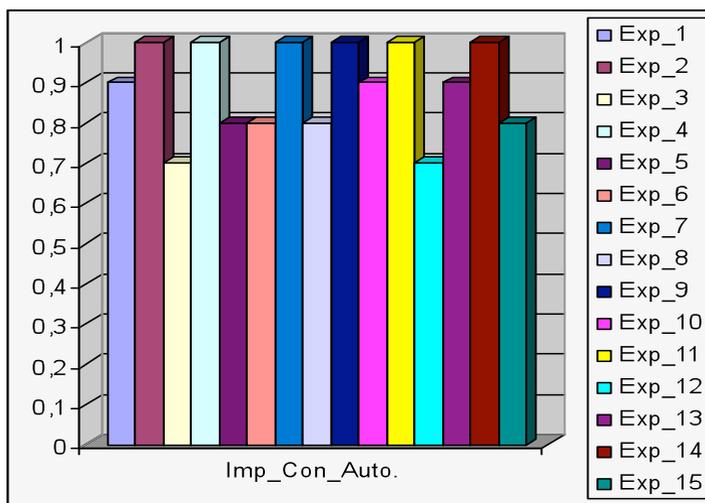


Gráfica 8. Conocimientos de alimentación y dietas [1.8]

Sólo dos expertos quedan por debajo del rango de 0,5 que indica la poca argumentación sobre el tema; aunque sus criterios son también favorables, se consideran criterios limitados. Los principales aportes de los expertos se centran en que son necesarios conocimientos de dieta para las personas cuyos objetivos radican en bajar de peso, por la composición de alimentos en alto por ciento de grasas y glucosas que aportan mucho más calorías al organismo y que necesariamente se debe tener en cuenta para la formulación “Dieta + Ejercicios = Bajar de peso”; esto implica que la persona que no tiene en cuenta su alimentación, estaría propensa a un aumento de su masa corporal a pesar de realizar actividades físicas.

Nosotros, además, consideramos estos conocimientos no sólo necesarios para aquellas personas que deseen bajar de peso. Como podemos apreciar en el trabajo de Núñez, Mazzitelli y Vázquez (2007), los alumnos presentan deficiencias en torno a conocimientos sobre una buena alimentación. Igualmente, en los estudios de Mas (2007) se puede comprobar cierta demanda en conocimientos de dietética y nutrición por parte de la población dentro de los contenidos de formación en el ámbito sociocultural, incrementándose estos datos en la población femenina. Sin entrar en detalles, por todos es conocida la tasa de obesidad entre la población infantil, a veces provocada por desconocimientos generales sobre dietética básica.

Como último análisis de los aspectos más sobresalientes de las entrevistas a los expertos, se señala este tema que engloba el criterio de todos los expertos relacionado con la “Importancia atribuida al auto cuidado a tener para la actividad física [1.9]”.



Gráfica 9. Importancia atribuida al auto cuidado a tener para la actividad física [1.9]

Como bien se aprecia en la propia gráfica, todos los expertos coinciden en que los practicantes deben tener una gama de conocimientos que les sirva para mantener su propio autocuidado en la actividad física que realizan, en dependencia de los objetivos para lo que la realizan (el 100% puntúa sobre el 0.7). Muchos de los tantos criterios aportados por los expertos señalan la importancia de la alianza entre conciencia y actividad, debido a que siempre y cuando las acciones que se realicen estén acompañadas de la conciencia, se realizarán con mejores resultados. E igualmente en la relación hábito, adecuación y salud, con respecto a la actividad física. En este sentido, el practicante estará más preparado para regular su propia práctica física.

#### 4. CONCLUSIONES

Podemos decir que los conocimientos básicos que emergen de las entrevistas a los expertos son, en nuestra opinión, un pilar importante y necesario para el autocuidado personal que deben tener los practicantes de actividad física. También son importantes desde el punto de vista de la implementación de los programas de Educación Física a la hora de generar los hábitos adecuados.

Esto que comentamos está en la línea de los trabajos de Cuesta (2008) y Moscoso y Moyano (2009), que ponen de manifiesto una necesidad de un adecuado control de la práctica deportiva, así como consejos adecuados a aquéllos que, tras largo tiempo de inactividad, se inicien o reinicien en la práctica de la actividad física o el deporte.

Podemos concluir como aspectos importantes a considerar que:

- Se plantea como una consideración relevante la realización de un buen calentamiento en la actividad física tal y como han descrito nuestros expertos y como podemos ver en estudios como el de Pérez, Delgado y Rivera (2009), donde señalan como parámetros

importantes para una actividad física saludable la regulación de la intensidad, el calentamiento y la vuelta a la calma. Se hace necesario intervenir en una buena puesta práctica del mismo, a fin de generar hábitos entre los jóvenes; esto debido a que, como vimos en Gutiérrez *et al.* (2007), es la actividad que menos agrada a los alumnos.

- Se considera importante la toma del pulso durante la actividad física como medio de control de la intensidad adecuada, así como del conocimiento de la misma. De esta manera, el practicante podrá reconocer su estado físico de manera básica y adecuar la actividad física a sus posibilidades. Lo plantean nuestros expertos y se considera también en trabajos como el de Romero (2004), donde establece una sencilla fórmula que permite conocer los límites aproximados por edad para una adecuada intensidad de actividad física.

- Se plantea la importancia de los complementos, cuándo y cómo deben ser utilizados en la actividad física, pero sobre todo según cada caso particular y ante el seguimiento de un profesional, por lo que se recomienda que se conozca sobre esto, pero siempre bajo una supervisión de especialistas.

- Se otorga una gran importancia al conocimiento básico sobre nutrición y una dieta sana y equilibrada.

- Se considera de una alta importancia la hidratación durante la actividad física, por lo que el conocimiento acerca de la misma es muy importante. Lo que se ve apoyado por los estudios de Pérez, Delgado y Rivera (2009), donde además de señalar como parámetros importantes para una actividad física saludable la regulación de la intensidad, el calentamiento y la vuelta a la calma, hacían hincapié en la importancia de la hidratación a lo largo de la actividad.

Como conclusión final podemos añadir que, para proponer un programa de promoción de actividad física saludable, es necesario incluir en el mismo conocimientos básicos sobre: control del pulso como medio para conocer la adaptación y regulación física al esfuerzo; trabajo de calentamiento debido a su importancia en la activación y evitación de lesiones; necesidad de hidratarse antes, durante y después de la práctica de la actividad física, conociendo la forma adecuada de hacerlo; y aspectos básicos de la alimentación saludable.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvaro, M. (1996). Diferencias, en el uso del tiempo, entre varones y mujeres y otros grupos sociales. *REIS*, n. 74/96, 291-396.
- Arribas, S; Arruza, J A; González, O; Telletxea, S (2007). Validación de una escala reducida de utilidad percibida de la práctica de la actividad física y el deporte. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 7, n. 3, 34-48
- Bogdan, R., y Biklen, S.K. (1982). *Qualitative research for education*. Boston: Allyn and Bacon.
- Buñuel, A (1995). La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte. *REIS*, n. 68/95, 97-117.
- Cockburn, C (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la educación física en las escuelas públicas británicas. Estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *APUNTS*, n. 62, 91-101.

- Cuesta, A. I. (2008). Filtro de salud previo a la práctica deportiva saludable: estadística descriptiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 8, n. 29, 109-129.
- García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: avance de resultados*. CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas). Madrid: España.
- García, M. (2006). Veinticinco años del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, vol. LXIV, 15-38.
- Gutiérrez, M; Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas en personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 2, n. 2, 49-64. Extraído de <http://www.cafyd.com/REVISTA/art4n2a06.pdf>
- Gutiérrez, M; Pilsa, C; Torres, E. (2007). Perfil de la Educación Física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 8, 3, 39-52. Extraído de <http://www.cafyd.com/REVISTA/00804.pdf>
- Hellín, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas*. Tesis Doctoral. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- López, E. (1996). *El análisis de contenido tradicional*. En Ferrando, M. et al. (comp.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 365-396). Madrid: Alianza editorial.
- Martín, M. (2010). Deporte, salud y calidad de vida. Editorial. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 6, n. 18.
- Martínez, J; González, M D; Jiménez-Beatty, J E; Graupera, J L; Martín, M; Campos, A; Del Hierro, D (2009). Los hábitos de actividad física en mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 14, n. 5, 81-93. Extraído de <http://www.cafyd.com/REVISTA/01407.pdf>
- Más, O (2007). Las necesidades formativas de las personas mayores de 50 años. *Revista Iberoamericana de Educación*, vol. 44, n. 1, 2-15.
- Moreno, J A; Hellín, P; Hellín, M G (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad. *APUNTS*, n. 85, 28-35.
- Moreno, J A; Martínez, C; Alonso, N (2006). Actitudes hacia la práctica físico deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 3, n. 2, 20-43.
- Moscoso, D; Moyano, E (2009) (coord). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona, España: Fundación La Caixa.
- Núñez, G; Mazzitelli, C; Vázquez, S (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación? *Revista Iberoamericana de Educación*, vol. 43, n. 5, 2-8.
- Pavón, A; Moreno, J A; Gutiérrez, M; Sicilia, A (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *APUNTS*, vol. 76, n. 13-21.
- Pérez, I J; Delgado, M; Chillón, P; Martín, M; Tercedor, P (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva. *APUNTS*, n. 82, 19-25.
- Pérez, I J; Delgado, M; Rivera, E (2009). Efectos de un juego de rol sobre los procedimientos de práctica de actividad física relacionada con la salud en secundaria. *Profesorado*, vol. 13, n. 3, 318-328.
- Pérez, A (2006). *Hábitos físico deportivos y estilos de vida de la población mayor de 15 años de Ciudad de la Habana, Cuba*. Tesis Doctoral. La Habana, Cuba: Universidad de La Habana.
- Puig, N; Soler, S (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *APUNTS*, n. 76, 71-78.
- Reverter, J; Barbany, J R (2007). Del gimnasio al ocio-salud. *APUNTS*, n. 90, 59-68.
- Romero García, A. (2004). La intensidad del esfuerzo y la curva de recuperación en actividades aeróbicas beneficiosas para la salud. *Efdeportes.com*, n. 10, 71. <http://www.efdeportes.com/efd71/salud.htm>
- Ruiz, J; Mesa, J L; Mula, F J.; Gutiérrez, A; Castillo, M J. (2002). Hidratación y rendimiento: pautas para una elusión efectiva de la deshidratación por ejercicio. *APUNTS*, n. 70, 26-33.

- Santos, M. A. (1990). *Hacer visible lo cotidiano. Teoría y práctica de la evaluación cualitativa de los centros escolares*. Madrid: Akal.
- Sanchez, P A; García, A; Valdéz, A. (2009). Validez y confiabilidad de un instrumento para medir la creatividad en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, vol. 50, n. Extraído de [www.rioei.org/deloslectores/3014Escobedo.pdf](http://www.rioei.org/deloslectores/3014Escobedo.pdf)
- Serra, J R. (2009). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. Tesis doctoral.
- Soler, S. (2000). Sobre la participación femenina en las actividades deportivas. *APUNTS*, n. 60, 102-105
- Strauss, A L y Glaser, B. G. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
- Torres, E. (2002). *Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género*. *APUNTS*, n. 70, 83-89.
- Zaragoza, J; *et al.* (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. 4, n. 2, 1-14.