



Consejo Nacional de
Coordinación de
Políticas Sociales
Presidencia de la Nación



RED NACIONAL
Actividad Física y
Desarrollo Humano

Año 1 - Nº 1 | Diciembre de 2012 | Distribución gratuita

Revista Digital REDAF



RED NACIONAL
Actividad Física y
Desarrollo Humano

actividad
FÍSICA
un derecho en Argentina

HACIA UNA NUEVA CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



Presidencia de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Presidenta de la Nación



Dra. Alicia Margarita Kirchner

Ministra de Desarrollo Social y
Presidenta Honoraria del Consejo Nacional de
Coordinación de Políticas Sociales



Dra. María Matilde Morales

Secretaria Ejecutiva del
Consejo Nacional de Coordinación
de Políticas Sociales



Dr. Aldo Marconetto

Coordinador Técnico del
Consejo Nacional de Coordinación
de Políticas Sociales



Lic. Mario A. López

Asesor. Unidad Ministro
Jefatura de Gabinete
Director de la REDAF y Desarrollo Humano



**Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales Presidencia de la Nación.
Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano.**

Av. Julio A Roca 782, 5° Piso CP: 1067 | CABA | Tel: +54 11 4331-2242 | redaf@politicassociales.gov.ar



Consejo Nacional de
Coordinación de
Políticas Sociales
Presidencia de la Nación

EDITORIAL

Comprometerse decididamente a crear una Nueva Cultura de la Actividad Física, posicionándola como **Derecho y Contenido del Desarrollo Humano**, constituye un importante desafío que asumió, desde su fundación, la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano, integrante del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales, Presidencia de la Nación.

Formularse este reto pensando prospectivamente en el devenir deseado, desde la perspectiva de la Educación Permanente, nos conduce a **Resignificar, Revalorizar y Reposicionar** el alcance que tiene la Actividad Física en relación a la Calidad de la Educación, el Logro y Preservación de la Salud y el Desarrollo de la Capacidad Productiva Nacional.

Implica una misión de gran trascendencia social, dado que el futuro del país se sustenta en el nivel de oportunidades, alternativas y opciones que sus ciudadanos puedan tener para desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida saludable, productiva, sustentable de acuerdo con sus necesidades, intereses y expectativas personales y sociales.

Uno de los puntos estratégicos indispensable para avanzar en esta dirección y sostener el proceso de construcción social y profesional es el de promover la producción y socialización científica del área.

Decisión que compromete a todos los actores y particularmente a las instituciones, organizaciones y profesionales de la Actividad Física, a profundizar su misión produciendo más investigación.

Superar los actuales niveles de investigación nacional en Actividad Física debe ser el objetivo. Promover la investigación supone, además, contribuir con la independencia cultural, económica y técnica. Esta búsqueda de respuestas o de conocimientos científicos permitirá la determinación de directrices o de cursos de acción que se ajusten a las necesidades y demandas reales de la sociedad.

Por tales fundamentales razones presentamos el primer número de la **Revista Digital REDAF - RDR**.

La RDR se constituye como herramienta para producir, intercambiar y socializar conocimiento entre todos los actores de la Actividad Física. Aspira a que esta producción científica se prolongue en el tiempo y que, de cara al futuro, logre proyectarse a nivel nacional e internacional.

Las conquistas científicas no deben pertenecer a un individuo, grupo o país, sino a toda la humanidad en función del Desarrollo Humano y la Calidad de Vida.

Agradecemos a quienes contribuyeron con esta primera publicación e invitamos a todos los Miembros de la REDAF a continuar protagonizando este proceso de construir futuro.

Lic. Mario López

Asesor – Unidad Ministro
Jefatura de Gabinete
Director de la REDAF

Miembros	Índice	Página
Editor	Tapa	1
Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano. Av. Julio A Roca 782, 5° Piso CP: 1067 CABA Tel: +54 11 4331-2242 redaf@politicassociales.gov.ar (ISSN) en trámite	----- Autoridades Nacionales	2
Revista digital REDAF www.revistadigitalredaf.com.ar	----- Editorial	3
Dirección General	----- Miembros - Índice	4
Nodo de Investigación REDAF	----- Artículos de Investigación	5
Coordinadora Del Nodo	La alfabetización académica en la educación superior 6- 18	
Lic. Delia Oprinari	<i>Frausin Patricia Liliana. Lic. en Educación Física.</i>	
Secretaría Ejecutiva	<i>Mariela Ruth Samoluk. Dra. en Educación.</i>	
Prof. Paula Meizoso	<i>Patricia Julia Salas. Lic. en Educación Física.</i>	
Comité editorial	----- Niveles de adherencia al abordaje interdisciplinario y su incidencia sobre los factores de riesgo cardiovascular en pacientes diagnosticados con síndrome metabólico en el Htal. Lagomaggiore - Mza en 2011 19 - 26	
Coordinador Institucional:	<i>Estrella, María Cristina. Lic. en Educación Física.</i>	
Prof. Matias Bullejos	<i>Llanos, Ana Maria. Lic. en Psicología.</i>	
Instituciones Superiores de Formación Docente Integrantes del Nodo	<i>Marcucci, Guillermo. Médico Clínico.</i>	
Consultor Científico	----- La cultura escolar, una aproximación a la cultura sedentaria 27 - 35	
Mg. Fernando Laiño	<i>Airasca, Daniel Albino. Doctor en Educación.</i>	
Consejo Asesor	----- La Servucción de la Gimnasia laboral 36 - 41	
Coordinadora Lic. Patricia Frausin	<i>Colazo, Néstor Daniel. Mg. en Educación Física.</i>	
Dr. Horacio Alves	----- Viajes cortos: una oportunidad para obtener beneficios compartidos entre la salud y el ambiente 42 - 47	
Dr. Daniel Airasca	<i>Farinola, Martín. - Mg. en Metodología de la Investigación Científica.</i>	
Dr. Claudio Santa María	----- Entrevistas - YouTube	
Lic. Patricia Salas	Facundo Manes - YouTube 48	
Lic. Andrea Parodi	Nota realizada en el Congreso Nacional REDAF - Abril 2011 - Salta.	
Lic. Horacio Buich	Horacio Alves 49 - 52	
Kgo. Emilio Masabeu	Nota realizada en su reciente viaje a la Argentina - Julio 2012 - Bs. As.	
Kgo. Raúl Supital	----- Normas de publicación y Derechos de autor 53 - 55	
Prof. Mariano Giraldes	----- La Red en su forma digital - Enlaces de interés 56	
Secretaría de Redacción	----- Contactos 57	
Pablo Juncos	----- Contratapa 58	
Santiago Fernández		
Suscripción		
Libre y gratuita enviando su mail redaf@politicassociales.gov.ar		
Departamento creativo		
Dg. Agustin Philip		

Artículos de investigación



Frausin, Patricia Liliana

Título del artículo:

La alfabetización académica en la educación superior

Frausin, Patricia Liliana. *Lic. en Educación Física* - Samoluk, Mariela Ruth. *Dra. en Educación* - Salas, Patricia Julia. *Lic. en Educación Física*.

[Ver artículo](#)

Estrella, María Cristina

Título del artículo:

Niveles de adherencia al abordaje interdisciplinario y su incidencia sobre los factores de riesgo cardiovascular en pacientes diagnosticados con síndrome metabólico en el Hospital Lagomaggiore - Mendoza en 2011

Estrella, María Cristina. *Lic. en Educación Física* - Llanos, Ana María. *Lic. en Psicología Esp Psiconeuroinmunología* - Marcucci, Guillermo. *Médico Clínico*. - Y equipo de trabajo.

[Ver artículo](#)

Airasca, Daniel Albino

Título del artículo:

La cultura escolar, una aproximación a la cultura sedentaria

Airasca, Daniel Albino. *Doctor en Educación*.

[Ver artículo](#)

Colazo, Néstor Daniel

Título del artículo:

La Servucción de la Gimnasia laboral

Colazo, Néstor Daniel. *Mg. en Educación Física*.

[Ver artículo](#)

Farinola, Martín

Título del artículo:

Viajes cortos: una oportunidad para obtener beneficios compartidos entre la salud y el ambiente

Farinola, Martín. *Mg. en Metodología de la Investigación Científica*.

[Ver artículo](#)

LA ALFABETIZACIÓN ACADÉMICA EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR. Los problemas de lectura y escritura en los alumnos del profesorado de Educación Física de ciudad de Santa Fe. Una mirada desde los actores

Autores

Frausin, Patricia Liliana. Licenciada en Educación Física.

Samoluk, Mariela Ruth. Doctora en Educación.

Salas, Patricia Julia. Licenciada en Educación Física.

Todas las autoras se desempeñan en el Instituto Superior de Educación Física N° 27 "César S. Vásquez" de la ciudad de Santa Fe.

Resumen

El propósito de la presente investigación, ha consistido en conocer la postura didáctico pedagógica de los docentes del profesorado de Educación Física N° 27 de la ciudad de Santa Fe, respecto de la alfabetización académica de sus alumnos, a partir de la detección de los problemas de lectura y escritura presentados por los estudiantes durante el año 2009, según la mirada de los docentes. Con el fin de generar conocimiento sobre la problemática abordada que nos permitiera comprenderla, para poder delinear acciones tendientes a abordar dichas dificultades que enfrentan los alumnos, en pos de mejorar la alfabetización académica de los estudiantes. El diseño de la investigación tuvo una orientación descriptiva-explicativa sincrónica, donde interpretamos cualitativamente el fenómeno estudiado, a partir del rastreo y análisis de los marcos teóricos que circunscriben las prácticas docentes vinculadas a los procesos propios de la alfabetización académica (lectura y escritura), y la utilización de una encuesta, aplicada a la totalidad de los docentes de los Espacios Curriculares que conforman el plan de estudio del profesorado y entrevistas en profundidad implementadas al cuerpo directivo, cuyos datos analizamos e interpretamos a la luz de los marcos teóricos abordados. La presente investigación nos ha permitido comprender la imperiosa necesidad de habilitar líneas de acción tendientes a abordar institucionalmente la alfabetización académica de los estudiantes, labor que nos concierne a todos los participantes de la vida académica del profesorado y en especial, a todos docentes de las disciplinas que atraviesan la currícula, tanto horizontal como verticalmente.

Abstract

The purpose of the present investigation, has been to meet the pedagogical teaching position of teachers in the Faculty of physical education no. 27 in the city of Santa Fe, with regard to academic literacy of their students, from the discovery of the problems of reading and writing submitted by students during the year 2009, according to the gaze of teachers. With order to generate knowledge on the addressed problems that would allow us to understand it, to be able to outline actions to address these difficulties faced by students in the pursuit of improved academic literacy students. Research design was an explanatory descriptive orientation and also synchronous, where we interpret qualitatively the phenomenon under study, from the tracking and analysis of the theoretical frameworks that circumscribe teaching practices linked to processes of academic literacy (reading and writing), and the use of a survey, all of the teachers of the curricular areas that make up the curriculum of teachers and in depth interviews implemented the management body whose data analyse and interpret in the light of the theoretical frameworks addressed. This research has enabled us to understand the urgent need to enable lines of action aimed to institutionally address the academic literacy of students, work that concerns us all the participants in the academic life of teachers and in particular, to all teachers of disciplines spanning the curriculum, both horizontally and vertically.

Palabras claves: Alfabetización académica, lenguaje escrito, lenguaje oral, postura didáctica pedagógica, formación del estudiante.

Introducción

Partimos por concebir que la lectura y la escritura, son dos aspectos fundantes y claves para el acceso al conocimiento, la comunicación, la expresión y en definitiva, de la comprensión del mundo y de uno mismo en sociedades letradas. Y que la manera en que se configure el problema de la alfabetización académica en los institutos de educación superior va a orientar los proyectos de acción que institucionalmente se elaboren.

Es evidente que los estudiantes que ingresan al Profesorado de Educación Física de la ciudad de Santa Fe, en mayor o menor medida, saben leer y escribir, pero también que sus formaciones alfabéticas previas, en gran cantidad de ellos, es incipiente; habiéndose naturalizado la percepción de atribuir esta carencia a la insuficiente formación de los estudiantes en los niveles anteriores del sistema, en especial del nivel medio. Situación que se suma a las características de la juventud postmoderna, donde el hábito de la lectura no ha sido incorporado debido a factores socio-educativo y familiares: cultura del zapping, video Games y avances en los medios masivos de comunicación, entre otros.

La alfabetización académica comprende las estructuras características de producción, ya sea oral o escrita y la interpretación del conocimiento de la cultura discursiva de cada disciplina académica. Es la forma particular de expresarse y comunicarse que tienen los integrantes de la comunidad académica en cuestión, para hacer conocer sus estudios, planteos teóricos y prácticos, sus proyectos y difundir sus saberes, acrecentado así el saber de la disciplina en la que se desarrollan e investigan.

La fuerza del concepto alfabetización radica, como lo expresa Paula Carlino (2003) en que pone de manifiesto que los modos de leer y escribir, de buscar, adquirir, elaborar y comunicar conocimiento no son iguales en todos los ámbitos. Y ello sucede ya que existen culturas diferentes en torno a lo escrito. Y donde el alumno ingresante, al que lo llama "inmigrante", inmigra a una cultura nueva con todas las características del visitar y vivenciar valores y normas de comportamiento específicas y particulares de la cultura de esa comunidad, de la cual debe aprender para poder interactuar en ella correctamente, hasta lograr así ser miembro de la misma y apropiarse de esa cultura.

Partimos por asumir la formación del estudiante en el nivel superior como integrante de la comunidad disciplinar, no esperando de él, que desde sus inicios sea capaz de enfrentar los problemas propios de la lectura y la escritura de los textos académicos específicos, sino entendiendo que éstos formarán parte de su formación.

Los marcos teóricos rastreados, muestran consenso en que la lectura y la escritura deben constituirse en objetos de enseñanza en los estudios superiores de profesorado, el primer interrogante que nos surgió, fue a quién le correspondía hacerse cargo de garantizar su aprendizaje. Las dos grandes tendencias advertidas en el rastreo de antecedentes, nos señalaron distintos responsables para esta tarea, según se entienda que los contenidos a enseñar son el conjunto de habilidades globales para la producción y comprensión de textos, o las prácticas a las que corresponden los textos de circulación académica. En la primera la responsabilidad debía ser asumida por un especialista en lectura y escritura o un profesor en letras, o incluso por docentes de otras materias que han sido previamente capacitados para llevar adelante cursos o talleres. En la segunda tendencia el responsable de llevar adelante este aprendizaje debía ser el docente de la asignatura -que por otro lado, es quien percibe y puede analizar el problema no aisladamente sino en situación- o con equipos interdisciplinarios que acompañen su tarea.

Planteamiento del problema y objetivo principal

Concebimos al alumno alfabetizado como aquel que sabe pensar y puede decir y escribir lo que piensa y no aquel que sólo sabe leer y escribir. Un alumno que está alfabetizado es el que posee autonomía para la producción de un texto escrito, y la posibilidad de construir el sentido de un texto que lee, es

aquel que posee la capacidad para decirlo que piensa y lo que interpreta, es el que logra apropiarse de la cultura académica y construye su conocimiento.

Es por ello que nos interesa conocer ¿Cuál es la postura didáctica pedagógica de los docentes del profesorado de Educación Física N° 27 de la ciudad de Santa Fe, respecto de la alfabetización académica de los alumnos, a partir de la detección de los problemas de lectura y escritura que han presentado los estudiantes durante el año 2009, y cómo esta fuera implementada por ellos y la institución, en pos de resolver dicha problemática?

Las actividades desarrolladas en los institutos de profesorado sustentan como uno de sus pilares la formación de los estudiantes como miembros de la comunidad académica y es desde esta perspectiva, que formar es enseñar un corpus de textos que reúne diversidad de usos y da cuenta de diferentes posturas teóricas. Formar es enseñar los modos de leer que la comunidad disciplinar pone en juego, es compartir los acuerdos que se establecen sobre las interpretaciones válidas de esos textos y es también enseñar los modos de circulación del conocimiento que el futuro egresado tendrá que manejar.

Es por ello que consideramos que la lectura y escritura, como estrategias didácticas de enseñanza-aprendizaje, deben estar presentes en todos los estadios del sistema educativo, en todas las instituciones, cualquiera sea la carrera que se curse, y que debe ser preocupación de todos los actores y no sólo de algunas disciplinas curriculares. El aprendizaje de las prácticas académicas de la lectura y la escritura no puede limitarse a la apropiación por parte de los estudiantes del discurso científico, sino también de las prácticas que requieran otros juegos de lenguaje e interactúen con lo ya delimitado como terreno disciplinar.

Por otra parte al estar la escritura y la lectura, ligadas a cada persona, estas atraviesan la vida institucional y la carrera elegida. No abordar la alfabetización académica en el Profesorado de Educación Física, sería sesgar la posibilidad de formar ciudadanos críticos, activos, que puedan escuchar y ejercer la palabra, no sólo para obtener y manejar conocimiento disciplinar, sino también para posicionarse políticamente en la sociedad de la cual forman parte.

Método

La investigación adoptó un enfoque metodológico cuanti-cualitativo. Se operó en un proceso en espiral, de combinación de obtención de información empírica y análisis categórico. Donde la teoría previa nos permitió orientar y focalizar el objeto de estudio y la pregunta inicial, a partir de sumergirnos en el terreno empírico. El nivel de la investigación fue descriptivo, su alcance temporal transversal o sincrónico, ya que realizamos un corte temporal del problema investigado, abarcando el año 2009. Respondió a un diseño no experimental, ya que estuvo basada en la obtención de la información, tal como se mostraron las variables en la realidad, sin nuestra manipulación como investigadores. Triangulamos la información obtenida por esta doble vía, cotejando las distintas fuentes de información a través de un análisis reflexivo y crítico. El diseño fue predominantemente sincrónico, ya que no pretendimos seguir la evolución del fenómeno en el transcurso del tiempo.

Los instrumentos utilizados fueron encuestas, entrevistas y fuentes documentales y el trabajo realizado fue tanto bibliográfico como de campo. La encuesta, fue semiestructurada (constó de preguntas cerradas con opciones previamente definidas, preguntas abiertas donde los actores pudieron expresarse en sus respuestas, y preguntas semiestructuradas). Inicialmente la aplicamos a título exploratorio sobre una pequeña muestra, como prueba piloto y posteriormente una vez validada, la implementamos definitiva, a una muestra seleccionada de la población de profesores, conformada por todos los docentes que se desempeñaban en los distintos espacios curriculares del actual plan de estudio, que acreditaron al momento de la aplicación del instrumento, una antigüedad no menor de cinco años en la institución. Trabajamos así con 38 encuestas realizadas a los docentes, que se desempeñaban en los 31 espacios curriculares que conforman el plan de estudios de Profesorado de Educación Física (Decreto N° 696/01 abarcando todos los campos de la formación inicial). Y Posteriormente realizamos entrevistas al cuerpo directivo de la Institución.

Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos de las encuestas, utilizamos el Programa estadístico para las Ciencias Sociales: SPSS, para las preguntas cerradas y semiestructuradas y

procesamos en el sistema informático Excel las preguntas abiertas. Posteriormente procedimos a realizar la categorización de las mismas estableciéndose indicadores. Estas dos maneras de procesar la información recibida, nos permitió relacionar la mirada cuantitativa con la cualitativa, lo que produjo un enriquecimiento en la lectura de la información a la luz del marco teórico y el rastreo bibliográfico.

Resultados

Elegimos presentar los datos estadísticos obtenidos del procesamiento de las encuestas que resultaron de mayor significatividad para tratar de abordar el desarrollo de la problemática estudiada, a través del análisis de sus frecuencias.

Al preguntarle a los docentes cómo caracterizarían a un alumno de la institución que se encuentra alfabetizado académicamente, el 24% de ellos hicieron mención que un estudiante alfabetizado era aquel que poseía una buena lectura, oralidad y escritura. Un 21% hizo referencia a que debían reunir ciertas competencias académicas como: comprender e interpretar un texto, un cuadro, hacer inferencias, un mapa conceptual, argumentar”, emplear un vocabulario académico, pensar y expresarse con cierta rigurosidad científica, respetando el pensamiento del autor y construyendo a partir de él, el conocimiento de manera crítica.

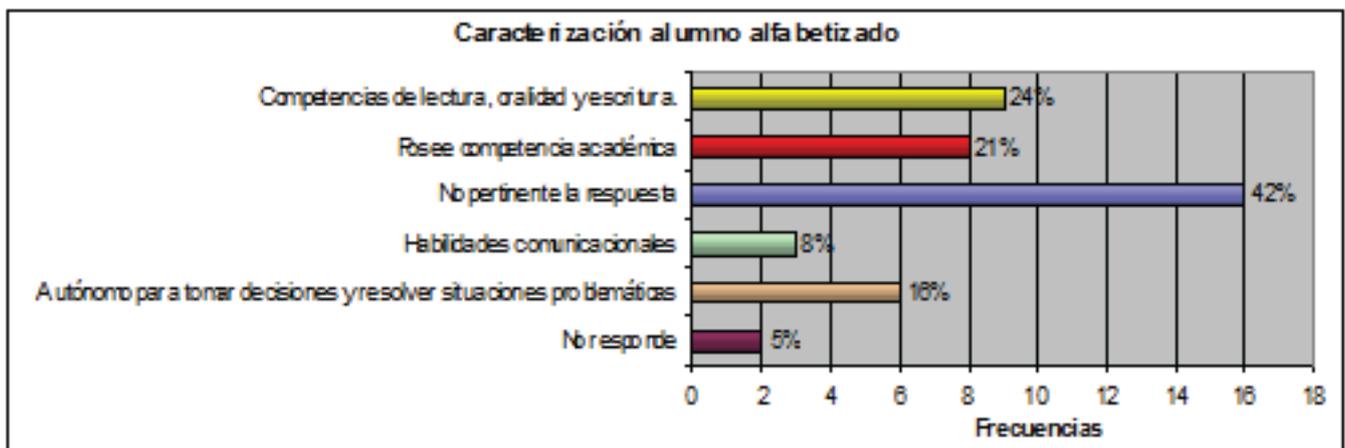


Gráfico N° 1: Gráfico de barras de la caracterización del alumno alfabetizado mencionadas por los docentes

Un 16% de los docentes lo caracterizaron como aquel estudiante que era autónomo a la hora de tomar decisiones y que lograba resolver las situaciones problemáticas que se le planteaba. Nos encontramos con un 42% de respuestas no pertinentes, ya que hacían mención a las dificultades que presentaban los alumnos del instituto a la hora de escribir y de leer y al poco interés que estas actividades despertaban en ellos.

Respecto al tipo de dificultades que los docentes expresaron haber detectado en los estudiantes en relación con la lectura, podemos decir que la más reiterada, con el 31,5% de las encuestas, fue la escasa comprensión lectora que evidenciaban los alumnos, seguida por un 24% que mencionaron problemas propios en la lectura y de hábito e interés y un 18% mencionaron dificultades relacionadas con la adquisición del vocabulario específico del campo disciplinar.

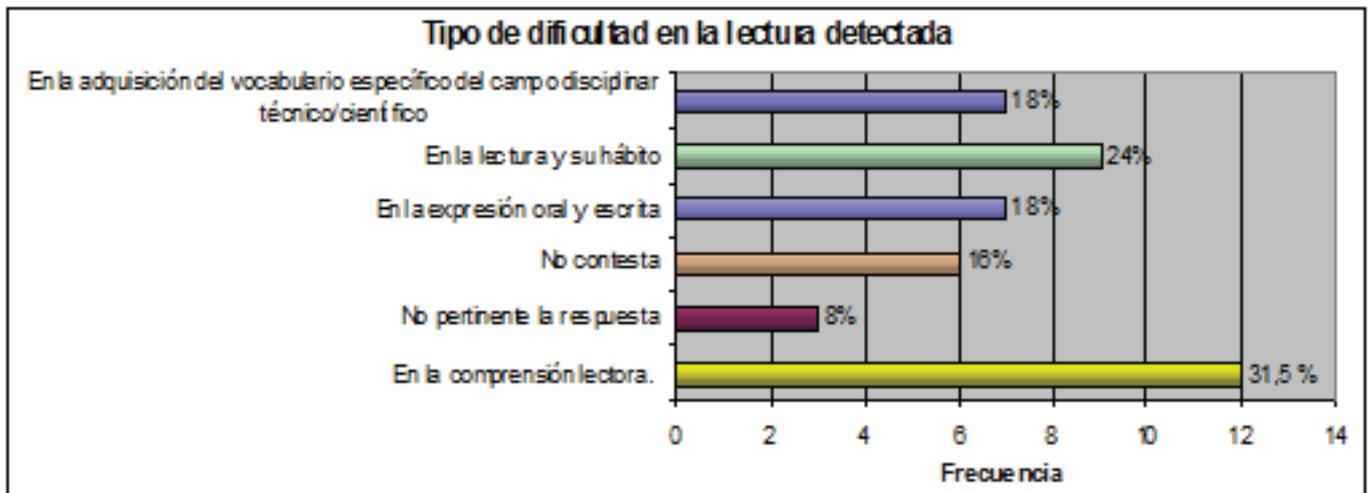


Gráfico N° 2: Gráfico de barras de las dificultades en la lectura que presentan los alumnos.

Al indagar cuál había sido la forma en la que detectaron las dificultades en la lectura mencionadas, el 55% de los docentes expresaron que fue durante la lectura que los estudiantes hacían durante las clases. Un 39% que lo detectaban durante la escritura que se les solicitaba durante la clase en base al material leído previamente, posiblemente estos docentes intentaban referirse a las dificultades en la comprensión lectora, que quedaban plasmadas en los escritos áulicos. Dentro de esta línea de comprensión también podemos mencionar que un 13% de los docentes detectaban dificultades en la lectura en los exámenes y producciones de textos, como ser los trabajos prácticos. Un 10 % reconocieron estas dificultades en las participaciones que los estudiantes tenían durante las clases.

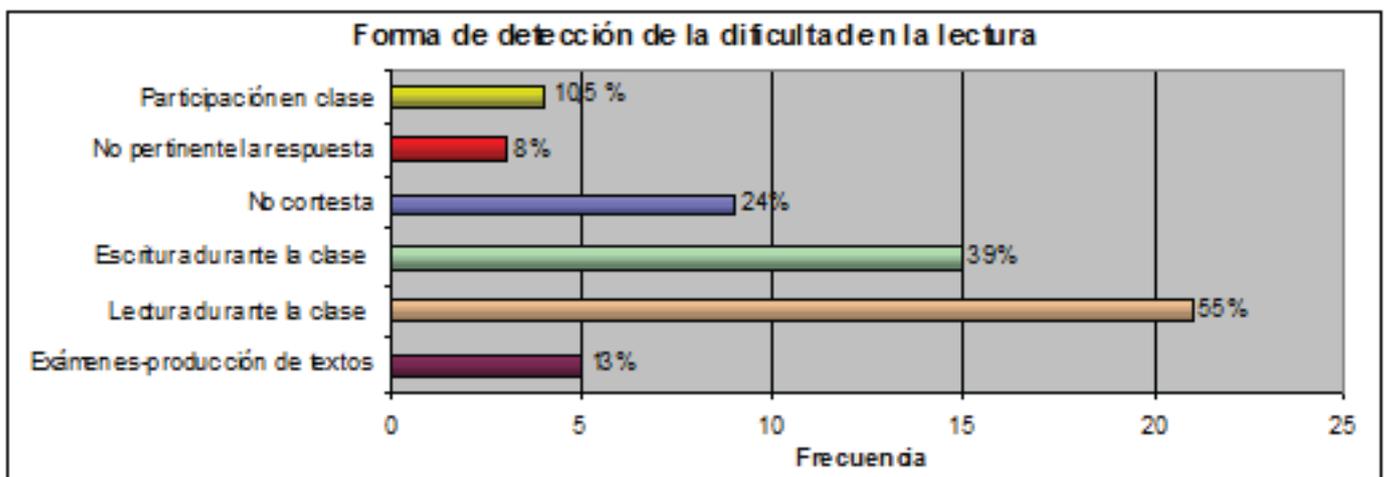


Gráfico N° 3: Gráfico de barras de las formas de detección de las dificultades en la lectura presentes en los estudiantes

A la hora de indagar de que manera los docentes abordaban pedagógicamente la problemática que habían detectado referida a la lectura, obtuvimos un porcentaje de respuesta mucho menor, ya que el 37% de ellos no respondieron. Un 26% de los docentes mencionaron que realizaban lecturas en clases, un 13% exposiciones de los estudiantes grupales e individuales en clase de lo leído. Un 8% implementando análisis etimológicos y/o por familias de palabras, de los significados no conocidos.

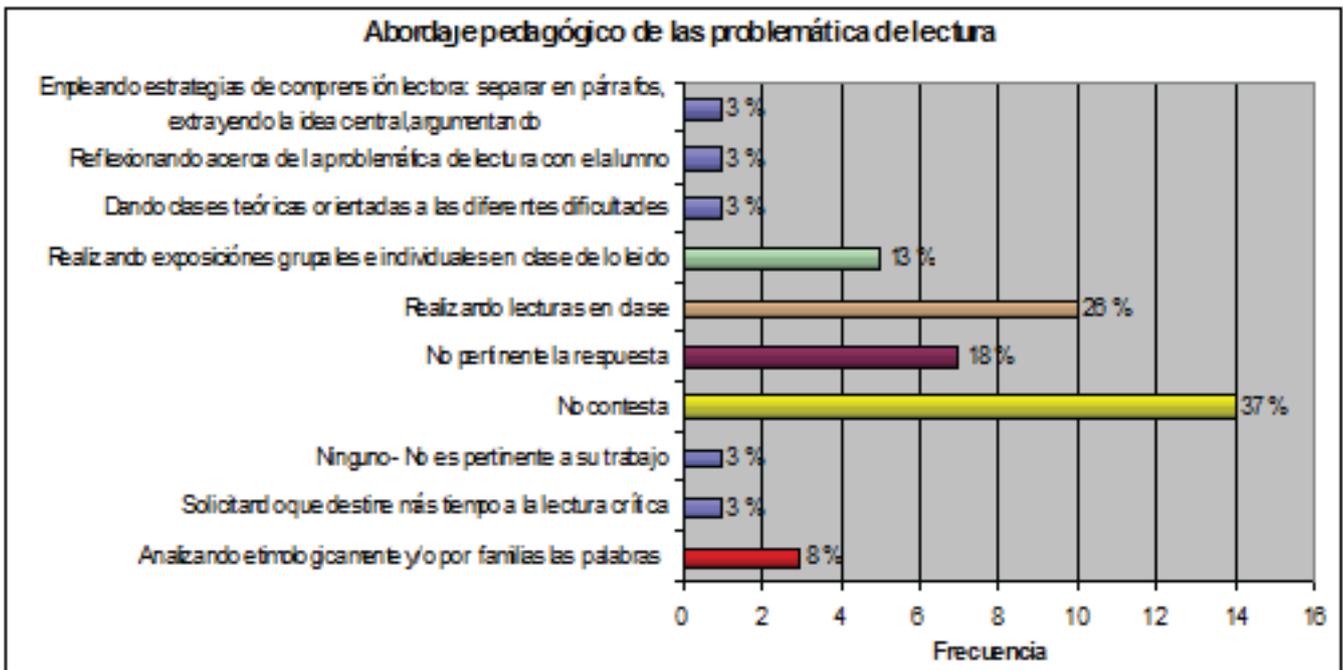


Gráfico N° 4: Gráfico de barras del abordaje pedagógico ante la problemática de lectura

Un docente, mencionó que su estrategia didáctica era reflexionar con los alumnos acerca de la problemática de la lectura que ellos presentaban, otro docente les solicitaba que le dedicaran más tiempo a la lectura crítica, otro expresó que implementaba clases teóricas orientadas a las diferentes dificultades. Y solo un docente mencionó que empleaba estrategias de comprensión lectora, incitando a sus alumnos a separar en párrafos, extraer la idea central de un texto, para poderlo argumentar. Y un 3% de ellos, expresó que no realizaba ningún tipo de abordaje al respecto ya que consideraba que no era pertinente a su trabajo

Respecto de los logros obtenidos con las intervenciones implementadas para abordar los problemas de lectura que presentaban los estudiantes, el 29% de los docentes consideraron que los mismos habían resultados escasos, incipientes o no relevantes. El 13% expresó que se había mejorado el vocabulario, la capacidad de síntesis, la fundamentación y la argumentación en el campo disciplinar.

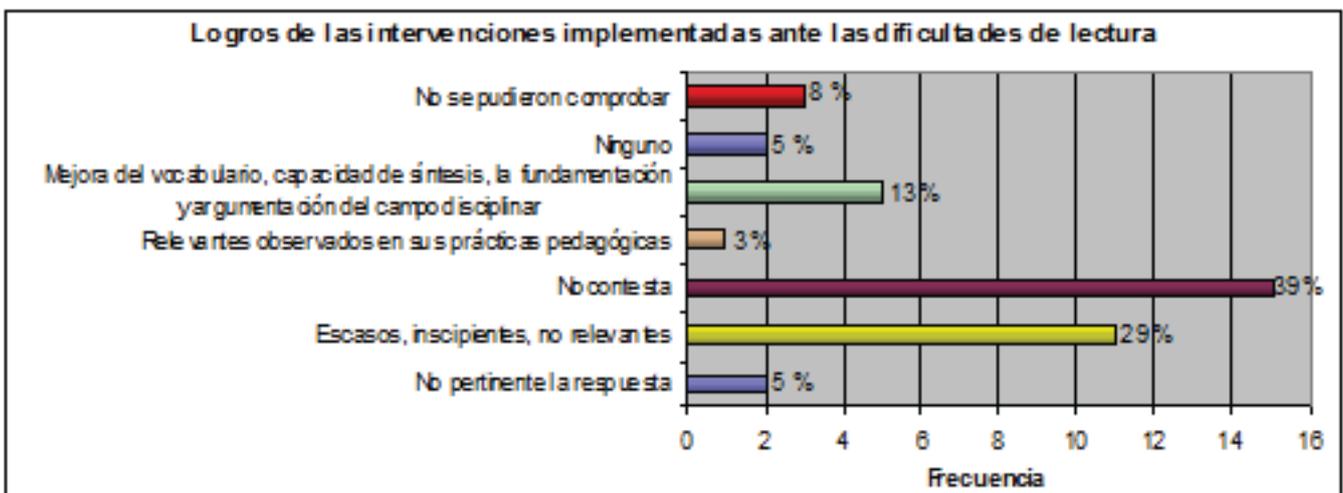


Gráfico N° 5: Gráfico de barras de los logros obtenidos con las intervenciones en la lectura

Un 8%, correspondiente a 3 docentes, no había podido llegar a comprobar la existencia de logros en la mejora de la lectura, un 5% expresó que no se obtuvo ninguno. Mientras que un docente mencionó que los logros habían sido relevantes, y que eran observables en las prácticas pedagógicas de los estudiantes.

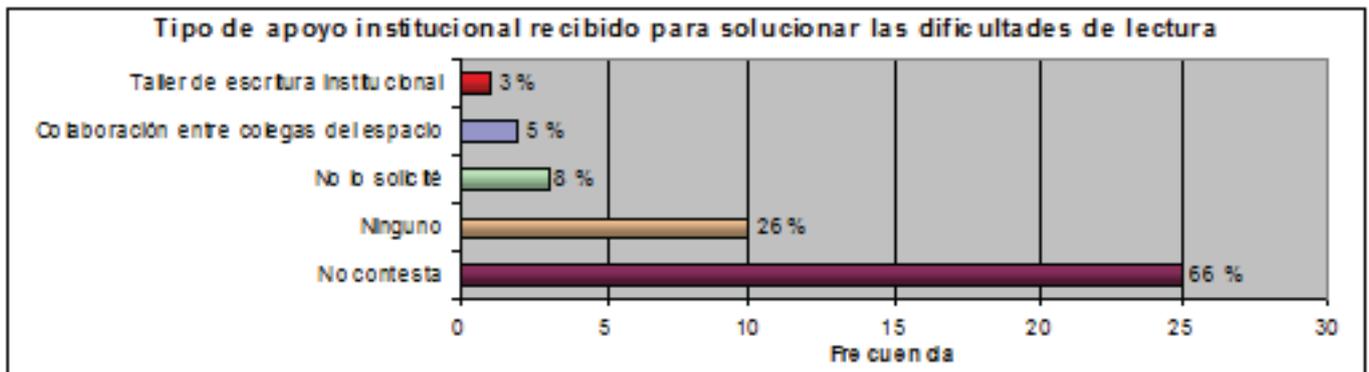


Gráfico N° 6: Gráfico de barras del tipo de apoyo institucional recibido ante las dificultades de lectura

En relación al apoyo institucional recibido para solucionar las dificultades el 26% de los docentes mencionaron que no habían recibido ningún apoyo, un 8% expresó que no lo había solicitado. Un 5% que la colaboración era entre los docentes y solo un docente hizo mención a un Taller de Escritura institucional que se había implementado durante un semestre, a través de la Regencia de alumnado, siendo opcional la asistencia de los alumnos. Asimismo ambas autoridades directivas corroboraron la falta de intervención institucional en esta temática.

Pasando ahora a las dificultades que los docentes expresaron haber detectado en los estudiantes en el proceso de escritura, el 47% mencionó las dificultades para narrar, redactar, argumentar y expresar ideas propias con coherencia. Mientras que el 26 % hizo referencia a la presencia de una caligrafía ilegible, y un 21 % posee disortografía.

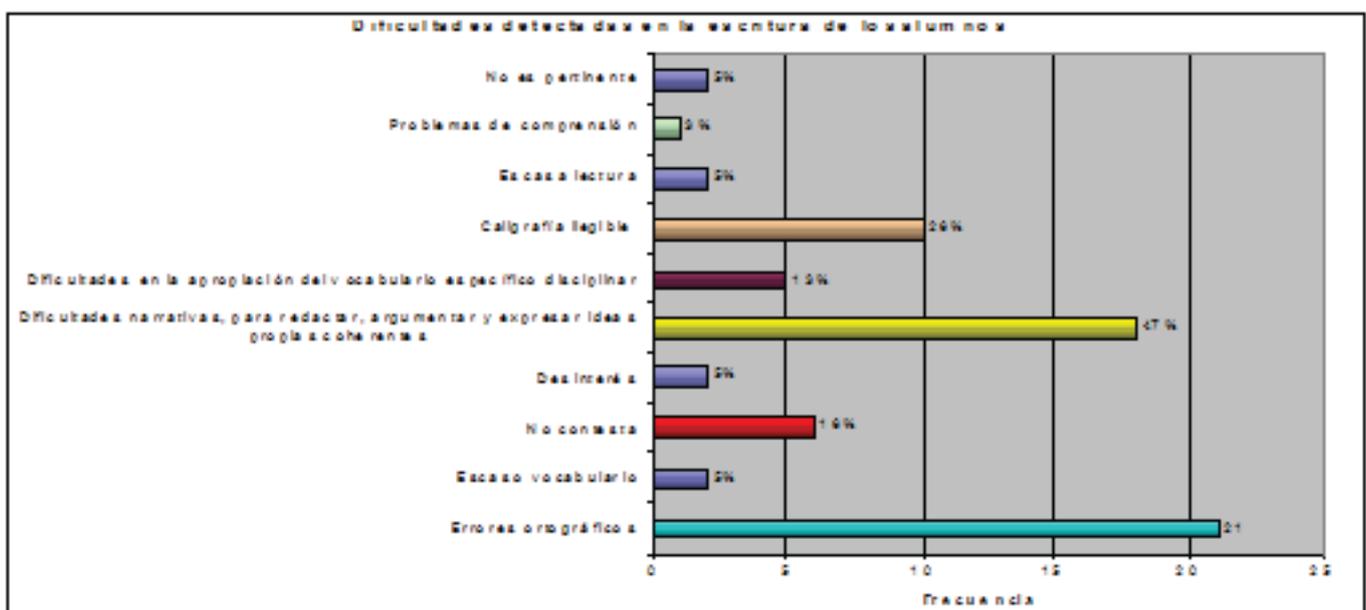


Gráfico N° 7: Gráfico de barras de las dificultades detectadas en la escritura de los estudiantes

Un 13% mencionó dificultades en la apropiación del vocabulario específico disciplinar. Y un 5%, se refirió a la escasa lectura que evidenciaban tener los estudiantes, el desinterés ante la escritura propiamente dicha y un escaso vocabulario en general y un docente se refirió a problemas de comprensión.

Al indagar respecto de cuál había sido la forma en la que se detectaron las dificultades en los procesos de escritura mencionadas anteriormente, el 42% de los docentes expresaron que se habían puesto en evidencia durante las producciones escritas presentadas por los alumnos, como ser los exámenes y los trabajos prácticos. Un 31 % mencionaron haberlas detectado durante las producciones escritas que realizaban durante las clases en diferentes soportes. Y un 3% expresó que habían quedado en evidencia, ante la resistencia a las diferentes propuestas de escrituras, que como docente planteaban.

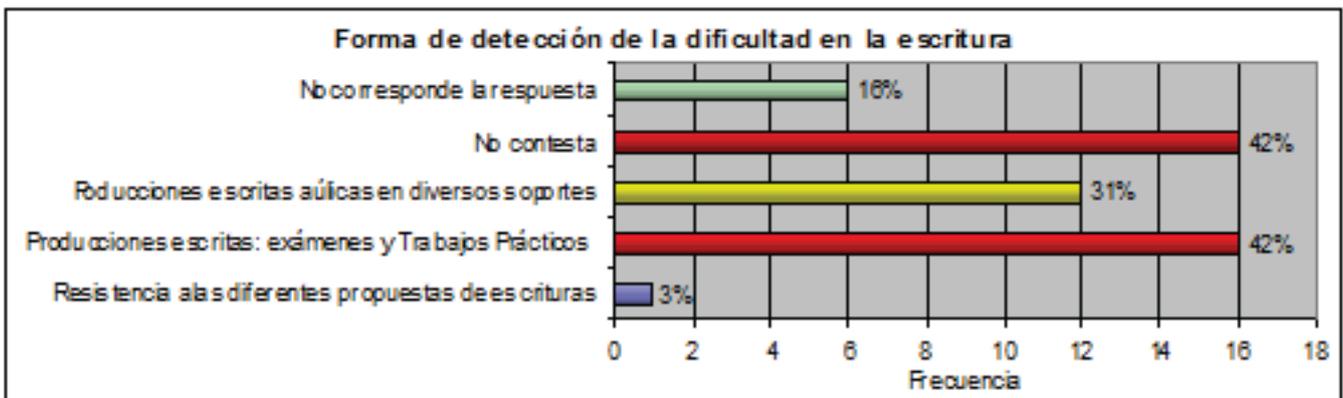


Gráfico N° 8: Gráfico de barras de la forma en que el docente detectó las dificultades en la escritura.

En referencia al tipo de abordaje pedagógico implementado por los profesores de los distintos espacios curriculares para intentar resolver los problemas de escritura detectados el 29% empleó como estrategia la corrección de errores ortográficos en los trabajos prácticos y evaluaciones, y un 13% mencionó la posibilidades que les daban los alumnos que elaboraran diariamente producciones escritas.

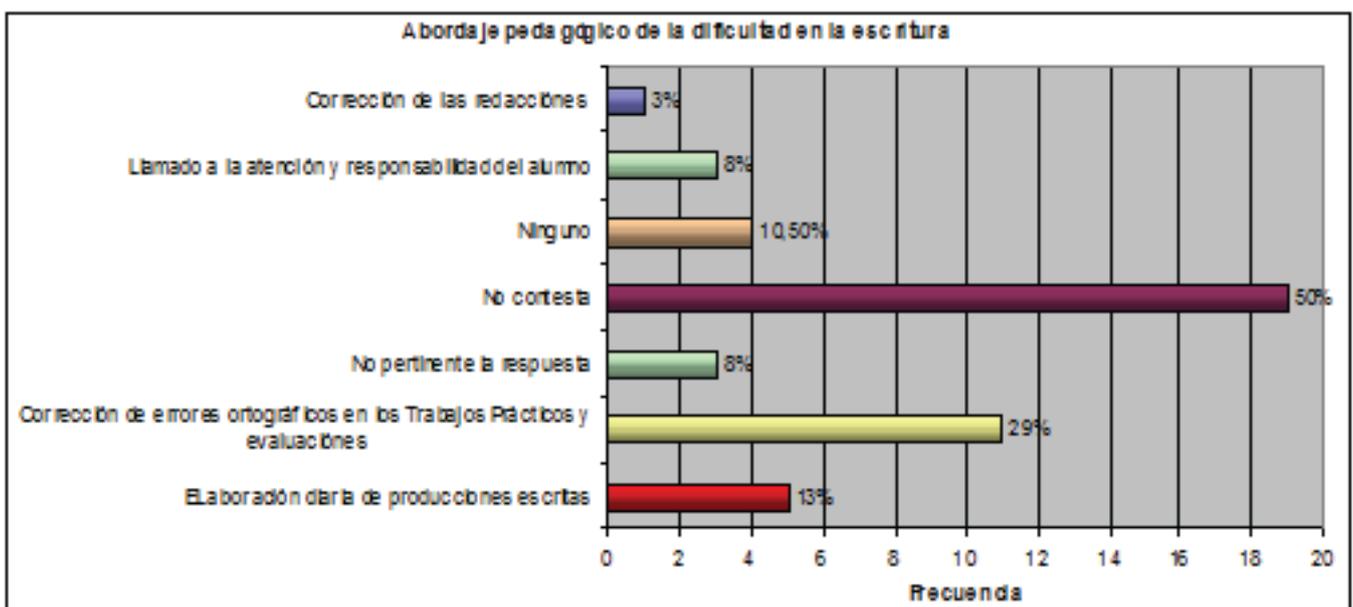


Gráfico N° 9: Gráfico de barras del abordaje pedagógico implementado ante los problemas de escritura

Un 8% expresó que les llamaba la atención y que intentaba que fueran más responsables y sólo un 3% mencionó que corregía las redacciones que ellos presentaban y un 10,5% no realizaba ningún tipo de abordaje al respecto.

Ante la pregunta de cuáles habían sido los logros alcanzados en la escritura a través de las intervenciones implementadas, el 58 % de los docentes no emitieron ningún tipo de respuesta. Un 13% de los docentes mencionó que no se había alcanzado ningún logro, un 8% que resultaron muy pocos. Sólo un 5% mencionó haber logrado que los estudiantes utilizaran terminologías disciplinares de manera apropiada y otro porcentaje igual, logró que los estudiantes mejoraran la comprensión e interpretación de los textos y la ortografía. Apenas un 3% hizo mención a la adquisición de una mayor competencia en las producciones escritas.

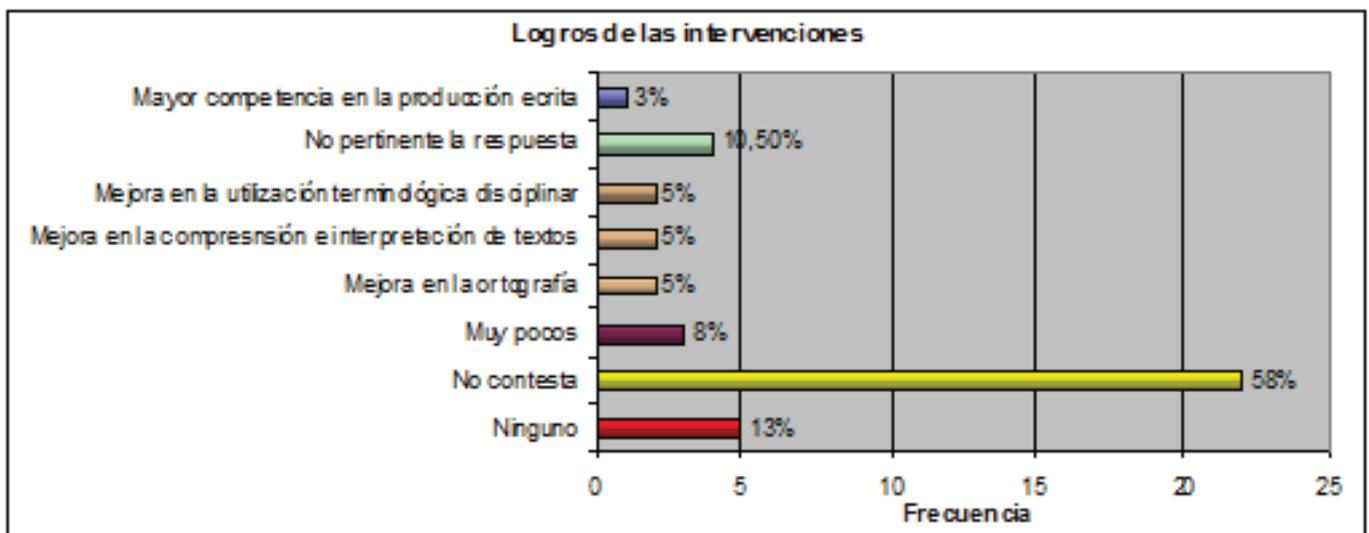


Gráfico N° 10: Gráfico de barras de los logros obtenidos con las intervenciones en la escritura

Respecto del apoyo institucional recibido para hacer frente a la problemática de escritura, obtuvimos una respuesta similar a la de la problemática de la lectura, un 74 % de los docentes no respondieron la pregunta. Un 21% expresaron que ninguna, un 5% que no lo había solicitado.

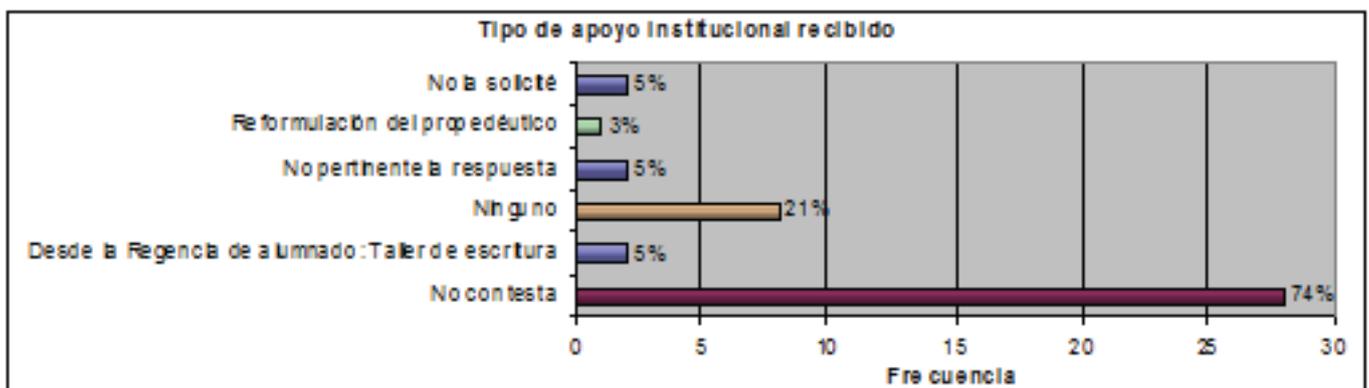


Gráfico N° 11: Gráfico de barras del tipo de apoyo institucional recibido ante las dificultades en la escritura

Por otro lado un 5% de los docentes expresaron que habían recibido apoyo desde la Regencia de Alumnado, ante la implementación de un Taller de Escritura y un docente hizo mención a la reforma del propedéutico, como una instancia de apoyo institucional. Ambas autoridades sostuvieron que no se habían realizado abordajes institucionales al respecto

Por último los docentes encuestados nos brindaron diferentes propuestas tendientes a propiciar, según sus miradas, la alfabetización académica en el ISEF: un 26 % mencionó la necesidad de promover la elaboración de registros en clases, resúmenes y narrativas. Un 24% hizo referencia a que era necesario incrementar la lectura, un 21% que sería necesario elaborar un proyecto institucional integrado para abordar la alfabetización de los estudiantes.

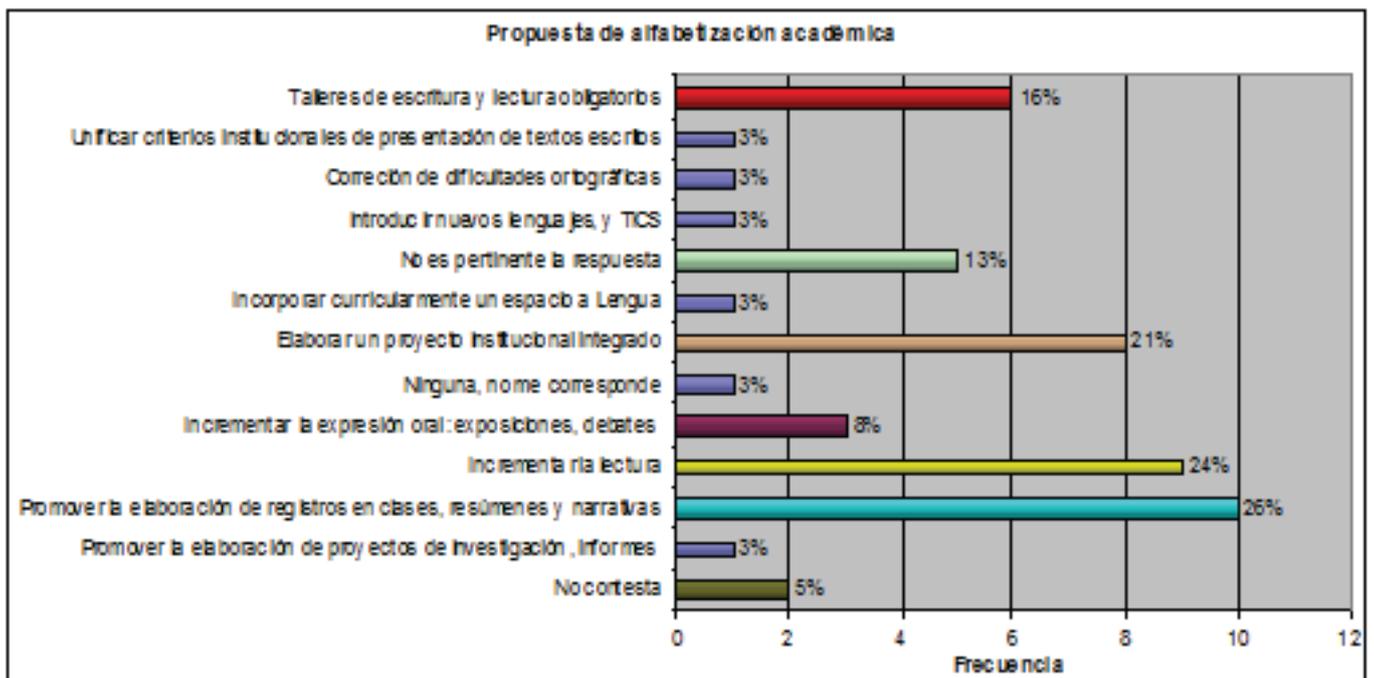


Gráfico N° 12: Gráfico de barras de las propuestas de los docentes para abordar la alfabetización académica

Un 16% de los docentes mencionaron la realización de Talleres de escritura y lectura obligatorios, un 8 % el incrementar la expresión oral, a través de exposiciones y debates. Y un 3% respectivamente: unificar criterios institucionales de presentación de textos escritos, corregir las dificultades ortográficas, introducir nuevos lenguajes y Tics, incorporar curricularmente un espacio a lengua y promover la elaboración de proyectos de investigación e informes. Un docente (el 3%) expresó que no tenía ninguna propuesta que realizar ya que no le correspondía.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los docentes del instituto consideran, en su gran mayoría, que un alumno alfabetizado académicamente se caracteriza por ser competente lingüísticamente (es aquel que lee, escribe, habla) pero llamativamente no mencionan a la escucha activa entre dichas habilidades. Así también, lo vincularon con el uso de la lengua (sintaxis, semántica, pragmática) y otras cuestiones vinculadas con la madurez personal (autonomía, toma de decisiones, participación activa en su desempeño como alumno).

La gran mayoría de los docentes creen que las dificultades de lectura obedecen a la falta de lectura por desinterés de los alumnos y que entre dichas dificultades se encuentran, la falta de comprensión y relación con lo que leen y por ende, se evidencia en un vocabulario escaso y para nada específico de

la cultura discursiva propia en la que se encuentran formándose. La pregunta que sucede es ¿Por qué un alumno que ha decidido voluntariamente estudiar esta carrera no habría de interesarse por aprenderla? ¿Cuáles son las razones que no pudieron ser expresadas por los docentes al respecto (ej. Textos que son fuentes secundarias, o que no tienen la profundidad necesaria y suficiente para ser abordados)?

Ahora bien, cuando se les consultó por las dificultades de escritura las respuestas hicieron alusión a la falta de significatividad que le atribuyen los alumnos a los procesos de escritura. Nos preguntamos si esto también no tiene que ver con la falta o escasez de propuestas y oportunidades de llevar adelante producciones escritas significativas en su formación que les permitan no sólo adentrarse en la cultura discursiva sino también reflexionar sobre ella.

En tanto que la postura didáctica pedagógica evidenciada en los diferentes abordajes pedagógicos utilizados para poder dar respuestas a las problemáticas de lectura y escritura manifestadas las mismas no fueron desarrolladas con precisión y no iban más allá de acciones aisladas y sin continuidad en el tiempo (ej. Guías de estudio) desde algunos sub espacios. Como tampoco, y a pesar de ser advertidas por las autoridades, abordadas institucionalmente.

Los resultados de la investigación nos permitieron reconocer en el instituto N° 27, la presencia de un manejo instrumental de la lectura y la escritura. Se lee lo que se necesita para la práctica docente o para otras funciones ligadas al hacer educativo. Y se escribe casi nada. El profesor se dedica a “enseñar” su disciplina, olvidándose que el proceso de lecto-escritura en los alumnos no está acabado. Es probable que el estudiante haya adquirido escasos saberes y destrezas vinculados con la palabra, el razonamiento, el discurso lingüístico y la argumentación. Pero a la hora de evaluar, el profesor recuerda que la lectura y la escritura son fundantes y es a través de ellas como el alumno va a dar cuenta de lo que sabe, de lo que aprendió. Por lo tanto resulta muy probable que el alumno repita de memoria, rinda para acreditar, no se haga cargo de sus discursos, no asuma una postura crítica, no tenga juicio propio. Y así lo aprendido queda afuera de él, porque no se lo ha “apropiado”, o sea que su aprendizaje no ha sido significativo.

Algunas de las preguntas que nos surgieron al respecto fueron ¿no existen entonces reales propuestas formativas que contemplen la alfabetización académica como tal? De ser así, ¿cuáles son las razones para no hacerlo: desconocimiento, falta de concientización o una postura didáctico pedagógica que prioriza la transmisión de conocimientos por sobre la problematización de los mismos? Y si evidentemente fueron detectados con precisión y detalladamente tales dificultades (tanto de lectura como escritura), cuáles son los criterios de corrección y devolución de las acciones didáctico pedagógicas mencionadas? Debido que no se evidenciaron logros detectables u observables.

Por ende, es de entender por qué algunas de las sugerencias de los docentes tienen que ver con la implementación de espacios curriculares opcionales y obligatorios y en menor escala que se debe de trabajar desde cada una de las asignaturas (más lectura comprensión de textos y producción escrita) para dar respuesta a las dificultades anteriormente descritas.

Concluyendo podemos decir que existe una tendencia de los docentes a reconocer la necesidad de integrar estos saberes y habilidades cognitivo lingüísticas en el ámbito de las espacios curriculares en el nivel superior, pero la tarea de modificar sus prácticas cotidianas, que se les presenta tan ardua y extensa, les hace pensar en la alternativa de no asumir la enseñanza de estas prácticas, dejando su construcción en manos de los estudiantes, de manera espontánea e intuitiva.

En definitiva se debería tratar, no sólo de conseguir que los estudiantes se apropien de nuevas prácticas lingüísticas y discursivas o que reconstruyan las que poseen para adecuarlas y emplearlas en los nuevos contenidos disciplinares, como también tratar de conseguir que incorporen aquellas prácticas específicas que le permitirán avanzar en su vida académica. Nuevamente el desafío parece radicar en encontrar nuevas propuestas didáctico pedagógicas que acompañen al estudiante en el proceso de asumir un lugar autónomo y crítico en la situación de aprendizaje.

CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

Existe una tendencia en la postura didáctica pedagógica de las prácticas institucionales desarrolladas en el Profesorado de Educación Física de la ciudad de Santa Fe, con respecto al modo de concebir y abordar didácticamente el problema de la lectura y la escritura con el que ingresan los alumnos, centrando el eje en las dificultades que los alumnos presentan para la comprensión y la producción escrita. La lectura y la escritura son tomadas como habilidades o conocimientos con que los estudiantes deberían contar al comenzar su carrera, y que por algún motivo no han conseguido adquirir en sus experiencias educativas anteriores. Las pocas propuestas didácticas que expresaron los docentes llevar a cabo, tenderían al diagnóstico o detección de esas dificultades y conllevan un escaso abordaje en lo que respecta al proceso de enseñanza que asume la intención remedial de las carencias.

Cuando el problema es formulado a partir de las carencias que los estudiantes arrastran de los niveles anteriores de escolaridad, al ingresar a los estudios terciarios, el lugar de ellos en el sistema didáctico queda definido por aquello que "no son capaces de hacer". Esta postura parte del supuesto de que el nivel medio debe garantizar el aprendizaje de la lectura y la escritura, entendiéndolas como la adquisición de habilidades generales básicas aplicables a la comprensión o a la producción de textos en cualquier contexto.

Pero como expresa Sandra Carlino, postura con la que acordamos, para ser parte de una nueva comunidad académica el estudiante debe aprender los modos discursivos propios de la disciplina, guiado por sus docentes, para lograr ingresar y ser participante activa de esa sociedad y quebrar así la posible brecha cultural existente. Considerando a la disciplina académica como una cultura nueva para el estudiante inmigrante, a quien hay que dar la bienvenida.

Sostenemos que resulta indispensable, en la sociedad actual en que vivimos, dejar de centrar el aprendizaje de la lectura y la escritura como una situación pragmática, pensándola sólo en su para qué leer y escribir, como por ejemplo para rendir mejor los exámenes. Para pasar a la idea de que apropiarse de dicho aprendizaje, de que el poder realmente leer y escribir en una comunidad académica, es una manera de conocerse y conocer; comprenderse y comprender, de poder pensar, debatir, de formar un juicio crítico, y en definitiva de sustentar una postura ante la vida.

Es en nuestra postura que la preocupación por los problemas de la lectura y la escritura, en la alfabetización académica del Instituto de Educación Física de la Ciudad de Santa fe, debe concernirnos a todos los participantes de la vida académica del profesorado y por lo tanto a los profesores de todas las disciplinas que atraviesan la currícula, tanto horizontal como verticalmente. Ya que, como se expresa en las Recomendaciones para la elaboración de los Diseños curriculares, estas habilidades son transversales y el aprendizaje de los contenidos de cada unidad curricular consiste en una tarea doble: apropiarse de su sistema conceptual-metodológico y también de sus prácticas discursivas características, ya que una disciplina es un espacio discursivo y retórico tanto como conceptual

Ante todo lo expresado recomendamos centrar la postura didáctica pedagógica en el eje de la formación del estudiante como miembro de la comunidad disciplinar, donde el contenido a enseñar son los conocimientos disciplinares y donde la comprensión y la producción de textos se entiendan como intrínsecamente vinculadas a la construcción de conocimientos específicos. No desconociendo las dificultades o carencias de formación de los estudiantes, pero donde la intención de las propuestas sea asumida como parte de un proceso de enseñanza subordinado a la transmisión de los modos de leer e interpretar los textos y a las formas de circulación del conocimiento propios de la comunidad disciplinar, y no como una acción remedial. Pudiendo abordarse esta problemática en cualquier momento del cursado de la carrera.

Consideramos que desde esta perspectiva los estudiantes se constituirán como lectores o escritores que enfrentan los desafíos de la construcción de conocimientos, procurando logros conceptuales más que adquisición de habilidades generales. Logros que podrían estar referidos a la reconstrucción de sus capacidades lingüísticas y discursivas para adecuarlas y ponerlas en juego en contenidos disciplinares más extensos, complejos y profundos.

Se ha planteado que los estudiantes tienen que poder encontrar en las asignaturas iniciales de las carreras, nociones acerca de la función que van a desarrollar, de los conocimientos necesarios para poder llevarla a cabo, de los ámbitos en los que su profesión se desenvuelve, etc. Esto marcaría un

ingreso efectivo en el proceso de la formación profesional, y se constituiría en el referente a partir del cual cobran sentido las prácticas de lectura y escritura de las que debe apropiarse.

Deberíamos favorecer la autonomía del alumno enseñando estrategias de comprensión, siempre vinculadas con la construcción de los conocimientos específicos. No nos cabe duda que los estudiantes tienen que aprender a escribir un informe comprensible para cada uno de los posibles destinatarios, de su futura profesión. Y a su vez, que tienen que poder comunicar sus experiencias en los ámbitos de intercambio entre colegas. Por lo que el manejo de esta clase de escritos requerirá una formación profesional y académica que incluya discusiones acerca del conocimiento disciplinar puesto en juego, acerca de la función social que se ejerce y sobre los requerimientos del género que la comunidad profesional reconoce como válidos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVARADO, M.; CORTÉS, M. 2001; La escritura en la universidad. Repetir o transformar. Lulú Coquette, Revista de didáctica de la lengua y la literatura. Año 1, N° 1; Buenos Aires.
- CARLINO, Paula; 2002; "Enseñar a escribir en todas las materias: cómo hacerlo en la universidad" (Ponencia presentada en la inauguración de una subsección de la cátedra UNESCO de la UNCuyo).
- CARLINO Paula. 2003. Alfabetización Académica. Un cambio necesario, algunas alternativas posibles. Educere, Revista Venezolana de Educación, Vol 6 N° 20. Universidad de Los Andes. Merida.
- JORBA, J.; SANMARTÍ, N. 1996. El desarrollo de las habilidades cognitivo-lingüísticas en la Enseñanza de las ciencias. Mimeo
- MARTINEZ SOLIS, María Cristina. 1997 Los procesos de la lectura y la escritura. Santiago de Cali: Editorial Universitaria del Valle. ALED - Colombia.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. 2009 Serie Recomendaciones para la elaboración de Diseños Curriculares. Profesorado de Educación Física. 1ª ed. Buenos Aires. ISBN 978-950-00-0718-4 Disponible en <http://www.me.gov.ar/infod/documentos/fisica.pdf>
- RIBES, E; CORTÉS, A; ROMERO, P. 1992. Tal vez el lenguaje no es un proceso o tipo especial de comportamiento: algunas reflexiones basadas en Wittgenstein. Revista Latina de Pensamiento y Lenguaje Vol. 1, N° 1.

NIVELES DE ADHERENCIA AL ABORDAJE INTERDISCIPLINARIO Y SU INCIDENCIA SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN PACIENTES DIAGNOSTICADOS CON SÍNDROME METABÓLICO EN EL HOSPITAL LAGOMAGGIORE - MENDOZA EN 2011

Autores

Estrella, María Cristina. Especialista en Docencia Universitaria UN Cuyo- Licenciada en Educación Física UMAZA - A cargo área Actividad Física- Htal Lagomaggiore de Mendoza.

Llanos, Ana Maria. Licenciada en Psicología Esp Psiconeuroinmunología-Jefa del Servicio de Psicología y Psiconeuroinmunología Htal Lagomaggiore de Mendoza.

Marcucci, Guillermo. Médico Clínico- Jefe del Área Enfermedades Metabólicas- Htal Lagomaggiore Mendoza.

Y equipo de trabajo: Lic. Lopez, Rodrigo y Lic. Tracanna, Nicolas.

Resumen

De la observación empírica a personas diagnosticadas con Síndrome Metabólico (SM) que tienen disímiles niveles de adherencia a los tratamientos propuestos por distintos profesionales del Hospital Lagomaggiore de Mendoza, surgió la pregunta de investigación ¿Cómo inciden los distintos niveles de adherencia al abordaje interdisciplinario, sobre los factores de riesgo cardiovascular en pacientes diagnosticados con Síndrome Metabólico?

Con el objetivo de determinar si, los distintos niveles de adherencia al abordaje interdisciplinario realizado durante 5 meses inciden sobre los componentes del Síndrome Metabólico (según ATP III) en poblaciones con riesgo A2 y A3 (según AHA/ACSM), se estructuró este estudio descriptivo correlacional con diseño cuasi experimental-longitudinal.

La muestra de 54 pacientes, se tomó de personas que concurren al Servicio de Clínica Médica y a Consultorios Externos del Hospital Lagomaggiore de Mendoza, durante el primer semestre de 2011. Todos los pacientes reclutados fueron diagnosticados con SM. Se les realizó en laboratorio: análisis, triglicéridos, colesterol y glucemias en ayunas. En el consultorio de Prescripción del Ejercicio se valoró Postura, Sedentarismo, Perímetro de Cintura, IMC, Porcentaje de Tejido Adiposo, SPO2 y Tensión Arterial. Además de la evaluación nutricional y médica.

Se obtuvieron diferencias muy significativas en el IMC, perímetro de cintura, tejido adiposo y niveles de sedentarismo entre los GA contra GB y GC. Los resultados de colesterol total y triglicéridos entre GA y GB marcaron una diferencia poco significativa. En todos los casos las diferencias entre los GA y GB vs. el GC fueron muy significativas.

Abstract

Empirical observation of people diagnosed with metabolic syndrome (MS), which have different levels of adherence to treatment prescribed by various professionals Lagomaggiore Hospital of Mendoza, did the following research question: How different levels of adherence to interdisciplinary approach affect the cardiovascular risk factors in patients diagnosed with MS?

In order to determine whether different levels of adherence to the interdisciplinary approach, made for 5 months, affect the components of the metabolic syndrome (ATP III) risk levels A2-A3 (AHA/ACSM).

This study was structured as a descriptive correlational quasi-experimental design type with a group of 54 patients who attended the Hospital Lagomaggiore External and clinical Medical Services during the first half of 2011. All participant patients were diagnosed with MS. The following test were performed in

the laboratory: analysis of triglycerides, cholesterol and fasting blood glucose. Posture, sedentarism, waist circumference, BMI, percentage of fat, SPO2 and blood pressure were evaluated, as well as medical and nutritional assessment Very significant differences in BMI, waist circumference and adipose tissue levels of inactivity among GA against GB and GC were obtained. The results of total cholesterol and triglyceride between GA and GB, did not mark significant differences. In all cases the differences between the GA and GB vs. the GC were highly significant.

Palabras claves: síndrome metabólico - riesgo cardiovascular - equipo interdisciplinario de salud.

Introducción

Existen criterios encontrados para definir, diagnosticar y tratar el Síndrome Metabólico (SM). Algunos descartan el Síndrome Metabólico como enfermedad única (la enfermedad metabólica) y se sugiere "tratar en forma independiente cada uno de los factores de riesgo y otros describen al Síndrome Metabólico como una enfermedad metabólica que está representada por una serie de condiciones que cuando ocurren simultáneamente se incrementan los riesgos de padecer enfermedades cardíacas y recomiendan hacer el abordaje terapéutico de todas las patologías asociadas de manera simultánea.

Estas condiciones son: hipertensión arterial, elevados niveles de insulina, exceso de grasa corporal localizada en cintura, trigliceridemia, hiperglucemia, etc. Cuando las mismas se presentan aisladamente se presenta el conocido impacto deletéreo de los factores de riesgo cardiovascular, pero si se combinan, ese riesgo se incrementa enormemente.

El SM afecta al 20% de la población mundial. Sus características hacen que se confunda la línea que separa la prevención primaria, de la secundaria y de la terciaria, ya que los eventos se van sucediendo en cascada. Las disglucemias, dislipidemias, hipertensión arterial y obesidad se suman al tabaquismo, estrés, sedentarismo, microalbuminuria, estado precoagulante, esteatosis hepática no alcohólica, macrovasculopatía subclínica, inflamación endotelial, estrés oxidativo, hiperglucemia post prandial y disfunción endotelial. Éste, parece ser el origen del desbarranque aterosclerótico y finalmente del evento cardiovascular.

Algunos de estos factores de riesgo son modificables y se pueden revertir con el control y tratamiento médico sumado a la modificación de hábitos de vida y así, prevenir la aparición de complicaciones crónicas y discapacidades.

Para elaborar una estrategia terapéutica que resulte efectiva para el SM es necesario conocer cuáles son los componentes del mismo que están presentes en cada paciente y combinar acciones desde una perspectiva biopsicosocial, donde se considere a la persona como totalidad que constituye un sistema vivo dentro de una jerarquía de sistemas.

Una vez que los profesionales realizan el diagnóstico, se aspira a que el paciente será capaz de alcanzar y mantener los objetivos terapéuticos recomendados partiendo primero de las modificaciones en los hábitos de vida (alimentación y ejercicio físico), tratamiento psicológico y médico quien determinará si fuera necesaria la terapia farmacológica.

El tema objeto de estudio se focaliza en los distintos niveles de adherencia a los tratamientos sugeridos en pacientes diagnosticados con Síndrome Metabólico en el Htal. Lagomaggiore de Mendoza y en la incidencia que esto tiene sobre los Factores de Riesgo Cardiovascular.

La idea de realizar este estudio surge de la observación empírica de personas diagnosticadas con SM que tienen disímiles niveles de adherencia a los tratamientos propuestos por distintos profesionales del

Htal Lagomaggiore de Mendoza. Lo realizamos con el objetivo de determinar si, los distintos niveles de adherencia al abordaje interdisciplinario realizado durante 5 meses, inciden sobre los componentes del Síndrome Metabólico según parámetros ATP III en poblaciones estratificadas con riesgo A2 y A3 (AHA/ACSM)

CRITERIO DIAGNÓSTICO DE SM SEGÚN NCEP ATP III	
Circunferencia de cintura	VARONES >102 cm
	MUJERES > 0.88 cm
Circunferencia de cintura Para las personas que tienen genéticamente mas riesgo de padecer a la DBT 2 la circunferencia aceptable es	VARONES 0.94/101 cm
	MUJERES 79/88 cm
Aumento de la presión arterial	SISTÓLICA ≥ 130 mm Hg
	DIASTOLICA ≥ 85 mm Hg
	o en tratamiento
Aumento de TG	≥ 150 mg/dl o en tratamiento
Disminución del CHDL	VARONES < 40 mg/dl
	MUJERES < 50 mg/dl
	o en tratamiento
Aumento de la glucemia en ayunas	= 100 mg/dl o en tratamiento

ESTRATIFICACIÓN DEL RIESGO SEGÚN AHA/ACSM JOINT POSITION STATEMENT 1998			
CLASIFICACIÓN DEL RIESGO	RIESGO A-1	RIESGO A-2	RIESGO A-3 >2
CARACTERÍSTICAS DEL PARTICIPANTE	APARENTEMENTE SALUDABLE SIN SÍNTOMAS SIN RIESGO CONOCIDO	APARENTEMENTE SALUDABLE SIN SÍNTOMAS PERO CON RIESGOS DE ECV DM, HTA, DISLP, SEDENT, TABAQ, ESTRÉS, OBESIDAD	
EDAD/ETAPA DE LA VIDA	NIÑO ADOLESCENTE HOMBRE < 45 MUJER < 55	HOMBRE > 45 MUJER > 55	

Método

Estudio descriptivo correlacional con diseño cuasiexperimental-longitudinal con tres grados de intervención realizado con el objetivo de detectar la incidencia de los niveles de adherencia a los programas de salud con abordaje interdisciplinario sobre los factores de riesgo cardiovascular. Se convocó una muestra de n= 54 pacientes que concurren al consultorio de Educación, Prescripción y práctica del Ejercicio Físico, derivados de Clínica Médica y de Consultorios Externos del Htal Lagomaggiore.

Esta muestra se estratificó según la adhesión al programa interdisciplinario y quedó constituida de la siguiente manera: GA=27 (50 %) pacientes que participaron del programa completo durante un mínimo de 5 meses; GB=18 (33%) pacientes que participaron parcialmente del programa durante un mínimo de 5 meses, sin participar de la práctica de ejercicio físico y GC=9 (16%) pacientes que sólo estuvieron presentes en los controles pre y post test, sin acceder a ningún tratamiento propuesto por el programa.

El programa completo consistió en Pre y Post Test de laboratorio y valoración del Equipo Interdisciplinario al comenzar el estudio y a los 5 meses de tratamiento, el cual incluyó:

1. Supervisión médica, estratificación inicial del riesgo-Historia Clínica-Tratamiento farmacológico, control, pruebas de laboratorio y seguimiento a los 2.5 y a los 5 meses.
2. Intervenciones psicológicas grupales (cada 15 días), individuales (mensual) y familiares: Detección y tratamiento de patologías de riesgo. Aplicación de técnicas de afrontamiento, talleres y resolución de conflicto con recursos propios del paciente.
3. Plan nutricional: inicial específico para cada patología (control cada 15 días). Seguimiento del cumplimiento del plan.
4. Ejercicio físico programado: Frecuencia de práctica: 3 veces por semana (1 con control y 2 en forma autónoma). Duración: 60 minutos por sesión. Entrada en calor (6 – 10'). Resistencia aeróbica (caminar y/o bicicleta mínimo 30'). Fuerza y resistencia muscular (15'). Vuelta a la calma y flexibilidad Intensidad: 60% 80% (Borg 3-4-5) Incrementos graduales. Educación Monitoreo FC, signos, síntomas, control de TA, glucemias, SPO2, escala de Borg.

Diseño de investigación

Grupo	Pre test Mes 1	Intervención en tres niveles	Post test Mes 5
GA: n=27 (50%)	Test de laboratorio y valoración del Equipo Interdisciplinario	GA: Tratamiento completo, médico, nutricional, psicológico y práctica de ejercicio físico programado	Test de laboratorio y valoración del Equipo interdisciplinario
GB n=18 (33%)		GB: Tratamiento incompleto médico, nutricional, psicológico y <u>no práctica de ejercicio físico.</u>	
GC n=9 (16%)		GC: Ningún tratamiento	

Instrumento de recolección de datos

Derivó	Fecha.
Apellido y Nombre	Edad
Domicilio	Teléfono
ANTECEDENTES	
ECV conocida.....	
Hereditarios-Padre-Madre-Hermanos.....	
HTA <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NO	Tratamiento <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NO
DBT NO.....	
DISLIP TG.....	HDLcol..... LDLcol..... VLDLcol.....
Tabaquismo..... Cantidad diaria.....	
Estrés..... Horas de sueño.....	
Practica actividad fisica <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> NO	Cuál.....
Frecuencia semanal	1-2-3-4-5-6-7
Intensidad	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Duración.....	
Medicación Actual.....	
Postura.....	
Altura.....	

<i>Plan de ejercicios</i>				
FC Máxima teórica		FC Entrenamiento		Escala de BORG
Modo	Frecuencia	Duración	Intensidad	Progresión
Aeróbico				
Fuerza				
Flexibilidad				
Funcional				

<i>Seguimiento en consultorio</i>								
FECHA	PESO	IMC	CINTURA	%TA	SPO ₂	T Arter.	Gluc.PP	FC

<i>Evaluación de laboratorio</i>							
FECHA	TGC	Col total	HDL	LDL	Gluc. Ayunas	Gluc.PP	otros

Resultados

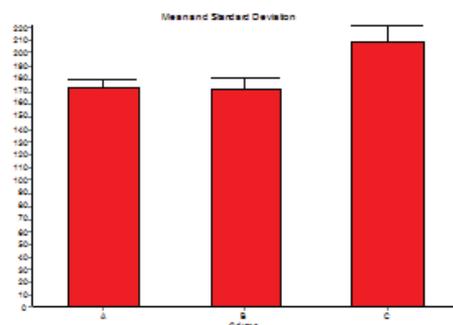
EstudioSe utilizó el programa Graph Pad in Stat para realizar el ANÁLISIS DE LAS VARIANZAS (ANOVA). Fueron comparados los post test de los 3 grupos en las siguientes variables:

- Colesterol
- Triglicéridos
- Sedentarismo
- Peso,
- IMC,
- Porcentaje de Tejido adiposo
- Perímetro/cintura

En todos los casos las muestras son no pareadas responden a la distribución gaussiana. El valor P < 0.0001 es considerado extremadamente significativo.

1. Colesterol

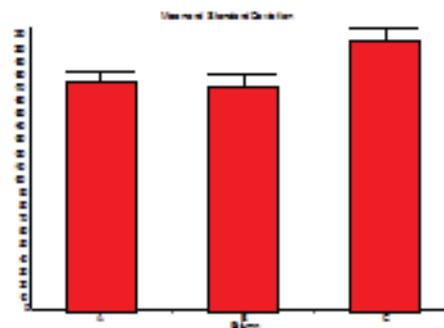
	Variable	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	Colesterol		
	COL G A	> 0.05	NO SIGNIF
	COL G B		
	COL G A	<0,001	MUY SIGNIF
	COL G C		
	COL G B	<0.001	MUY SIGNIF
	COL GC		



Entre el GA y el GB no aparecen diferencias significativas, si con respecto al GC

2. Triglicéridos

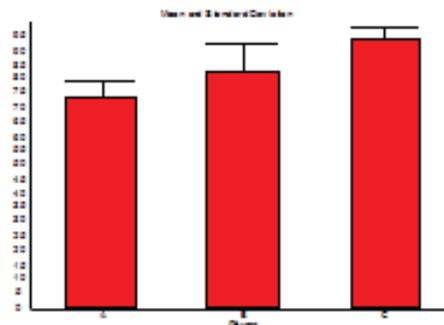
	Variable	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	TRIGLIC		
	TRIGLIC G A	> 0.05	NO SIGNIF
	TRIGLIC G B		
	TRIGLIC G A	<0,001	MUY SIGNIF
	TRIGLIC G C		
	TRIGLIC G B	<0.001	MUY SIGNIFI
	TRIGLIC GC		



Entre el GA y el GB se aprecia una mínima diferencia, la misma no fue estadísticamente significativa. El ejercicio no provocó diferencias significativas en colesterol y triglicéridos. Si se visualizan diferencias importantes con el GC que abandono el programa completo.

3. Peso

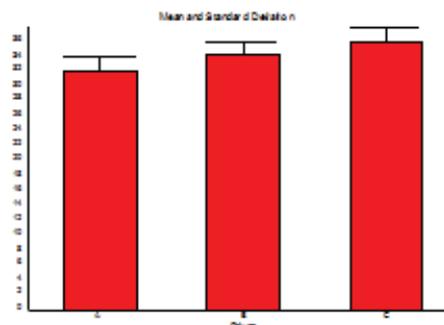
	Variable	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	Peso		
	PESO G A	<0.01	SIGNIF
	PESOG B		
	PESO G A	<0.001	MUY SIGNIF
	PESO G C		
	PESO G B	<0.01	SIGNIF
	PESO GC		



Entre el GA y el GB aparecen diferencias a favor del grupo A, significativas. Con respecto al GC vs. el GA las diferencias son muy significativas. Entre el GB y GC son significativas. El ejercicio sería favorecedor de la reducción de peso.

4. IMC

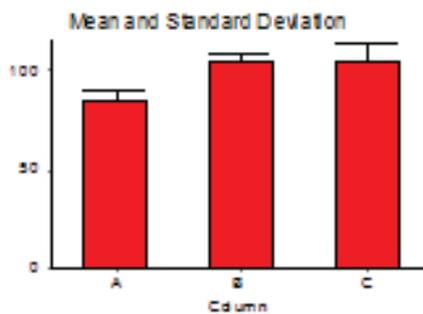
	Variable	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	IMC		
	IMC G A	< 0.01	SIGNIF
	IMCGB		
	IMC G A	<0.001	MUY SIGNIF
	IMC G C		
	IMC G B	>0.05	NO SIGNIF
	IMC GC		



Entre el GA y el GB aparecen diferencias a favor del grupo A significativas. Con respecto al GC vs. el GA las diferencias son muy significativas y entre el GB y GC son no significativas. El ejercicio sería favorecedor de la reducción del IMC.

5. Perímetro de Cintura

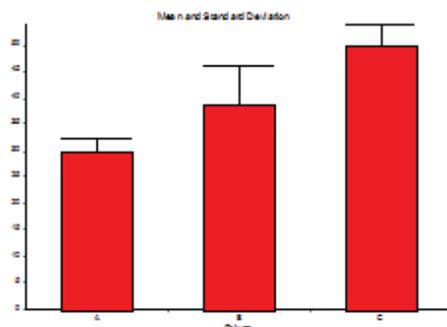
	Variable Cintura	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	CINTURA G A	< 0.001	MUY SIGNIF
	CINTURA GB		
	CINTURA G A	< 0.001	MUY SIGNIF
	CINTURA G C		
	CINTURA G B	> 0.05	NO SIGNIF
	CINTURA GC		



El perímetro de cintura del GA marca una diferencia muy significativa con el GB y con el GC. El ejercicio dentro del programa interdisciplinario sería el favorecedor de la reducción de perímetro de cintura. Entre el GB y GC no se muestran diferencias significativas

6. Porcentaje de Tejido Adiposo

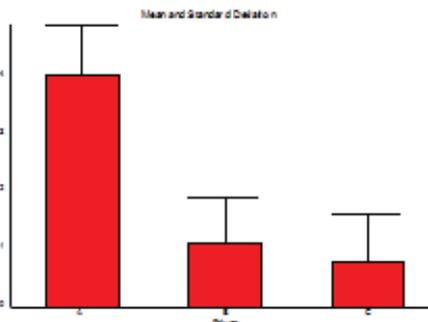
	Variable % Tejido Adiposo	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	% T A G A	<0.001	MUY SIGNIF
	% TA GB		
	% T A G A	<0.001	MUY SIGNIF
	% T A G C		
	% T A G B	<0.001	MUY SIGNIF
	% T A GC		



El porcentaje de TA aparece con diferencias muy significativas entre el GA y el GB y con el GC. El ejercicio fue favorecedor de esta reducción. También aparece una diferencia muy significativa entre el GB y GC aquí no hubo presencia de ejercicio pero si del abordaje psicológico nutricional y médico.

7. Sedentarismo (HORAS DE EJERCICIO/SEMANA)

	Variable Sedentarismo	Valor de P	Significancia
POST TEST MES 5	SEDENT G A	<0.001	MUY SIGNIF
	SEDENT GB		
	SEDENT G A	<0.001	MUY SIGNIF
	SEDENT GC		
	SEDENT G B	>0.05	NO SIGNIFICATIVA
	SEDENT GC		



El GA realizó ejercicio físico programado y controlado. La cantidad de horas semanales de práctica fue significativamente superior que el GB y el GC.

CONCLUSIONES

- Entre el GA y el GB se aprecia una mínima diferencia en colesterol y triglicéridos, la misma no alcanza a ser estadísticamente significativa. Se visualizan diferencias importantes con el GC que abandonó el programa completamente.
- Entre el GA y el GB aparecen diferencias a favor del GA en Peso, IMC y % de Tejido adiposo. Con respecto al GA vs. el GC las diferencias son muy significativas y entre el GB vs GC son no significativas, excepto en Tejido adiposo. El ejercicio sería favorecedor de la reducción del porcentaje de tejido adiposo, Peso y lógicamente del IMC.
- El perímetro de cintura del GA marca una diferencia muy significativa con el GB y con el GC. El ejercicio dentro del programa interdisciplinario sería el favorecedor de la reducción de perímetro de cintura. Entre el GB y GC no se muestran diferencias significativas.
- El GA realizó Ejercicio físico programado y controlado. La cantidad de horas semanales de práctica fueron significativamente superior que el GB y el GC.
- El ejercicio físico en sí mismo, marcó diferencias significativas en la reducción de perímetro de cintura, porcentaje de tejido adiposo y en niveles de sedentarismo. Asociado al equipo interdisciplinario se obtuvo cambios en colesterol total, triglicéridos y peso.
- Los cambios a un estilo de vida saludable fueron más efectivos en sujetos que mantuvieron mayor adherencia al abordaje interdisciplinario contribuyendo positivamente en la disminución de la obesidad y dislipidemias causa y origen de las enfermedades cardiovasculares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Braguinsky Jorge Dr. (2005), Síndrome Metabólico... ¿Enfermedad Metabólica? Ed Acindes Bs As, Pág. 189
- Chacon, Luis Dr. Psiquiatra (2006) "Jornadas de Cirugía Bariátrica y Enfoque multidisciplinario" -Mendoza
- Esper Ricardo Dr.(2007) Aterogénesis, Disfunción endotelial. Resistencia a la insulina. PROSAC Mod.1 Fascículo N° 1
- Fardy Paul PhD y Yanowitz, Frank MD (2003), Rehabilitación Cardíaca, Ed Paidotribo Barcelona Pag 18
- Fernández Moya, Jorge (2003) "Abordaje del Paciente considerando el cuadro clínico, los aspectos psicológicos del mismo y de su familia" Taller teórico práctico UMAZA Mza Pág. 23
- Giscafre, Nelly Lic. (2005) XI Congreso de Medicina del Deporte y II Congreso Internacional de Salud y Actividad Física BsAs
- Krynski F; Szuster, J y otros (2004); FRCV en los participantes del XIII Congreso Argentino de DBT. Revista de la SAD Vol. 38 N° 3, Año, Pag 193
- Peidró, R Dr.; Brión G Dr.; Argelino, A Dr. (2007) Curso de Rehabilitación Cardiovascular y Pulmonar. Universidad Favaloro
- Penutto, Cecilia Lic. (2006) Jornadas de Cirugía Bariátrica y Enfoque multidisciplinario-Mendoza
- Roson, María Isabel Lic. (2005); Diabetes Casos Clínicos; Curso de Postgrado a Distancia; Mod.1 Pág. 10 y Mod. 4 Pag. 2 y 4
- Sinay, I. Dr. (1998); Diabetes Tipo 2- SAD. Buenos Aires Pag. 71
- Tarducci, Gabriel Prof. (2005) Curso sobre Promoción y Prescripción de la Actividad Física. Universidad de La Plata- Mod. Pág. 19
- Wilmore, J y Costill, D. (2004) Fisiología del Esfuerzo y del Deporte, Ed Paidotribo, 5ta. Edición, Barcelona Pág. 635

LA CULTURA ESCOLAR, UNA APROXIMACIÓN A LA CULTURA SEDENTARIA

Autor

Airasca, Daniel Albino. Doctor en Educación - Facultad de Motricidad Humana y Deportes - Universidad Abierta Interamericana - Rosario, Santa Fe.

Resumen

La tendencia a la adopción de hábitos sedentarios desde edades tempranas, se adjudica a una cultura altamente urbanizada y tecnificada. No es la técnica, ni el uso indiscriminado que se hace de ella la única causa; los hábitos sedentarios resultan de modos de utilizar el cuerpo, que se transmiten durante los períodos de socialización del individuo por simple mimetismo, y representan un verdadero condicionamiento. La investigación de las creencias relativas a la actividad física de los docentes muestra que las decisiones que toman y las actitudes que emprenden, devienen en patrones de conductas. Estos modelos de acción y rutinas en la forma de enseñar fomentan hábitos sedentarios. Modos de hacer, disciplinar, ordenar, alienar, en definitiva de fragmentar, por el orden y la razón, que cercenan el movimiento, y "acomodan" a la quietud, y eso sería lo de menos, si no fuera que inhibe la risa, descalifica el juego, aprisiona el ser, confunde seriedad con mal humor, penaliza la tontería, exonera la extravagancia; son esas las creencias que ahogan los impulsos vitales, que nos hacen perder sensibilidad a las reacciones espontáneas y nos impiden un pleno desarrollo.

Abstract

The trend towards the adoption of sedentary habits from an early age, is awarded to a highly urbanized and tech culture. It is the technique or the indiscriminate use which makes it the only cause; sedentary habits are ways to use the body, transmitted during periods of socialization of individuals by simple mimicry, and represent a real conditioning. Investigating beliefs about physical activity of teachers shows that the decisions they make and the attitudes they undertake, become patterns of behavior. These action models and routines in the way of teaching encourage sedentary habits. Know how, discipline, order, alienating, ultimately fragmenting, for order and reason, which curtails the movement, and "fit" into stillness, and that would be the least, but outside that inhibits laughter, disqualifies the game, imprisons being, seriously confused moody, criminalizes silly extravagance exempts, are those beliefs that stifle vital impulses that make us lose sensitivity to spontaneous reactions and prevent us from full development.

Palabras claves: Sedentarismo, creencias, actividad física, escuela, docentes, educación, orden, razón.

Introducción

Actualmente, muchos estudios epidemiológicos, avances en fisiología del ejercicio, experiencias clínicas y datos antropológicos nos permiten afirmar que un quantum de actividad física es necesario para una óptima calidad de vida; si bien no son pocos los estudiosos que formulan teorías del aprendizaje sustentadas desde el movimiento ; si la mayoría de las formas de educación graduada contemplan programas de educación física y deportes, se está observando en las sociedades capitalistas contemporáneas, sea en los países denominados desarrollados, así como también por mimesis cultural y procesos de globalización, en los países periféricos, una tendencia a la inactividad física en las poblaciones infantiles, que se afianza en la adolescencia y se profundiza en la edad adulta. Todo movimiento voluntario es en su desenvolvimiento real, una unidad orgánica de sus funciones físicas y psíquicas que surgieron en el proceso de la lucha por la vida en el paso progresivo de los movimientos salvajes a los movimientos específicamente humanos, lo que conocemos como proceso

de hominización. La motricidad humana, es, en sus características esenciales, un producto de la forma de vida humana, en especial del trabajo. La disminución de la actividad física, entonces, en la forma de vivir, que se manifiesta como una tendencia a la realización cada vez más económica de movimientos corporales, parecería ser, consecuencia de la necesidad del hombre de ejecutar cada vez una menor cantidad de esfuerzo físico para apropiarse de la naturaleza, y poder sobrevivir, fruto de un proceso que erige a la técnica, la urbanización, la intelectualización y la centralización del poder como paradigmas, en el marco de lo que se denomina Civilización Occidental.

Principalmente la técnica ha hecho posible reducir enormemente la cantidad de actividad física en forma de trabajo para asegurar lo imprescindible para la vida de todos. Se asume, en consecuencia, que el uso desmedido de la técnica es la causa de las costumbres sedentarias. Así lo proclama la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Medicina del Deporte (1995) en su declaración sobre los beneficios del ejercicio para la salud cuando dice "...Durante el presente siglo, la mecanización y automatización han disminuido radicalmente la actividad física humana. Esto se ha observado sobre todo en los países más desarrollados, donde el trabajo manual pesado ha desaparecido casi por completo y los electrodomésticos no sólo ahorran trabajo, sino que han reducido drásticamente el esfuerzo físico. La facilidad de disponer de energía discrecionalmente, el incremento del uso de automóviles particulares y el mayor tiempo que se dedica a diversiones sedentarias, cada vez menos participativas desde la acción, han influido decisivamente en los estilos de vida inactivos. Estos se propagaron primero en los países industrializados, pero van en aumento también en los países periféricos. La tendencia no se limita a los adultos, hay indicios de que los niños y los adolescentes hoy día son menos activos que antes. Evidentemente, esta disminución de la actividad física se está convirtiendo en un fenómeno mundial..." (Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana 119(5), 1995).

Al transformar la naturaleza el hombre se transforma a sí mismo. Y hoy, apenas si cobra cuenta de la celeridad de los cambios, por el ritmo de la aceleración tecnológica, que repercuten modificando ostensiblemente su estilo de vida. Se olvida de su pertenencia a la naturaleza, y lo manifiesta tanto en sus conductas y hábitos, como en su organización social y en las condiciones de producción y consumo. Tampoco alcanza a percibir la importancia vital de satisfacer los impulsos motrices, y no sólo motrices; y si lo hace, es temporal u ocasionalmente, pero no lo incorpora como forma de vida.

Por otro lado, debemos mencionar que este estilo de vida, propio de las sociedades opulentas modernas, además de fomentar hábitos sedentarios, comporta una cadena o red de influencias que atentan contra el equilibrio de la persona y la armonía con el entorno. Muchas de estas influencias relacionadas estadísticamente en mayor o menor medida con las enfermedades prevalentes, son denominadas factores de riesgo. Algunos de ellos íntimamente relacionados a los hábitos sedentarios, como desórdenes alimentarios, tabaquismo, estrés, obesidad, alteración de lipo-proteínas en sangre, resistencia a la insulina, hipertensión arterial, etc. Estos factores de riesgo intentan ser modificados a través de programas de intervención que indican dietas y dosifican ejercicios físicos como si fuera un medicamento. Necesariamente, entonces, los efectos que se logran son parciales porque la solución, si bien técnicamente factible, es sintomática, ergo es parcial y fragmentaria.

Un cambio positivo y duradero sólo puede ser efecto de cambios en los planos más profundos de la conciencia, cuales son los de las creencias y las teorías implícitas. Este tipo de cambios consignan una nueva visión de la realidad, una transformación fundamental de nuestros pensamientos, de nuestras representaciones y de nuestros valores. Estos cambios competen a la educación.

Una elaborada motricidad permite un mayor ajuste al medio; así con el desarrollo de la técnica, evolucionó paralelamente y en consecuencia, tanto la forma de trabajo como las salidas motoras. Entonces la motricidad humana no es predeterminada por el código genético, como en el caso de los animales, en el hombre son expresiones y formas artificiales que se transmiten y recrean durante los períodos de socialización del individuo por simple mimetismo, por ende son inconscientes y representan

un verdadero condicionamiento. A ese respecto y en armonía con Lewin (1942), "... que toda constancia cultural se base en que los niños, para un desarrollo que los integre a esa cultura, son adoctrinados y formados en la edad temprana de manera tal que sus hábitos permanecen fijados para el resto de sus vidas...".

Estos datos sugieren por un lado, indagar en las etapas de la formación de los hábitos. Estas etapas no son otras que las edades de la "socialización primaria" o "endoculturación"; etapas primigenias en las cuales la internalización e introyección de las pautas socio-culturales son más pregnantes, estables y duraderas, no tanto por la razón del saber, ya que según Herkovits, M.(1969), es "...un proceso que permite que la mayor parte de la conducta transcurra por debajo del nivel del pensamiento consciente...", como por la intensidad sensitivo- emocional. Parafraseando a Pozo (2001) podemos decir que estos procesos de aprendizaje implícito van a dar lugar a representaciones implícitas, así como a ciertas generalizaciones o abstracciones a partir de ellas.

Por otro lado, la evidencia muestra que aprendizajes tales como el cuidado del medio ambiente, el respeto por la diferencia, la búsqueda de la paz, la sexualidad y el género, el adiestramiento de la contingencia, el uso del tiempo, la autorrealización, la manera de andar por el mundo (en términos del manejo del cuerpo y las conductas motoras) etc., en definitiva, aprendizajes para la vida se expresan en términos de desarrollo de la conciencia tanto en términos individuales como en términos colectivos. Coincidiendo con Durkheim (1987) en la "teoría de las dos conciencias", donde la conciencia individual comprende la autonomía personal relativa de que goza cada individuo en el uso y adaptación que puede hacer de las maneras colectivas de sentir, pensar y obrar; y la conciencia colectiva que se caracteriza por el hecho de ser siempre necesariamente coactiva, constringente, pero nunca experimentada como tal; así se absorben y se asimilan formas/modos de ser mediante la educación, que luego devienen hábitos y conciencia moral.

Esta "coacción", de la que dimanen aprendizajes centrados en torno al adiestramiento del ser humano en el "arte de vivir", comporta en el marco de la educación sistemática una "perspectiva transversal", ya que no se explicitan en los currículos y atraviesan todos los saberes que se transmiten en la escuela. No hay un ámbito específico, ni tiempo exclusivo para su desarrollo. Esta "transversalidad" se entiende como una intervención pedagógica "obvia" que aprovecha todas las oportunidades y espacios. Tampoco hay responsables, ya que es tan "obvio" que todos se deben ocupar de esta tarea, que en consecuencia, parecería que nadie se ocupa de ella.

Esta intervención pedagógica, dijimos, no puede ser impostada y tiene lugar en el dominio de la acción. La eficacia de su transmisión reclama la conjugación del ser, hacer y decir en un mismo acto: categoría didáctica esencial. El niño no aprende por la fuerza de la razón sino por mimesis, por lo que el adulto hace. El testimonio, entonces, supera la habitual escisión entre el hacer, decir y ser. El testimonio da cuenta de la verdad, ya que es la manifestación del ser. Lo elegido como válido. Lo deseable, lo importante, lo prioritario, se traduce en decisión y acción.

Esto nos mueve a interesarnos, entonces, por conocer la conducta, las acciones docentes, de aquellos que tienen a su cargo los tres primeros niveles de la Enseñanza Primaria. Los maestros de las primeras etapas escolares son unos de los pocos mayores, por fuera del núcleo familiar, con los cuales el niño mantiene una relación que apareja la impronta de la coerción o la coacción: El niño piensa como el adulto, se conduce como el adulto desea o prescribe.

A los efectos de nuestros objetivos interesa, y muy especialmente, conocer los pensamientos de los docentes, ya que son éstos los que guían sus acciones y conductas. Esta relación entre pensamiento y acción en la enseñanza no es un problema menor, es antes bien crucial. Puntualizan Nisbett y Ross (1980) "...También decimos poco sobre la manera en que los juicios de las personas afectan a su comportamiento. No es ni una equivocación ni una elección deliberada. Simplemente reconocemos que

compartimos....la incapacidad de la psicología para salvar la laguna entre conocimiento y conducta, una laguna que en nuestra opinión es el fallo más serio de la psicología cognitiva moderna..." Además las conductas, tanto cognitivas –como también conductas de otro tipo- no sólo están guiadas por un sistema personal de creencias, representaciones implícitas, teorías, modelos, valores y principios, sino que es este sistema mismo el que le confiere sentido. "... Hay que atender a la conducta y hacerlo con cierto rigor porque es en el fluir de la conducta, o más precisamente, de la acción social-, donde las formas culturales encuentran articulación..." (Geertz, C. 1995).

Los procesos de pensamiento de los docentes no se producen en vacío, sino hacen referencia a un contexto psicológico (teorías implícitas, valores, creencias, representaciones) y a un contexto ecológico (recursos, circunstancias externas, limitaciones administrativas, institucionales, etc.). La realidad, que según Berger y Luckman (1994) "...Es un mundo que se origina en sus pensamientos y acciones, y está sustentado como real por estos..." que se concreta en rutinas, que crean pautas de habituación, de comportamiento, formas/modos de actuar que se manifiestan como conductas motrices. Y si como dice Thomas Popkewitz (1990), "...participar en las escuelas es participar en un contexto social que contiene pautas de razón, normas de práctica y concepciones de conocimiento...", parecería no vano indagar las representaciones implícitas de los docentes.

Si no es ajeno, que la actuación docente es un constructo subjetivo, inseparable de su idiosincrasia, generado a lo largo de su biografía y hasta desde su pre-biografía, en un proceso dialéctico de adaptación e integración, en los continuos intercambios con el entorno. Sí es evidente que la manera de pensar determina la conducta del docente. Para comprender, pues, el pensamiento del docente habrá que indagar sus procesos mentales, los contenidos, métodos y procedimientos tanto de su representación como de su proposición mental, pero sin dejar de considerar que el docente, cuando se enfrenta a una situación real compleja en la que debe intervenir crea un modelo simplificado y manejable de tal situación, y por lo general, se comporta racionalmente respecto a dicho modelo simplificado (Shavelson y Stern, 1981). En definitiva mostrar que las teorías implícitas constituyen un punto de interés y un punto de encuentro y debate en pos de identificar patrones de conductas, modelos de acción y rutinas en la forma de enseñar en relación al desarrollo de determinadas formas/modos de andar la vida.

La cuestión

Es plantear interrogantes sobre las representaciones, creencias y valores que tienen los docentes de la Enseñanza Primaria, Primer Ciclo, las cuales consideramos que se originan y sostienen colectivamente, en relación directa e indirecta a la actividad física, y de esta manera conocer sus implicaciones en las estrategias de enseñanza y cómo se traduce en las formas/modos habituales de andar la vida de los educandos.

Objetivos

Indagar las creencias y teorías implícitas relativas al movimiento y la actividad física que subyacen a acciones y decisiones, patrones de conducta y modelos de acción, en el cotidiano docente.

Identificar decisiones y acciones asociadas a las creencias y teorías implícitas en relación al desarrollo de los hábitos motrices. Identificar patrones de conductas, modelos de acción y rutinas en el cotidiano docente.

El método elegido

La complejidad de las creencias no puede ser captada por un único instrumento. Kagan (1992) sugiere la aplicación de diseños multimetódicos que se enfoquen en aspectos específicos, bien definidos de los conocimientos y creencias docentes. La etnografía es la metodología alternativa que hizo posible identificar aspectos inadvertidos, silenciados y/o desconocidos de la cultura escolar que se presentan a través de las prácticas cotidianas.

En este sentido elegimos técnicas que produzcan descripciones cualitativas, "molares" capaces de capturar los aspectos complejos y multifacéticos de la enseñanza y el aprendizaje, cuáles son:

- La observación participante
- La entrevista no directiva
- Triangulación de la información.

Los procedimientos empleados

Para dar explicaciones anticipadas del tipo de preguntas, de qué fuentes de datos respondieron las cuestiones, dónde y de quién se pudieron obtener esos datos y cómo se manipularon, dividieron y presentaron, etc. desarrollamos una matriz de datos.

¿Qué necesito conocer?	¿Qué datos responderán a esta cuestión?	¿De qué fuentes se obtienen los datos?
Creencias y teorías implícitas de los docentes relativas a la actividad física.	La actividad física y el movimiento cumplen alguna función en el proceso de aprendizaje. El aprendizaje racional es la única manera de aprender. La actividad física constituye un desahogo a los impulsos motrices. El recreo se concibe como un espacio de aprendizaje Rol del orden y la quietud en el aprendizaje	Las entrevistas con docentes. La observación en el aula, el patio. Análisis de la currícula. Comparaciones (triangulación) entre lo que dicen y lo que hacen los docentes

Cuadro nº 1: Muestra ejemplo de la matriz de datos.

Matriz que permitió recabar con relativa eficacia los datos en el contexto natural donde ocurría el fenómeno. Para ello nos fue relevante obtener los siguientes tipos de información:

El contenido y la forma de la interacción verbal entre los docentes y los alumnos. El contenido y la forma de la interacción con el investigador en diferentes situaciones y ocasiones.

La conducta no verbal: gestos, posturas, mímicas (muecas) los registros de archivos, documentos, artefactos u otro tipo de evidencia.

Indicadores emergentes del campo

Entendemos en el hacer investigativo un camino sinuoso, una ida y vuelta permanente de los objetivos, a la teoría, al campo, a la reflexión y análisis, que cobra significaciones diferentes en cada problemática a la que nos enfrentamos. En este sentido nuestra preocupación se centraba en cómo aprehender la cosmovisión de los docentes, la transmisión a los alumnos y el eje formal de la institución-escuela, dando cuenta al mismo tiempo de sus particularidades y características. De esta manera fueron apareciendo indicadores no esperados. Veamos el siguiente cuadro:

Los indicadores de decisiones y acciones que inhiben hábitos motores:
El orden
Normas (sistema de principios que permitan orientar y sujetar las acciones de los estudiantes) Reglas y códigos (sistema normativo que demanda cierto orden o formas de comportarse determinadas)
Disciplinamiento o ¿cómo hacer que los demás actúen en función a un orden establecido y deseable?
Miedo al desorden (a la transgresión y a la ruptura del orden establecido)
La razón (Jerarquización desmedida del aprendizaje racional)

Cuadro n° 2: Muestra los indicadores emergentes del campo.

Unidad de análisis

La escuela n° 262 Domingo Faustino Sarmiento integra el sistema de escolarización para la educación graduada junto con otros dos establecimientos de Enseñanza General Básica para toda la comunidad de Armstrong.

Las claves de la información

Los criterios para la determinación de los informantes claves se estimaron según: El grado de responsabilidad atinente a las estrategias institucionales de enseñanza, el tiempo compartido con el alumno en función docente y la especificidad del agente educativo y en quiénes se refleja el accionar docente.

- * Los Directivos de Escuela por ser quienes tienen a cargo la ejecución del Proyecto Educativo Institucional.
- * Los docentes de grado del Primer Ciclo de la Enseñanza Primaria por ser quienes comparten más tiempo con los alumnos.
- * Los profesores de Educación Física por ser quienes utilizan el movimiento corporal como principal agente educativo.
- * Los alumnos de los grados del Primer ciclo de la Escuela Primaria.

Resultados

En esta investigación de neto corte cualitativo, hemos partido de las nociones de los sujetos, de los contextos de producción de sentidos, los mismos nos han permitido recrear la realidad y particularizarla a su campo de acción e influencia. Y he aquí la riqueza y ductilidad de una visión no dogmática, que nos habilitó a seguir conociendo a partir de la interpretación de emergentes inesperados. Estas categorías emergentes, nuevas, no son ajenas a las categorías preconcebidas de análisis: El excesivo uso del orden y el énfasis otorgado a la razón en el aprendizaje son dos manifestaciones de la visión fragmentada y disarmónica del cosmos.

CONCLUSIONES

Nuestro trabajo de investigación, estuvo centrado en el análisis de las creencias y teorías implícitas, conjugadas ambas en un espacio simbólico que permitió analizar la producción de sentidos, que los docentes tienen de la actividad física, del movimiento corporal y de las expresiones motrices. Nos ha permitido advertir un intenso trabajo, tanto sobre el cuerpo, como sobre las acciones de los niños presentes en las clases, los recreos, los momentos de formación, de recreación, etc. a diferencia de quienes argumentan que las prácticas escolares manifiestan ausencia y el desconocimiento del cuerpo y del movimiento, sostenemos que el trabajo pedagógico con alumnos implica siempre un trabajo con y en el cuerpo, y que ese trabajo es la base y la condición de los demás aprendizajes. Este tipo de trabajo pedagógico se mostró visible y posible de explicitar desde una perspectiva conceptual que da cuenta de la producción social de los sujetos a través de la corporización y de los movimientos y de las

expresiones motrices, de las convenciones culturales dominantes. En particular, en nuestra unidad de análisis, el trabajo pedagógico fue visto en la producción social del alumno por medio de la inscripción de la cultura institucional en el cuerpo, el movimiento y las expresiones motrices del niño, bajo la forma de "orden escolar" y "aprendizaje racional". Esta labor de disciplinamiento "oculta" no fue fácil de reconocer hasta que comprendimos que la relación con la forma que se comprende al movimiento y la actividad física, estribaba en develar "los intersticios de la cultura" condición categórica para comprender las prácticas sociales en general y las prácticas pedagógicas en el seno de la institución escuela, en particular.

La cuestión del orden escolar y la problemática del aprendizaje racional se entrecruzan en la forma de educar en esta escuela como expresiones de un modo de ser en el mundo que aparecen como alejados del concepto de actividad física, que devenidos categorías de análisis desde una perspectiva holista, compleja, ecológica, nos muestran su vinculación cuanto no íntima, determinante. Además de todo lo que está escrito y formulado explícitamente, lo que se infiere de los datos es que la escuela también constituye un mensaje que modela el comportamiento de las personas. Todas estas representaciones y creencias implícitas que traen los docentes se ven reforzadas por la institución- escuela, en tanto la organización-escuela se suma a los contenidos constituyendo una fuerza educativa potente. La escuela como toda organización reproduce en parte las estructuras de la sociedad a la que pertenece y de la que recibe los mandatos para asegurar su perpetuidad. Asegura Paulo Freire, (1986) "... el poder que la creó nunca permitirá que la educación se vuelva en su contra..."

Discusión

Las actividades corporales y motrices representan una constante en el 92% de la historia de la humanidad, constantes antropológicas básicas, siempre vinculadas directamente al trabajo, pero también al juego, al ocio, la producción, la guerra, los rituales, etc. A partir de allí nos preguntamos: ¿Si realmente las prácticas motrices ya no son una constante en la historia de la humanidad? ¿Han cambiado? ¿Su esencia permanece constante? Esto es, tanto en sí mismas como en las representaciones sociales en torno de ellas que a su vez juegan un papel en la estabilidad y el cambio en los conocimientos, los discursos y las tradiciones de estas prácticas. ¿Son las creencias y/o las teorías implícitas de la institución escolar y los docentes, en este caso de la Enseñanza Primaria, las que directa o indirectamente implican en las estrategias de enseñanza con relación a los hábitos motores / sedentarios de los niños? Preguntarnos esto amplía la misma pregunta y nos lleva a pensar, qué sujetos e instituciones están insertos en un campo mayor que es la sociedad toda. Lo que remite a su vez a la cultura. ¿Es este momento el del sedentarismo o el de la actividad? ¿Es que tenemos prejuicios frente a la técnica que implica el industrialismo, la automatización, en el cual la ciencia, el maquinismo, pero también la organización social, reglan el paso y el ritmo de la vida moderna que aquietta los cuerpos tras las máquinas? ¿Es que lo disciplinar como sujeto investigador tiñe la percepción? ¿Es que prestamos oídos a las críticas en relación a la tecnología de punta, que desarrolla, pero parece, detiene? ¿Se podrá pensar que el intelectualismo, en el sentido de especialización cultural y de humanismo científico como supremas medidas de valor, también ejerce una influencia sedentarisante por su carácter fragmentario? ¿Es osado pensar que la tendencia a la centralización y al poder, por sus características intrínsecas tienden a aquietar para dominar? ¿Estamos en un momento de "crisis", pasada la cual, veremos con más claridad los sucesos?

Esto nos llevó a interrogarnos sobre el valor de las cosas o las ideas, si debíamos prestar más atención a las condiciones materiales que a las condiciones espirituales, a los factores estructurales que a los factores culturales en la evolución de la historia del hombre. Para esto, pasamos revista a algunos de los principales factores explicativos implicados en el cambio de las sociedades y sus derivaciones sobre las prácticas motrices. Hicimos un rápido paneo por el proceso civilizatorio occidental, el urbanismo, la tecnología y la aceleración.

Si bien la motricidad del hombre, es en sus características esenciales función de la forma de vida, en

especial del trabajo, la disminución de la actividad física en la forma de vivir, que se manifiesta como una tendencia a la realización cada vez más mezquina de movimientos corporales, parecería ser consecuencia de la necesidad del hombre de ejecutar cada vez una menor cantidad de esfuerzo físico para apropiarse de la naturaleza, y poder sobrevivir, fruto de un proceso que erige a la técnica, la urbanización, la intelectualización y la centralización del poder como paradigmas, en el marco de lo que se denomina civilización occidental. Principalmente la técnica ha hecho posible reducir enormemente la cantidad de actividad física en forma de trabajo para asegurar lo imprescindible para la vida de todos. En este sentido la historia nos muestra que no se trata de utilidad, sino de obra. Entendemos que la técnica favorezca los procesos de producción, que alivie el esfuerzo para vivir. Lo que nos interrogamos es: ¿Porqué numerosos estudios muestran una tendencia sedentarisante en las costumbres de los niños? ¿Si los niños son espontáneamente activos y disfrutan de la actividad física y el juego? ¿Si los niños no necesitan de la técnica para aliviar esfuerzos? ¿Serán sus conductas y hábitos prescritos por una cultura altamente intelectualizada y centralizada que ha evolucionado desde la revolución industrial, con el reemplazo paulatino del hombre por la máquina hacia la revolución cibernética con la progresiva inhibición del movimiento? No obstante parecería no ser la técnica, ni el uso indiscriminado que se hace de ella la única causa de la disminución de la actividad física. Antes bien encontramos que la urbanización y la automatización del medio son sólo factores coadyuvantes y a la vez, también, consecuencia y signos de una manera de concebir la realidad fragmentada y reducida.

Es especialmente importante que consideremos la cuestión de la fragmentación ahora, porque la fragmentación, está muy extendida por todas partes, no sólo por toda la sociedad, sino también en cada individuo, produciendo una especie de confusión mental generalizada que crea una interminable serie de problemas y que interfiere en la claridad de nuestra percepción tan seriamente que nos impide resolver la mayor parte de ellos. Este modo de ser en el mundo, signado por la voluntad de dominio de la naturaleza se materializa a través del trabajo, la iniciativa, la producción, la organización, el sentido de la eficacia y de la utilidad. Esta manera de ser en el mundo, de relacionarse con el mundo, de la creencia en el propio "progreso", en el desarrollo tecnológico como paradigma de indudable beneficio, de "extender sobre el mundo el glorioso imperio de la razón" (Guizot, 1828). Este modelo que pretende que tener más dinero, estatus, poder, confort, bienestar, seguridad, tranquilidad personal y social, instalación, conformismo y ser propietario de... cuanto más mejor. Y siempre "avanzar", "triunfar", "llegar" a tener siempre más, comporta un estilo de vida estructurado con creencias, significaciones, normas, actitudes siempre fragmentarias, analíticas y reducidas y siempre aderezado con los valores asertivos que le son propios: dominación, competencia, etc. Desde esta concepción, son estas las creencias que se traducen en conductas que cercenan el movimiento, y nos "acomodan" a la quietud, y cuando nos hacen mover, es sólo eficazmente y con miras a una mayor producción y utilidad; y eso sería lo de menos, si no fuera que inhibe la risa, descalifica el juego, aprisiona el ser, confunde seriedad con mal humor, penaliza la tontería, exonera la extravagancia; son esas las creencias que ahogan los impulsos vitales, que nos vuelven insensibles a las reacciones espontáneas y nos impiden ser personas. Porque las fuentes del desarrollo y de la humanidad se encuentran esencialmente dentro de la persona humana y no son creadas o inventadas por la sociedad, la cual solo puede ayudar, pero como vemos, también estorbar el desarrollo de la humanidad de la persona.

Esta manera analítica, lineal, racional, reduccionista de pensar el mundo no es ni intrínsecamente buena ni mala, sí lo es en su exagerada polarización exclusiva y excluyente y, no puede menos que dejar de sorprendernos su conexión con los inherentes valores asertivos: expansión, competición, cantidad, dominación.

La instancia de socialización en esta institución escuela repica el sesgo simplificador y fragmentado; de manera que sus principales objetivos son lograr la máxima eficiencia para conferir competencia técnico-científica y normalizar a los alumnos. Dos categorías emergen del campo que nos permiten sindicar esta escuela con un orden de subjetividad que no escapa a la trama de subjetividad mayor que la sociedad racional comporta. El orden en la escuela y la confianza ciega en el aprendizaje racional dan

cuenta claramente de una socialización en términos de fragmentación. Esta investigación particularizada en una institución escolar nos permite pensar que bajo las mismas condiciones el fenómeno tendrá las mismas características de producción y reproducción. Esto, podemos inferir, ya está siendo así, la confirmación de su fracaso como entidades que tendrían en su deber el balance negativo de estar contribuyendo al peligroso recorte de aspectos esenciales de la humanidad del hombre, prometiendo una vida (aunque plétora de éxitos) pobre, aburrida, alienada e inmóvil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BROME, R. y Brophy, J.(1984)Teacher's cognitive Activity: Bielefeld: Institut für didaktik der Mathematik der Universität Bielefeld, Ocasional Paper, nº32.-
- BARKER, F. (1994) Cuerpo y temblor. Buenos Aires: Per Abbat. -
- BERGER y LUCKMANN (1984) La construcción social de la realidad. Buenos Aires: Amorortu.-
- BOHM, D. (1998) La totalidad y el orden implicado. Barcelona: Kairós.-
- BOURDIEU, P.(1991) El sentido práctico, Madrid: Taurus.-
- COMITE OMS/FIMS de Actividad Física para la Salud (1995) El ejercicio y la salud / Exercise for health. Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP);119(5):468-70.-
- DIENES, Z. y Perner, J.: (1997) Implicit cognition, Oxford Univ. Press.
- DURKHEIM, E (1987) Las reglas del método sociológico, Mexico: Hispánicas.
- FOUCAULT, M. (1976) Vigilar y castigar, Colombia: Siglo XXI.-
- FREIRE, P. e I. Illich (1985) La educación, Buenos Aires: Búsqueda.-
- FERNSTERMACHER, G. (1981)What needs to be known about what teachers need to know?" USA: Research and Development Center for Teacher Education.-
- GAGE, N.(1979)The Scientific Basis of the Arts of Teaching, Teacher College Press, Nueva York: Universidad de Columbia.
- GEERTZ, C. (1995) La interpretación de las culturas, España: Gedisa
- GUBER, R. (1991) El salvaje metropolitano, Buenos Aires: Gedisa.-
- GUIZOT, M (1828) Historia general de la civilización en Europa. Paris.-
- GUYOT, V. y otros (1992) Poder saber la educación, Lugar Editorial.-
- HAMMERSLEY, M. y Atkinson; P.: "Etnografía - Métodos de investigación, Paidós, España, 1994.-
- HERKOVITS, M (1969) El hombre y sus obras, México.-
- KAGAN, S. (1992) Cooperative learning. San Juan Capistrano California. Resources or Teachers.-
- LeCOMPTE, M. D. (1995) Un matrimonio conveniente: diseño de investigación cualitativa y estándares para la evaluación de programas", Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa // Volumen 1 // Número 1.-
- LEWIN (1935) A Dynamic Theory of Personality. Nueva York, McGrawHill.-
- MATTURANA, H. (1996) El árbol del conocimiento", Madrid: Debate Pensamiento.-
- McLAREN, P. (1986) Schooling as a ritual performance, Boston: Routledge and Paul Kegan.-
- POPKEWITZ, T (1990) Ideología y formación social en la educación del profesorado en T.S.POPKEWITZ (org) Formación del profesorado, tradición, teoría y práctica. Valencia: Universidad de Valencia-
- STENHOUSE, L.(1993) La investigación como base de la enseñanza, Buenos Aires: Morata.-
- SCHÖN, D. (1999) The reflective practitioner, Basic Book Publisher.-
- SHAVELSON, R. J., & Stern, P. (1981). Research on teachers' pedagogical thoughts, judgements, decisions, and behaviour. Review of Educational Research, 51.-
- VAN DRIEL y col. Professional development and reform in science education: the roll of the teachers' practical knowledge. "Journal of Research in Science Teaching", nº 38 (2), 137-158.-

"LA SERVUCCION DE LA GIMNASIA LABORAL"

Autor

Colazo , Néstor Daniel. Magister en Educación Física -Docente en IPEF – Córdoba, y en el Instituto Superior "Juan B. Alberdi" de Deán Funes. Provincia de Córdoba. Argentina.

Resumen

El presente trabajo tuvo como finalidad indagar sobre los alcances de la implementación de un programa de gimnasia laboral en función de la calidad de vida de los trabajadores, el reforzamiento de la seguridad en el trabajo, y mejoramiento las relaciones interpersonales en el ambiente laboral. La investigación se realizó en la provincia de Córdoba, Argentina, en tres empresas de manufactura, después de un año de aplicación del programa. El método utilizado para la recolección de datos fue cualicuantitativo, la técnica seleccionada para la recolección de datos fue una encuesta autoadministrada y el instrumento utilizado un cuestionario, dada la magnitud y composición de la población se seleccionó una muestra accidental, con amplitud del 30% de cada uno de los grupos funcionales y para cada empresa. Sobre un total de 348 encuestados que participaron del programa el 93 % consideró que la aplicación de este tipo de actividad es entre muy importante e importante para mejorar su calidad de vida en el trabajo, entre los beneficios identificados por los trabajadores los más considerados fueron que "levanta el ánimo para iniciar la jornada de trabajo", "reduce los dolores y malestares corporales", y "ayuda a mejorar las posturas en el trabajo". En virtud de los resultados se puede confirmar las hipótesis sobre la aplicación de un programa de gimnasia laboral.

Abstract

The present study aimed to investigate the extent of the implementation of a workplace exercise program based on the quality of life of workers, strengthening security at work, and improving interpersonal relationships in the workplace. The research was conducted in the province of Cordoba, Argentina, itself is manufactured in three companies, after one year of program implementation. The method used for data collection was qualitative & quantitative, the technique selected for data collection was a self-administered survey. and the instrument used a questionnaire, given the size and composition of the population were sampled accidental, with amplitude of 30% of each of the functional groups and for each company. Of a total of 348 respondents who participated in the program, 93% believe that the application of this type of activity is between very important and important to improve their quality of life at work, the benefits identified by workers who were considered the most "uplifting to start the work day," "reduce body aches and pains" and "helps improve posture at work." By virtue of the results can be confirmed assumptions about the implementation of a workplace exercise program.

Palabras claves: Servucción, Gimnasia Laboral, Seguridad en el trabajo.

Introducción

Atendiendo que la salud y seguridad de los trabajadores son una preocupación constante tanto del estado nacional, como del sector privado y que la prevención es uno de los pilares fundamentales del desarrollo humano, se hace necesario una constante referencia al cuidado de la postura en el trabajo, ya que la prevención, debe ser concebida como un sistema generador de conocimientos y acciones que protejan al trabajador, a su familia y toda la sociedad, como un verdadero derecho humano, que se realice en acciones conjuntas del estado, las empresas, los sindicatos, los trabajadores y las aseguradoras de riesgo del trabajo.

Uno de los aspectos positivos a destacar para la promoción de la seguridad y postura en el trabajo es la Servucción de la Gimnasia Laboral, atendiendo a cuestiones ergonómicas en el ámbito de trabajo, ya

que ésta es una estrategia para valorizar a los colaboradores de la empresa, no sólo durante su vida laboral sino para que tengan garantizada una vida llevadera después de retirados.

Según datos presentados en el III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales realizado en Colombia en 2001, las lesiones músculo- esqueléticas relacionadas con el trabajo constituyeron el 44.6% de los días de trabajo perdidos en ese país, las principales causas de estas lesiones músculo- esqueléticas son por mantener el cuerpo por mucho tiempo en la misma postura, por ejecución repetitiva de movimientos y por el incorrecto levantamiento de pesos, según la misma fuente, en Colombia, 1200 trabajadores sufren lesiones músculo- esqueléticas diariamente, lo que ocasiona una pérdida económica tanto para el trabajador como para la empresa.(JONES Deborah, 2000, p. 50.)

Cuando se analizan las "inadaptaciones del organismo a las características del puesto de trabajo" (ALONSO LOPEZ, 2001-p10) , motivo por el cual se originan las lesiones, en "la mayoría de los casos vemos que éstas son evitables mediante un programa de actividad física", (ALONSO LOPEZ, 2001-p11) con ejercicios físicos adaptados a las características del puesto de trabajo, los cuales son de vital importancia para la salud de los empleados ya que "resulta imposible y absurdo ir en contra del desarrollo tecnológico, pues es uno de los motivos de vida de la sociedad" (ALONSO LOPEZ, 2001 p-12) lo que si debemos y podemos hacer es crear una resistencia biológica para poder adaptarnos a través del ejercicio para producir y disfrutar de la tecnología.

El ejercicio físico y la actividad laboral se han manifestado unidos mediante la Gimnasia Laboral. "La estrategia es trabajar aquellos músculos que menos participación tienen en la jornada laboral para acelerar la recuperación en aquellos que son fundamentales en el trabajo; para que así de esta forma se produzca una recuperación de la capacidad de trabajo de estos músculos (Principio del Descanso Activo en el Entrenamiento Deportivo), lo que provoca una forma óptima en el desarrollo del trabajo aumentando su productividad" (ALONSO LOPEZ, 2001- p11).

La observación de las malas posturas asumidas en los distintos lugares de trabajo, las molestias musculares ocasionadas por éstas y la demanda de atención médica de los trabajadores demandó la Servucción de un Programa de Gimnasia Laboral Preventiva (P.G.L.P) , como medio para atender los inconvenientes que se reflejaban en las permanentes consultas por dolores y molestias ocasionadas por los movimientos de esfuerzo repetitivos, en articulaciones débiles no preparadas para dicha actividad (L.E.R).

Por esta razón creemos que la implementación de estos programa puede colaborar con el crecimiento de la productividad de la empresa sin deteriorar la fuerza de trabajo o los recursos humanos, disminuir los costos derivados por lesiones de trabajo y, como consecuencia, producir un fortalecimiento en la capacidad de producción del trabajador.

El presente trabajo tiene como finalidad:

Indagar sobre los alcances de la gimnasia laboral en función de fortalecer la capacidad de producción de los trabajadores, el reforzamiento de la seguridad en el trabajo, y mejoramiento las relaciones interpersonales en el ambiente laboral.

Conocer la opinión de los destinatarios con respecto al programa de gimnasia laboral del que participan.

La intención de llevarlo adelante está sustentada en la escasa información generada para este tipo de investigaciones, y de datos que avalen las informaciones que promueven esta actividad en el trabajo, como así también la necesidad de crear un marco de discusión sólido, con bases empíricas y teóricas que permitan profundizar con respecto a la seguridad en el trabajo y la ergonomía.

Método

El método utilizado para la recolección de datos fue cualicuantitativo. Dada la magnitud y composición de la población se seleccionó una muestra accidental, con amplitud del 30% de cada uno de los grupos funcionales y para cada empresa. Quedando la muestra como se indica en el siguiente cuadro:

Función/ Empresa	Empresa A		Empresa B1		Empresa B2	
	Total	Muestra	Total	Muestra	Total	Muestra
Gerentes	3	1	5	2	5	2
Administrativo	73	30	38	25	85	30
Operarios	45	29	231	72	660	157
Sub-Total	121	60	274	99	750	189
Total Muestra						348

La técnica seleccionada para la recolección de datos una encuesta autoadministrada. y el instrumento para tal efecto fue un cuestionario elaborado para esta investigación.

Resultados

El análisis de datos arrojó los siguientes resultados:

Tabla 1: "Distribución de la respuesta de los encuestados según importancia asignada al PGLP de la empresa"

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Muy Importante		Importante		Poco Importante	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Gerentes A	1	4%	0	0	0	0
Administrativos A	9	38%	19	42%	2	67%
Operarios A	14	58%	14	58%	1	33%
Sub- Totales	24	100%	33	100%	3	100%

Tabla 2: "Distribución de la respuesta de los encuestados según importancia asignada al PGLP de la empresa"

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Muy Importante		Importante		Poco Importante	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Gerentes B1	2	3%	0	0%	0	0%
Administrativos B1	14	23%	10	21%	1	50%
Operarios B1	42	74%	29	79%	1	60%
Sub-Totales	58	100%	39	100%	2	100%

Tabla 3: "Distribución de la respuesta de los encuestados según importancia asignada al PGLP de la empresa"

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Muy Importante		Importante		Poco Importante	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Gerentes B2	2	12%	0	0%	0	0
Administrativos B2	30	25%	0	0%	0	0
Operarios B2	87	63%	60	100%	10	100%
Sub- Totales	139	100%	80	28%	20	10%

Tabla 4: “Distribución de la encuesta según beneficios del P.G.L.P”.**Fuente:** Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Reduce Dolores y malestares Musculares	Ayuda a Mejora Postura de Trabajo	Reduce Estrés Laboral.	Mejora la Capacidad de Concentración	Levanta ánimo para iniciar J. L	Incentivar Realizar Act. Tiempo Libre
Gerentes A	0	1	1	0	1	0
Administrativos A	21	20	19	5	21	4
Operarios A	18	11	15	5	21	10
Sub Total	39	32	35	10	43	14

Tabla 5: “Distribución de la encuesta según beneficios del P.G.L.P”.**Fuente:** Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Reduce Dolores y malestares musculares	Ayuda a Mejora Postura de Trabajo	Reduce Estrés Laboral.	Mejora la Capacidad de Concentración	Levanta Animo para iniciar J. L	Incentivar Realizar Act. Física en Tiempo Libre
Gerentes B1	1	1	1	1	1	0
Administrativos B1	23	17	14	3	17	12
Operarios B1	61	53	44	25	59	35
Sub Total	85	71	59	29	77	47

Tabla 6: “Distribución de la encuesta según beneficios del P.G.L.P”.**Fuente:** Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Reduce Dolores y malestares musculares	Ayuda a Mejora Postura de Trabajo	Reduce Estrés Laboral.	Mejora Capacidad de Concentración	Levanta Animo para iniciar J. L	Incentivar Realizar Act. Física en Tiempo Libre
Gerentes B2	2	2	1	0	1	2
Administrativos B2	24	30	19	6	24	10
Operarios B2	124	140	113	56	148	89
Sub Total	150	172	133	62	173	101
Totales	274	275	227	106	273	163

CONCLUSIONES y RESULTADOS

Luego del análisis e interpretación de los datos se destacan las siguientes conclusiones:

- “La Implementación de un Programa de Gimnasia Laboral Preventivo (P.G.L) dentro de una empresa ayuda a mejorar las posturas en el trabajo y reduce los malestares y dolores corporales.”
- “Implementar un Programa de Gimnasia Laboral (P.G.L) dentro de una empresa es considerado importante por sus trabajadores”.
- “El Programa de Gimnasia Laboral (P.G.L) levanta el ánimo para iniciar la jornada laboral.”

En función de las conclusiones mencionadas anteriormente se establecen las siguientes sugerencias:

- “Legislar la implementación de Programas de Gimnasia Laboral dentro de las empresas”, apoyando su razón en la preocupación del estado por la salud de los trabajadores.
- “Difundir la trascendencia de los alcances de esta actividad desde el Ministerio de Salud de la Nación”, respaldando los trabajos de investigación realizados al respecto y en beneficio de los trabajadores.

- “Sugerir, desde el Ministerio de Trabajo de la Nación y a través de la Superintendencia de Trabajo, la aplicación de esta actividad en las empresas” como otro recurso para aumentar la seguridad en el trabajo.
- “Promover la aplicación del P.G.L. desde los sindicatos”, como parte de la preocupación permanente por la salud y seguridad de los trabajadores.
- “Promover estos entre las Aseguradoras de Riesgo de Trabajo”, integrando de esta manera a más sectores que se ocupan de la salud de los trabajadores.
- “Incluir, en la formación de los gerentes de recursos humanos, los alcances y beneficios de la gimnasia laboral”, como una manera de conocer más sobre las posibilidades de intervenir estratégicamente dentro de la empresa.
- “Proponer una currícula de especialización de Profesionales de la Actividad Física” para desempeñarse en otro ámbito de servicio.
- “Fomentar el estudio, la capacitación y la especialización permanente de los recursos humanos al frente del P.G.L.” desde organizaciones públicas, privadas y/o mixtas, a los fines de responder a la cambiante demanda de las empresas y asegurar una mejor Servuccion de Gimnasia Laboral.
- “Coordinar el asesoramiento y supervisión de los programas” en un organismo autónomo, integrando el área de Salud, de Trabajo y Actividad Física, para que oriente a las empresas interesadas en este programa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERKELMAN R., Stroup D., Buehler J. “Public Health Surveillance.” Oxford Textbook of Public Health. New York 1997, 3ª ed., Vol II.
- CAÑETE, Ingrid. Humanização: Desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho. Porto Alegre: Artes e Ofícios, Foco Editorial, 1996.
- COUTO, H. “Ergonomia Aplicada ao Trabalho, Manual Técnico da máquina humana” Belo Horizonte, Ergo, 1995.
- EIGLIER, Pierre y LANGEARD, Eric “ Servucción: El Marketing de servicios” Ed. Graw Hill, Madrid, 1995. –
- ENCICLOPEDIA DEL MANAGMENT, México, Editorial Mac Graw Hill, 1998, pag. 129
- GIBSON, Ivanicevich, Donelly “Las Organizaciones”, Madrid, Editorial McGraw Hill, pag. 569
- GRAJALES A., Hincapié D. “Ministerio de Trabajo y Seguridad Social ARP ISS. Vigilancia Epidemiológica Ocupacional” Medellín, 1995.
- HECK, Roberto Luiz; FREITAS, Rudimar T. de. Construção civil na era da ginástica laboral. Ijuí: UNIJUÍ, 2000.
- KLIKSBURG Bernardo “La perspectiva de la Gerencia” ” Ed. Graw Hill, Madrid, 1995. –
- KENDALL, Florence Peterson; MCCREARY, Elizabeth Kendall; PROVANCE, Patrícia Geise. Músculos provas e funções com postura e dor. 4ª ed. São Paulo: Manole, 1995.
- FRANCISCO M. M. Et.al “Ministerio de Trabajo y Seguridad Social Metodologia Centinela.” Colombia.1998.
- Organización Panamericana de la Salud. “Enfoques metodológicos para la investigación de los sistemas de vigilancia epidemiológica en salud ocupacional.” Documento de trabajo. Diciembre, 1986.
- SENGE Peter, “La quinta disciplina” Ed. Granica, segunda edición, Buenos Aires 1998. –
- SIGNORINI, Mario. Qualidade de vida no trabalho e as dimensões da satisfação, do saber e do sagrado no trabalho significativo. Rio de Janeiro: Taba Cultural, 2000.
- STEFANELLO, Stela Maris Stefanello. “Ginástica laboral: uma introdução.” Ijuí: UNIJUI, 2000.
- LIMA, Valquiria “Atividade Física no Ambiente de Trabalho” Sao Pablo, Ed. Phorte, Brasil, 2003.-
- MOCHON Federico y BECKER Victor. “Economía, principios y aplicaciones”. Segunda Edición – Ed. Mc. Graw Hill. Madrid 1995. Pág. 7. Pág. 123.
- RIVIEIRA, Sebastião Ivone (Coordenador). Medicina básica do trabalho. Curitiba: Ed. Rio de janeiro, Ed. McGraw-Hill, 1983.

- JONES Deborah, "La salud tiene precio", C&D (Conocimiento y Dirección), agosto 2000, p. 50.

Revistas digitales

- www.efdeportes.com/ Revista Digital – "Ejercicio físico, salud y su repercusión en la economía" Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001, ALONSO López Ramón F.
- www.portal.saude.gov.br/saude/area visitada el 18 de enero de 2004.

VIAJES CORTOS: una oportunidad para obtener beneficios compartidos entre la salud y el ambiente

Autor

Farinola, Martín. Facultad de Actividad Física y Deporte. Universidad de Flores. CABA.
Laboratorio de Actividad y Aptitud Física. ISEF N° 2 Federico W. Dickens. CABA.

Resumen

Los viajes cortos son aquellos que, por su corta distancia, es posible realizarlos activamente por la mayoría de las personas, con lo cual son aquellos que cuentan con un mayor potencial de ser cambiados desde un modo motorizado a uno activo. Este cambio de modo, se sugiere, produce aumentos de actividad física y disminución de contaminación ambiental simultáneamente.

Estudiamos la cantidad de viajes cortos y los modos de transporte utilizados para llevarlos a cabo en Rosario y Córdoba. También pusimos a prueba el supuesto que dice que el transporte público es transporte activo.

El diseño del estudio es descriptivo transversal y se han utilizado como fuentes de datos las encuestas de origen y destino que la Secretaría de Transporte de la Nación realizó en ambas ciudades utilizando un muestreo probabilístico de viviendas.

En ambas ciudades se dio el caso que las tres cuartas partes de los viajes son cortos de una distancia pedaleable, y la tercera parte son cortos de una distancia caminable. A su vez, las distancias caminables se realizaron mayormente en algún modo activo y las distancias pedaleables en algún modo motorizado.

A partir de esto concluimos que existe un potencial sustancial de aumento de actividad física y de disminución de contaminación ambiental a través de un cambio de modalidad de transporte desde uno motorizado a uno activo en estas ciudades.

Por último se observó que el transporte público es más activo que el privado pero las cuadras caminadas por quienes utilizan transporte público son escasas.

Abstract

Short trips are those which, because their short distance, it is possible to perform actively by most people, thus are those with the greatest potential of being changed from a motorized mode to an active mode. This mode change is suggested, results in increase in physical activity and decrease in environmental pollution simultaneously.

We study the number of short trips and modes of transport used to carry them out in Rosario and Cordoba. We also tested the assumption that says that public transportation is active transportation.

The study design is descriptive cross-sectional and were used as data sources the origin and destination surveys that the Secretaría de Transporte de la Nación conducted in both cities using a probability sample of households.

In both cities we found that three-quarters of the trips are short trips of a cycling distance, and the third part are short trips of a walking distance. In turn, walkable distances were performed mainly in an active mode and cycling distances were conducted mostly in a motorized mode. From this we conclude that there is substantial potential to increase physical activity and decrease environmental pollution through a change from motorized transport mode to an active transport mode in these cities.

Finally it was noted that public transport is more active than private transport but blocks walked by those who use public transport are scarce.

Palabras claves: Actividad física, transporte, comunidad, energía.

Introducción

Hasta mediados del siglo XX, para la mayoría de la humanidad la energía muscular (humana y de otros animales) se mantuvo como la principal fuente de trabajo para resolver las necesidades cotidianas (Smil, 2008). El ciclo industrial, energéticamente hablando, comienza con la generalización del uso del carbón como recurso energético. Con la máquina de vapor el combustible pasa de representar una fuente de calor a una fuente de energía mecánica, rompiendo con la dependencia del viento (molinos) y del agua (ruedas hidráulicas) para generarla. Al ciclo energético industrial le siguió el ciclo postindustrial, en el cual nos encontramos actualmente y en donde se comenzó a disponer de otras fuentes de energía como el petróleo y sus derivados, y la atómica (Azcárate Luxán y Mingorance Jiménez, 2008).

Esta disposición de nuevas fuentes de energía nos ha permitido desarrollar tecnologías que nos permitió eliminar la mayor parte de los esfuerzos musculares en todos los dominios de la vida cotidiana. Esta transición desde el esfuerzo muscular a la utilización de artefactos para resolver los problemas cotidianos se asocia al menos con: una disminución de la actividad física habitual, un incremento de la utilización de recursos energéticos (muchos de ellos no renovables en plazos de escala humana) y la contaminación ambiental que ellos conllevan.

A partir de esto se puede conjeturar que una reversión desde la utilización de artefactos hacia la actividad muscular provoque un aumento de la actividad física habitual, una disminución de la utilización de recursos energéticos, y consecuentemente beneficios para la salud y el ambiente. Ante este escenario parece sensato considerar a esta reversión como deseable, pero lo que cabe preguntarse es si es posible. Por lo pronto hay que aclarar que lo que se propone es recuperar un escenario perdido (el de una actividad física habitual superior al comúnmente observado en la actualidad, el de un estilo de vida no tan dependiente de la tecnología y los recursos energéticos) y no el crear un nuevo escenario nunca visto por la humanidad. Aclarado esto, la respuesta a la pregunta anterior creemos que es afirmativa, la reversión es posible, de algún modo es como vivimos el 99 % de la existencia del género homo. Luego haríamos una pregunta más útil ¿en qué grado es posible revertir la situación y dejar de (sobre)utilizar artefactos recuperando parte de la actividad física perdida en la vida cotidiana y contaminando menos el ambiente? En este trabajo se están estudiando los beneficios que potencialmente se obtendrían en actividad física y ambiente para uno de los tantos casos en los cuales creemos posible (y deseable) esta reversión: el transporte. A tal efecto no creemos que haya que enfocarse en estudiar todos los viajes, sino solamente en aquellos que tengan una alta potencialidad de cambiarse desde un modo motorizado o sedentario (automóvil, colectivo, etc.) a uno no motorizado o activo (bicicleta, patineta, caminar, etc.). Aquí es donde adquieren relevancia los viajes cortos, ya que por su corta distancia son posibles de ser realizados activamente por la mayoría de las personas.

En este trabajo estudiaremos qué cantidad de viajes realizados son cortos, y en qué modo de transporte se llevan a cabo. A su vez, se aprovechará la base de datos de la encuesta de Rosario para testear la hipótesis que dice que el transporte público es transporte activo debido a que se supone que se utiliza la caminata o la bicicleta antes de subir o al bajar del mismo (National Public Health Partnership, 2001).

Método

El diseño es descriptivo transversal. Los datos serán construidos a partir de una fuente secundaria. Las fuentes de datos serán las Encuestas de Origen y Destino de dos grandes áreas metropolitanas de nuestro país (Rosario y Córdoba) llevadas a cabo por la Secretaría de Transporte de la Nación (Secretaría de Transporte de la Nación, 2011a; 2011b).

En estas encuestas la técnica utilizada para recolectar la información fue encuestas a hogares, para lo cual se hizo un muestreo probabilístico de viviendas de cada región. Se encuestó acerca de los viajes mayores a 400 metros de las personas de 4 años de edad o más (Tabla 1). En Rosario se encuestaron 5.096 hogares, 15.701 personas, y 23.013 viajes; en Córdoba se encuestaron 2.800 hogares, 9.482 personas, y 15.919 viajes.

Para nuestro análisis sólo se tuvieron en cuenta los viajes unimodales que se iniciaron y finalizaron dentro de las ciudades de Rosario y de Córdoba (70 y 67 % de los viajes totales encuestados en cada

área respectivamente). La distancia considerada viaje corto fue aquella por debajo de la cual se hicieron el 85 % de los viajes a pie y en bicicleta en cada ciudad (Nelson, Foley, O'Gorman, Moyna, & Woods, 2008). Los modos de transporte activos (o no motorizados) fueron a pie y bicicleta, y los modos sedentarios fueron todos los que impliquen algún tipo de motorización y en los cuales los sujetos pueden viajar sentados.

Resultados

Las características de la muestra se muestran en la Tabla 1.

	Sexo	Frecuencia (%)	Edad promedio (años)	Edad mínima (años)	Edad Máxima (años)
Rosario	Mujeres	53	40	4	98
	Varones	47	37	4	96
Córdoba	Mujeres	52	37	4	97
	Varones	48	35	4	98

Tabla 1. Características de la muestra en las encuestas de origen y destino.

La cantidad de viajes considerados cortos que se realizan en las ciudades de Rosario y Córdoba y las distancias de los mismos se muestran en la Tabla 2. Si bien las distancias difirieron en cada ciudad, la cantidad porcentual de viajes cortos es notoriamente similar. En ambos casos la tercera parte de los viajes resultaron ser cortos de una distancia caminable, y las tres cuartas partes cortos de una distancia pedaleable.

	Ciudad	Distancia* (km)	Frecuencia Absoluta	Frecuencia %
Viajes cortos que se podrían realizar caminando	Rosario	≤ 2,28	5573	35
	Córdoba	≤ 1,44	3350	31
Viajes cortos que se podrían realizar pedaleando	Rosario	≤ 5,59	11989	74
	Córdoba	≤ 7,24	7968	75

Tabla 2. Cantidad de viajes cortos en las ciudades de Rosario y Córdoba.

**La distancia corresponde al percentil 85 de las distancias caminadas y pedaleadas para cada ciudad.*

La Figura 1 muestra en qué tipo de modo de transporte se realizan sólo los viajes cortos. En ambas ciudades se observa la misma tendencia, las distancias caminables se realizan mayormente en algún modo activo (no motorizado) y las distancias pedaleables en algún modo sedentario (motorizado). No obstante esto, los valores concretos entre ambas ciudades no coinciden. En Córdoba más cantidad de viajes cortos se realizan en modos activos en relación con lo que sucede en Rosario, tanto para las distancias caminables como para las distancias pedaleables (Figura 1).

Hay que tener en cuenta que las distancias consideradas viaje corto se establecieron relativamente (un

85% de las distancias observadas) con lo cual los valores resultantes no coincidieron en ambas ciudades (Tabla 2) y a partir de esto se dificulta la comparación entre ellas, o mejor dicho la comparación se limita a un valor relativo.

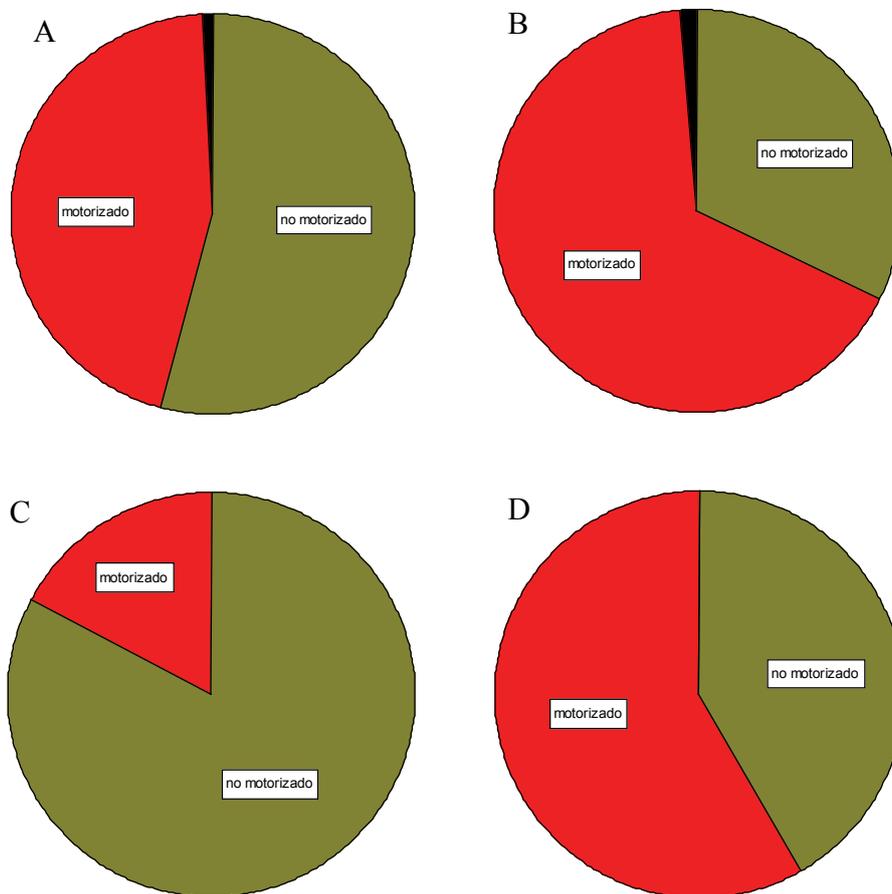


Figura 1. Tipos de modos de transporte utilizados en los viajes cortos. A) Rosario, viajes cortos caminables. B) Rosario, viajes cortos pedaleables. C) Córdoba, viajes cortos caminables. D) Córdoba, viajes cortos pedaleables.

Por último, y sólo para la ciudad de Rosario, los sujetos que tomaron transporte público (colectivo y trolebús) caminaron (promedio \pm desvío estándar) $2,1 \pm 2,0$ y $1,9 \pm 2,0$ cuadras antes de subir y al bajar del modo de transporte respectivamente ($n=5475$ viajes); mientras que los sujetos que utilizaron transporte privado (automóvil y motocicleta) caminaron en promedio $0,1 \pm 0,5$ cuadras antes de subir e igual cantidad al bajar del vehículo ($n=5639$ viajes).

En la Figura 2 se muestran las cuadras caminadas antes de subir al modo de transporte (para los modos de transporte público o privado) y las cuadras caminadas totales (para los viajes a pie) sólo para el caso de los viajes cortos caminables. Se puede observar que el modo de transporte menos activo es el privado, le sigue el público, y el más activo es a pie.

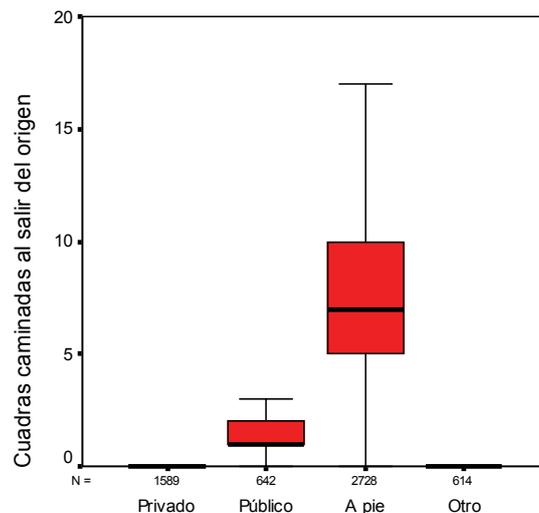


Figura 2. Cuadras caminadas antes de subir al modo de transporte y totales a pie en los viajes cortos caminables por la ciudad de Rosario. (Transporte privado: automóvil, motocicleta, ciclomotor. Transporte público: colectivo, trolebús).

CONCLUSIONES y RESULTADOS

La investigación en viajes cortos ofrece una oportunidad para estudiar una reversión hacia un estilo de vida más activo y menos dependiente de los recursos energéticos, un estilo de vida que hemos tenido la mayor parte del tiempo que el hombre estuvo en la Tierra. Esta reversión se vuelve necesaria a partir de las elevadas frecuencias de gente insuficientemente activa, de la elevada mortalidad y morbilidad por enfermedades crónicas asociadas a la falta de actividad física en nuestro país, y también por la creciente contaminación ambiental y escasez de recursos energéticos.

Esta reversión no consiste en un abandono repentino de nuestro estilo de vida actual sino en un ajuste de aquellas situaciones que, cambiándose desde la utilización de artefactos hacia la realización de actividad física, no signifiquen un desajuste pronunciado de nuestros hábitos y costumbres. Es decir, el interés está puesto en el estudio de aquellos cambios que nos traigan beneficios individuales (p.ej. mayor actividad física) y comunitarios (p.ej. menor contaminación ambiental) significativos pero que a su vez sean realizables. Creemos que pasar de realizar los viajes cortos desde un modo motorizado a uno activo es uno de estos casos, y con este análisis de las bases de datos de las encuestas de origen y destino realizadas en las ciudades de Rosario y de Córdoba queremos iniciar el camino al estudio local de esta temática. Luego de plantear la relevancia del tema, discutimos acerca de la definición de viajes cortos y observamos qué sucede con ellos en el contexto local.

Con respecto a la definición de viaje corto, observamos que en la literatura no existe un consenso acerca de cuál es la distancia considerada corta (Farrel, 2009; Mackett, 2003). Una opción de resolver esto consiste en considerar viaje corto a aquellos viajes de una distancia que la mayoría de los que caminan o pedalean cubren en sus viajes. Sin embargo con este criterio se puede dar que cada ciudad tenga sus propios valores, y de esta forma se dificulte hacer comparaciones entre ciudades; efectivamente es lo que observamos aquí calculando las distancias consideradas caminables y pedaleables en las ciudades de Rosario y Córdoba. En el otro extremo tenemos la opción de asumir un valor único y universal como caminable o pedaleable, pero a riesgo de no tener en cuenta los contextos geográficos y culturales específicos que puedan modificar la caminabilidad o pedaleabilidad. Para este análisis inicial hemos decidido trabajar con el primer criterio, pero sin duda este es un tema que necesita

seguirse estudiando.

Con respecto a qué sucede con los viajes cortos en el medio local, se pudieron calcular las primeras estadísticas gracias a disponer de las bases de datos de las encuestas de origen y destino realizadas recientemente en dos grandes ciudades, y además asumiendo provisoriamente una definición de viaje corto. Con estas herramientas hemos encontrado que tanto la distancia considerada viaje corto, la cantidad de viajes cortos, y los modos de transporte en los que estos se realizan difieren de una ciudad a otra. Pero a pesar de estas diferencias hemos encontrado al menos dos regularidades: más de la mitad de los viajes son de una distancia pedaleable, y en ambas ciudades estas distancias pedaleables se realizan mayoritariamente en transporte motorizado, un modo de transportarse que contamina, consume recursos energéticos, ocupa espacio, y suma tiempo sedentario a las personas. A partir de esto, y tomándose cautelosamente debido a la poca información de la que se dispone hasta el momento, creemos que existe un potencial elevado de mejora de la calidad de vida y la salud de los ciudadanos a través de un cambio de modalidad desde uno motorizado a uno activo en las grandes ciudades analizadas en este trabajo.

Por último pudimos observar que el transporte público es más activo que el privado pero las cuerdas caminadas por quienes utilizan transporte público son escasas, poniendo en duda la caracterización del transporte público como transporte activo, al menos en la ciudad de Rosario. Los datos aquí mostrados le dan sustento a la fórmula transporte activo para los viajes cortos transporte público para los viajes largos.

A futuro creemos necesario comenzar a estudiar barreras y facilitadores del transporte activo para lograr un aumento de la cantidad de viajes cortos que se realicen activamente. A su vez seguir analizando las bases de datos de las encuestas de origen y destino de la Secretaría de Transporte de la Nación ya que fueron construidas con una metodología y una cantidad de casos metodológicamente satisfactorios que exceden las posibilidades de cualquier investigador particular. También sugerimos realizar sondeos propios diseñados para estudiar temas de transporte que estén directamente relacionados con la actividad física. Cuestiones en las que ya nos encontramos trabajando.

Agradecimientos

A la Secretaría de Investigación de la Universidad de Flores por su apoyo, y al Lic. Sebastián Anapolsky y su equipo de trabajo de la Secretaría de Transporte de la Nación por su atenta colaboración.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azcárate Luxán, B.; Mingorance Jiménez, A. (2008). Energías e impacto ambiental. 2da Edición. Madrid: Equipo Sirius.
- Farrell, P. (2009). Short trip active mode research: 2009 update survey. Report prepared for the Greater Wellington Regional Council.
- Mackett, R. (2003). Why do people use their cars for short trips? *Transportation* 30, 329-349.
- National Public Health Partnership. (2001). Promoting active transport: An intervention portfolio to increase physical activity as a means of transport. Victoria, Australia.
- Nelson, N., Foley, E., O'Gorman, D., Moyna, N. & Woods, C. (2008). Active commuting to school: How far is too far? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5,1.
- Secretaría de Transporte de la Nación. (2011a). Encuesta de origen / destino 2008: Movilidad en el Área Metropolitana de Rosario. CABA: Proyecto de Transporte Urbano de Buenos Aires.
- Secretaría de Transporte de la Nación. (2011b). Encuesta de origen-destino 2009: Movilidad en el Área Metropolitana de Córdoba. CABA: Proyecto de Transporte Urbano de Buenos Aires.
- Smil, V. (2008). Energy in nature and society: General energetics of complex Systems. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology Press.

Canal YouTube **Entrevista al Dr. Facundo Manes**

Nota realizada en el Congreso Nacional REDAF - Abril 2011 - Salta.

**Entrevista****Entrevista al Dr. Horacio Alves**

Nota realizada en su reciente viaje a la Argentina - Julio 2012 - Buenos Aires.

**Introducción**

La Revista Digital REDAF (RDR), en su matriz de diseño, ha programado realizar en cada una de las publicaciones semestrales, una Entrevista a un profesional destacado del área, que por su trayectoria en el campo de la ciencia y de la investigación pueda aportar conocimientos a esta línea de producción que iniciamos con este primer número.

Una nueva orientación profesional de la Actividad Física comienza a construirse a nivel mundial. Una perspectiva que ubica a la Actividad Física como contenido, medio y estrategia para el desarrollo de la capacidad productiva de las personas.

Por tal razón, la Revista Digital REDAF se siente honrada en presentar al Dr. Horacio Alves, reconocido profesional que por su compromiso, experiencia, dedicación y estudio en esta dirección del saber, nos ofrece contenidos para reflexionar crítica y constructivamente.

Esperamos que esta entrevista nos permita repensar y repensarnos acerca del área y sus incumbencias profesionales presentes y futuras.

Nuestro agradecimiento.

Lic. Delia Oprinari

Coordinadora Nodo Investigación de la REDAF



Currículum del entrevistado

El Dr. Horacio Alves es argentino y se encuentra radicado en Francia hace 24 años. Su primer título es el de Profesor Nacional de Educación Física en el INEF "Dr. E. Romero Brest" de Buenos Aires, Argentina.

Más tarde se graduó de Doctor en Medicina en la Universidad de Buenos Aires. En el exterior, realizó posgrados en Ergonomía, Ciencias y Técnicas de las Actividades Físicas y Deportivas y Biología y Medicina del Deporte en la Universidad de Paris, Francia.

Se desempeñó como Docente de grado y posgrado en diferentes Universidades y también como Investigador en Enfermedades Profesionales.

Actualmente es Director de Asociación BIORYTHME y Consultor Internacional en Ergonomía.

ENTREVISTA

- ERDR: Entrevistador Revista Digital REDAF
- HA: Horacio Alves

ERDR: En términos globales, ¿cómo ve la relación que existe entre actividad física, desarrollo y capacidad productiva de un país?

HA: Podemos decir que, en la actualidad, hay dos problemas bien separados en la Actividad Física profesional: la persona que hace mucha actividad física en el trabajo cotidiano y la persona que no hace actividad física, o sea, el hipersolicitado y el hiposolicitado desde el punto de vista físico.

Las problemáticas son completamente diferentes para uno y para el otro, lo cual nos lleva a resoluciones diferentes.

En el caso de la persona que tiene hiposolicitación en el trabajo, lo que se necesita, sobre todo, es una Actividad Física complementaria, de compensación al sedentarismo. Un trabajo o actividad profesional administrativa o de oficina en general, en la que la persona puede estar sentada, sin moverse de su escritorio, hoy debe ser considerada una situación problema. Es importante en ese caso, no sólo hacer una Actividad Física compensatoria, sino organizar las actividades profesionales de forma que se pueda mover, hacer diferentes tipos de cosas durante el día, sin quedar en la idea antigua de que el mejor trabajador es el que está más tiempo quieto en su puesto de trabajo y que, si no se mueve, es mucho mejor lo que va a producir en ese tiempo que está sentado frente a su computadora. Lo ideal sería organizar el trabajo y organizar las pausas para que las personas puedan tener recuperaciones y seguir con su actividad o responsabilidad laboral. La pregunta es: si su empresa posee los medios necesarios, ¿por qué no hacer una Actividad Física compensatoria de ese sedentarismo?

El segundo caso, quizás el más problemático en la actualidad dado que es el que genera un mayor costo o gasto social, es el trabajador que realiza hiperactividad en el trabajo. El problema de la hiperactividad en el trabajo se ve sobre todo en aquellas actividades que demandan o exigen mucho la manipulación y/o el trabajo repetitivo.

En ese caso, la problemática es completamente diferente y el rol de la Actividad Física es ayudar a la gente a hacer una gestión lógica de la Actividad Física durante la jornada profesional y no a través de actividades compensatorias. Si bien la actividad compensatoria podría darle algún valor agregado, lo más importante que se puede aportar a estas personas es mejorarle la forma de hacer su actividad laboral.

ERDR: En este escenario y de cara al futuro, ¿cuál cree usted que puede ser el rol del profesional de la Actividad Física frente a esta nueva perspectiva?

HA: El profesor de Educación Física o el profesional de la Actividad Física en general, en esta perspectiva, tiene grandes posibilidades de ampliar su campo laboral, tiene en sus manos una actividad real en el campo profesional en relación a la mejora de las condiciones de trabajo. Lo que se debe entender es que este no debe trabajar individualmente. La única solución que puede haber para un profesional de la Actividad Física es la de integrarse en el medio laboral, en grupos transdisciplinarios en el que van a tomarse en cuenta muchos aspectos, más allá de la Actividad Física específica, de la organización de la Actividad Física ya sea de mejora o compensatoria. Se tendrá en cuenta, sobre todo, la forma en la que se hace el trabajo, cómo está organizado, qué medios técnicos existen para realizar ese trabajo y cuáles son las cargas a las que está sometido el trabajador, sean de predominio cognitivo, socio-afectivo o físico. Desde esta última área, particularmente desde el punto de vista fisiológico y biomecánico, el profesional de la Actividad Física puede aportar un valor agregado importantísimo en esos grupos transinterdisciplinarios.

ERDR: En algunas de sus conferencias realizadas en Argentina, hemos escuchado conceptos que son altamente preocupantes para la capacidad productiva de un país, como son: los costos que se utilizan por cuestiones de accidentes laborales y sus consecuencias sociales, las patologías que se generan por inadecuados trabajos tecno-físicos frente al puesto de trabajo, los negativos efectos que produce una inadecuada Aptitud Física del Trabajador y la dificultad que implica no poder sostener el trabajo regular y eficiente en una jornada laboral de 8 horas, por citar algunas conceptos. Al respecto, ¿qué reflexión podría tener para aquellos que les interesa esta nueva perspectiva?

HA: Se puede reflexionar desde diferentes puntos de vista. Desde el punto de vista de educadores que somos, en tanto docentes, debemos pensar primero desde el punto de vista humano. El trabajo que tiende a hacer la Ergonomía, en el que podría integrarse el profesional de la Actividad Física, es proteger el capital humano.

El hombre es el centro de interés de la Ergonomía en tanto disciplina. En ese caso vamos a evitar sufrimientos y a prolongar una vida saludable, en buenas condiciones físicas y lo más larga posible. Hay que pensar que hace 40 años el tiempo de jubilación de una persona activa era muy corto. Hoy el período de jubilación se extiende y puede llegar, en general, a más de 30 años sin ningún problema -si es adecuadamente orientado- y habría que pensar en adaptar el trabajo al hombre para que durante y luego de esos 30 años, ya fuera de la actividad laboral, pueda disfrutar de ese período de la vida.

Desde el punto de vista social, se podría pensar que cuando las personas llegan con peores condiciones de salud a ese período de jubilación, el costo para la sociedad general va a ser mucho más elevado, lo que genera nuevas cuestiones a analizar y resolver. Este sería un enfoque desde el punto de vista humano.

Desde el punto de vista productivo, lo que hay que ver hoy son los accidentes de trabajo. Un tercio son

debido a la manipulación o al transporte de cargas o a diferentes tipos de manutención. Alrededor de tres cuartas partes de las enfermedades profesionales se deben a la Actividad Física en el trabajo. Hoy se está judicializando todo el ámbito profesional en relación a los accidentes y a las enfermedades profesionales. Realizar mejoras de las condiciones físicas de trabajo va a dar también ganancias potenciales a quienes gestionan las empresas. Se puede aportar un interés real a la empresa, pensando que el gasto producido en este dominio es una inversión que redundará en ganancia a mediano y largo plazo.

ERDR: Hay una expresión muy usada en sus conferencias y que ha hecho impacto en muchos de nosotros. Nos referimos a que abordar la Actividad Física pensando en la Capacidad Productiva es una propuesta en la cual "todos ganan". ¿Podría desarrollar ese concepto?

HA: Este concepto de que "todos ganan" nace de la importancia que se le da hoy en día a la gestión del diálogo social en la empresa.

El diálogo social se lleva a cabo de diferentes formas. Una de las formas más conocidas de diálogo social en la empresa es el aumento de salario, la negociación salarial de la cual hay uno que relativamente va a beneficiarse y otro que en cierta manera va a perjudicarse. Si la repartición del producto de la empresa se hace más hacia el lado del asalariado, evidentemente la rentabilidad de la empresa va a ser menor y es un juego social que está en marcha desde hace ya bastante tiempo, más aun en un mundo cada vez más globalizado.

Este es un primer aspecto, pero por otro lado, este diálogo social que se da en las empresas no tiene que basarse solamente en cuestiones monetarias y de intereses económicos. En la actualidad, lo que se ve es que el trabajador no trabaja más o mejor solamente porque tiene un mayor o un menor salario. Está demostrado que la motivación cae muy rápidamente cuando se considera solamente esta variable en la capacidad productiva.

Hoy debe considerarse, además, que están en juego las condiciones de trabajo. Sobre todo el ambiente de trabajo, la forma de trabajar, las relaciones humanas dentro de ese particular contexto y la satisfacción que la persona tiene al trabajar.

En este punto, y particularmente en aquellos trabajos de poco nivel de calificación, que implican una hiperactividad física y muchas veces repetitiva, es conveniente tener presente que una persona a la que se le proponen mejoras desde un abordaje exclusivo de la Actividad Física, éste, más allá de sus reconocidos beneficios, significa un aumento de carga de esfuerzo, generalmente penosa, que se suma a las que ya implica el trabajo.

Por eso afirmamos que mejorar las condiciones integrales de trabajo es el desafío, y éstas forman parte del favorecimiento del diálogo social.

La expresión que "todo el mundo gana" hace referencia a que, a diferencia del salario que es una cantidad fija a repartir, acá se puede estirar la torta y pueden haber ventajas para el trabajador, porque va a sufrir menos, porque va a estar mejor equipado, porque las condiciones de pausa del trabajo o de la organización van a favorecer el llegar menos cansado al final del día de trabajo, de la semana de trabajo. Lo que va a pasar acá es que el empleador también se va a beneficiar, porque un trabajador que está desde el punto de vista psicosocial en buenas condiciones va a enfermarse menos, va a trabajar más y la rentabilidad global de la empresa va a beneficiarse. Digamos, todo el mundo gana porque mejor estoy en el trabajo, hago mejor el trabajo, la empresa gana más y yo sufro menos.

ERDR: Finalmente, me gustaría que nos cuentes hacia dónde está orientada tu tarea profesional hoy

en Francia y cuál es tu visión de cara al futuro.

HA: Lo que estoy haciendo ahora es dedicarme globalmente, prácticamente todo el tiempo de mi trabajo, a la Ergonomía. La Ergonomía es una disciplina que se ocupa de mejorar las condiciones de trabajo del hombre. Es una ciencia transversal que se puede abordar desde diferentes ámbitos de trabajo. Como vos bien has dicho, mi ámbito de trabajo es la Actividad Física y la Medicina desde una perspectiva social. Estoy sobre todo en el ámbito de la fisiología del trabajo, de la biomecánica y, desde ese punto de vista, trato de aportar un pequeño granito de arena a un cierto número de empresas y de sistemas de Estado en Francia para mejorar las condiciones de trabajo de la gente. Sobre todo para que las personas de bajo nivel de calificación y que tienen puestos de trabajo penosos desde el punto de vista físicos puedan trabajar durante la mayor cantidad de años posible, en las mejores condiciones.

Todo esto desde diferentes aspectos: hacia la Empresa, que es el aspecto cotidiano del trabajo; y hacia las Estructuras Estatales, que es sobre todo la parte más compleja de la educación que hay que desarrollar para que los jóvenes que llegan al mercado del trabajo puedan comprender la importancia que tiene la prevención de los daños de la Actividad Física en la vida del trabajador.

En el marco de la sociedad que nos encontramos, sedentaria, supertecnificada, estresante, donde de la Actividad Física se habla mucho pero se hace cada vez menos de forma sistemática, cuando llegamos a este ámbito profesional el trabajador tiene una inadecuada aptitud física y un acervo motor relativamente limitado como para poder adaptarse a los problemas que le va a proponer la actividad laboral, sea para producir una pieza de un auto o para colocar un pallet bien montado para que no se caiga del camión cuando lo van a transportar.

Es un trabajo que es de todos los días, que no se acaba nunca porque en cuanto se integra una mejora empieza a verse la otra que estaba escondida atrás de ese primer problema importante que había. Es un trabajo que es eterno, que no se va a terminar nunca, que es lo lindo que tiene este ámbito de la actividad productiva: son desafíos permanentes que se abren todos los días.

ERDR: Horacio, quiero agradecerte en nombre de todos los miembros de la REDAF por este espacio y tiempo que nos has ofrecido y sobre todo por compartir tus conocimientos con nosotros.

Normas básicas de publicación

Revista Digital REDAF

Es una publicación digital de carácter científico-técnico del área de la Actividad Física en el marco del Desarrollo Humano. Es editada por la REDAF e implementada por su Nodo de Investigación en colaboración con las Institutos Superiores de Formación Docente y Universidades integrantes del Nodo junto a los profesionales miembros de la Red.

Es una producción arbitrada de distribución libre y gratuita por medio de suscripción electrónica, con una periodicidad semestral.

Nace para contribuir con la producción y socialización científica de la Actividad Física frente a la necesidad de dar mayor sustentabilidad a las prácticas profesionales del área.

Objetivos

- Promover la investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano en todas las instituciones, organizaciones y profesionales del área.
- Socializar el conocimiento científico-técnico.
- Contribuir con la formación continua de los profesionales de la Actividad Física orientados a la investigación.

Destinatarios

- Representantes de Organismos Gubernamentales y No Gubernamentales.
- Organizaciones de la Actividad Física y áreas vinculadas.
- Directivos, Docentes y Estudiantes de Instituciones Superiores de Formación Profesional.
- Investigadores de la Actividad Física.
- Docentes e Investigadores de áreas vinculadas a la Actividad Física
- Profesionales e interesados en general en esta orientación.

Convocatoria

La Revista Digital REDAF invita a todos los profesionales de la Actividad Física y áreas vinculadas a enviar sus producciones. Todas las contribuciones que aspiran a ser publicadas serán previamente sometidas a una revisión anónima por pares evaluadores y deberán ajustarse a las condiciones de formato y contenidos especificados por la REDAF.

Todas las producciones deberán ser enviadas a

investigacionredaf@politicassociales.gov.ar

Política de revisión

El Consejo Asesor se reserva el derecho de devolver a los autores los artículos que no cumplan con las normas editoriales aquí especificadas antes de ser sometido a la primera evaluación de selección.

Todos los trabajos aceptados inicialmente por el Consejo Asesor para evaluación en el circuito de revisión serán sometidos al mismo proceso de revisión por pares.

Tras la aceptación del texto original, éste será remitido a los pares académicos que valorarán la relevancia de la investigación, los aspectos formales, la metodología utilizada, y posibles aplicaciones. Los revisores dictaminarán la conveniencia de su publicación o la no aceptación del trabajo para su publicación en la revista, lo cual le será comunicado al autor.

El período de revisión podrá extenderse hasta seis (6) meses, contados desde el momento en que se notifica la recepción del artículo al autor.

Derechos de autor

Responsabilidades

La Revista no se hace responsable de las ideas y opiniones expresadas por los autores de las investigaciones publicadas. La Revista no tiene bajo su control ni se hace responsable

Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales Presidencia de la Nación.

Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano.

Av. Julio A Roca 782, 5º Piso CP: 1067 | CABA | Tel: +54 11 4331-2242 | redaf@politicassociales.gov.ar

Normas para la presentación de trabajos

TIPO DE COLABORACION: Producto de Investigación

Trabajos en los que se aporten resultados y conocimientos de una investigación que se enmarque en algunas de las líneas investigativas propuestas por la REDAF (Actividad Física y Educación, Actividad Física y Salud, Actividad Física y Trabajo y Actividad Física y Políticas Sociales).

Estructura: el material propuesto para ser publicado deberá ajustarse a los siguientes apartados:

NORMAS EDITORIALES DE FORMATO

Para someter a evaluación preliminar un manuscrito susceptible de ser publicado en Revista Digital REDAF es necesario que el texto se ajuste a las condiciones de formato y contenidos mínimos que se exponen a continuación:

- **Idioma:** los manuscritos serán enviados en español.
- **Título del trabajo:** es un breve resumen del contenido, debe ser preciso y representar con exactitud el estudio que encabeza.
- **Autor/es:** apellido/s y nombre/s, institución, título de mayor acreditación y ciudad de residencia.
En el caso de trabajos presentados por varios autores, deberá indicarse el nombre, dirección postal, correo electrónico, fax y teléfono del autor encargado de recibir la correspondencia.
- **Resumen:** breve síntesis del contenido que debe incluir todos los elementos esenciales del artículo para su comprensión, indicando la finalidad del trabajo, los objetivos del estudio y los resultados del mismo. Con una extensión mínima de 200 y una máxima de 250. Deberá presentarse en lengua española e inglesa.
- **Palabras clave:** entre 5 y 10 sustantivos o descriptores.

Cuerpo de la producción:

- **Introducción:** contiene la presentación del problema u objeto de estudio, la finalidad del trabajo y los objetivos de la investigación.
- **Método:** muestra el camino que se ha realizado para intentar dar respuesta a las preguntas de investigación. Incluye una breve síntesis de las fuentes utilizadas, la población y la muestra sobre la que se llevó a cabo el estudio y los instrumentos que se aplicaron. También algunas líneas sobre la estrategia utilizada para el procesamiento y análisis de los datos. Extensión: aprox. 2 páginas.
- **Resultados:** relatan, pero no interpretan, las observaciones y averiguaciones efectuadas con los recursos y el método utilizados.
- **Discusión y conclusiones:** los autores interpretan los resultados obtenidos, relacionan los datos obtenidos en otras publicaciones fundamentadas en experiencias similares, dirimen sobre la pertinencia de la metodología utilizada, aportan razones por las cuales pueden ser válidos los

de los enlaces e hipertexto que, en algunas investigaciones, posibiliten el acceso a prestaciones y servicios ofrecidos por terceros en otros sitios Web.

El envío de cualquier producción al Nodo de Investigación de la REDAF, implica el consentimiento de sus autores para la reproducción del mismo, ya sea en la Revista Digital REDAF o a través de cualquier otro medio de socialización científica implementado por la Red, sin fines de lucro.

Responsabilidades Éticas

No se publicarán textos con contenidos que promuevan algún tipo de discriminación social, racial, política, de género, religiosa o de cualquier otro tipo.

Las investigaciones que hayan gozado de una ayuda económica o financiera para su producción, han de contar con el permiso de la institución correspondiente para ser socializadas por este medio. La autorización deberá ser remitida al Nodo de Investigación de la REDAF acompañando a la producción. Los autores son responsables de obtener los permisos oportunos para reproducir parcialmente material (texto, tablas o figuras) de otras publicaciones así como de citar correctamente su procedencia.

Autoría

En la lista de autores firmantes sólo deben figurar aquellas personas que han contribuido al desarrollo y construcción total del trabajo. Como norma orientativa, el o los autores deben cumplir los siguientes requisitos:

resultados, establecen posibles aplicaciones y efectúan sugerencias sobre futuros trabajos y nuevas hipótesis en torno a la problemática abordada.

- **Referencias bibliográficas:** todos los autores y referencias bibliográficas citadas en el texto deben estar incluidas en una lista al final del trabajo. El formato de las referencias bibliográficas debe seguir las normas adoptadas por la American Psychological Association (APA) 6ª edición. Sólo deben aparecer los autores y trabajos citados en el texto.
- **Citas y referencias dentro del texto:** según Normas APA 6ª edición.

Archivo:

- **Formato:** el documento debe estar elaborado en Microsoft Word o similar con documento final en extensión .doc en tipografía Times New Roman 12 puntos, interlineado 1.5, y presentarse con un formato de sangría para los lados superior, inferior y derecho de 3 centímetros y para el lado izquierdo de 4 cm. Los diversos apartados en que se divida el artículo, han de presentarse alineados a la izquierda y con un tamaño de letra de 12 puntos y en negrita (no subrayados). Las páginas o folios del documento enviado no deben incluir texto en los encabezados ni pies de página.
- **Extensión:** mínimo 12 hojas, máximo 16, tamaño A4. Incluyendo tablas, figuras, notas aclaratorias y lista de referencias.
- **Ilustraciones, figuras, cuadros y tablas:** todas las ilustraciones (gráficos) deben estar optimizadas en formatos jpg, png o gif y acompañadas de un pie explicativo (bloc de notas, .txt). Deben llevar un título o enunciado que corresponda a su contenido; en caso de exigir explicaciones por símbolos, siglas o abreviaturas, estas irán al pie de la tabla o del cuadro. Todas las tablas y cuadros deben estar numerados y ubicados dentro del texto en el lugar que les corresponda y no al final del artículo.
- **Notas aclaratorias:** deben insertarse al final del documento; deben ir numeradas en orden consecutivo y con números arábigos.

1. Haber participado en la concepción y realización del trabajo que ha dado como resultado la investigación propuesta.

2. Haber participado en la redacción del texto y en las posibles revisiones.

La Revista declina cualquier responsabilidad sobre posibles conflictos derivados de la autoría de los trabajos que se publican en la Revista Digital REDAF.

La RED en su forma digital

Nodos de la REDAF

Estos son los Nodos que conforman a la REDAF.

Nodo Investigación

Nodo Socialización Científica

Nodo Registro Nacional

de instituciones, organizaciones y profesionales

Nodo Formación Continua

Nodo Congreso REDAF y Eventos

Nodo Programas y Proyectos

Nodo Desarrollo Institucional

Enlaces de interés

Algunas revistas digitales relacionadas al área.

Con la intención de facilitar el acceso a la información, compartimos esta lista de enlaces a fuentes primarias y secundarias relacionadas con la Actividad Física y áreas vinculadas.

Invitamos a todos los miembros de la REDAF a hacernos llegar sus aportes para enriquecer y mantener actualizado este listado.

http://www



Boletín Electrónico REDAF

Si quieres recibir el Boletín Electrónico de la Redaf suscribite enviandonos tu mail a: redaf@politicassociales.gov.ar

Redes sociales

Facebook

Búscanos en Facebook



twitter



Póngase en contacto con la REDAF

Quienes estén interesados en contactarse con la RED Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano pueden comunicarse con:

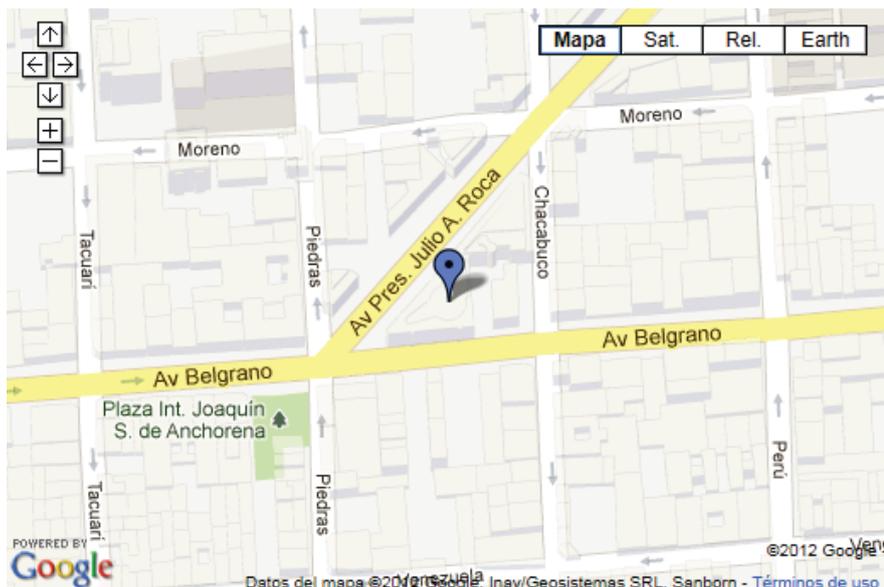
Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano

Av. Julio A. Roca 782, 5° Piso CP: 1067

Tel: 54.11 4331-2242

e-mail: redaf@politicassociales.gov.ar

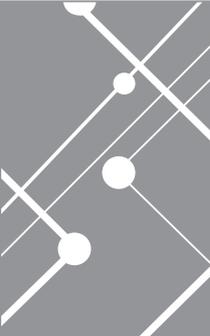
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina



Ver Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano en un mapa ampliado

Contacto

Ante cualquier inquietud o consulta, no dude en escribirnos.



Invitación Especial

UN DESAFÍO PARA CREAR FUTURO

Por todo lo expuesto deseamos invitarlos especialmente a integrarse y construir la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano.

E-mails REDAF

Secretaría General

secretariageneralredaf@politicassociales.gov.ar

Departamento de Comunicación

comunicacionredaf@politicassociales.gov.ar

Nodo Investigación

investigacionredaf@politicassociales.gov.ar

Nodo Socialización Científica

socializacioncientificaredaf@politicassociales.gov.ar

Nodo Formación Continua

formacioncontinuardaf@politicassociales.gov.ar

Nodo Congreso REDAF y Eventos

eventosredaf@politicassociales.gov.ar

Actividad Física en Familia

afenfamiliarredaf@politicassociales.gov.ar

Actuales instituciones que conforman el Nodo de Investigación.



Instituto Superior de Educación Física N°27 "César S. Vásquez"

Calle Raúl Tacca 707

Tel: +54 342 457-2923 / 24

e-mail: isef@iswifi.com.ar

Santa Fe - Argentina



Instituto Superior de Ciencias de la Salud

Gavilán 75

Tel: +54 11 4631-5864

e-mail:

informes@cienciasdelasalud.edu.ar

CABA - Argentina



Universidad Blas Pascal

Av. Donato Álvarez 380 - Argüello

Tel: +54 351 414-4444

e-mail: informes@ubp.edu.ar

Córdoba - Argentina



RED NACIONAL
Actividad Física y
Desarrollo Humano



Año 1 - Nº 1 | Diciembre de 2012 | Distribución gratuita

Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales
Julio A. Roca 782, 5to. Piso - (C1067)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - República Argentina

Red de Actividad Física y Desarrollo Humano
redaf@politicassociales.gov.ar / Tel: +54 11 4331-2242
<http://redaf.desarrollosocial.gov.ar>