



Para citar este artículo, le recomendamos el siguiente formato:

López, C., Stuart, A. y Granado, A. (2011). Establecimiento de conceptos básicos para una Educación Física saludable a través del Método Experto. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 13(2), 22-40. Consultado el día de mes de año en: <http://redie.uabc.mx/vol13no2/contenido-lopezstuart.html>

Revista Electrónica de Investigación Educativa

Vol. 13, No. 2, 2011

Establecimiento de conceptos básicos para una Educación Física saludable a través del Método Experto

Establishing the Basic Concepts of a Healthy Physical Education through an Expert Method

Carlos J. López Gutiérrez (1)

cjlopez@ugr.es

Alexis J. Stuart Rivero (2)

astuart@ucf.edu.cu

Anairis Granado Mejías (2)

agranado@ucf.edu.cu

(1) Facultad de Educación y Humanidades de Melilla
Universidad de Granada

Universidad de Granada, Campus Melilla
C/ Santander 1, 52071
Granada, España

(2) Dpto. de E. Física y Preparación de Atletas
Universidad de Cienfuegos

Sede Universitaria de la Universidad de Cienfuegos
Carretera a Rodas Km 4., Cuatro Caminos
Cienfuegos, Cuba

(Recibido: 6 de enero de 2011; aceptado para su publicación: 3 de mayo de 2011)

Resumen

El presente artículo indaga sobre cuáles son las necesidades de conocimientos básicos que debe manejar el practicante de actividad deportiva para realizar una Educación Física saludable. En la determinación de cuáles son los conocimientos básicos necesarios se utilizó una metodología de criterio experto profundizando en sus conocimientos sobre el tema a través de una entrevista semiestructurada. La entrevista ha sido grabada, transcrita y analizada a través del programa Nudist NVivo. Del análisis hemos agrupado aquellas respuestas comunes en torno a diferentes categorías, obteniendo como resultado un total de 9 consideraciones de conocimientos básicos que debieran transmitirse como hábito a los alumnos de Educación Física para que realicen una adecuada autogestión de la práctica de actividad física.

Palabras claves: Educación Física, salud, actividades físicas.

Abstract

This paper investigates the basic knowledge needed by the sports practitioner who wishes to have a healthy physical education. To determine the necessary basic knowledge, we used a methodology of standard expertise, delving further into the subject by means of a semistructured interview. The interview was taped, transcribed and analyzed through the program Nudist NVivo. We have grouped the common responses emerging from the analysis into different categories, thus obtaining a total of 9 basic considerations which should be habitually transmitted to Physical Education students, so that they may achieve adequate self-management in the practice of physical activity.

Key words: Physical education, health, physical activity.

I. Introducción

Al revisar los trabajos que se han escrito en torno a la práctica de la Educación Física, la Actividad Física o el Deporte, existe una tendencia cada vez mayor a enfocar la educación física hacia el campo de la salud (García, 2005 y 2006; Moreno, Hellín y Hellín, 2006). Obviamente dentro de nuestro ámbito el rendimiento sigue teniendo un peso muy importante, pero recordemos que la población que practica actividad física con este fin es muy reducida, y las prácticas masivas hacen recomendable una buena orientación de la educación física hacia la salud. Los hábitos de práctica de actividad física en la población mundial van cambiando (García, 2006) y esto exige un cambio de concepción en cuanto a los niveles formativos requeridos para las diferentes prácticas.

Tengamos en cuenta que el acceso a los deportes, por diferentes causas, mayoritariamente ha sido copado por la población masculina, tendencia que está cambiando en la actualidad en el sentido de que cada vez existen menos barreras sociales o de edad para la práctica de la actividad física (Torres, 2002; Pérez, Delgado, Chillón, Martín, Tercedor, 2005; Serra, 2009). Por ello se hace necesario

también un cambio en los planteamientos previos en torno a la finalidad de la educación física, tendremos que adecuar nuestra práctica a las necesidades educacionales reales y ampliar el campo de visión encaminando y vinculando la misma a aspectos relacionados con la salud.

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

Analizando el contexto se puede afirmar que en Cuba el deporte está incluido en la estrategia educacional y el fomento de la Cultura Física en la población con el propósito de formar mujeres y hombres con una cultura general integral. El ejercicio físico se asume también como parte del desarrollo del Sistema de Salud.

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

Desde el punto de vista organizativo el sistema español es un poco más complejo, ya que además de la escuela y los programas estatales, la población puede encontrar una amplia oferta de práctica de actividad física a través del deporte federado, clubes deportivos y otras entidades privadas. Además, en las últimas décadas la búsqueda de la mejora de la calidad de vida ha provocado una evolución en la consideración de la Educación Física y el Deporte, y se empieza a incluir en las investigaciones la vertiente psicosocial de esta disciplina (Martín, 2010). En este sentido, se evidencia un interés hacia la práctica de la Educación Física y el deporte en relación con la salud. No obstante, encontramos handicaps que deben analizarse.

En diferentes estudios y desde otras perspectivas se explican las causas, motivos o preferencias de la población para practicar deporte y actividad física, comprobando la existencia de diferencias entre aquéllas y los fines teóricos de éstas (Buñuel, 1995; Torres, 2002; Hellín, 2003; Pérez *et al.*, 2005; García, 2005; Moreno, Martínez y Alonso, 2006; Pérez 2006; Serra, 2009). Por ejemplo, se plantean diferencias en torno a la edad y al sexo, mostrándose un descenso del interés por la práctica de la actividad física en función de la misma (Moreno, Hellín y Hellín, 2006). El hombre se encuentra más motivado a la competición, a las actividades de carácter grupal o que presentan un cierto componente social. La mujer, en cambio, aunque disminuye la práctica de la actividad física con el tiempo, la retoma cuando llega a la tercera edad (Martínez, González, Jiménez-

Beatty, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro, 2009), orientándose entonces a la salud, generalmente colectiva y organizada. En otras edades la salud, forma física, el aumento de seguridad o la apariencia física son algunos de los motivos de práctica (Puig y Soler, 2004; Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2004). Estas apreciaciones se muestran fundamentalmente dentro de la faceta educacional como reflexión sobre las funciones que se pueden atribuir a la Educación Física.

Con respecto al componente social se puede ver que se muestra como un aspecto importante tanto para hombres como para mujeres, aunque menos para estas últimas (Pavón, *et al.* 2004; Gutiérrez y Caus, 2006), en este sentido no podemos dejar de considerar también como importantes los factores ambientales (familia, amigos, políticas educativas, programas de salud, etcétera), que provocan diferencias en las razones para realizar Educación Física (Álvaro, 1996; Zaragoza, Serra, Ceballos, Generelo, Serrano y Julián, 2006), sobre todo en las mujeres, destaca como un factor relevante sobre la posibilidad de práctica de actividad física al no alcanzarse aún cuotas adecuadas de igualdad entre géneros.

Bajo estas circunstancias no queda más que plantearse la necesidad de un cambio de concepción en cuanto al enfoque que se le da a la Educación Física. En este sentido es importante considerar los conocimientos básicos para una práctica saludable, un tema discutido y controvertido porque depende mucho de la concepción desde la que se parta. Además de los aspectos propiamente relacionados con la condición física o las habilidades, si nos proponemos que la Educación Física tenga el componente real de integralidad, una de las finalidades fundamentales que se deben considerar será la de generar actitudes para crear hábitos que se enfoquen a la salud. Creemos que una de las razones más importantes para practicar actividad física es el sentimiento de competencia, es decir, hacemos aquello que nos produce placer porque sabemos hacerlo y en ocasiones la baja percepción de autoeficacia es causa de abandono de la práctica de la actividad física en la población en general y en la femenina en particular (Cockburn, 2000). Por ello es necesario un cambio de enfoque en la Educación Física (Soler, 2000) que permita ampliar las perspectivas de práctica de la población.

Tal y como está concebida actualmente, si la actividad física se va a orientar al ocio y tiempo libre, o se enfoca hacia la salud, se haría necesario aplicar programas de conocimientos básicos sobre cómo realizar estas actividades de una forma sana. Así pues, tanto en la escuela como en aquellos ámbitos donde se pudiera generar cualquier tipo de actuación educativa en cuanto a la práctica de actividad física, tanto practicantes como enseñantes deben poseer una serie de conocimientos básicos para tener una educación física sana. En esta investigación hemos tratado de presentar una propuesta válida.

II. Metodología

Objetivo

Establecer, en función del criterio de expertos, los conocimientos básicos para una educación física saludable que permita una adecuada práctica de actividad física y deportiva en la población.

Método

Como método de trabajo se da relevancia al criterio experto que ya se ha comprobado es de gran utilidad en diferentes estudios a la hora de validar cuestionarios o establecer los elementos adecuados a tener en cuenta en la acotación conceptual del motivo de estudio, como es nuestro caso (Arribas, Arruza, González y Telletxea, 2007; Sánchez, García y Valdés, 2009). Además, si bien desde una perspectiva teórica tenemos una aproximación a las necesidades de la población, queríamos conocer desde el punto de vista práctico de especialistas en la materia, cuáles serían los conocimientos básicos de Educación Física para el auto cuidado en la práctica de ejercicios; por lo que lo convertimos en un vértice importante en el proceso para la definición de conceptos. Para la selección de los expertos tuvimos en cuenta varios criterios con el fin de hacerla lo más adecuada posible.

Selección de los expertos:

- a) Los expertos fueron seleccionados en las ciudades de Cienfuegos (Cuba) y Melilla (España), poblaciones donde se pretende llevar a cabo la propuesta de un programa de intervención en formación y promoción de una actividad física saludable.
- b) Graduados de la Licenciatura en Cultura Física o Educación Física.
- c) Profesores con más de 10 años de labor en el asesoramiento profesional a participantes de actividad física.
- d) Estuvieron de acuerdo en participar en el estudio con sus criterios y experiencias vividas en su trabajo.
- e) Bajo estas premisas se contó con un total del 18 candidatos (12 de Cienfuegos y 6 de Melilla).

Fundamentación del Método de criterio de expertos

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

El coeficiente K se calcula por la siguiente expresión: $K = (K_c + K_a) / 2$

Donde K_c es el coeficiente de conocimiento o información que tiene el experto

acerca del problema, el cual es calculado sobre la base de la valoración del propio experto en una escala de 0 a 10 y multiplicado por 0.1 de modo que:

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

Entre estas evaluaciones límite (extremas) hay 9 intermedias. El experto deberá marcar una cruz en la casilla que estime pertinente de la Tabla I:

Tabla I. Modelo de tabla de puntuación de respuesta experto

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

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

El K_c de cada experto se calcula promediando los valores de cada pregunta.

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

La tabla patrón (Tabla II) es el cuestionario que se aplica a los candidatos a expertos y el cual refleja el grado de influencia de los argumentos mediante los cuales han asimilado los conocimientos sobre el tema objeto de valoración.

Tabla II. Grado de influencia de las fuentes de argumentación

Fuentes de argumentación	Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios		
	ALTO (A)	MEDIO (M)	BAJO (B)
1. Investigaciones teóricas y/o experimentales relacionadas con la práctica de actividades físicas.	0.3	0.2	0.1
2. Experiencia obtenida en la actividad profesional (docencia de pregrado y posgrado recibida y/o impartida).	0.5	0.4	0.2
3. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores nacionales.	0.05	0.05	0.05
4. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores extranjeros.	0.05	0.05	0.05
5. Conocimiento del estado actual de la problemática en el país y en el extranjero.	0.05	0.05	0.05
6. Intuición.	0.05	0.05	0.05
TOTAL	1	0.8	0.5

La tabla patrón (Tabla II) se presenta sin cifras a los candidatos, orientándoles a que marquen con una x cuál de las fuentes ha influido más en sus conocimientos sobre el tema de acuerdo con los niveles ALTO (A), MEDIO (M) y BAJO (B).

Posteriormente, utilizando los valores de la tabla patrón para cada una de las celdas marcadas por el experto, se calcula el número de puntos obtenidos en total.

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

Si $0.8 < K \leq 1$ entonces hay influencia alta de todas las fuentes.

Si $0.7 \leq K \leq 0.8$ entonces hay influencia media de todas las fuentes.

Si $0.5 \leq K < 0.7$ entonces hay influencia baja de todas las fuentes.

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

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

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

Según lo que plantea la metodología para esta selección, a partir de 10 en adelante se reduce el por ciento de errores de los resultados a alcanzar, por lo que se deduce que la cantidad de expertos seleccionados fue correcta. Además, fueron descartados tres profesionales, de los 18 que se tomaron inicialmente, por no cumplir con los coeficientes de conocimientos y argumentación para la selección.

Recogida de datos

Técnicas e instrumentos. Se utilizaron técnicas *interactivas* o *directas*. La entrevista individual ha sido una de las principales técnicas de recopilación de datos. Se realizó una entrevista semiestructurada a partir de un guión en el cual se recogen todos los temas a desarrollar en el diálogo con los expertos.

- f) Fases de la investigación:
- g) Selección del instrumento.
- h) Selección de contenidos en base a las fuentes documentales.
- i) Entrenamiento de entrevistadores.
- j) Transcripción de la entrevista.
- k) Análisis de datos.

Las entrevistas se grabaron con el conocimiento y consentimiento de los participantes (se utilizó grabadora de cinta y ordenador personal MacBook Pro) con el objetivo de recabar todas las opiniones que allí se manifestaron, de manera que pudieran ser descritas con más detalle en las transcripciones posteriores, eso permitió recoger las muestras de incertidumbre, aprobación o rechazo de los temas reflejados que sirvieron para el análisis. Este tipo de indagación se ha denominado "codificación abierta" debido a que el objetivo es abrir la indagación. La codificación en este momento está enraizada tanto en los datos como en la experiencia que aporta el investigador. La codificación abierta obliga al analista a

fracturar los datos analíticamente. El proceso de codificación abierta estimula el descubrimiento no sólo de categorías sino también de sus propiedades. Se abre un proceso de indagación axial para encontrar las propiedades de cada categoría, además de propiciar el registro de las ideas que vayan surgiendo durante la codificación. El resultado de este primer análisis se plasmó en una primera aproximación a la producción de los discursos que nos permitieron reconstruir los marcos de referencia mediante los que se había construido el sentido.

Las entrevistas hechas a los expertos fueron transcritas en Microsoft Word, para una mejor introducción a la base de datos del paquete estadístico Nudist. A partir de un primer análisis se inició una fase de exploración en la que se generaron los nudos libres, entendidos como el conjunto de párrafos referidos a una misma idea general y que se crean de manera inductiva desde la lectura de los datos sin atender a una categorización previa. La comparación constante de la información obtenida, la formulación de preguntas, las referencias conceptuales del marco teórico, las creencias de los investigadores y las anotaciones de las ideas que iban surgiendo en el proceso de indización han sido los elementos que permitieron la elaboración de un primer sistema de nudos libres.

El proceso de codificación en vivo permite la anotación de memos que facilitan el registro de las ideas emergentes. Las preguntas que se generaban a lo largo del análisis fueron anotadas para intentar después encontrar respuestas y facilitar las conexiones entre los diferentes temas que surgieron.

III. Análisis y discusión de los resultados

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

Descripción y distribución del coeficiente de competencia de los expertos consultados

Los coeficientes de argumentación (K_a) y el de conocimiento (K_c), tuvieron una media de 0.91 y 0.85 respectivamente, que demuestran los valores altos en ambos casos del grupo de expertos seleccionados.

Al proceder con la caracterización de los expertos en cuanto a los coeficientes de competencia que exhibieron, la Tabla III muestra que la media obtenida resultó elevada, al igual que la moda, que alcanzó evidencia el adecuado nivel de conocimientos de los encuestados respecto al objeto de estudio de la investigación. La Tabla III muestran los valores del Coeficiente de Competencia K , máximos y mínimos, alcanzados por los expertos, lo que pone de manifiesto que todos estuvieron por encima de 0.8.

Tabla III. Coeficiente de competencia de los expertos

N=15	X	Moda	V Máx	V Mín
Coeficiente de Competencia (K)	0.88	0.95	0.95	0.80

Análisis de la entrevista con los expertos

Una vez transcritas las entrevistas y pasadas a la base de datos de Nudist, se organizó la información realizando el análisis de las respuestas dadas por los expertos. Tras esta operación las opiniones expuestas quedaron clasificadas en 9 temas esenciales que se analizan a continuación.

El análisis de la primera cuestión, relacionada con la importancia que se le atribuía a “La necesidad de conocimientos básicos” que los practicantes deberían tener para una actividad física saludable, se comporta de manera muy favorable, ya que todos los expertos aportaron criterios elevados en cuanto a ese tema, lo que indica que existe una alta conciencia de los profesionales en torno a la necesidad de que las personas que practican algún tipo de actividad física posean conocimientos básicos en torno a la misma, ya que es importante a la hora de un auto cuidado y autoconocimiento físico eficiente.

La Figura 1 presenta las respuestas en torno a la cuestión planteada, los profesionales consultados consideran relevante la necesidad de conocimientos básicos, 13 de los 15 profesionales (87%) consideró esta relevancia como alta, o muy alta.

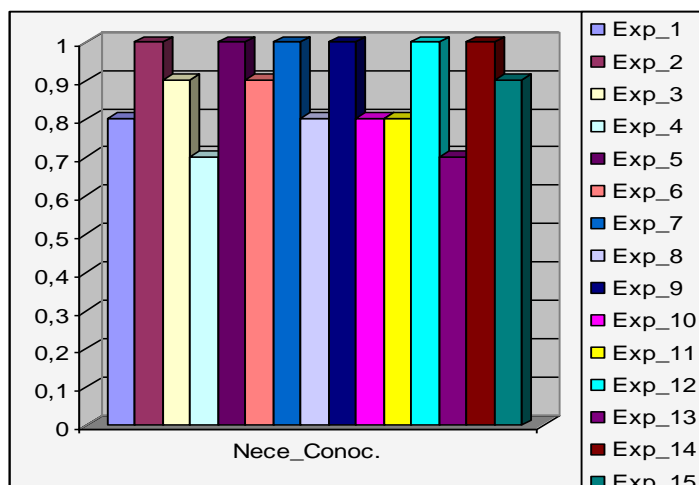


Figura 1. Necesidad de conocimientos básicos

De las entrevistas fueron seleccionados los principales temas relacionados con los conocimientos básicos que surgieron de las respuestas dadas por los expertos. Uno de estos temas es el relacionado con *Conocimientos en la importancia del calentamiento*, las respuestas se muestran en la Figura 2.

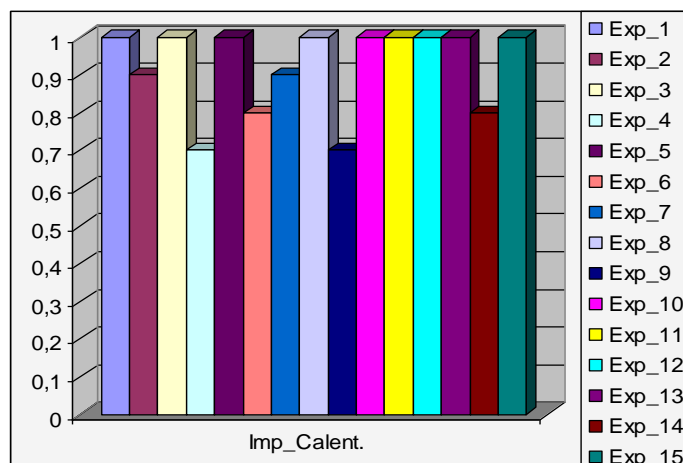


Figura 2. Conocimientos en la importancia del calentamiento

Como bien se observa en la Figura 2, el 100% de los expertos opina por encima de 0.7, en cuanto a la importancia de tener conocimientos sobre el calentamiento. Se evidencia, además, que 60% (puntuación 1) le atribuye una importancia marcada a conocer esta práctica.

Varios expertos coinciden en que el calentamiento debe apreciarse por parte de los practicantes de manera consciente, y fundamentan la importancia de realizarlo antes de emprender cualquier tipo de actividad física. Esto es muy importante ya que como vemos en el estudio de Gutiérrez, Pilsa y Torres (2007) lo que menos atractivo presenta para los alumnos es precisamente la realización del calentamiento, lo que lleva muchas veces a realizarlo de forma incorrecta, o incluso a no hacerlo. Es por ello que si se quiere desarrollar el hábito de la práctica de un buen calentamiento es necesario revisar la forma en que se lleva a cabo, y aplicar estrategias para incorporarlo a la rutina habitual.

La tercera gráfica está relacionada con “La importancia de saber tomarse el pulso” por parte de los practicantes. Se muestra a continuación cómo los indicadores para este concepto son elevados, todos los expertos le atribuyen alta importancia al tema. El 100% de los casos puntúa por encima de 0.7, encontrándose en o por encima de la valoración 0.9 un 60% de los expertos que dan una máxima importancia a estas cuestiones.

Los expertos alegan que cuando se está fungiendo como guía de la actividad física, el pulso es un medidor de la carga que se aplica en ese momento; y cuando el número de practicantes es alto se hace necesario que todos sepan tomarse el pulso para poder llevar el control del mismo y continuar de forma individualizada con la actividad planeada. Lo mismo ocurre cuando esta práctica se realiza de forma autónoma, sin el seguimiento de un profesional, ya que conocer los límites y establecerlos de manera sencilla ayuda en el auto cuidado físico y el desarrollo de hábitos encaminados a la salud. La Figura 3 muestra los valores que los profesionales atribuyen a este concepto.

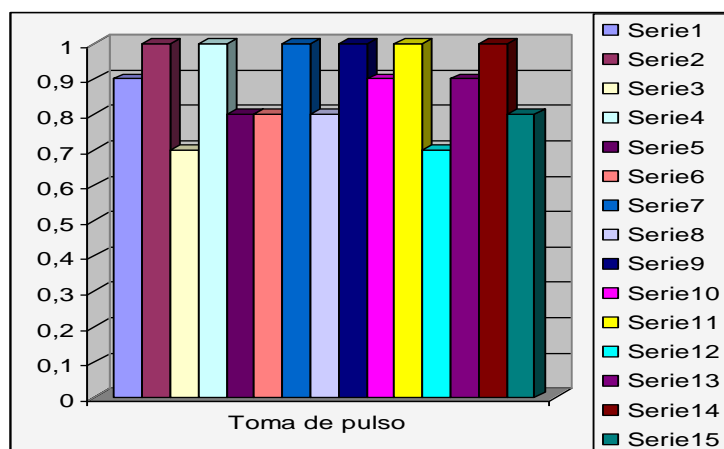


Figura 3. Conocimientos sobre la importancia de saber tomarse el pulso

Al analizar la Figura 4, relacionada con los “Conocimientos de la importancia del pulso” se observa que los expertos atribuyen una importancia marcada a este tema, pues aunque parezca lo mismo que la pregunta anterior, saber tomar el pulso no determina que éste sea valorado con la importancia que amerita.

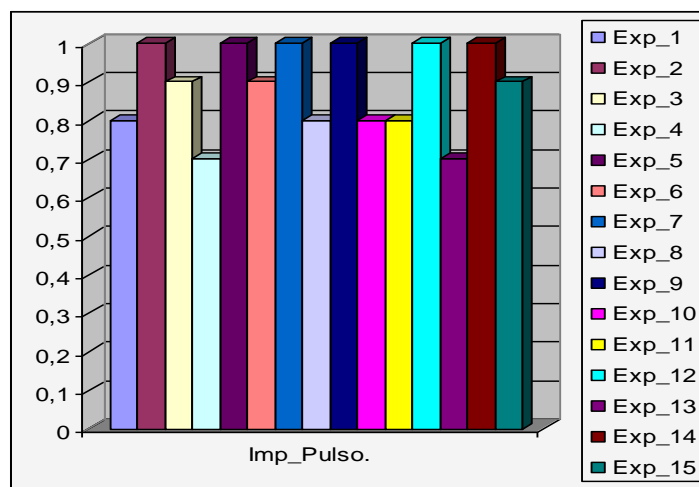


Figura 4. Conocimientos de la importancia del pulso

No todos los expertos argumentaron las razones por las que alegaban que los practicantes deben conocer la importancia de tomarse el pulso para el auto cuidado en la actividad física, lo que nos lleva a pensar en la importancia que tendría este aspecto en la formulación de estrategias para diseñar el programa de educación física y promoción de actividad física saludable, ya que sólo 6 de ellos coincidieron en la existencia de una fórmula donde se utiliza el pulso para conocer la franja de seguridad límite que cada individuo debe conocer en correspondencia con la edad que posee; de ahí que enfatizaban la importancia del pulso para el control de su propia intensidad y carga en el auto cuidado personal. Este hecho

es de suma importancia, sobre todo en personas que durante algún tiempo han abandonado la práctica de la actividad física, pues conociendo los límites aconsejables podrían realizar algún tipo de actividad física pudiéndose regular a sí mismos (Romero, 2004).

Los expertos opinaron de manera positiva en los primeros temas, pero al analizar el quinto criterio, “Conocimientos del uso de los complementos (fajas, rodilleras, coderas, vendajes, etc.) que se utilizan”, las opiniones y argumentos empezaron a variar.

La Figura 5 evidencia una mayor diferenciación en torno a las consideraciones al respecto. Ninguno de los expertos considera de máxima importancia estos complementos o el conocimiento en torno a los mismos. Casi un 73% de ellos otorgó una importancia por debajo de 0.5.

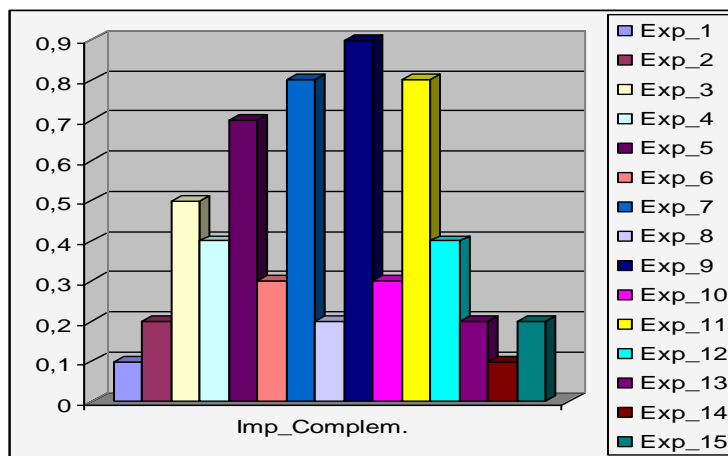


Figura 5. Conocimientos del uso de los complementos que se utilizan

El uso de estos complementos no es habitual en las edades primarias, pero conforme se avanza en edad, sobre todo si se ha dejado de practicar actividad física durante un largo período existe una tendencia a usar ciertos complementos que no son necesarios y que incluso pueden ser contraindicados.

Algunos expertos alegaron que muchos de los complementos no son utilizados correctamente por los practicantes e ignoran si les será beneficioso o no. Los expertos señalaron que, en el caso de las fajas, se deben usar aquéllas que permitan absorber los líquidos que desprende el organismo y evitar las de material impermeable que obstaculizan la transpiración. Las vendas, tobilleras y rodilleras deben usarse sólo para casos de lesiones viejas en articulaciones que las necesitan y bajo indicación facultativa. En definitiva, una opinión general es que este tipo de conocimientos es más o menos relevante en función de cada caso, y que el asesoramiento debe ser profesional, por lo que no se considera adecuado que los practicantes manejen de forma autónoma esa información. En lo que sí se

mostraron de acuerdo fue en que al menos se reconozca este hecho por parte de los practicantes de una actividad física, como parte de su proceso formativo.

El siguiente tema que emanó de las entrevistas con los expertos fue el relacionado con los “Conocimientos sobre la eliminación de la grasa en el organismo”, que muchos expertos consideran importante para que los practicantes interesados en bajar de peso, logren su objetivo. A primera vista pudiera parecer que para las edades primarias no fuera relevante, pero a partir de la adolescencia lo es, diferentes estudios señalan la importancia que la función estética tiene en la práctica de la actividad física, sobre todo para las mujeres (Pérez *et al.*, 2005; García, 2005; Serra, 2009), lo cual hace que poseer conocimientos mínimos al respecto sea importante, ya que su desconocimiento puede derivar en trastornos alimenticios.

En el análisis de las entrevistas, y como puede observarse en la Figura 6, la mayoría de los expertos manifiesta criterios por encima del rango 0.5. Sólo dos expertos quedan en ese rango, demostrando que el 80% aprueba el tema como relevante.

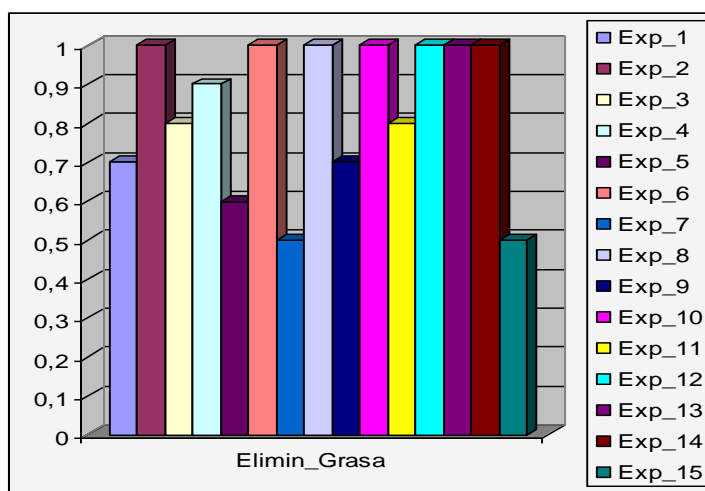


Figura 6. Conocimientos sobre la eliminación de la grasa en el organismo

A continuación se muestran los criterios abordados por los expertos en relación a los “Conocimientos en la importancia de ingerir líquidos durante la actividad física” que deben poseer los practicantes. Mucho se ha especulado, erróneamente, que el ingerir líquidos provoca un aumento de peso, lo que lleva a muchas personas a evitar la hidratación adecuada durante la práctica. En la Figura 7 se evidencia que la mayoría de los expertos considera que éste es un tema a tener en cuenta. Casi el 87% puntúa por encima de 0.7, lo que indica un alto grado de consideración en torno al conocimiento de esta cuestión. Esto coincide con la línea del trabajo de Ruiz, Mesa, Mula, Gutiérrez y Castillo (2002) que recomiendan una adecuada hidratación en la práctica de actividad física, y demuestran que una mala ingesta de líquido influye en la disminución del rendimiento físico.

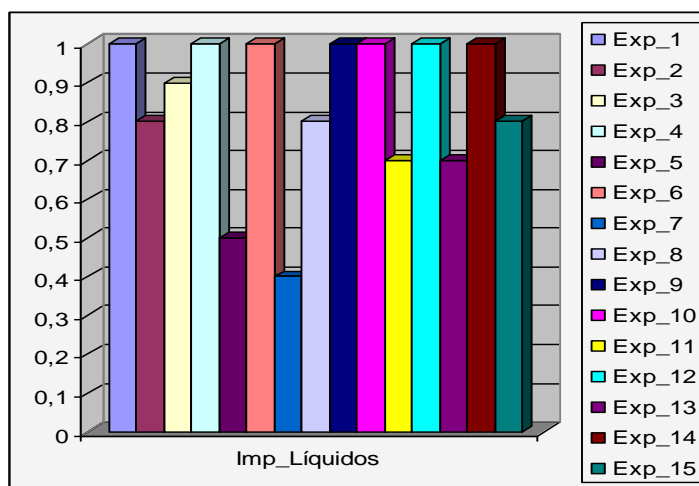


Figura 7. Conocimientos en la importancia de ingerir líquidos durante la actividad física

En la Figura 8, relacionada con el tema de *Conocimientos de alimentación y dietas*, la mayoría de los expertos (93%) aporta criterios favorables de los conocimientos que deben tener los practicantes. Puntuando por encima de 0.7, el 80% de los expertos da un alto grado de significación hacia el concepto tratado.

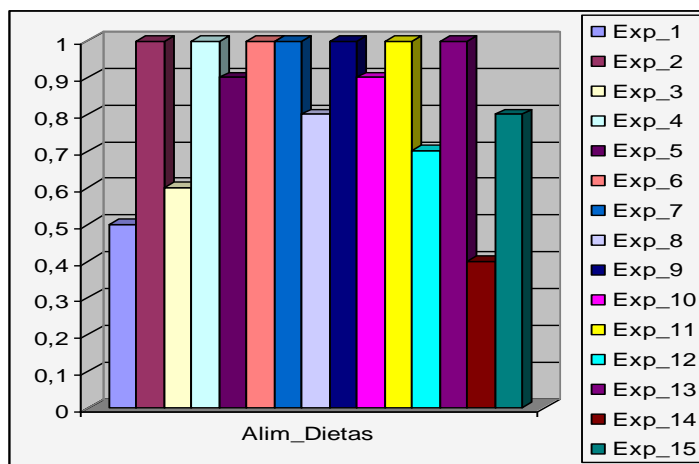


Figura 8. Conocimientos de alimentación y dietas

Sólo dos expertos quedan por debajo del rango de 0.5 que indica la poca argumentación sobre el tema; aunque sus criterios son también favorables se consideran limitados. Los principales aportes de los expertos se centran en que son necesarios conocimientos de dieta para las personas cuyos objetivos son bajar de peso, por la composición de alimentos en altos porcentajes de grasas y glucosa que aportan más calorías al organismo y que necesariamente se debe tener en cuenta para la formulación *Dieta + Ejercicios = Bajar de peso*; que implica que la persona que no tiene en cuenta su alimentación estaría propensa a un aumento de su masa corporal a pesar de realizar actividades físicas.

Además, consideramos que no sólo aquellas personas que deseen bajar de peso deben poseer esta información, ya que como se aprecia en el trabajo de Núñez, Mazzitelli y Vázquez (2007), los alumnos presentan deficiencias en torno a conocimientos sobre una buena alimentación. De igual forma, en los estudios de Mas (2007) se puede comprobar cierta demanda en conocimientos de dietética y nutrición por parte de la población dentro de los contenidos de formación en el ámbito sociocultural incrementándose estos datos en la población femenina.

Como último análisis de los aspectos más sobresalientes de las entrevistas realizadas, se incluye un tema que engloba el criterio de los expertos, relacionado con la *“Importancia atribuida al auto cuidado durante la actividad física”*.

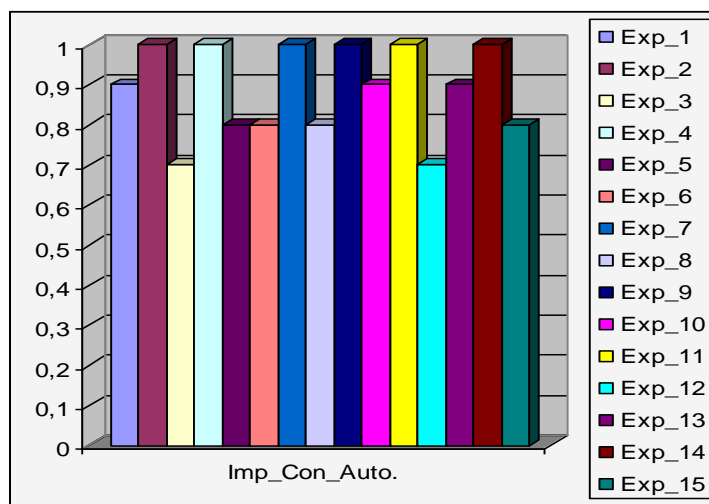


Figura 9. Importancia atribuida al auto cuidado durante la actividad física

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

IV. Conclusiones

Podemos afirmar que los conocimiento básicos que emergen de las entrevistas a los expertos ayudan a establecer conceptos en torno a una educación física saludable, siendo importantes desde el punto de vista de la implementación de los programas de Educación Física a la hora de generar los hábitos adecuados.

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

Los aspectos importantes a considerar en este estudio son: Se considera relevante la realización de un buen calentamiento en la actividad física, tal y como han descrito los expertos y, como se puede ver en estudios como el de Pérez, Delgado y Rivera (2009), donde se señalan como parámetros importantes para una actividad física saludable la regulación de la intensidad, el calentamiento, y la vuelta a la calma. Y se hace necesario intervenir en estrategias que permitan una buena puesta en práctica del mismo a fin de generar hábitos entre los jóvenes, ya que como señala Gutiérrez *et al.* (2007) es la actividad que menos agrada a los alumnos.

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

Se otorga una gran importancia, en consonancia a lo expuesto por Mas (2007), al conocimiento básico sobre nutrición y una dieta sana y equilibrada.

Se considera de alta importancia la hidratación durante la actividad física, por lo que el conocimiento acerca de la misma es importante, información que apoyan Pérez, Delgado y Rivera (2009) quienes además de señalar como parámetros importantes para una actividad física saludable la regulación de la intensidad, el calentamiento, y la vuelta a la calma, hacían hincapié en la importancia de la hidratación a lo largo de la actividad.

Referencias

Álvaro, M. (1996). Diferencias, en el uso del tiempo, entre varones y mujeres y otros grupos sociales. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 74, 291-396.

Arribas, S., Arruza, J. A., González, O. y Telletxea, S. (2007). Validación de una escala reducida de utilidad percibida de la práctica de la actividad física y el deporte. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(3), 34-48.

Bogdan, R. y Biklen, S. K. (1982). *Qualitative research for education*. Boston: Allyn and Bacon.

Buñuel, A. (1995). La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.

Cockburn, C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la educación física en las escuelas públicas británicas. Estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 62, 91-101

Cuesta, A. I. (2008). Filtro de salud previo a la práctica deportiva saludable: estadística descriptiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(29), 109-129.

García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

García, M. (2006). Veinticinco años del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64, 15-38.

Gutiérrez, M. y Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas en personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 49-64. Disponible en: <http://www.cafyd.com/REVISTA/art4n2a06.pdf>

Gutiérrez, M., Pilsa, C. y Torres, E. (2007). Perfil de la Educación Física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(3), 39-52. Disponible en: <http://www.cafyd.com/REVISTA/00804.pdf>

Hellín, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas*. Tesis Doctoral. Murcia, España.

Martín, M. (2010). Deporte, salud y calidad de vida. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(18), 2.

Martínez, J., González, M. D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A. *et al.* (2009). Los hábitos de actividad física en mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(5), 81-93.

Más, O. (2007). Las necesidades formativas de las personas mayores de 50 años. *Revista Iberoamericana de Educación*, 44(1), 2-15.

Moreno, J. A., Hellín, P. y Hellín, M. G. (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 85, 28-35.

Moreno, J. A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(2), 20-43.

Moscoso, D. y Moyano, E. (2009) (Coord.). *Deporte, salud y calidad de vida. Colección estudios sociales*. Barcelona: Fundación La Caixa.

Núñez, G., Mazzitelli, C. y Vázquez, S. (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación? *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(5), 2-8.

Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 76, 13-21.

Pérez, I. J., Delgado, M., Chillón, P., Martín, M. y Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de la actividad físico-deportiva. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 82, 19-25.

Pérez, I. J., Delgado, M. y Rivera, E. (2009). Efectos de un juego de rol sobre los procedimientos de práctica de actividad física relacionada con la salud en secundaria. *Profesorado*, 13(3). 318-328.

Pérez, A. (2006). *Hábitos físico deportivos y estilos de vida de la población mayor de 15 años de Ciudad de la Habana, Cuba*. Tesis Doctoral.

Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 76, 71-78.

Reverter, J. y Barbany, J. R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 90, 59-68.

Romero García, A. (2004). La intensidad del esfuerzo y la curva de recuperación en actividades aeróbicas beneficiosas para la salud. *Efdeportes*, 71.

Ruiz, J., Mesa, J. L., Mula, F. J., Gutiérrez, A. y Castillo, M. J. (2002). Hidratación y rendimiento: pautas para una elusión efectiva de la deshidratación por ejercicio. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 70, 26-33.

Sánchez, P. A., García, A. y Valdés, A. A. (2009). Validez y confiabilidad de un instrumento para medir la creatividad en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(6). Disponible en: www.rieoei.org/deloslectores/3014Escobedo.pdf

Serra, J. R. (2009). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. Tesis doctoral.

Soler, S. (2000). Sobre la participación femenina en las actividades deportivas. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 60, 102-105.

Torres, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 70, 83-89.

Zaragoza, J., Serra, J. R., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E. y Julián, J. A. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4(2), 1-14.