Importancia de la preparación física profesional para los estudiantes de Gastronomía

Ms.C. Rafael Rousseau Yera / Lic. Blas Ernesto Martínez Rodríguez / Lic. José Emilio Cuevas Chávez

Instituto Politécnico "Andrés Luján Vázquez", municipio San Miguel del Padrón, La Habana, Cuba.

(santiago@inder.cu)

Recibido:2011-04-01 - Aprobado:2011-05-24

Resumen

La investigación base de este artículo tuvo como objetivo aplicar un conjunto de ejercicios que contribuyeran al desarrollo de la preparación física profesional en los alumnos de primer año de Gastronomía del Instituto Politécnico de Economía "Andrés Luján Vázquez". Estos se efectuaron durante dos cursos (2006-2008), con el fin de valorar la importancia del proceso pedagógico especializado y dirigido al desarrollo de las capacidades físicas, psíquicas y de hábitos motores en los alumnos, en función de elevar la efectividad de la enseñanza práctica y asegurar una futura capacidad de trabajo alta y estable. Al analizar y evaluar los resultados de la investigación, se observó que los ejercicios aplicados contribuyeron a la formación y desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades físicas requeridos para la profesión.

Palabras clave: preparación física, formación professional, enseñanza media, estudiantes.

The Importance of the Professional Physical Training for Gastronomy Students

Abstract

The basic research objective for this work is to apply a block of exercises that may contribute to the development of the professional physical training of 1st year students of the Gastronomy Poly-technical Institute and Economics "Andrés Luján Vazquez", which took place during two courses (2006-2008), aimed to access the importance of the specialized pedagogical process and the development of physical, psychological and motor habits among students, to enhance the effectiveness of the practical teaching and garantee a high and stable future work capacity. When analyzing and evaluating the research results, it was observed that the applied exercises made a contribution to the formation and development of habits, abilities and the physical capacities required for this profession.

Key words: Physical training, professional formation, middle level school, students.

Introducción

En la actualidad, la ciencia y la técnica se han desarrollado de forma vertiginosa, lo que influye en el aumento de la producción y el desarrollo profesional del trabajador, por lo que la educación profesional debe tomar otro enfoque para enfrentar los cambios actuales en el ámbito educacional; lo cual es posible a partir de la incorporación de la Pedagogía Profesional al proceso de enseñanza aprendizaje en el subsistema de la Educación Técnica y Profesional (1).

La asignatura Educación Física debe integrarse a esta profesionalización a partir de la Preparación Física Profesional, que es el proceso especializado y dirigido al desarrollo de las capacidades físicas, psíquicas y de hábitos motores en los alumnos, lo que resulta imprescindible para elevar la efectividad de la enseñanza práctica y asegurar una futura capacidad de trabajo alta y estable (3). Esto se materializa a partir de los deportes que propicien un desarrollo acorde a la profesión y a la Gimnasia Profesional Aplicada, la cual está orientada al desarrollo físico general y a la asimilación rápida de los movimientos laborales requeridos. Por la importancia que tiene la profesionalización de la enseñanza, se realizó una investigación sobre este tema en el Instituto Politécnico de Economía "Andrés Luján Vázquez", del Municipio San Miguel del Padrón, donde se tomó como muestra a grupos de primer año de la especialidad de servicios gastronómicos, ya que las actividades que se realizaban en las clases de Educación Física, no eran las adecuadas para mejorar el desarrollo físico profesional de los alumnos. A partir de estas condiciones, se planteó

el problema de cómo elevar su preparación física profesional, por lo que se trazó el objetivo de aplicar un conjunto de ejercicios físicos. Por otra parte, también se recogieron opiniones de trabajadores y directivos de la esfera gastronómica, que cursaron estudios en este Politécnico, con el objetivo de identificar las enfermedades, lesiones o deformidades del sistema osteomioarticular, que más puedan afectar al trabajador gastronómico, en el Municipio San Miguel del Padrón y recomendar ejercicios preventivos.

Materiales y métodos:

Para realizar esta investigación cuasi experimental, se tomó una muestra de 120 alumnos de forma intencional y con gran homogeneidad en sus características como estudiantes de este nivel, de una matrícula de 215, que estudiaban el primer año de gastronomía en el curso 2007-2008. A la muestra se le aplicó un conjunto de ejercicios que contribuyeron al desarrollo de su preparación física profesional. Se dividió en cuatro subgrupos, constituidos por treinta alumnos cada uno, dos formaron el grupo de control (A y B) y dos, el experimental (C y D), en los que se observaron doce clases por subgrupo con el objetivo de valorar el desarrollo de la preparación física profesional. Fue tomada una muestra al azar de cuarenta alumnos (diez por cada subgrupo), para aplicar la prueba de habilidades físicas (inicial y final) la que permitió medir y comparar el desarrollo de esta preparación en los subgrupos. Se tomó una muestra intencional de 100 trabajadores y 20 responsables de la actividad gastronómica, de 153 trabajadores que estudiaron en este centro en los últimos dos cursos(2006-2008), para realizar las encuestas y entrevistas con el objetivo de identificar las enfermedades o deformidades de índole profesional que más pueden afectar al gastronómico e instrumentar ejercicios preventivos.

La metodología que a continuación se muestra fue la utilizada en la investigación para determinar los ejercicios y actividades requeridas para la profesionalización de las clases de Educación Física(3).

1. Coordinación con los responsables de las asignaturas técnicas del politécnico y entidad productiva, para analizar las características de las habilidades técnicas que puedan vincularse en las clases de Educación Física.
2. Caracterización de la especialidad, según los procesos productivos que intervienen.
3. Fijar las situaciones posturales y movimientos rectores que intervienen en los procesos productivos, para establecer los planos musculares y capacidades físicas que inciden en los movimientos rectores correspondientes.
4. Conocer las características psicológicas y fisiológicas de los alumnos a los que va dirigido este proceso.
5. Instrumentar ejercicios requeridos para: el desarrollo físico general, de capacidades físicas y planos musculares afines a los procesos productivos, específicos para el desarrollo de las acciones y operaciones de la actividad productiva, así como ejercicios para corregir la postura y prevenir deformidades.
6. Práctica de deportes y actividades físicas para el desarrollo de la preparación física profesional.

Resultados y discusión

Análisis de las pruebas de habilidades:

Con el objetivo de evaluar la preparación física profesional en los grupos investigados, se tomaron al azar cinco varones y cinco hembras de cada subgrupo, con un total de veinte alumnos por cada grupo.

Al aplicar la primera prueba a todos los grupos, no existía mucha diferencia entre sus promedios, pues presentaban una preparación física relativamente

Resultados de las pruebas de habilidades

	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	P- 1	P - 2	P- 1	P - 2	P- 1	P - 2	P- 1	P - 2
x	A	A	B	B	C	C	D	D
1	37	33	38	34	38	26	37	26
2	38	34	38	34	38	26	38	27
3	39	36	39	35	39	28	39	27
4	39	36	39	35	39	28	40	32
5	40	36	40	37	39	29	40	33
6	41	37	40	37	40	31	40	33
7	41	38	40	38	40	31	41	34
8	41	38	41	38	41	32	42	34
9	41	39	41	38	41	32	42	34
10	42	40	41	39	41	32	42	34
R	5	7	3	5	3	6	5	8
X	39.8	36.7	39.7	36.5	39.6	29.5	40.1	31.4
dx	3.1		3.2		10.1		8.7	

Nomenclatura:
P: Prueba X: Promedio, (media).
X: Muestra. d x: Diferencia de la media.

pareja. Al realizar la segunda prueba y evaluar las diferencias de los promedios con la primera, se apreció un incremento de la preparación física profesional en todos los grupos, pero con mayor significación en el experimental, esto demuestra que los ejercicios aplicados a este grupo contribuyeron al desarrollo de esta preparación.

Prueba de habilidades.

Objetivo: Evaluar las capacidades coordinativas que se vinculan con las habilidades de la especialidad.

Metodología: Realizar un recorrido motriz de 15 metros, lo más rápido posible. Desplazarse sobre una viga 5 metros con un brazo flexionado al pecho cargando una bandeja con 4 objetos. Bordear 3 obstáculos y al final realizar 3 cuclillas y poner los objetos en el piso y correr al inicio.

Orientaciones de Estandarización.

- Se repite la prueba 2 veces con tres minutos de intervalo y se registra la de mejor resultado en tiempo.
- La viga mide 5 metros de largo, 20cm de ancho y 30cm de altura.
- Se realizan medias cuclillas.
- Distancia del recorrido 30mts ida y vuelta.

Medios e instrumentos: cronómetro, viga, bandejas, objetos ligeros.

Forma de calificación: Tiempo en segundos.

Análisis de los resultados de las encuestas y las entrevistas.

Los resultados de las encuestas y entrevistas realizadas con el objetivo de identificar las enfermedades o traumas del sistema osteomioarticular, principalmente los de influencia mecánica por su mayor incidencia en los trabajadores de la gastronomía, coinciden con los criterios obtenidos por otras fuentes consultadas. Al valorar el por ciento de incidencias de los traumas, los de mayores afectaciones, en el orden siguiente, son los que se localizan en las regiones cervical y lumbar además de la escoliosis. También se presentan traumas articulares, sobre todo, bursitis y tendinitis. Se reflejan traumas en las rodillas y problemas circulatorios en las extremidades inferiores, además de que existen otros traumas de factor psicológico, como el estrés.

Se pudo apreciar en la información recopilada a los encuestados y entrevistados que solo el 27% realizan actividades físicas, hábito que influye en la calidad de vida.

Análisis de la guía de observación: la observación se efectuó en los cuatro subgrupos (experimentales y de control) mediante doce clases por subgrupo, para un 18,1% de 70 clases programadas para el curso. En cada subgrupo experimental se realizaron 43 actividades vinculadas a la especialidad para un promedio aproximado de 2,6 por clases observadas. Las observaciones fueron de tipo participante y a intervalos sistemáticos diferentes.

Valoración de los indicadores observados:

Motivación de los alumnos: en la muestra, donde se aplicó la metodología se manifestó un estado psíquico más favorable hacia las clases que en la muestra de control. La relación existente entre el carácter extrínseco e intrínseco de la motivación varía entre los grupos experimental y de control, según el grado de estimulación de las actividades realizadas en clases.

Comportamiento del carácter extrínseco e intrínseco en el grupo de control: los factores externos son los que más inciden en la motivación de este grupo. Se estimuló más al alumno a partir de los juegos deportivos, porque casi nunca se ponen en función de la especialidad, pues no se realiza un estudio detallado de estos juegos que permita vincularlos con la actividad productiva.

Comportamiento del carácter extrínseco e intrínseco en el grupo experimental: existió una relación entre estos dos caracteres de la motivación, predominando el carácter intrínseco a medida que avanzaba el curso, pues los alumnos se iban relacionando más con la nueva metodología al permitirles vincular con fluidez las habilidades gastronómicas con los ejercicios físicos a partir de los medios modelados y las actividades realizadas en función de la especialidad, lo cual aumentó el interés por la asignatura Educación Física de este grupo en comparación con el de control. El nivel de atención en el grupo experimental fue más estable, al demostrar mayor interés, debido a las características de las actividades.

Creatividad de los alumnos: en el grupo experimental, los alumnos fueron capaces de crear y utilizar medios de enseñanza que modelaban los utensilios de la actividad gastronómica. También en las clases se les dieron otros usos alternativos a estos medios. En el grupo de control, los alumnos diseñaron y les dieron usos alternativos a los medios, pero con la diferencia de que los medios estuvieron en función de la gimnasia básica y el deporte, mientras que en el grupo experimental los medios estuvieron en función de la preparación física profesional.

Interdisciplinariedad: en el grupo experimental fue más factible cumplir este punto, ya que la profesionalización de la enseñanza es el proceso idóneo que facilita realizar la vinculación entre asignaturas. En estos subgrupos se observó un enfoque interdisciplinario asociado con las asignaturas técnicas, predominando los medios modelados para desarrollar la preparación física profesional. En el grupo de control existe la interdisciplinariedad, pero no tan fluida como en el experimental, ya que las actividades que se realizaron en clases no brindaban esa oportunidad, por ser más inherente a la preparación física general que a la profesional.

Estilos de enseñanza: en todos los grupos predominó la utilización de métodos productivos, aunque al aplicarlos, en el experimental se obtuvieron mejores resultados; ya que las situaciones problémicas se orienta-

ron a partir de las habilidades técnicas de la actividad productiva y de la preparación física profesional, lo cual influye más en la formación profesional. Las situaciones problémicas que se plantearon a los alumnos en el grupo de control, se orientaron teniendo en cuenta las habilidades técnicas del deporte y las habilidades motrices y capacidades que se desarrollan a partir de la gimnasia básica, lo que influye menos en la formación profesional

Medios de enseñanza: en los grupos de control y experimental, los medios de enseñanza facilitaron cumplir con los objetivos que se plantearon, pero con la diferencia, de que en el grupo experimental los medios diseñados estaban en función de la profesionalización de la enseñanza, lo cual proporcionó ejercitar las habilidades técnicas.

En el grupo experimental, a medida que trascurrió el curso, los medios que apoyan la profesionalización se fueron perfeccionando y favoreció la apropiación de conocimientos, reforzando la vinculación con las habilidades técnicas de la especialidad.

Procedimientos organizativos: al analizar el comportamiento de la utilización de los procedimientos organizativos en ambos grupos, se puede observar que en los subgrupos experimentales predominaron los procedimientos organizativos circuito, recorrido y dispersos, que ofrecen a los alumnos la posibilidad de realizar actividades físicas vinculadas con habilidades de la especialidad y mejorar las capacidades físicas.

Formación de valores: En todos los grupos (experimental y de control), se educaron los valores a partir de las características de las actividades realizadas en clases. En los subgrupos experimentales existió mayor potencialidad de formar valores, a partir de la preparación física profesional y sobre todo, aquellos que son inherentes a la gastronomía, como la honestidad, laboriosidad y responsabilidad.

Evaluación de las doce clases observadas.

Al realizar las observaciones, se pudo percibir que la calidad de la profesionalización de las clases en el grupo experimental alcanzó una mejor evaluación a partir de los indicadores analizados, que en los grupos de control.

Análisis general de la investigación.

Los ejercicios y actividades realizadas en el grupo experimental posibilitaron trabajar las capacidades físicas y fortalecer los planos musculares necesarios para la actividad productiva al igual que atender las particularidades individuales, a partir del desarrollo físico y del estado de salud de los alumnos. Se logró una relación fluida entre los contenidos de la Educación Física y las asignaturas técnicas.

Se obtuvo un incremento del carácter intrínseco de la motivación de los alumnos en la duración del curso, dado por el interés que demostraron en las actividades realizadas aplicables a la gastronomía, donde los medios de enseñanza modelados desempeñaron un papel fundamental en la formación profesional de los alumnos.

También facilitaron la aplicación de estilos de enseñanza productivos y procedimientos organizativos, por lo cual los alumnos realizaron sus actividades en clases, según sus posibilidades físicas y cognitivas. Además, se desarrollaron los valores necesarios para esta profesión.

Conclusiones

En el grupo experimental se logró:

1. La aplicación de un conjunto de ejercicios físicos a partir de la metodología propuesta, lo que permitió cumplir los objetivos generales del programa de Educación Física para la Educación Técnica y Profesional.
2. La realización de un trabajo diferenciado con los alumnos que presentan problemas de salud.
3. Un mejor desarrollo de la preparación física profesional mediante un conjunto de ejercicios realizados a partir de la vinculación de las habilidades básicas de la especialidad con las habilidades motrices básicas.

Bibliografía

Abreu R, León G. (2002) Material para el curso de Pedagogía Profesional I. Ciudad de La Habana. Cuba.

Centro de Actividad Física y de Salud (ISCF). (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Vol. I.-; Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Deportes.

Colectivo de autores. ISPETP (2008) La Preparación Física Profesional. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

León M y. Abreu R. (2006) Fundamentos y Problemas Actuales de la Pedagogía Profesional, en Maestría en Ciencias de la Educación, Mención en E.T.P 3(1) 39-65;

León, A. (2007). Ejercicios para una Longevidad Feliz. Ciudad de La Habana, Cuba. Instituto de Medicina del Deporte

Licea, O. (2007) Usted Puede Vencer al Asma. Ciudad de La Habana, Cuba; Editorial Científico Técnica.

López, A (2006) "La Educación Física, más educación que física"., Ciudad de La Habana Cuba; Editorial Pueblo y Educación.

Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas.(2007) Morfofisiología, Vol. 2. Ciudad de La Habana; Editorial Ciencias Médicas.

Colectivo de Autores Rusos (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Cuba; Editorial Deportes.

Román I. (1998) "Multi Fuerza" Ciudad de La Habana Cuba. Editorial Deportes.