

TÍTULO: MULTIMEDIA: NUTRICIÓN Y DEPORTE: UNA OPCIÓN PARA EDUCAR EN PROMOCION DE LA SALUD

Autores: Lic. Eduardo Raúl Márquez Pérez.

Escuela Pedagógica, "Vladislav Volkov". Cabaiguán.

Dr.C. Manuel Ernesto Horta Sánchez.

UNISS" José Martí Pérez".

Correo electrónico: mhorta@uniss,edu.cu

Resumen

En el presente trabajo se procede a la utilización de la multimedia "NUTRICIÓN Y DEPORTE, como una opción para educar en Promoción de la Salud a los docentes de la Escuela Pedagógica, "Vladislav Volkov" del municipio de Cabaiguán. Para ello se elaboraron un conjunto de talleres que posibilitaron la preparación de los docentes. La muestra está formada por 20 docentes; en el proceso investigativo se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico, matemático y/o estadístico. Se constató la efectividad de la autopreparación por parte de los docentes, al apropiarse de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para contribuir a la promoción de la salud en las instituciones educativas.

Palabras clave: nutrición; deporte; promoción de salud; educación

TITLE: MULTIMEDIA: NUTRITION AND SPORT: AN OPTION TO EDUCATE IN PROMOTION OF THE HEALTH

Summary

In the present paper, the multimedia "NUTRITION AND SPORT is used as an option to educate professors of the Pedagogic School "Vladislav Volkov" of the municipality of Cabaiguán in . With that purpose, different workshops were elaborated allowing the preparation of these professors. The sample consists of 20 professors. In the investigative process different methods of the theoretical, empiric, mathematical and/or statistical level were used. The effectiveness of the professors' self-preparation was verified, when providing professors with knowledge, skills, attitudes and values for contributing to health promotion in educational institutions.

Key words: nutrition; sport; health promotion; education

INTRODUCCIÓN

“La Promoción de la Salud es una estrategia responsabilidad de los gobiernos, instituciones y de cada ciudadano; es una mejor alternativa para extender el bien social, para que los países en desarrollo logren más equidad, impulsando las iniciativas y acciones individuales y colectivas para vivir con más salud cada vez, mejorar continuamente, alcanzar bienestar creando las condiciones para una vida saludable, base fundamental para un mayor desarrollo intelectual y de las potencialidades personales de los hombres y mujeres, que en formación hoy, son el potencial del desarrollo de las fuerzas productivas mañana”.(OMS, 2014: 3)

Para que haya Promoción de la Salud es necesario que”... exista una participación comunitaria efectiva en la definición de los problemas, en la toma de decisiones y en las medidas emprendidas para modificar y mejorar los factores determinantes de la salud” (OPS, 2014: 4).

En Promoción de la Salud, es fundamental la “...participación activa de las personas en la modificación de las condiciones de vida; lo que conduce al incremento de la cultura de la salud y al desarrollo humano, que significa adquisición de conocimientos, vida prolongada saludable, acceso a los recursos necesarios y entrenamiento personal para asumir consciente y responsablemente esa participación...”(OMS, 2014: 5), de ahí la necesidad de que los docentes estén preparados para sumir esta demanda de la Organización Mundial de la Salud (2014), en virtud de elevar la calidad de vida de la especie humana. Teniendo en cuenta la necesidad de desarrollar hábitos nutricionales saludables y la práctica del ejercicio físico, el presente trabajo tiene como la finalidad: -Aplicar talleres a partir de la utilización de la multimedia “NUTRICIÓN Y DEPORTE”, como una la opción para educar en Promoción de la Salud y elevar la calidad de vida del ser humano.

DESARROLLO

Materiales y métodos

La investigación se desarrolla en un periodo comprendido entre enero-marzo de 2015 en docentes de la Escuela Pedagógica, “Vladislav Volkov” del municipio de Cabaiguán, la misma se divide en cuatro etapas fundamentales.

Etapas I. Caracterización de la muestra objeto de estudio.

La muestra de estudio estuvo integrada por 20 docentes, 10 pertenecen al sexo masculino e igual cuantía al sexo femenino, los cuales conviven en la ciudad de Cabaiguán. La edad de la muestra oscila entre los 25 y 35 años de edad.

Etapas II. Diagnóstico del estado actual de la muestra objeto de estudio.

Para la constatación inicial se aplica una guía de encuesta con la finalidad de constatar el conocimiento que poseen los sujetos relacionadas con la Promoción para la Salud, enfatizando en la nutrición y la realización del ejercicio físico como alternativa para elevar la calidad del aprendizaje.

En igual sentido la guía de entrevista grupal fue otro instrumentado aplicado en virtud de constatar los conocimientos que poseen los sujetos muestreados respecto a la promoción de la Salud, enfatizando en la nutrición y la realización del ejercicio físico como alternativa para elevar la calidad del aprendizaje.

Etapa III. Diseño, valoración y aplicación de los talleres a partir de la utilización de la multimedia “NUTRICIÓN Y DEPORTE”.

Los objetivos perseguidos en esta etapa fueron:

Objetivo 1.

-Diseñar un conjunto de talleres a partir de la utilización de la multimedia “NUTRICIÓN Y DEPORTE” de modo que contribuya a educar en Promoción de la Salud y elevar la calidad de vida del ser humano.

Para el cumplimiento de este objetivo se procedió a la modelación de ocho guías de observación de la multimedia por parte de los investigadores (autores de la investigación) los cuales estarían a la disposición muestral para la visualización y debate de cada guía. Fue necesaria la impartición además de conferencias, teniendo presente las limitaciones y potencialidades de los sujetos. Los talleres diseñados tuvo presente la metodología dada por Peralta, R (2014: 23): apertura, desarrollo y cierre”.

Momento I. Apertura

Se presenta el tema y las ideas fundamentales para su desarrollo; se recogen criterios acerca de la preparación realizada; se toman las expectativas de los participantes; se dan a conocer las reglas del trabajo en grupo; entre otros.

Momento II. Desarrollo.

Amplio debate crítico y creativo del grupo (docentes). Se comparten las mejores prácticas y experiencias, las mejores propuestas y soluciones innovadoras. Se sigue una dinámica de reflexión que va de la reflexión individual del trabajo de creación previo, a la reflexión grupal colaborativa, y de esta a la reflexión individual enriquecida por los aportes del trabajo colaborativo.

Momento III. Cierre.

Se valoran y recuperan los mejores aciertos, propuestas y soluciones; se atiende la satisfacción de las expectativas y se orienta el próximo taller.

La realización de cada una de las guías, apoyadas en la consulta de la multimedia “NUTRICIÓN Y DEPORTE” para los posteriores talleres siguió esta secuencia.

Taller 1: La promoción de la salud y la labor educativa del docente.

Taller 2: Conceptos básicos para el trabajo con la Promoción de la Salud en la escuela

Taller 3: La nutrición como una alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida.

Taller 4: La promoción para la salud y la salida curricular.

Taller 5: Nutrición y ejercicio físico: una urgencia en pos de mejorar la calidad de vida.

Taller 6: El trabajo mancomunado: escuela-familia –comunidad en la Promoción de la Salud.

Taller7: “El docente y su labor como promotor de salud.

Taller 8: “Nutrición y deporte salida: su salida desde actividades extracurriculares.

Taller 9: Taller de cierre” Experiencias aprendidas”.

Objetivo 2.

-Aplicar un conjunto de talleres a los docentes objeto de estudio de modo que contribuya a educar en Promoción de la Salud y elevar la calidad de vida del ser humano.

Los talleres se desarrollaron en un periodo de tres meses en el teatro de la escuela, existiendo una adecuada climatización e iluminación. Fue utilizada la computadora y el datashow, también se utilizaron materiales auxiliares tales como documentos impresos respecto al tema, lo cual propiciaría la reflexión, el debate, el intercambio de saberes y un desaprender aprendiendo.

Resulta significativo que para la aplicación de los talleres se dieran a conocer las reglas del trabajo en grupo.

Etapas IV. Valoración del efecto luego de la aplicación de los talleres a partir de la utilización de la multimedia NUTRICIÓN Y DEPORTE”

El objetivo de esta etapa fue:

-Valorar el efecto de los talleres propuestos como una opción para educar en Promoción de la Salud y elevar la calidad de vida del ser humano.

También se aplicó una encuesta y entrevista final con el objetivo de constatar el nivel de satisfacción y conocimiento adquirido por los docentes.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Principales resultados de la Etapa I. Caracterización de la muestra objeto de estudio.

Los 20 docentes que están motivados por aprovechar las potencialidades del contenido para abordar la Promoción de Salud desde lo curricular y lo extracurricular. Todos los docentes son Master en Ciencias Pedagógicas y están categorizados conviven con sus

padres, son laboriosos y disciplinados. Entre los docentes existen buenas relaciones interpersonales.

Principales resultados de la Etapa II. Diagnóstico del estado actual de la muestra objeto de estudio.

Resultados de la encuesta.

-Se constató que solo 6(30.00%) de la muestra logran conceptualizar correctamente el término nutrición y promoción de la salud, el resto 14(70.00%) tienen limitaciones, conciben la nutrición como buena alimentación y la promoción de salud como al dar información sobre el tema.

-En lo referido a los conceptos básicos para el trabajo con la Promoción de la Salud en la escuela, a la promoción para la salud y la salida curricular que debe dársele al tema 9(45.00%) plantea que estos lo realizan en ocasiones, los restantes 11(55.00%) no lo realizan.

Otro aspecto indagado fue el relacionado con la nutrición y ejercicio físico: una urgencia en pos de mejorar la calidad de vida, el trabajo mancomunado: escuela-familia – comunidad en la promoción de salud, donde 16(80.00%) aluden que son tienen presente estos aspectos en el desarrollo de las actividades que realizan en la escuela y fuera de ella, debido al limitado conocimiento en lo referente a la promoción de la salud, la nutrición y la realización del ejercicio físico para elevar la calidad del aprendizaje.

Con respecto a la labor que debe realizar el docente y su labor en la Promoción de la Salud, estos plantean la necesidad de que se les prepare como una vía para elevar los estilos de vida, la calidad de vida y la calidad de la educación de las nuevas generaciones, 20(100%).

Resultados de la entrevista grupal.

-La interrogante dirigida a qué es la salud, la educación para la salud, la nutrición y la necesidad de realizar ejercicio físico, se evidencia en igual cuantía al instrumento anterior, 6(30.00%) los conceptualizan correctamente, los 14(70.00%) restantes lo hacen pero con limitaciones.

Estos resultados son coincidente con los estudios realizados por la OPS (2015: 12), quien en declaran "... se necesita continuar sensibilizando a educadores y maestros para que emprendan la tarea de educar en salud a partir de hacer suyos los preceptos de que la salud es determinante en el aprendizaje de todos"

-La segunda interrogante, estuvo dirigida a la salida curricular que se le da a la educación para la salud en la dirección del proceso pedagógico, donde solo 6(30.00%) lo realizan pero no sistemáticamente, el resto 18(70.00%) no lo realizan por el limitado conocimiento

relacionado con el tema, por lo que plantean la necesidad de que se les prepare en este tema.

-En lo concerniente al abordaje de estos temas con la familia desde la escuela de educación familiar, 20(100.00%) plantean que es una necesidad urgente para poder contribuir a la formación integral del hombre que aspira el Modelo de Educación Cubana. Al respecto Castro P. (2015: 32) apunta "... continuar aprovechando las potencialidades que ofrece la escuela de educación familiar, constituye una alternativa viable para fomentar en las familias una cultura en salud, que redunde en mejores madres y padres para que eduquen a sus hijos..."

-Los términos salud, promoción de la salud, nutrición y ejercicio físico, constituyeron otro aspecto medido, donde solo 6(30.00%) tiene conocimientos, el resto 14(70.00%) ofrece respuestas muy limitadas.

-La interrogante cinco se dirigió a constatar el tratamiento curricular que se le da en el sentido amplio a la promoción de la salud donde solo 6(30.00%) lo hacen en ocasiones, el resto no lo hace dado por el limitado conocimiento que poseen.

De forma general se puede plantear que es limitado el conocimiento que poseen los docentes respecto a la nutrición, educación para la salud, y ejercicio físico, de ahí que no puedan darle salida desde el proceso pedagógico al tema.

Principales resultados de la Etapa IV. Aplicación de los talleres a partir de la utilización de la multimedia "NUTRICIÓN Y DEPORTE".

-Los talleres diseñados a partir de la utilización de la multimedia responden a las necesidades de preparación de los docentes aprendizaje de la muestra objeto de estudio de modo que contribuya al desarrollo de la Promoción de la Salud.

Los talleres diseñados e implementados se caracterizan por propiciar el intercambio de saberes, el desaprender aprendiendo, la reflexión, el debate, el diálogo y lo vivenciado por cada docente.

-La realización de los talleres ha tenido presente los requisitos indispensables para el trabajo en grupo.

-Significativo en la realización de los talleres en los que se abordó la necesidad del vínculo de la escuela, la familia y la comunidad en pos de promover salud.

Principales resultados de la etapa V.

Taller 1: La Promoción de la Salud y la labor educativa del docente.

En este se partió de la utilización de la multimedia "NUTRICIÓN Y DEPORTE", en el mismo se evidenció que el 100.00% de la muestra se apropió del término promoción de la salud y de la importancia de labor educativa que debe realizar el docente en virtud de

promover salud en el contexto áulico y fuera de este, a partir de concebir la escuela como el centro cultural más importante de la comunidad, Significativo resultó el diálogo sostenido entre los docentes , propiciando así el intercambio de saberes, la reflexión, el diálogo y la cultura del encuentro.

Taller 2: Conceptos básicos para el trabajo con la Promoción de la Salud en la escuela.

Significativo resultó de los conceptos básicos para el trabajo con la Promoción de la Salud en la escuela (salud, calidad de vida, estilos de vida), donde el total de docentes muestreado, 20(100.00%), afirma la necesidad de estar dotados de estos conocimientos para poder llevar a cabo una educación de calidad a partir de desarrollar estilos de vida sanos. Resaltan de significativo el poder establecer relaciones entre todas estas categorías de la Promoción de la Salud, como una demanda de la Educación Organización Mundial de la Salud (2015).

También hacen alusión a la importancia de que se concientice y se sensibilice a todos los docentes con la necesidad de abordar este tema desde el propio proceso pedagógico.

En este taller se evidenció el interés, la preocupación de los docentes de estar preparados para enfrentar los retos de la Educación Cubana en lo que concierne a la política educativa con énfasis en la salud escolar.

Otro aspecto revelador lo constituyó según criterio de los docentes, el intercambio con especialistas del MINSAP-MINED (médico y enfermera, así como docentes de la Cátedra Escuela-Salud y Sexualidad de la Universidad “José Martí Pérez” durante el debate, primando una comunicación dialógica, abierta, flexible y no autoritaria, libre de estereotipos sexista.

Taller 3: La nutrición como una alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida.

Los resultados fueron alentadores, pues el 100.00%(20 púberes) comprendieron la necesidad de poseer conocimientos e irradiarlo en el colectivo de docentes para que se conviertan en promotores de salud, que promuevan salud a partir de sensibilizar a estudiantes y la familia en los elementos necesarios para poder estar correctamente nutrido sin hacer un uso excesivo de azúcares, carbohidratos y grasas.

Significativo resultó el intercambio de ellos al debatir aspectos relacionados una adecuada nutrición como elemento esencial para elevar la calidad de vida. De gran trascendencia resultó haber formado una cultura nutricional en los docentes.

Taller 4: La Promoción para la Salud y la salida curricular.

En este taller al igual que en los restantes se apreció un clima favorable, ameno y acogedor al ver como los docentes participaban y creaban iniciativas para sus discusiones e intercambio de saberes. El 90.00%(18) trajeron pancartas, afiches, textos, cartas y

poesías elaboradas por ellos a partir de sus vivencias, lo que evidenció el nivel de motivación e interés de los mismos. Finalmente lograron demostrar como el curriculum brinda potencialidades para abordar la Promoción de Salud en la escuela..

Taller 5: Nutrición y ejercicio físico: una urgencia en pos de mejorar la calidad de vida.

De gran significación resultó la adquisición de conocimientos respecto a la correcta alimentación como elemento esencial para el desarrollo del ejercicio físico, y así mejorar la calidad de vida

Cobró gran cuantía el debate por parte de los docentes en torno a la necesidad de inculcar a los estudiantes en la necesidad del ejercicio físico como el aspecto principal para desarrollar estilos de vida saludables.

Resaltan como aspecto positivo en este taller, la comunicación sostenida entre los docentes, donde se evidencia el diálogo, la comprensión y la necesidad de abordar este tema desde la escuela de educación familiar, al constituir la familia la célula básica de la sociedad y el lugar donde el niño desde edades muy pequeñas inscribe su biografía, aprende valores, hábitos y habilidades que lo preparan para enfrentar la vida. En este sentido los 20(100.00%) alcanzan en nivel deseado.

Taller 6: El trabajo mancomunado: escuela-familia –comunidad en la promoción de salud.

El diálogo, el intercambio de saberes y el desaprender aprendiendo, constituyeron aspectos importantes en este taller, resultó gratificante ver como los docentes plantean la necesidad de insertar a la familia y la comunidad en las actividades que realiza la escuela, como aspecto esencial para promover y desarrollar salud, lo cual es planteado por el 100.00% (20) de la muestra objeto de estudio. Resulto importante lo planteado por los docentes, en lo que se refiere al uso de bibliografía más actualizada y el intercambio con profesionales de la salud.

Taller7: “El docente y su labor como promotor de salud.

En este, 20(100.00%) de la muestra plantea la necesidad de convertirse en promotor de salud como la alternativa más efectiva para promover salud y fomentar estilos de vidas sanos. También es importante la reflexión realizada durante el taller en lo concerniente a la sistematicidad con la cual se debe abordar el tema en el contexto áulico.

Taller 8: “Nutrición y deporte salda: su salida desde actividades extracurriculares.

Continuó primando el diálogo, la reflexión y el intercambio de saberes en este taller como en los restantes, resaltan la necesidad de continuar estableciendo relaciones entre la nutrición y el deporte como una vía para estar sanos. Se alude a la importancia de trabajar desde el trabajo metodológico la salida curricular. Lo extracurricular resulto un tema bien tratado para aprovechar así estos espacios para afrontar el tema con otra óptica, desde

la música hasta la utilización de videos y películas, donde los 20(100.00%) están sensibilizado con la necesidad de tratar la temática.

Finalmente se realizó un taller de cierre con el título "Experiencias aprendidas" en la que fueron utilizada las diferentes manifestaciones artísticas (la danza, el teatro, la música y la poesía) para expresar su conocimiento en torno a la nutrición, deporte, salud y promoción de la salud. En dicha actividad estuvieron presentes los padres de los estudiantes, representantes de la comunidad e investigadores, los padres plantearon la necesidad de continuar realizando actividades con esta óptica para que sus hijos aprendan a vivir una salud sana y así prepararlos para vivir en colectivo sin causar daños al otro.

Durante todos los talleres estuvo presente la observación, entrevista apreciándose el crecimiento personal de cada docente y el compromiso de promover salud desde su labor educativa.

En igual sentido se aplicó una encuesta final donde se apreció el grado de satisfacción de la muestra objeto de estudio, y la exhortación a la realización de actividades como esta con la presencia de otras instituciones de la comunidad.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación permitieron arribar a las siguientes conclusiones:

- Se pudo constatar que aún existen insuficiencias en los sujetos muestreados, las cuales están dadas por el desconocimiento sobre: el término nutrición, ejercicio físico, estilo de vida, calidad de vida y Promoción de la Salud.
- Los talleres propuestos a partir de la utilización de la multimedia "NUTRICIÓN Y DEPORTE", tienen como finalidad educar en Promoción de la Salud y elevar la calidad de vida a los docentes
- Los talleres diseñados e implementados constituyeron un recurso novedosos para los docentes aprendan cómo enseñar y cómo aprender sobre Promoción de la Salud para el desarrollo de estilos de vida sanos que eleven la calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Castro Alegret P. L. (2015). La educación familiar una necesidad impostergable: tarea de los educadores. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- OMS. (2014). Las estrategias para la Promoción de Salud: una necesidad del siglo XXI.
- OPS. (2014). La participación comunitaria, acción decisiva para la Promoción de la Salud.

OPS. (2015). Estrategia en Promoción y Educación para la Salud en América Latina.

OMS. (soporte digital).

Peralta Hernández, R. (2014). Intervención comunitaria para la prevención de las

ITS.(Tesis en M.G.I) Sancti Spíritus.(soporte digital).