

## ACONDICIONAMIENTO DEL AULA ESPECIALIZADA DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y PROFILÁCTICA.

## CONDITIONING OF THE SPECIALIZED CLASS OF PHYSICAL CULTURE THERAPEUTIC AND PROFILATIC.

**Lopetegui Morales Robert**

[rlopeztequis@uij.edu.cu](mailto:rlopeztequis@uij.edu.cu)

Master. Asistente de Cultura Física Terapéutica  
Facultad de Cultura Física  
Universidad “Jesús Montané Oropesa  
Isla de la Juventud  
Cuba

**Peraza Zamora César**

[cperazaz@uij.edu.cu](mailto:cperazaz@uij.edu.cu)

Profesor Auxiliar  
Universidad “Jesús Montané Oropesa  
Isla de la Juventud  
Cuba

### Resumen

La Disciplina Cultura Física Terapéutica constituida por las asignaturas de Control Médico, Cultura Física Terapéutica, Masaje, Actividad Física Adaptada, Natalidad y envejecimiento; por su importancia en la formación del profesional de Cultura Física, y su alto contenido práctico en la esfera de actuación, la lejanía de los servicios médicos, las continuas afectaciones de la jornada laboral, por tratamientos fuera de la universidad causado por patologías laborales y la carencia de instrumentos (medios rehabilitadores), equipos de medición, la disposición de un salón preparado con el mobiliario requerido y establecido en las condiciones técnicas e higiénicas, con espalderas, bancos, espejos, colchones, pelotas medicinales, bastones, además de sabanas, toallas, talco, crema o aceite y otros aditamentos para las clases prácticas, lo anterior constata la necesidad de poseer un Aula Especializada en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de la Isla de la Isla de la Juventud. Este acondicionamiento de un espacio docente permite brindar servicios básicos de rehabilitación a la Comunidad Universitaria y poblaciones cercanas, al reducir las afectaciones laborales por traslado fuera del centro, teniendo como efecto la disminución de los pagos por certificados médicos y aprovechamiento de

la jornada laboral. Por otra parte favorece el proceso de formación inicial y posgraduada, permitiendo establecer el principio pedagógico de la inter relación de la teoría con la práctica y a su vez posibilite fomentar la investigación científica para el desarrollo de la Comunidad Universitaria y el sector del Deporte en el territorio.

**Palabras claves:** Acondicionamiento, Cultura Física, Terapéutica, Profiláctica.

### **Abstract**

The discipline cultivates therapeutic physics constituted for the courses of medical control, cultivates therapeutic physics, massage, physical adapted activity, birthrate and aging; for your importance in the formation of the professional of physical culture, and

your high practical content in the sphere of action, the distance of the medical services, the endless affectations of the workday, for treatments outside of the university caused for labor pathologies and the lack of instruments (rehabilitadoreses half), equipments of measurement, the disposition of a prepared salon with the real-estate required and established in the technical and hygienic conditions, with trellises, benches, mirrors, mattresses, medicine balls, canes, besides savannas, towels, talc, cream or oils and other additions for the practical classes, the previous verifies the need to possess a specialized classroom in the faculty of physical culture of the university of the island of the Isla de la Juventud. This conditioning of an educational space permits offer basic services of rehabilitation to the university community and near populations, when reducing the labor affectations for transfer outside of the center, by having as effect the diminution of the payments for medical certificates and use of the workday. On the other hand it favors the process of initial formation and graduated post, by permitting establish the pedagogic beginning of the inter report of the theory with the practice and in turn facilitates foment the scientific investigation for the development of the university community and the sector of the sport in the territory.

**Keywords:** Conditioning, Physical Culture, Therapeutic, Prophylactic.

## Introducción

La Disciplina Cultura Física Terapéutica por su importancia en la formación del profesional de la Cultura Física, y su alto contenido práctico en la esfera de actuación. Se hace necesario poseer un Aula Especializada con el acondicionamiento de los Instrumentos, Implementos y Materiales imprescindibles que permita establecer el principio pedagógico de la interrelación de la teoría con la práctica y a su vez posibilite fomentar la investigación científica para el desarrollo de la Comunidad Universitaria y el sector del Deporte en el territorio pinero.

No son pocos los egresados de nuestra Facultad de la Isla de la Juventud que hoy se encuentran trabajando en las áreas terapéuticas, escuelas de enseñanza especial o círculos de abuelos, con el objetivo de desarrollar la Cultura Física en la comunidad. Es por ello y dada la importancia que revisten los aspectos médicos y la cultura física terapéutica como tal para que el futuro profesional pueda ejercer con calidad y

resultados positivos su actuación en las diferentes esferas de la Cultura Física es que se incluya esta disciplina con un carácter de ejercicio de la profesión en el plan de estudio.

La Disciplina (CFTP) está constituida por seis asignaturas: Control Médico, Cultura Física Terapéutica, Masaje, Actividad Física Adaptada, Natalidad y Envejecimiento y la Práctica Laboral Investigativa.

Éstas asignaturas tienen un enfoque práctico fundamentado adecuadamente en las bases conceptuales necesarias para estudiar la interacción entre el organismo de las personas que practican cultura física y deporte y el medio ambiente, encaminadas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la capacidad de trabajo, vinculándose de esta forma a los objetivos que se deben tener en cuenta en la formación profesional. Por tanto, las clases prácticas son de gran importancia para cumplir los objetivos propuestos y garantizar así la adquisición de habilidades.

Para esto es necesario contar con el mejor estado y la cantidad suficiente de equipos de medición y disponer de un salón acondicionado con el mobiliario requerido y

establecido en las condiciones técnicas e higiénicas, con espalderas, bancos, espejos, colchones, pelotas medicinales, bastones además de pizarra, sábanas, toallas, talco, crema o aceite y otros aditamentos para las Clases Prácticas.

Por otra parte la rehabilitación laboral primaria, está asociada a la atención esmerada que se debe prestar por el personal profesional y técnico del sistema de Salud Pública en la Isla de la Juventud por lo que se debe trabajar de forma activada en eliminar las principales insatisfacciones de la población como:

- Lejanía para recibir los servicios prestados en las salas de rehabilitación.
- La no existencia de un área cercana a la universidad.
- Afectaciones de la jornada laboral, por tratamientos fuera de la universidad.
- Falta de implementos y recurso de miscelánea.
- Falta de privacidad en el local donde se realizan los tratamientos.

La carencia de instrumentos (medios rehabilitadores), incorporados a la calidad de vida que caracteriza los servicio de rehabilitación que se brinda y forma de actuación del personal vinculado a la atención primaria en estas áreas, constituye el problema a

resolver de este proyecto. Al analizar esta problemática es que se argumenta la actualidad del tema propuesto, lo cual no tiene antecedentes de investigación en la Isla de la Juventud.

Cada uno de estos elementos están fundamentados según las indicaciones metodológicas de las asignaturas que conforman la disciplina, las exigencias del Plan de Estudio vigente (“D”) y los objetivos directores de la nueva universidad. Además es

factible y pertinente el establecimiento de este local ya que será el espacio fundamental de producción científica en el Área de las Ciencias Aplicadas al Deporte, contribuyendo al acercamiento y desarrollo del organismo empleador (INDER), impulsando a niveles superiores la superación y capacitación del personal del territorio a través de la investigación científica. Se da entre la rehabilitación laboral primaria, la lejanía para recibir los servicios terapéuticos, las exigencias del plan de estudio vigente C y D y los objetivos directores de la nueva universidad. Por consiguiente se crean afectaciones de

la jornada laboral, por tratamientos fuera de la universidad, por otra parte la falta de implementos y recursos de miselania para la atención médica primaria.

Objetivo: Acondicionar el Aula Especializada de Cultura Física Terapéutica, que permita el mejoramiento de los procesos sustantivos en esta área y la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Objetivos específicos:

- Fundamentar los conceptos que sustentan la importancia y necesidad de la Cultura Física Terapéutica, para el mejoramiento de los procesos sustantivos y la calidad de vida en trabajadores y estudiantes de la universidad.
- Determinar las necesidades docentes- investigativas y médico- rehabilitadores a partir de los problemas relacionados con el proceso docente y las patologías crónicas no transmisibles que más afecten a profesores y estudiantes de la comunidad universitaria.
- Ejecutar un conjunto de acciones de acondicionamiento del aula especializada, a partir de la creación media para la rehabilitación, que contribuyan al mejoramiento del proceso pedagógico y la calidad de vida, incidiendo en la preservación de una cultura saludable de la población universitaria.
- Diseñar un proyecto de rehabilitación física, para el mejoramiento de la calidad de vida y preservación de una cultura saludable, donde se vinculen a los estudiantes del Círculo Científico Estudiantil y sus proyectos de trabajos de diplomas.

Evaluar a partir de indicadores, la constatación y viabilidad de las acciones de acondicionamiento del aula especializada, que contribuyen al mejoramiento del proceso pedagógico y la calidad de vida, incidiendo en la preservación de una cultura saludable de la población universitaria.

Etapas del proyecto sus principales resultados y logros:

Se ejecutó en dos etapas, Diagnóstico-Contratación y Ejecución-Validación de las acciones para el condicionamiento del Aula Especializada de Cultura Física Terapéutica.

1ra etapa Diagnóstico y Contratación:

- Análisis de los programas con fines terapéuticos, a partir de la atención primaria de los centros de rehabilitación.
- Determinación de las lesiones, deformidades y patologías crónicas no transmisibles que presentan a los trabajadores y estudiantes de la comunidad universitaria.
- Selección de los medios terapéuticos imprescindibles, instrumentos, implementos y materiales; según las características y condiciones higiénico-metodológicas de la Cultura Física Terapéutica.
- Contratación con las entidades elaboradoras de los instrumentos, implementos y materiales necesarios.
- Se determinarán los indicadores de calidad y resultados que permitan evaluar los resultados de las acciones de acondicionamiento y los medios rehabilitadores, utilizando las normas establecidas.

2da etapa Ejecución y Validación:

- Determinación de la calidad, de los medios rehabilitadores y los servicios de contratación, por quienes realizan los mismos.
- Valoración de la viabilidad de los medios rehabilitadores y la utilidad profesional.
- Ejecución de acciones constructivas y montaje de los medios terapéuticos, instrumentos, implementos y materiales.
- Elaboración de la metodología para implementar el Proyecto de rehabilitación física, para el mejoramiento de la calidad de vida y preservación de una cultura saludable.

Población universitaria clasificada por edad y sexo

CLASIFICACIÓN	Edades	Sub Total	Sexo		Total
			F	M	
Joven	20 - 24	8	5	3	63
	25 - 29	55	38	17	
	<b>Sub total</b>	<b>63</b>	<b>43</b>	<b>20</b>	
Adulto	30 - 34	50	21	29	284
	35 - 39	33	18	15	
	40 - 44	37	20	17	
	45 -49	45	23	22	
	50 - 54	51	27	24	
	55 -59	68	38	30	
	<b>Sub total</b>	<b>284</b>	<b>147</b>	<b>137</b>	
Adulto Mayor	60 - 64	37	15	22	55
	65 - +	18	6	12	
	<b>Sub total</b>	<b>55</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	
<b>Total Gral</b>		<b>402</b>	<b>211</b>	<b>191</b>	<b>402</b>

El diagnóstico aplicado a la comunidad universitaria arrojó que las patologías más comunes que afectan a su población se encuentran la hipertensión arterial, diabetes

mellitus, artritis reumatoidea, deformidades posturales asma bronquial, sexis urinaria espondilitis fibromas neoplasias e infecciones ITS.

Por otra parte las patologías que han causado la interrupción laboral y/o de estudio por certificados médicos es de 147, 64 corresponden a las féminas y el resto (83) a los hombres.

**Periodicidad Semestral**

No	Patologías comunes certificadas.	EDADES														Sub total	
		25 - 29		30 - 34		35 - 39		40 - 44		45 - 49		50 - 54		60 - 64		F	M
		F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M		
1	Trauma en la columna Cervical severa.	1	2	2	4	3	2	2	2	3	4	2	3	1	2	14	19
2	Trauma en la columna vertebral (Espalda Cifolordótica)	2	3	2	1	1	3	2	4	2	3	2	2	3	3	14	19
3	Condromalacia Endurecimiento de los cartílagos (Rodilla)	1	2	2	2	1	1	3	4	2	2	1	5	2	2	12	18
4	Artritis Reumatoides articular (Hombros muñeca-manos rodilla)	-	-	1	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	13	16
5	Espolón Calcáneo	-	-	-	-	2	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4	1
6	Asma Crónica	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2	2
7	Sexis urinaria	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-	3	-	6
8	Epilepsias.	1	-	1	2	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	5	2
Sub total		5	8	9	11	10	9	13	14	10	15	7	13	10	13	64	83
Total Gral		13		20		19		27		25		20		23		147	



Los principales resultados obtenidos son:

<b>Resultados Planificados</b>	<b>Actividades Principales</b>	<b>Indicadores verificables</b>
Fundamentación de los conceptos que sustentan la importancia y necesidad de la Cultura Física Terapéutica, para el mejoramiento de los procesos sustantivos y la calidad de vida en trabajadores y estudiantes de la universidad.	-Estudio de la bibliografía actualizada.	- Selectiva -Específica
Diagnóstico de las necesidades docentes-investigativas y médico- rehabilitadores a partir de los problemas relacionados con el proceso docente y las patologías crónicas no transmisibles que más afecten a profesores y estudiantes de la comunidad universitaria.	-Aplicación de los instrumentos para el diagnóstico. -Resumen del diagnóstico y toma de decisión.	- Informes final sobre el diagnóstico.
Acondicionamiento del aula especializada de cultura física terapéutica con los requerimientos establecidos para la implementación de las acciones rehabilitadores.	- Aplicación del diagnóstico de las necesidades técnico-higiénicas. - Contratación con las entidades proveedoras de los materiales. - Ejecución de las acciones de acondicionamiento.	- Inauguración Oficial del Aula Especializada de Cultura Física Terapéutica.
Ejecutar un conjunto de acciones de rehabilitación, para el mejoramiento del proceso pedagógico y la calidad de vida, incidiendo en la preservación de una cultura saludable de la población universitaria.	- Implementación de la metodología. - Determinación de los valores deseados para la calidad de vida laboral. - Implementación de los recursos y valores deseados una vez aplicada la matriz de valores. - Evaluación de los indicadores propuestos.	- Informes por etapas de los resultados de la implementación de la propuesta. - Resultados de la valoración de las encuestas y criterio de especialistas y de los beneficiarios.
Diseñar un proyecto de rehabilitación física, para el mejoramiento de la calidad de vida y preservación de una cultura saludable, donde se vinculen a los estudiantes del Círculo Científico Estudiantil y sus proyectos de trabajos de diplomas.	- Determinación de la metodología para el diseño del proyecto. - Determinación de los recursos y presupuestos.	- Presentación del proyecto de rehabilitación física, para el mejoramiento de la calidad de vida y preservación de una cultura saludable, ante el consejo científico.
Evaluar a partir de indicadores, la constatación y viabilidad de las acciones de acondicionamiento del aula especializada, que contribuyen al mejoramiento del proceso pedagógico y la calidad de vida, incidiendo en la preservación de una cultura saludable de la población universitaria.	- Elaboración de trabajo de curso y evaluación de los resultados en cada investigación.	- Presentación y defensa del trabajo de diploma. - Informe sobre el impacto de los indicadores evaluados. - Informe efectivo de los costos.

**Periodicidad Semestral**

Participación en eventos, donde se reflejen los resultados más notables.	- Divulgación de los resultados más notables en eventos	Participación y presentación en eventos.
Publicación de artículos.	- Presentación al consejo científico, de los artículos.	La publicación de dos artículos en revistas de impactos.

**PRINCIPALES RESULTADOS**

- ✓ Disminución de certificados médicos por lesiones posturales y algunas enfermedades crónicas.
- ✓ Aumenta el aprovechamiento de la jornada laboral y el rendimiento del personal.
- ✓ Ha contribuido mediante la promoción de salud a la prevención de enfermedades.
- ✓ Incremento en número y calidad de los servicios de posgrado.
- ✓ Ahorro a la economía en más de 1 400 pesos.
- ✓ Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución como son: (Lineamientos vinculados 4, 8, 30, 42, 76, 80, 83, 129, 132, 133, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 150, 152, 159, 161167, 169, 172.)
- ✓ Impartición del Curso de postgrado “Introducción al masaje”, siendo el mismo de mucha relevancia e impacto para el territorio, al que asistieron estudiantes, profesores y cuenta propistas, con vista de alcanzar las habilidades necesarias para aplicar las diferentes manipulaciones del masaje con una base científico metodológica.

**Conclusiones**

El acondicionamiento del aula docente permite brindar servicios básicos de rehabilitación a la Comunidad Universitaria y poblaciones cercanas, al reducir las afectaciones laborales por traslado fuera del centro, teniendo como efecto la disminución de los pagos por certificados médicos y aprovechamiento de la jornada laboral.

Favorece el proceso de formación inicial y post graduada, permite establecer el principio pedagógico de la interrelación de la teoría con la práctica y a su vez posibilita

fomentar la investigación científica para el desarrollo de la Comunidad Universitaria y el sector del Deporte en el territorio.

#### Bibliografía

1. Cultura Física Terapéutica. Guías y Contenido de estudio (1984)./Colectivo de autores del departamento de medicina deportiva del ISCF-- Ciudad de la Habana: ISCF, Tomo I y II.
2. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos. / Colectivo de Autores.--Ciudad de la Habana: INDER./s.a./Tomo I y II.
3. Popov, S. N. (1988). Cultura Física Terapéutica. / S. N. Popov.- Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Servidor, carpeta de CFT.- Folleto de apoyo a la docencia en la asignatura de CFT.
5. Rivero Hernández, A. E. (1986). “Masaje Deportivo”.
6. Wilson Piloto, R. (1996). “El Masaje Terapéutico en los casos de traumas y enfermedades del aparato locomotor”.
7. Wilson Piloto, R. (1995). “Generalidades del Masaje I”.
8. Andreewicz Birivkov, A. (1993). “El masaje Deportivo”.
9. Calder, A. (1990). “Sports Masaje”.
10. Schutt, K. “Salud y relajación gracias al Masaje. Método, Técnicas y ubicaciones.
11. Conferencias sobre promoción de salud. (1988). Departamento de promoción del Instituto de Medicina Deportiva. - Ciudad de la Habana: IMD.