

LA CALIDAD DE VIDA DEL DOCENTE UNIVERSITARIO, UNA MIRADA DESDE EL PROFESIONAL DE CULTURA FÍSICA.

MSc. Soraya Pacheco Machado¹., MSc. Raúl Antonio Velasco Barani²

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*
soraya.pacheco@umcc.cu

2. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba*
raul.velazco@umcc.cu

Resumen

El constante perfeccionamiento de la actividad científica permite obtener grandes logros educacionales, pero si el mismo se ve afectado por diversas enfermedades que aquejan al personal encargado de cumplir con esta hermosa y difícil labor nos encontramos ante una gran disyuntiva, por lo que el trabajo va encaminado al personal docente y tiene como objetivo general. Demostrar el papel del profesional de la Cultura física en la calidad de vida del docente universitario. Los resultados que se obtuvieron arrojaron que existen una serie de enfermedades que pueden incidir en la calidad del proceso docente- educativo y las mismas pueden recibir tratamiento a través de la práctica sistemática de actividades físicas con carácter terapéutico y profiláctico, pues de no atenderse desencadenarían una crisis en los profesores objetos de investigación que afectarían la calidad del proceso docente. Dentro de los más sobresalientes resultados que arrojan esta investigación podemos citar que muchos docentes no practican actividad física por falta de tiempo, que existe un número considerable que consumen medicamentos, que reconocen la importancia de la actividad física para mejorar su calidad de vida y muchos reclaman de la presencia de un personal calificado para atender este aspecto tan importante para la salud del hombre.

Palabras claves.

Palabras claves: Cultura Física, Actividad física, Calidad de vida, Docente Universitario

Introducción

La Atención al Hombre es una política del Estado Cubano, de su Partido y Gobierno que se lleva a cabo en cada organismo, institución o centro de trabajo de nuestro país, por tanto, la Universidad de Matanzas no es una excepción, pues esta política está en el centro de atención de la administración, el sindicato y el Partido Comunista de Cuba a pesar que en ocasiones las limitaciones económicas afectan la correcta atención que se desea brindar a los trabajadores, en aras de avanzar en el empeño de lograr más calidad de vida, como uno de los elementos más importantes dentro de la atención al hombre.

Nuestro centro tiene como compromiso social la formación en pregrado y postgrado de los profesionales que se desempeñarán en un futuro en todos los renglones del sector económico de nuestro país, los cuales son preparados durante años por un personal docente altamente capacitado que imparten las diferentes asignaturas que deben vencer todos los educandos para graduarse con el arsenal de conocimientos necesarios y demostrarle a la sociedad lo aptos que se encuentran para la futura labor a realizar, pero si este personal docente se ve afectado por un conjunto de enfermedades que muchas veces desencadenan en crisis, estrés, predisposición psicológica y en casos extremos terminan acogiéndose a un certificado médico necesario para su recuperación pero que afecta el proceso docente-educativo es necesario atender este aspecto tan importante en la vida de los trabajadores.

Los filósofos griegos Platón, Aristóteles e Hipócrates utilizaron los ejercicios físicos ante diferentes enfermedades y difundieron ampliamente la Gimnasia con fines curativos y profilácticos, proclamando que los ejercicios físicos facilitaban tantos y tan grandes bienes para la vida con salud, que lo situaban por encima de cualquier otro recurso.

En Cuba, en 1948, se dieron los primeros pasos, pero no fue hasta el año 1959 que comienza realmente su empleo de conjunto con otras técnicas para el tratamiento de enfermedades de diferentes etimologías y sus secuelas como la diabetes, tensión arterial, sacro lumbalgia, enfermedades isquémicas del corazón y asma bronquial, entre otras.

Lo mencionado anteriormente permite considerar necesaria la búsqueda de alternativas para garantizar que el proceso rehabilitador llegue al número mayor de afectados, en lo que sin dudas, el Departamento de Didáctica de la Educación Física y Recreación, de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, puede y debe tener un papel protagónico.

Aunque es bien conocido que la práctica sistemática de ejercicios físicos con fines saludables reporta al ser humano incalculables beneficios para la salud los cuales

mencionamos anteriormente, muchas personas trabajadoras, profesionales, intelectuales y dirigentes, que a pesar de conocer las bondades del ejercicio físico se dejan llevar por el sedentarismo, la carga de trabajo y las labores del hogar, entre otras causas, y no son capaces de dedicar un tiempo a la ejercitación física para desarrollar capacidades físicas y habilidades motrices mediante distintas actividades como caminatas, carreras, ejercicios aerobios con acompañamiento musical, el deporte y la recreación física. Todas estas actividades las convierten en personas más activas y saludables.

“El deporte es salud y los profesores (de Educación Física y Deportes) serán salvadores de vida igual que los médicos.” (Castro, 2005, p. 196).

La anterior cita del máximo Líder de la Revolución Cubana, resalta el papel del profesor de Educación Física para el fortalecimiento de la salud de niños, adolescentes, jóvenes y adultos en cualquier institución donde se encuentren, por lo que en ellos recae la alta responsabilidad de llevar a vía de hecho la política trazada por el INDER, de masificar el deporte y la práctica sistemática de ejercicios físicos con fines saludables para el hombre en Cuba, cuestión que también está presente en los Lineamientos del Partido Comunista de Cuba.

Aunque pueden ser muchas y variadas las acciones a desarrollar en aras de fortalecer la salud del hombre y por consiguiente su calidad de vida, nuestro foco de atención radica en el bienestar físico mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos con fines saludables, por lo que para ello nos planteamos como objetivo. Demostrar el papel del profesional de la Cultura física en la calidad de vida del docente universitario

De esta manera se contribuye a determinar el estado de salud, condición física y disposición de los sujetos para la práctica sistemática de ejercicios físicos y de esta manera contribuir a elevar la calidad de vida de los que tienen bajo su responsabilidad la de impartir docencia dentro del proceso de formación del profesional.

Desarrollo

Tendencia de los profesionales universitarios en el mundo.

En el año 2001 en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), se expresó, “Hablar de Educación Física y deportes no es hablar sólo de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud, de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es hablar de una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida”. (Castro, 2001, p. 100).

Sirvan las palabras anteriores del Comandante en Jefe para profundizar en los siguientes conceptos que constituyen apoyo para la realización de este trabajo.



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Actividad física: Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que origine un conjunto de energía.

Calidad de vida: Es el mejoramiento de las condiciones de vida de un ser humano, es decir que tenga garantizada la salud, condiciones materiales y espirituales, seguridad social.

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno.

Atención al Hombre: Conjunto de tareas, medidas y acciones de forma coordinada que se orienta hacia la satisfacción de necesidad, a la recreación, a la creación de nuevos valores como trabajar con vista a lograr los objetivos estratégicos de la entidad, en la búsqueda de la productividad eficiente.

Los profesionales que trabajan en las universidades alegan poseer calidad de vida, sin embargo, pasan mucho tiempo sentados delante de sus computadoras planificando el trabajo docente y buscando información científica actualizada en diferentes redes sociales a las cuales tienen acceso. Estudios científicos han demostrado que cuentan aproximadamente de 30-45 minutos de tiempo libre para la realización de actividades físicas.

Muchos de estos docentes, cuando llegan a sus hogares tienen a su cuidado personas encamadas, las cuales dependen totalmente de los cuidados que este les pueda brindar, lo cual imposibilita la práctica de actividades físicas, que en muchas ocasiones acuden a cirugías estéticas, como la liposucción, y cirugías de mamas con el objetivo de reducir la grasa corporal y mejorar su apariencia personal. Procederes quirúrgicos que pueden ocasionar riesgos para la salud todo lo cual puede mejorar con una práctica sistemática de ejercicios físicos con fines saludables, muchas féminas refieren que han pasado por un proceso fisiológico natural como lo es la maternidad y después de esto han ganado sobrepeso y no cuentan con el tiempo disponible para la realización de actividades físicas pues las funciones hogareñas y el cuidado de sus hijos le ocupan mucho tiempo. También encontramos docentes que han sufrido accidentes cardiovasculares y luego de una notable recuperación retornan a su actividad laboral bajo prescripción médica y plan de rehabilitación a lo cual se le puede dar cumplimiento bajo la supervisión de un profesional de la Cultura Física en su centro laboral.

Teniendo en consideración todo esto es que se procede a la caracterización de profesores de dos departamentos de nuestra institución:



Caracterización del Departamento de Periodismo y Comunicación Social. ver anexo 1.
Está compuesto por 21 profesores del sexo femenino, cuya edad promedio es de 35.6 años de edad; una talla promedio de 162.47 centímetros y un peso corporal promedio de 59.7 kilogramos. Del sexo masculino se caracterizaron un total de 7 profesores que tienen una edad promedio de 36.3 años, una talla promedio de 168.4 centímetros y un peso corporal promedio de 73.6 kilogramos.

Entre las enfermedades más frecuentes encontramos:

- Escoliosis.
- Hipertensión arterial.
- Asma bronquial.
- Diabetes Mellitus.
- Cardiopatías.
- Alergias.

Caracterización del Departamento de Química. Ver anexo 2.

En sentido general este departamento lo integran 34 profesores. Fueron caracterizados 30 el resto no se caracterizó por encontrarse cumpliendo misión en el extranjero.

Las 20 profesoras que fueron caracterizadas tienen una edad promedio de 47.5 años, una talla promedio de 159.3 centímetros y un peso corporal promedio de 58.7 kilogramos.

Entre las enfermedades más frecuentes encontramos:

- Escoliosis.
- Hipertensión arterial.
- Miopía.
- Diabetes Mellitus.
- Alergias.

Con respecto a los profesores del sexo masculino fueron entrevistados 10, su promedio de edad es de 43 años, su talla promedio es de 175cm y su peso corporal promedio es de 72 kg.

Entre las enfermedades más frecuentes encontramos.

- Glaumatosis
- Hipertensión arterial
- Asma bronquial
- Diabetes Mellitus
- Deformaciones en la columna vertebral
- Enfermedades renales

Otro dato de suma importancia que arrojó la investigación realizada es que entre los dos departamentos existen un total de 8 trabajadores que reciben medicamentos controlados por tarjetón, aspecto este de suma importancia si entramos a considerar el doble impacto económico que esto trae consigo, el primero para la economía del trabajador por la cantidad de dinero que invierte mensualmente de su salario para adquirir dichos medicamentos y el segundo para la economía del estado cubano por la cantidad de dinero que se invierte anualmente en la producción e importación de muchos de esos medicamentos y accesorios los cuales tienen que ser en ocasiones adquiridos en otros países.

A continuación se demuestra qué papel juega el profesional de la Cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida del docente en el contexto de la Universidad de Matanzas:

Indicadores de calidad de vida

Profundizando más en la calidad de vida la Organización Mundial de la Salud propone el conjunto de los indicadores físicos más representativos de las diferentes actividades o aspectos que la comprenden y que deben sustentarse a partir de tres precondiciones: equidad, seguridad y sostenibilidad. Estos son:

- Equidad
- Empleo y Seguridad y Asistencia Social
- Alimentación y nutrición
- Salud Pública
- Educación
- Cultura y arte
- Deportes

Cuando se hace referencia a estos indicadores podemos observar que uno de ellos es el deporte por lo que no podemos pasar por alto el mismo y a continuación relacionaremos algunos beneficios del ejercicio físico y el deporte.

1.- Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y, por tanto, la cantidad de hemoglobina que es la que lleva el oxígeno a los tejidos; de este modo se elimina también CO₂ y otros desechos. Así mismo las células musculares pueden utilizar mejor el oxígeno

y eliminar los desechos con más eficiencia. Como resultado el corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como ocurre antes de realizar ejercicios sistemáticos.

2.-Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalecen los músculos que provocan la contracciones de estos órganos. Con cada movimiento respiratorio se recibe más aire y se expulsa más CO₂. El resultado es también una sangre más rica y más limpia, y menos trabajo para el corazón.

3.-Incrementa el número de los pequeños vasos sanguíneos, los cuales forman una red en todo el cuerpo.

4.-Durante el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardiaca; esto también hace que la célula elimine sus desechos.

5.-Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles, de manera que no tiendan a acumular los depósitos tan fácilmente.

6.-Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo que tenga sobre una enfermedad orgánica, un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana.

7.-Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a la disposición de este más oxígeno y más glucosas.

8.-Ejerce un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales que tiende a equilibrar sus secreción, el entrenamiento diario hace que se eliminen las tensiones del día provocadas por situaciones estresantes, de tal forma se duerme mejor durante la noche y se adquiere una mayor capacidad para resistir el estrés.

9.-Influye positivamente sobre el sistema cardiovascular al disminuir la resistencia vascular general, sobre todo en los músculos.

10.-Tiene un efecto calmante que reduce los niveles máximos de hiper acidez y sus molestias; en un individuo entrenado se producen menos ácidos en su estómago.

11.-Mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad, prolongando el tiempo socialmente útil del hombre.

12.-Bajo la influencia del ejercicio físico sistemático el cuerpo del individuo entrenado adquiere menor peso específico ya que disminuye las reservas de grasa y agua y aumenta la masa muscular.

La novedad científica de este trabajo radica en que según estudios preliminares en nuestra universidad no había precedente de un trabajo de esta naturaleza, el cual permitiera caracterizar el estado físico de los profesores recomendar modos de vida saludables, prestar servicios especializados desde nuestra especialidad a las diferentes enfermedades que presentan nuestros trabajadores, retardar con la práctica del ejercicio físico el proceso de envejecimiento, estimular la práctica del ejercicio físico a los trabajadores sanos, pues

los galenos ante cualquier enfermedad recomiendan dieta sana, práctica de ejercicio físico y evitar el estrés, todo lo cual podemos materializarlo con la práctica sistemática del ejercicio físico.

En Cuba, aunque se observan muchas personas practicando ejercicios físicos en diferentes instalaciones, muchos también tienen la falsa creencia que solo en áreas deportivas se pueden desarrollar prácticas sistemáticas de actividades físicas siendo incierta la anterior afirmación ya desde el hogar, la familia, la comunidad y el propio centro de trabajo se pueden desarrollar actividades físicas pues todas estas acciones están diseñadas de forma muy eficiente por los profesionales de la Cultura Física.

“El deporte y el ejercicio físico son el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan o invalidan como el exceso de peso, o la disminución de capacidades de personas.

“Castro, 2000, p.174

Conclusiones

Se valora de importante el papel que juega el profesional de la Cultura Física en el mejoramiento de la calidad de vida del docente universitario. Aprovechar el espacio de la jornada laboral para la práctica de ejercicios físicos bajo la guía de un profesional de la Cultura Física para mejorar la calidad de vida es lo más recomendable dada la real situación que actualmente se vive. Atender a las diferentes patologías que afectan a los trabajadores universitarios, mediante la práctica de ejercicios con fines terapéuticos y de esparcimiento redundan en la calidad de vida del trabajador.

Bibliografía

ACOSTA, B.T. Diagnóstico y Rehabilitación en Enfermedades ortopédicas. Pág. 226-260

CABEZAS, M. M: Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Revista digital EFDeportes.com. Disponible en: <http://efedeportes.com>. 2005

CONTRERAS. J, B. Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista, Barcelona, INDE. 1988

CASTRO, R. F. Fidel y el Deporte. Selección de pensamiento 1959-2005. 2005.

Ejercicios Físicos y Rehabilitación tomo1. ISCF” Manuel Fajardo” centro de actividad física y Salud. La Habana. 2006

HERNÁNDEZ, G. R. Tratamiento no farmacológico del paciente obeso-hipertenso. 2006



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X



CD de Monografías 2017
(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X