

Perspectivas 13

Consejo Editorial

P. Carlos Mario Alzate M., O. P.
Rector General

P. Eduardo González Gil, O. P.
Vicerrector Académico General

P. Jaime Monsalve Trujillo, O. P.
Vicerrector Administrativo y Financiero General

P. Érico Juan Macchi C., O. P.
Vicerrector General de Universidad Abierta y a Distancia

Henry Borja Orozco
Director de la Unidad de Investigación

Fr. Javier Antonio Hincapié A., O. P.
Director de Ediciones USTA

ISSN: 1990-0456

© Derechos reservados
Universidad Santo Tomás
© Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Centro de Investigaciones

P. Luis Francisco Sastoque Poveda, O. P.
Decano de División

Jesús Astolfo Romero García
Decano de Facultad

Edwin Arcesio Gómez Serna
Director Centro de Investigaciones (Cicuf)

Carmen Victoria Forero Cárdenas
Ángela Yasmín Gálvez Pardo
Comité Editorial

Carmen Victoria Forero Cárdenas
Ángela Yasmín Gálvez Pardo
Redacción

Jairo Rincón
Imagen Perspectivas

Leonard Múnera Villamil
Corrección de estilo

Alexandra Romero Cortina
Diseño y diagramación

Editorial

Bogotá, segundo semestre 2013

La aventura de crear un nuevo programa es una experiencia realmente grandiosa y enriquecedora que convocó hace quince años a un gran número de personas jóvenes, emprendedoras y con las ganas de hacer de este su proyecto de vida. Lo más hermoso de la idea de una naciente facultad es la oportunidad de compartir un camino de crecimiento y construcción, y en ese trasegar fueron muchas las risas, los enojos, los desacuerdos, los aciertos, los desvelos, las horas incontables de trabajo, para construir ese nuevo programa; es muy parecido a concebir un nuevo ser, en la espera de los nueve meses mientras el bebé se forma, existen muchos cuidados para que tanto la madre como el hijo se nutran bien, asegurando el crecimiento del feto y la salud de la madre.

De esa misma forma, el equipo de trabajo deberá nutrir todos los procesos dentro de la Facultad y realizar retroalimentación constante; en el momento del nacimiento, la gran alegría al ver a ese nuevo ser hace surgir sentimientos de esperanza, optimismo, entusiasmo. Serán muchos los logros, los momentos de reflexión, los momentos de miedo, fracaso y posiblemente frustración; sin embargo, hay que volver a levantarse y continuar acompañando para un correcto y adecuado desarrollo.

De esa manera se dio el nacimiento, la puesta en marcha y el actual posicionamiento con que cuenta la Facultad; es por ello que nos sentimos orgullosas, en este número 13 del boletín Perspectivas, de destinar un espacio muy especial para entrevistar a los docentes fundadores, las directivas de la Universidad y estudiantes en la sección “Entrevista a expertos”, quienes nos contaron sobre la historia de la Facultad, las anécdotas más significativas, el significado y la proyección para los próximos diez años.

En el apartado “Ágora: divulgando triunfos”, los estudiantes de octavo semestre muestran el artículo de su ejercicio de investigación semestral, titulado “Sentido y significado del consumo de tabaco por parte del estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación”. Además, el artículo de investigación realizado por estudiantes investigadores del semillero de Rehabilitación deportiva; ellos se inquietan por las lesiones más comunes en futbolistas.

Por último, el Boletín brinda dos grandiosas reflexiones: la primera hace una analogía entre el proceso de siembra, cosecha y recolección con el desarrollo de los semilleros de investigación. La segunda reflexión cuestiona, por un lado, el quehacer del docente; este, al igual que un padre con su hijo, trata de llevar al estudiante a la autonomía no solo para la vida sino para el conocimiento, para lograr un desarrollo completo y complejo. Por otro lado, compara la experiencia de dos culturas muy diferentes, la colombiana y la cubana, en torno al abordaje de la educación y los procesos de formación artística. **Le**

Ángela Gálvez Pardo

Docente

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Mi experiencia en investigación

Jean Marcelo Ríos Medina
Estudiante sexto semestre Cultura Física,
Deporte y Recreación
Integrante Semillero Gicaeds

Hola a todos nuestros lectores, compañeros y colegas que nos regalan unos minutos de su valioso tiempo para revisar este apartado. Como es la costumbre, permítanme ante todo presentarme: mi nombre es Jean Marcelo Ríos Medina, tengo 20 años de edad y actualmente curso sexto semestre del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación. Pertenezco al semillero de investigación Gicaeds (Grupo de investigación en ciencias aplicadas al ejercicio físico el deporte y la salud) desde el primer semestre del 2013. Antes de contarles lo que ha sido mi experiencia en el semillero de investigación, quisiera empezar contando algo sumamente curioso, algo que nos pasa a todos los que persistimos en el camino de la cultura física, el deporte y la recreación.

Cuando entramos a la universidad nuestra visión de la vida es monolineal, me refiero al hecho de hacer las cosas solo porque es una obligación y porque nos toca. En los primeros semestres, como muchos saben, tenemos unos espacios académicos de investigación en donde cada docente enseña preceptos básicos sobre ella. Clase tras clase, semana tras semana, mes tras mes, acoplamos nuestro conocimiento a un nuevo saber, la

investigación. Al principio, aprender toda esta carga de nuevos conceptos resulta algo tedioso, bueno, más bien resulta estresante, porque tenemos distintos propósitos en los que la investigación no se contempla.

“Pero a medida que pasó el tiempo, reconocí la importancia de la investigación para la vida, importancia que no retumba únicamente en la esfera profesional, sino en todas las esferas de nuestra vida.”

Recuerdo mucho los primeros semestres, aquellos cuando llegaba a la clase de investigación preguntándome una y otra vez “¿pero esto de qué me va servir para la vida?”, ¿por qué toca ver esta materia tan aburrida, si yo no quiero ser investigador, no me interesa?”. Realmente, no era de mi interés y agrado entrar a esas clases, y es muy común pues las personas ven esta materia y cumplen con sus requisitos exclusivamente porque les toca, como prerrequisito para continuar en el programa. Durante un tiempo estuve

entre estas personas que cumplían unos parámetros sin sentido alguno. Pero a medida que pasó el tiempo, reconocí la importancia de la investigación para la vida, importancia que no retumba únicamente en la esfera profesional, sino en todas las esferas de nuestra vida.

Por ello, al pasar los meses, poco a poco acoplé la investigación a mi vida, ya que no es un proceso exclusivo de la formación integral del profesional. A nivel personal, reconocí que para hacer todo en la vida se requiere de conocimiento, y este deseo de conocer viene acompañado simultáneamente de la curiosidad. Este último componente será el detonador para que empieces a investigar.

Un día escuchaba a unos compañeros de semestres avanzados, quienes formaban parte de semillero, hablar sobre temas que eran de mi interés, y me sentaba



a escuchar sobre los proyectos que realizaban y los resultados que de allí salían. Me parecía fascinante. Esto poco a poco despertó mi curiosidad, hasta tal punto de no aguantar más y decir un día en cuarto semestre: “Voy a ser parte del semillero de investigación”. Podría decir que desde ese instante ya era parte de un grupo de investigación. Así, me presenté a las convocatorias que se hacen cada semestre para ser parte de un grupo de investigación y, una vez allá, me era difícil escoger, puesto que las diversas propuestas eran tentadoras.

Finalmente, una propuesta en particular se robó mi atención, decidiéndome de una vez por todas quedarme allí. Venía desde la línea de actividad física para la salud y su título fue “Asociación de la fuerza prensil con manifestaciones tempranas de riesgo cardiovascular de adultos jóvenes”. Interesante, ¿verdad? Tenía curiosidad por saber más del tema, por eso me presenté formalmente ante la línea y fui escogido junto con otros compañeros de mi semestre para participar de la investigación.

A manera personal, me ha parecido muy interesante el trabajo que realizamos frente a la investigación; recoger las muestras, conocer las variables, en fin... conocer y ser participantes de esta investigación. Todos somos un equipo dentro de la línea de investigación, cada uno


hace aportes valiosos, desde el director hasta los coinvestigadores y, por supuesto, nosotros como investigadores. Cabe resaltar que es un gusto trabajar con ellos, haciendo mención a mi colega de investigación, David Laverde.

Por lo anterior, me siento muy feliz, son gratas todas esas experiencias que nos brinda y nos brindará el semillero, experiencias enriquecedoras para nuestra vida profesional y humana. En verdad, una vez inmerso en un grupo de investigación, el concepto y objetivo del término investigación cambia radicalmente, siendo una herramienta de gran ayuda para nuestra vida, como lo he recalcado anteriormente. Sin lugar a dudas, ha sido una experiencia muy provechosa que ha valido la pena cada segundo. Por lo pronto, mi propósito es descubrir qué me depara la vida



dentro de la investigación, qué caminos y puertas se abren a nivel profesional, y qué aportes seguirá haciendo la investigación en mi vida.

“El hombre que tiene el conocimiento, tendrá el poder sobre todas las cosas”.

Estas líneas son para usted, amigo lector, y tienen el propósito de enviarle una cordial invitación para que haga parte de un grupo de investigación, tenga la curiosidad de saber lo que desea conocer, intégrese al grupo que más se acerque a su meta como investigador, tenga un tema de interés y profundícelo, todos los días investigue más y más hasta tener total o un amplio conocimiento del tema. Quisiera terminar citando las palabras de un escritor checoslovaco, palabras que ojalá, amigo lector, reconsidere para su vida: “El hombre que tiene el conocimiento, tendrá el poder sobre todas las cosas”. No hay que dejarse vencer por los obstáculos, siempre aparecerá el mejor camino para labrar el futuro que siempre soñaste. 

Entrevista realizada para conmemorar los 15 años de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Por Ángela Yazmin Gálvez Pardo,
docente de la Facultad de Cultura Física,
Deporte y Recreación
de la Universidad Santo Tomás.

El 11 de septiembre de 2013, la Facultad cumplió 15 años de ser fundada. Con el propósito de conmemorar esta fecha tan importante, se entrevistó a los docentes fundadores Asseneth Sastre, Francisco Fonseca, Juan Manuel Díaz y la decana Fundadora Patricia Casallas. Ellos comentaron la vinculación con la Facultad desde 1998, aunque llevan más años en la Universidad, pues estuvieron en la fase previa, en el proceso de construcción del Programa de Cultura Física, Deporte y Recreación.



Los docentes fundadores compartieron también algunas anécdotas curiosas y significativas que dan cuenta de lo que es hoy la Facultad.

Asseneth: Recuerdo que, anteriormente, la planta física contaba solamente con la oficina de la decana, allí se realizaban la reunión de docentes, la atención a estudiantes, se tenía un computador para todos; ahora bien, ustedes pueden ver hoy lo que es el Campus, una infraestructura con diversos escenarios para todos los deportes, oficinas, dotación de equipos, que además posee una planta de aproximadamente 50 docentes entre tiempo completo, medio tiempo y cátedra. La Facultad inició con doce estudiantes; hoy posee más de 750 estudiantes, sin contar a los egresados. Para mí es muy satisfactorio seguir haciendo parte de esta historia, de la evolución, del conocimiento y de la proyección de la Facultad.

Francisco: Surgen muchas anécdotas viviendo quince años este proceso de crear un programa; es importante destacar que el programa nació en el Campus; este, aunque tenía espacios deportivos, las condiciones no eran iguales a las actuales. Cuando entra en construcción, se debe ir a los parques a realizar las experiencias de clase y alquilar piscinas en diferentes partes de Bogotá, con las dificultades de

transportar el material didáctico para la clase de natación, el cual era voluminoso. A mí me tocaba llevarlo a la casa y luego trasladarlo a las clases con los estudiantes. Actualmente, se tienen instalaciones amplias, gran material didáctico; durante estos quince años, considero que lo que más ha marcado el proceso es la adaptación a las necesidades que surgen en beneficio de la creación y evolución del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación.

La Facultad inició con doce estudiantes; hoy posee más de 750 estudiantes, sin contar a los egresados.

Patricia: La anécdota que más recuerdo en este momento es cuando la Universidad toma la iniciativa, a través del padre Balaguera, de transformar el Campus para la Facultad y para la Universidad, requiriendo de un año para iniciar y finalizar la obra. En esa época había unos 700 estudiantes matriculados; ¿qué nos tocó?, pues hacer un convenio con el IDR para realizar nuestras clases

en los parques de Bogotá. Fue una experiencia increíble, tuvimos un almacén de elementos deportivos que circulaba en carritos por los diferentes parques; los salones funcionaban también dentro de los parques que contaban con instalaciones adecuadas para tal fin; lo más bello fue en primer lugar la disposición de los estudiantes para aceptar las incomodidades del momento, porque sabían que llegarían a este Campus tan hermoso; en segundo lugar, los profesores, porque su desplazamiento a estos parques implicaba mayor tiempo, gastos, pero ellos también estaban motivados, sabían que ese cambio era para mejorar; esta anécdota realmente marcó un sentido de pertenencia, un cariño por la Facultad y el premio fue llegar a este súper campus.

Juan Manuel: En la Facultad se han vivido diferentes anécdotas; una de ellas es el ingreso a la Sede Central en zapatillas, tenis, ni en sudadera, los vigilantes restringían la entrada, los docentes tuvimos que explicarles que éramos justamente docentes de deportes. Otra es la adquisición de un bus para transportar a los estudiantes desde la Sede Central hasta el Campus, el conductor se llamaba Filberto, él metía ese bus inmenso por toda la autopista como en una carrera de obstáculos; estas son algunas experiencias que hacen parte de esa historia que algún día se escribirá y de la cual se siente uno orgulloso.

Es importante saber que la doctora Patricia Casallas, actualmente docente de la Facultad, fue la primera decana, es por esto que ella tuvo la oportunidad de contarnos lo que ha representado esa experiencia en su vida.

Patricia: Fue una experiencia maravillosa, pues tuve la oportunidad de pertenecer a un equipo de trabajo maravilloso, donde todos soñamos una facultad con este nombre: Cultura Física, Deporte y Recreación. En ese proyecto se sentía una responsabilidad muy grande, pero también una motivación para trascender en la historia de nuestra Universidad y del país. Me correspondió liderar ese equipo; sin embargo, todos sumamos al desarrollo de ese gran proyecto.



En los últimos años se ha contado con la presencia del doctor Jesús Astolfo Romero como decano y Luis Alejandro Latorre como secretario de división, ellos nos hablaron sobre el significado y las fortalezas de la Facultad.

Fue una experiencia maravillosa, pues tuve la oportunidad de pertenecer a un equipo de trabajo maravilloso, donde todos soñamos una facultad con este nombre: Cultura Física, Deporte y Recreación.

Jesús Astolfo Romero: Ha significado ayudar a la formación integral, no solamente en aspectos intelectuales sino también de la vida y de la cultura física, la posibilidad de aportarle al desarrollo del sector deportivo, la recreación y la actividad física en el país, además la oportunidad de brindarle un espacio a la comunidad en general para que la actividad física se convierta en un medio que mejore el bienestar, las condiciones y la calidad de vida de todos los ciudadanos.

Luis Alejandro Latorre: Las fortalezas son la gran visibilidad en los diferentes sectores y el gran impacto en el área de la salud, a través del ejercicio físico, no solo como prevención sino como un medio correctivo por trabajar con toda la población y todas las edades.

No todo es historia, también es importante escuchar a los estudiantes que se encuentran vinculados actualmente; ellos también dieron sus opiniones sobre la contribución que ha tenido el proceso de formación en su desarrollo personal y cuentan las experiencias más significativas en la Facultad.

Jesús Juan Pablo Poveda –estudiante segundo semestre–: La Universidad y la Facultad como tal, al tener un enfoque humanista, han contribuido en el fortalecimiento de mis valores y en el crecimiento personal; los modelos y ejemplos por seguir han sido muy valiosos y han contribuido en mi proyecto de vida.

Mónica Rojas –estudiante noveno semestre–: Claramente hay muchas experiencias, pero pienso que una de las más importantes y la que más me ha marcado es la monitoría en la profundización de Natación II. Fue una experiencia única, porque además de contribuir y ayudar a las demás personas, sobre todo a las que realmente necesitaban esa ayuda, me permitió aplicar los conocimientos y ser una facilitadora para el mejor desempeño y desarrollo de los estudiantes en esta materia.

Omar Lamprea –estudiante octavo semestre–: Me gusta mucho ir a trabajar en el gimnasio, un día me encontré con un estudiante de la Facultad de Psicología, él padece de una enfermedad en la columna vertebral que le impide la movilidad en los pies. Ver cómo estas personas luchan contra la enfermedad, se esfuerzan por lo mejor para su vida, es algo que impacta, uno quiere mejorar y esforzarse cada día para ser un mejor profesional.

los griegos lo decían
hace mucho tiempo
“*mente sana,
en cuerpo sano*”.



Además de los docentes fundadores, actualmente desde los cargos directivos el rector padre Carlos Mario Álzate y el decano de División padre Luis Francisco Sastoque nos hablaron sobre el presente y la proyección a diez años de la Facultad.

P. Luis Francisco Sastoque: Para la Universidad, como lo que sucede para una familia, el nacimiento de un nuevo bebé da mucha alegría, mucho optimismo y sobre todo lo hace pensar a uno muchísimo hacia el futuro, qué será de este niño mañana, si responde o no a una serie de situaciones especiales que se viven en ese momento.

P. Carlos Mario Alzate: Espero que la Facultad dentro de diez años esté a la vanguardia en Colombia, generando más espacios para que la gente caiga en cuenta de que la salud, más que un tema de intervención, es un tema de prevención, es



un asunto de saber administrar el tiempo; que nuestra Facultad aumente el aspecto investigativo, para determinar de qué manera las actividades al aire libre y las prácticas deportivas son posibles desde la niñez hasta la vejez y sobre todo para que se cree la conciencia, ya los griegos lo decían hace mucho tiempo, “*mente sana, en cuerpo sano*”.

Cabe resaltar que, resultado de las entrevistas, se produjo un video para conmemorar el cumpleaños de la Facultad, un agradecimiento a todos los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación que colaboraron en la producción del video, especialmente a Javier Eduardo Rosero, Juan Sebastián Santos y Nathaly Cortés, quienes con su sentido de pertenencia y ayuda fueron unos excelentes presentadores. [📺](#)



Caracterización de las lesiones en futbolistas bogotanos de la categoría élite de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor

Camilo Andrés Medina Cepeda
Marcela Vargas Talero

Introducción

Cada día se presenta un mayor número de lesiones que pueden condicionar de manera muy significativa el rendimiento de un equipo. Algunos autores (Arheim, 1985; Booth, 1987; Kraus y Conroy, 1984) aportan datos sobre el número de lesiones anuales, y aunque varían bastante reflejan la importancia de la lesión deportiva. En un estudio que ha sido referencia de numerosos trabajos se estiman entre 3 y 5 millones de lesiones anuales en Estados Unidos en el contexto de la actividad física y deportiva, encontrándose un alto porcentaje entre los adolescentes y adultos jóvenes.

Es por eso que la lesión deportiva en el fútbol supone hoy un tema de máxima preocupación por las consecuencias económicas y en la salud que conllevan los tratamientos y la rehabilitación. En el fútbol se presentan diversas lesiones

por numerosos factores, que tienen como resultado negativo alejar al jugador por largos periodos, y en algunos casos no poder volver a practicar este deporte. De tal manera, será muy importante conocer qué factores y de qué manera influyen en la lesión deportiva, para realizar una labor eficaz de prevención y promoción de la salud, y así disminuir el número de lesiones en los deportistas.

Planteamiento del problema

Este estudio de investigación se centra en el fútbol, especialidad deportiva de gran impacto social en categoría profesional, que a su vez cuenta con infinidad de practicantes aficionados, formación de jóvenes y futuros jugadores. Este deporte es considerado el mejor para muchos países, con gran número de federados y con una altísima repercusión social y económica, en la que se encuentra inevitablemente asociada la aparición de lesiones, con un gran impacto emocional, económico y deportivo (Olmedilla, 2005).

En el fútbol las lesiones más frecuentes ocurren en partes de las extremidades inferiores del cuerpo.

La gran mayoría de las lesiones se atribuye a la práctica de deportes, en donde la repetición de diferentes ejercicios mal realizados es el causal de gran parte de estas lesiones; entre las que encontramos: heridas, contusiones, distensión, contractura, esguince, desgarró, luxación, tendinitis o fractura (Tlatempa y Pérez, 2005). Hay deportes, principalmente los más violentos, que facilitan las lesiones en quienes los practican; esto sucede por la frecuencia e inevitabilidad del contacto; en el fútbol las lesiones más frecuentes ocurren en partes de las extremidades inferiores del

cuerpo, como son los tobillos, la rodilla, el músculo, la pantorrilla y el tendón de Aquiles (Méndez, Sánchez, Martín, Barbero, Orejuela y Calvo, 2000).

En este sentido, se puede considerar la lesión como un hecho negativo para el deportista por múltiples motivos: supone una disfunción del organismo que produce dolor, conlleva la interrupción o limitación de la actividad deportiva, implica cambios en el entorno deportivo del lesionado, implica posibles pérdidas en cuanto a resultados deportivos colectivos, conlleva la interrupción o limitación de actividades extradeportivas y cambios de vida personal y familiar (Buceta, 1996). En este sentido, la lesión deportiva en el fútbol supone hoy un tema de máxima preocupación por las consecuencias económicas y en la salud, el jugador se aleja por largos periodos, y en algunos casos llega al punto de no volver a practicar este deporte. Por lo anterior, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son las características de las lesiones más comunes en deportistas élite de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor?

El fútbol es el deporte más popular en el mundo; no hay país donde no se practique este deporte.

Objetivos

General

Identificar las características de las lesiones más comunes en deportistas élite de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor.

Específicos

Determinar el mecanismo de lesión deportiva en futbolistas de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor.



Describir los factores de riesgo de las lesiones deportivas más comunes en futbolistas de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor.

Conocer la experiencia personal de los futbolistas de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor frente a las lesiones deportivas.

Justificación

Esta investigación tiene como finalidad adquirir el conocimiento de las lesiones presentes en el deporte más practicado, como lo es el fútbol, que son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas (Tlatempa y Pérez, 2005).

En el mundo del deporte son muchas las lesiones que se presentan, pero son pocas las causas que se conocen, y es de suma importancia conocer los factores de una lesión para así tener más en



cuenta los riesgos que hay al practicar un deporte. Por lo anterior, se trabajará con los equipos de fútbol Monserrate Club Deportivo y Caterpillar Motor en la categoría élite, en donde se pretende conocer principalmente si los jugadores han tenido lesiones, las causas y la frecuencia con la que se presentan, además de la incidencia de estas lesiones luego del periodo de recuperación y qué causó esta reincidencia.

De esta manera, como estudiantes de cultura física, deporte y recreación, se pretende investigar las causas de lesiones en futbolistas, puesto que en nuestro país con tantos equipos y clubes de fútbol no se tiene un plan de entrenamiento que prevenga a los jugadores, mejore su parte humana y busque bienestar. Y es así como el presente estudio beneficia a la comunidad en general, teniendo en cuenta que es una patología que puede afectar a toda la población, deportista o no, pues colabora en el reconocimiento de las múltiples causas de las lesiones y el tiempo amplio de recuperación.

Marco conceptual

El fútbol es el deporte más popular en el mundo; no hay país donde no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol se le llama el deporte rey, y en torno a él gira uno de los negocios más rentables en el mundo entero; esto se debe, principalmente, a los fanáticos de los distintos equipos profesionales de

cada nación, quienes consideran este deporte como parte del orgullo nacional, a través de las selecciones de cada país y de los equipos en cada ciudad. Brasil, uno de los países más reconocidos a nivel deportivo en el mundo, considera al fútbol casi como una religión, se practica en todos sus rincones y por todas las personas (Sánchez, 2010).

La mayoría de las lesiones atribuidas a la práctica deportiva son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas. Con el desarrollo en las ciencias del deporte, estos problemas son absolutamente previsibles y evitables. La lesión deportiva puede resultar de dos circunstancias: en la primera, hay un hecho traumático, ya sea un objeto o el mismo cuerpo humano que hace de objeto por la velocidad que desarrolla, chocando con otro cuerpo, con el suelo o con otro objeto. Esa es la llamada lesión aguda, accidental, donde la colisión o el choque vencen la resistencia de los tejidos. A pesar de que estos estén adaptados a tal esfuerzo, la lesión es mucho mayor por la velocidad desarrollada en el impacto.

La segunda circunstancia, la lesión deportiva crónica, es la que tiene lugar por la repetición de actividad deportiva que, sumada en el tiempo, produce en un organismo un microtraumatismo, que vence la resistencia del tejido como si fuera el gran impacto del choque de la lesión aguda. La correcta denominación de

este daño es lesión por sobrecarga, porque la carga de trabajo fue mayor a la que es capaz de soportar un tejido determinado, llámese tendón, ligamento o músculo, componentes todos ellos del aparato locomotor (Noya y Sillero, 2012).

Brasil, uno de los países más reconocidos a nivel deportivo en el mundo, considera al fútbol casi como una religión.

En relación con la tipología de las lesiones, todos los estudios analizados coinciden en que la mayor proporción de lesiones que se padecen son de tipo muscular. Dentro de estas, las rupturas musculares, con una incidencia de 1.7 lesiones/1000 h, son las que causan más días de baja, mientras que en un segundo lugar se destacan las lesiones de tipo ligamentoso, con una incidencia de 2.0 lesiones/1000 h; ambas sobresalen del resto de tipologías lesionales. Además, las piernas del jugador son la parte del cuerpo más comúnmente lesionada y generalmente la razón de retiro de muchos deportistas (Tlatempa y Pérez, 2005).



Las más frecuentes entre los futbolistas son las lesiones en las piernas y principalmente en la rodilla, en la que también encontramos: lesiones de meniscos, luxación de la rótula, esguince del ligamento lateral interno (LLI). Pueden ocurrir después de un traumatismo directo, otras veces tienen lugar a consecuencia de una fuerza de torsión asociada a una lesión por desaceleración; regularmente se producen cuando el deportista cambia de dirección al correr y experimenta un golpe brusco de la rodilla con los otros huesos (Kulund, 1990).

Metodología

La investigación presenta un enfoque mixto, con un modelo de enfoque dominante cuantitativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Se realiza a partir de un diseño no experimental, de corte transversal descriptivo, y posterior a ello se cruza la información para responder a la pregunta de investigación.

Población

Estuvo compuesta por dos de los equipos más reconocidos a nivel deportivo en la ciudad: Monserrate Club Deportivo y Caterpillar Motor, que participan en la Liga de Fútbol de Bogotá en la categoría



élite, que son los nacidos entre 1990 y 1992. Los participantes serán excluidos cuando no quieran participar voluntariamente en el estudio y que no cumplan con los criterios de inclusión antes mencionados.

Muestra y muestreo

La muestra es no probabilística, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión. Teniendo en cuenta lo anterior, se cuenta con 50 deportistas de los equipos Monserrate Club Deportivo y Caterpillar Motor. El muestreo será intencional, en la aplicación de la encuesta se tomará la población total de los equipos mencionados y para la entrevista se seleccionarán solo aquellos deportistas que presenten alguna lesión en dichos equipos.

Recolección de datos

En la fase cuantitativa se hará una encuesta (antes se diseñará y validará con juicio de expertos y con una prueba piloto). En la fase de aplicación, se tomará el total de los jugadores de cada equipo, en donde se verificará que hayan tenido una lesión deportiva, y se tratará de identificar causas, factores predisponentes, así como el tipo de rehabilitación que tuvieron. En la fase cualitativa, se le hará a un grupo de futbolistas de club deportivo que estén o hayan tenido una lesión, efectuando una entrevista semiestructurada con un guion para orientarla, tomando

la metodología de saturación de datos y grabándolas en formato de audio y transcritas en formato RTF.

El éxito se debe a la coordinación y dirección apropiada de los recursos humanos, financieros y materiales.

Referencias

- Amheim, D. (1994). *Medicina deportiva, fisioterapia y entrenamiento atlético*. España: Mosby/Doyma Libros.
- Booth, W. (1987). Arthritis Institute Tackles Sports. *Science*, 237, 846-847.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas*. Madrid: Dykinson.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill, Interamericana.
- Kraus, J. F. y Conroy, C. (1984). Mortality and morbidity from injuries in sports and recreation. *Annual Review of Public Health*, 5, 163-192.

Kulund, D. (1990). *Lesiones del deportista*. España: Salvat Editores.

Méndez, R., Sánchez, C., Martín, A., Barbero, F., Orejuela, J. y Calvo, J. (2000). Programa fisioterapéutico de entrenamiento propioceptivo de los esguinces de tobillo en el fútbol. *Revista Training Fútbol*, 51, 40-46.

Noya, J. y Sillero, M. (2012). Incidencia lesional en el fútbol profesional español a lo largo de una temporada: días de baja por lesión. *Apunts Med Esport*, 142, 1-9. doi:10.1016/j.apunts.2011.10.001

Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Universidad Católica San Antonio.

Olmedilla, A., Andreu, M., Abenza, L., Ortin, F. J. y Blas, A. (2006). Lesiones y factores deportivos en futbolistas jóvenes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2,(5), 59-66.

Sánchez, O. J. (2010). *Lesiones del ligamento cruzado anterior*. Recuperado de <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=2885>

Sánchez, P. E. y Colmenares, B. D. (2008). *Lesiones del ligamento cruzado anterior causas y tratamiento*. Recuperado de Servicio de ortopedia. Hospital Regional de alta especialidad Bajío http://www.cedaj.gob.mx/archivos/capacitacion/trabajos_2008/Lesiones%20del%20ligamento%20cruzado%20anterior%20causas%20y%20tratamiento.pdf

Tlatempa, S. P. y Pérez, G. (2005). *Lesiones deportivas más comunes*. Universidad Autónoma de México. Recuperado de: http://www.uaemex.mx/universiada2005/notas/Lesiones_mas_comunes_en_los_deportistas290405.pdf



Sentido y significado del consumo de tabaco en el estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación

Iván Martínez
Daniela Salcedo

Introducción

El presente ejercicio de investigación abarca una problemática generalizada en la población mundial, el consumo de tabaco, que afecta directamente la salud ocasionando enfermedades crónicas no trasmisibles. Por lo anterior, se pretendió determinar la relación existente entre el tabaquismo y las enfermedades crónicas no trasmisibles en los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación. El presente estudio permitió analizar el ámbito social y personal del estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación, reconociendo el significado y el sentido que le otorga al acto de fumar.

Una vez hecho el análisis, se determinó que la población sujeta al estudio, aun siendo consciente de los daños que puede causar el tabaco, de aceptar la incoherencia entre su discurso y su práctica, argumentó su consumo como una separación entre la vida personal y profesional, admitió el consumo de tabaco como una decisión personal, calificándola como el medio para calmar situaciones que

perturban su tranquilidad, como el estrés, la soledad, los problemas, entre otros.

Palabras clave: Tabaquismo, cultura física, deporte, recreación, significado, conciencia.

Problema

Teniendo como antecedente el índice de mortalidad en el mundo, relacionado con las enfermedades crónicas no trasmisibles, el cual según datos de la OMS (2011) mata a más de 36 millones de personas cada año, el problema inicia desde el momento mismo en que el ser humano atenta voluntaria o involuntariamente contra su propia existencia.

Lo anterior se concibe como una incoherencia social y cultural; la situación se torna más complicada al ser los estudiantes universitarios del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación los que consumen tabaco, debido a que actuarán de forma incoherente, creando una discrepancia entre el hacer y el saber, en relación directa con su profesión.

Con el fin de dar una respuesta de carácter interpretativo y comprensivo a lo mencionado arriba, surge la siguiente pregunta que guiará el ejercicio de

investigación: ¿cuál es el sentido y significado que le otorga el estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación al consumo de tabaco frente a los conocimientos adquiridos en su formación académica?

¿Cuál es el sentido y significado que le otorga el estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación al consumo de tabaco frente a los conocimientos adquiridos en su formación académica?

Objetivo

Establecer el sentido o relación entre el discurso y la práctica del estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación, contrastado con su imaginario de ética profesional.

Justificación

La relación existente entre la misión y visión de un profesional de Cultura Física Deporte y Recreación se determina por el mejoramiento y mantenimiento de la calidad de vida de los seres humanos en su totalidad, sean niños, jóvenes o adultos, procurando desarrollar e implementar programas direccionados hacia dicha meta; surge entonces una incoherencia, más que marcada, inaceptable, el hecho de que los propios actores que deberían favorecer e incentivar el cambio sean quienes atenten contra su vida con el consumo activo de tabaco, lo cual se ve de forma creciente en los estudiantes de la USTA.

Después de Font-Mayolas y Pedra, varios autores se han interesado en el estudio específico de los estudiantes universitarios que tienen como hábito o estilo de vida el consumo de tabaco.

Es precisamente por esa incoherencia que se hace necesario establecer los significados que le otorga el estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación al consumo de tabaco, para ver el problema desde una perspectiva más amplia atendiendo a los conceptos y pensamientos de los actores principales (fumadores activos) como también los secundarios (fumadores pasivos).

Marco teórico

El consumo de tabaco ha sido considerado dentro de la sociedad como uno de los vicios más acogidos por la juventud; Torres y Quintero (2004) establecen el creciente número de jóvenes universitarios que consumen alcohol, tabaco y drogas en su vida cotidiana, convirtiéndose



en un estilo de vida normal para ellos. Los autores hacen referencia e hincapié en que no se trata tan solo de saber cómo el tabaco afecta la salud de las personas que lo consumen a diario, sino abrir un campo mucho más amplio que el de la salud, y es precisamente el social. Como lo mencionan Torres y Quintero, al consumo de tabaco lo anteceden unos elementos que intervienen de forma social, política, económica, entre otros, y son parte fundamental de un acto que deja de ser individual para convertirse en muchos casos en un acto colectivo.

De esta manera, se comprenden las relaciones entre cada uno de los componentes que rodean el consumo, y así se podría afirmar que es correcto acogerse a los estudios médicos que indican la adicción a las sustancias del tabaco industrializado; también es válido observar más de cerca la influencia social familiar de los fumadores activos, como lo proponen Font-Mayolas y Pedra (2003) en su estudio acerca de los efectos del modelado por parte de la familia, pareja y amigos en la conducta de fumar de jóvenes universitarios.

Después de Font-Mayolas y Pedra, varios autores se han interesado en el estudio específico de los estudiantes universitarios que tienen como hábito o estilo de vida el consumo de tabaco, en los cuales se encuentra Monzón (2007), quien, en su estudio Estrés académico en estudiantes universitarios, hace hincapié en la relación entre el nivel de estrés académico con el consumo de tabaco en los estudiantes universitarios.

Lo anterior demuestra la relación cercana entre las situaciones que se generan internamente y un agente externo que las propicia; en este caso, las situaciones sociales como el fenómeno educativo impactando en el desarrollo académico del joven y las respuestas que crea de tipo psicológico y personal, que en el caso mencionado por Monzón (2007) es el estrés académico.

Metodología

La metodología se determina a partir del enfoque crítico social, puesto que lo que se busca es extraer las perspectivas de un conocimiento y sus condiciones sociales, para así establecer una neutral forma de pensar una realidad, en este caso el pensamiento que se tiene tanto personal como colectivo acerca del consumo de tabaco de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación. A partir de ello se comprende dicha realidad y se propicia así su cambio, atendiendo a algunos elementos del diseño fenomenológico.

El muestreo fue no probabilístico de carácter intencionado, estuvo determinado por los criterios de inclusión, donde se categorizaron tres tipos de informantes (primarios: estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA fumadores; secundarios: estudiantes de otras carreras de la USTA fumadores, y terciarios: estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA considerados fumadores pasivos).



Los instrumentos aplicados para el desarrollo del proyecto fueron la entrevista semiestructurada, que se aplicó a los tres tipos de informantes, y la ficha de observación pasiva, teniendo como eje para los dos instrumentos las unidades de análisis de estilos de vida y significados.

Resultados

Los estudiantes universitarios de la población sujeta de estudio, aun siendo conscientes de los daños que puede causar el tabaco, de aceptar la incoherencia entre su discurso y la práctica, argumentaron su consumo como una separación entre la vida personal y profesional, admitieron el consumo de tabaco como una decisión personal, calificándola como el medio para calmar situaciones que perturban su tranquilidad, como el estrés y la soledad.

Por otro lado, el consumo de tabaco en bares o discotecas, la interacción con amigos o compañeros de clase, el ambiente universitario, la ansiedad, el frío y el consumo de licor o tinto son algunos de los factores que determinan de manera directa el consumo de tabaco en los



estudiantes universitarios, y con lo que justifican y defienden el acto de fumar aun siendo conscientes de la incoherencia que aplica en relación con su futura profesión.

Conclusiones

El tabaquismo pasa de ser un hábito, como lo decía Marín (1998), a ser una adicción que no solo afecta la salud sino además la sociedad, en especial en sus procesos éticos, personales y profesionales, debido a que no existe una coherencia entre lo que se dice con lo que se hace, específicamente en el discurso de algunos profesionales en salud, quienes, al admitir el tabaquismo como un estilo de vida, como medio de relajación y desconexión del mundo real, hacen que conceptos importantes como la ética profesional, la imagen, entre otros, se vean opacados creando un desequilibrio en la cultura, lo cual afecta tanto al ámbito profesional como al resto de individuos.

Los factores asociados al consumo de tabaco en los estudiantes universitarios de la USTA son el consumo de licor, el frío, la lluvia, el estrés académico, el ambiente universitario y la influencia de los amigos.

El estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación afirma que el consumo de tabaco es parte de su estilo de vida, está dado por una decisión personal, lo cual no afecta ni interfiere con su desarrollo como profesional de la salud.

Para el estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación, consumir tabaco crea un efecto de relajación y lo devuelve a un estado de calma, generando así una relación directa entre algún tipo de problema o situación no agradable con el consumo de tabaco, siendo este parte de su solución.

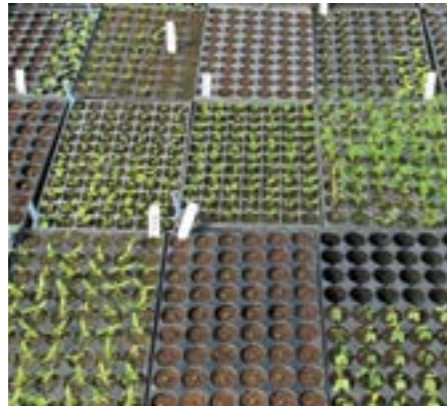
El ambiente universitario es considerado un factor relevante en relación con la frecuencia del consumo de tabaco, al igual que la influencia de compañeros y amigos también fumadores.

Referencias

- Ariza, C. y Nebot, M. (2004). La prevención del tabaquismo en los jóvenes: realidades y retos para el futuro. *Adicciones*, 16 (Supl. 2), 359-378.
- Font-Mayolas, S. y Planes, M. (2000). Efectos del modelado por parte de la familia, pareja y amigos en la conducta de fumar de jóvenes universitarios. *Adicciones*, 12(4), 467-477.
- Monzón, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs355/es/>
- Prat, A., Fuentes, M. M., Sanz, P., Canela, R., Canela, J., Pardell, H., y Salleras, L. L. (1994). Epidemiología del tabaquismo en los estudiantes, deficiencias de la salud. *Revista Saúde Pública*, 28(2), 100-6.
- Salazar, I. C. y Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13(1), 74-89.
- Torres y Quintero (2004). Alcohol, tobacco and other drugs abuse in the lifestyle of young college students. Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. [f](#)

Reflexiones...

Asceneth María Sastre Cifuentes¹
Docente Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación



desarrollarse una nueva planta bajo condiciones apropiadas. También contiene una fuente de alimento almacenado y está envuelta en una cubierta protectora.

El estudiante trae consigo todo lo fundamental para su desarrollo: trae su inquietud, su inteligencia, su curiosidad, su pasión; trae su experiencia de vida, su conocimiento, las acciones y decisiones que lo han conducido hasta este momento y lugar precisos. Trae sus metas y sus sueños, su deseo de dar lo mejor de sí, su confianza en sus capacidades, su compromiso con el mundo y su misión transformadora. Pero también trae su fragilidad, sus preconcepciones, sus temores e inseguridades, sus expectativas con frecuencia desmedidas y su afán de logro a veces apremiante. Este es el embrión que, para devenir investigador, demanda de protección y especiales cuidados.



El semillero es el sitio adecuado para que la semilla inicie su primera fase de desarrollo. Luego la planta crecerá y se trasladará al terreno definitivo.

En el ámbito académico, preparamos y acondicionamos también un terreno para recibir a los estudiantes que llegan a la universidad con un potencial de conocimiento por actualizar, para que inicien su primera fase de desarrollo como investigadores, y que lo hagan en las condiciones más seguras para que su crecimiento ocurra sin dificultad. Son los grupos de investigación que abren un espacio donde albergarlos, orientarlos y acompañarlos en el descubrimiento de su propio potencial, en el desarrollo de los propios recursos, la ampliación de sus perspectivas, la adquisición de nuevas herramientas, el intercambio con otros, la experiencia de la aventura y del logro, para, paso a paso, conducirlos a la autonomía propia del investigador.

La semilla o simiente es cada uno de los cuerpos que forman parte del fruto que da origen a una nueva planta; es la estructura mediante la que estas se propagan y contiene un embrión del que puede

Buscando aprovechar la metáfora del semillero para hablar de la formación de investigadores, encuentro que un semillero es un área de terreno preparado y acondicionado especialmente para colocar las semillas, con la finalidad de hacerlas germinar bajo las mejores condiciones y cuidados y que puedan crecer sin dificultad hasta que la plántula esté lista para el trasplante...

¹ Charla ofrecida en el marco de reconocimiento a los semilleros de investigación de la División de Ciencias de la Salud, durante la Jornada Universitaria del 5 de Octubre de 2011.



El cuidado para garantizar el grado exacto de humedad, luminosidad y temperatura refiere en particular a una forma especial de escuchar y acompañar en el semillero: ¿qué trae el estudiante? ¿Cuáles son sus intereses y preocupaciones? ¿Qué le inquieta? ¿Qué observa en la realidad, cómo lo observa y desde qué lugares? ¿Cómo puedo como docente conducirlo a que observe lo mismo desde nuevos ángulos? ¿Cómo animarlo a que siga observando pero ahora desde los ojos de otros? ¿Cuáles son sus recursos? ¿Cuáles sus dificultades? ¿Cómo preservar su interés y alimentar su pasión sin apremiarlo ni agobiarlo? ¿Cómo confrontarlo sin desanimarlo? ¿Cómo exigir rigor sin resultar excesivamente demandante? ¿Cómo permitir que vaya a su propio ritmo pero sin



detenerse? Se trata de cuidar del proceso que se gesta en su interior, con la confianza de que cuando sea su momento, la germinación ocurrirá.

Lo que germine dependerá de la información que trae la semilla, pero también de las condiciones del terreno en que se siembra. Para que la germinación ocurra, la tierra debe ser suelta y permeable: la información debe fluir con facilidad, en todas direcciones. Para ello se integra un grupo que comparte inquietudes e intereses comunes por el conocimiento, un espacio donde se alientan las preguntas, las dudas, los debates. Un escenario social en que lo observado se confronta, se compara, se cuestiona. Un grupo que propone, argumenta, escucha y permite expresar lo que se piensa. Un espacio que permite disentir y también convenir. Un grupo que comparte búsquedas, hallazgos, lecturas, experiencias y materiales bibliográficos. Un grupo que comparte la emoción del encuentro y del desencuentro, la tensión de la sustentación y la distensión que trae el logro en escenarios de visibilización de los productos del trabajo desarrollado.

En este proceso es de gran valor un guía que conozca el terreno y se aventure a compartir su conocimiento con otros para que lo escudriñen con sus propios ojos y perciban lo que no se había visto a la luz de experiencias y puntos de vista diferentes.

Una semilla debe llegar a la localización adecuada en el momento óptimo de germinación. Es posible que estas propiedades, que fomentan la producción de

la siguiente generación, estén más relacionadas con los frutos que con las mismas semillas, ya que la función típica de la semilla es la de servir de mecanismo retardante, suspendiendo el crecimiento si las condiciones no son favorables o dar el tiempo necesario para su dispersión. Cada especie logra su objetivo de una forma diferente: produciendo gran cantidad de semillas o envolviéndolas en duras capas que se van ablandando con las lluvias y el frío invernal para germinar.

Un semillero de investigación es además un espacio para la diversidad. Más allá de que lo que convoca es un interés común por un objeto y problema de investigación, cada observador es único y aporta el potencial de su unicidad e irrepetibilidad.

El proceso de germinación ocurre a diferentes ritmos y con diferentes manifestaciones, variados matices y coloraciones. Ningún estudiante investigador es igual a otro ni ve igual que otro, y es este multiverso el que enriquece el proceso del conocimiento y de la formación, como un jardín se embellece con la infinita diversidad de las especies que en él florecen.

En el mismo espacio pueden convivir un arbusto ya robustecido y una plántula recién germinada, como un egresado que dejó las aulas hace tres años, con un estudiante de tercer semestre, cada uno a su propio paso en camino del conocimiento.





semilla para ser planta, con los recursos del entorno. Es un docente capaz de graduar y ofrecer paulatinamente lo que su planta requiere en cada momento específico de su desarrollo: la humedad precisa para el área del terreno en que se siembra, la iluminación y la temperatura adecuadas para cada momento de su ciclo vital. Ofrecerá gota a gota y luego sorbo a sorbo la información necesaria para asumir el siguiente paso.

Protegerá especialmente las etapas germinales iniciales de los factores externos amenazadores que puedan resquebrajar la confianza: evitará juicios severos, descalificaciones, exigencias desmedidas, tareas en solitario que sobrepasen los recursos disponibles, concepciones míticas de la investigación. Animará cada destello de curiosidad, fortalecerá cada intuición, cada relación establecida entre la experiencia vivida y lo que se empieza a descubrir, agradecerá cada pregunta, que jamás juzgará como tonta o impertinente. Reconocerá cada hallazgo, cada búsqueda, cada encuentro. Animará la discusión, la argumentación, el disenso.

Hablemos finalmente del jardinero...

La persona que tiene por ocupación el cuidado y mantenimiento del jardín y la conservación de semillas, del cultivo de flores y plantas hasta que tengan la buena edad suficiente para ser trasplantadas. Se trata del docente, del cuidador del aprendiz de investigación, de su conservación en las condiciones necesarias y suficientes favorables a su germinación y posterior desarrollo.

Este es, sin lugar a dudas, un docente con claridad respecto a lo que significa formar en investigación: más que llenar de información o transmitir unas fórmulas para obtener unos resultados, más que presentar unos métodos y unas técnicas, es como el jardinero que observa detenidamente la semilla a la espera de las señales, agudizando su capacidad para percibir el momento en que confluyen la información que en potencia trae la



Compartirá mapas que orienten la incursión en territorios nuevos y desconocidos, y estrategias para encontrarse en caso de sentirse perdido.

Los jardineros también se ocupan de la preparación y el tratamiento de la tierra en que deben colocarse las semillas, la poda, los injertos, la retirada de flores y plantas muertas y su sustitución por otras, la mezcla y preparación de insecticidas y otros productos para el tratamiento de plagas o abono del jardín.

Por supuesto que también habrá confrontación, porque será necesario abandonar las formas acostumbradas de producción de conocimiento, las del sentido común, las de la vida cotidiana; habrá que desprenderse de las afirmaciones ligeras y sin sustento, de la improvisación, de los mitos y de los juicios a priori; habrá que deshacerse de las fuentes sin respaldo científico para aprender a ser selectivos en la información utilizada; habrá también que aprender nuevas lógicas y nuevos lenguajes prescindiendo de los habituales, para insertarse en los propios de la ciencia. Será necesario implementar nuevas formas de organización del tiempo y de la información.

También será necesario adquirir una disciplina de trabajo para lograr el rigor necesario en la búsqueda de los datos, en su organización y en los métodos empleados. Habrá que renunciar al trabajo en solitario y a la autosuficiencia, para empezar a mirar con otros, a disentir para consensuar. Habrá que renunciar a la arrogancia del saber científico mal

entendido para adoptar la humildad de quien reconoce los límites de sus métodos y sus teorías. Habrá que aprender a reconocer que cada decisión y cada afirmación tienen consecuencias para sí mismo y para otros, por lo que deberá asumir su responsabilidad como investigador, que es sin duda alguna una forma de responsabilidad social.

Para su trabajo, los jardineros se ayudan de diferentes herramientas como rastrillos para preparar el terreno, palas para retirar la tierra, azadones de diferentes tamaños para horadarla, escobas para retirar los desperdicios generados en el trabajo, raederas para quitar malas hierbas, cortacésped y mochilas con tratamientos.




En el semillero, el docente se usa a sí mismo, usa su propia pasión por la investigación, su convicción sobre el valor y el placer de investigar, su inquietud por aprender y desentrañar el sentido de la realidad, su experiencia y conocimiento en su campo, su recursividad, su sensibilidad y su habilidad para hacer accesibles las formas propias del conocimiento científico a sus estudiantes. Su sola persona puede ser el factor decisivo para atraer el proceso de germinación de las semillas.

Sin embargo, también utiliza estrategias para favorecer la tarea del aprendiz, derivadas de la pedagogía. Conoce la información disponible a su alrededor y comparte con sus estudiantes las formas

de acceso a ella: las bases de datos, las revistas especializadas, las redes académicas y de investigación.

Pero, especialmente, sabe escuchar lo que late en el fondo de la semilla para ofrecer el entorno adecuado que permitirá que en este intercambio, propio de la vida, se genere el movimiento requerido para su germinación y posterior desarrollo, que estará dispuesto a acompañar y animar hasta que llegue el momento de llevar la plantita, ya robustecida, fuera del semillero...

Y luego disfrutará del resultado de su participación en este maravilloso florecer, y agradecerá lo aprendido en el proceso de hacer parte de la vida. 

Más allá de la isla de las siglas... metáforas sobre educación

Por Jacquelin Albarracín Giraldo
Docente investigadora, Facultad de Cultura Física,
Deporte y Recreación

Introducción

El presente artículo hace referencia a las reflexiones que se establecieron en torno al quehacer educativo en el contexto de las áreas artísticas y culturales de nivel medio y superior en la Universidad de las Artes, ISA, en paralelo a las instauradas en el contexto educativo de nuestro país.



Este encuentro al que nos citamos un grupo de docentes (artistas) y directivas de educación superior y tecnológica a nivel nacional en La Habana, Cuba, se configuró en medio de reflexiones a través de experiencias vividas de manera objetiva y subjetiva por cada uno de los participantes, en torno a los aspectos relacionados con la educación, la cultura, la investigación-creación y las pedagogías empleadas en la enseñanza de las artes a nivel medio y superior.

El retador viaje a través de la pregunta

La Habana, marzo 12 de 2013. Se da inicio a la pasantía sobre gestión artística y cultural. Situados en uno de los salones de conferencia ubicados en el Instituto Superior de Artes (ISA).

A partir de este momento se abren las perspectivas sustentadas por el reconocible nivel intelectual que poseen los maestros, maestras y directivas, y sobre quienes se sustenta la ISA, haciendo referencia al capital educativo, humano y artístico en que sus estudiantes se forman, desenvolviéndose así la sana discusión que se abre con la siguiente frase: “Vamos a llevar todas estas inteligencias, vamos a crear las condiciones

que permitan que todo talento artístico o literario o científico o de cualquier orden pueda desarrollarse”.

FIDEL CASTRO (junio 1961)

“Vamos a llevar todas estas inteligencias, vamos a crear las condiciones que permitan que todo talento artístico o literario o científico o de cualquier orden pueda desarrollarse”.

Y es a partir de esta máxima que se desprende la exhaustiva labor del arte, y se plantea lo siguiente: ¿la enseñanza a través del arte puede construir valores en la educación que van más allá de sí mismo?

Es aquí en donde se abre la reflexión del presente artículo, porque en el quehacer diario del rol como docentes en las distintas disciplinas en las que nos desenvolvamos, sea música, danza, teatro,



artes plásticas, creemos en la pragmática que lleva a demostrar con resultados vehementes la importancia, la validez y lo fundamental de las prácticas artísticas y culturales para formar sociedad, y todos los espacios vitales que abarca esta simple palabra (casa, familia, compañía, consorcio humanidad) para formar; para entender las dinámicas de la diferencia, de lo que nos hace únicos al llegar a este mundo, de lo que nos puede salvar la vida cuando nos encontramos imbuidos entre la masa que nos asigna rótulos, dejando a un lado lo que como personas esenciales somos, cuando nos vemos en el sino del futuro; y lo que nos hacen creer corresponde estar en vía de progreso para constituirnos como personas de éxito (útiles) para una sociedad que desafortunadamente cada vez más va en detrimento en la formación de valores éticos.

En el necesario viaje a pie que debería ser nuestro aprendizaje del mundo

En la labor como formadores está implícita la responsabilidad de gestar la inquietud sobre el valor de la formación de una persona pensante, sensible y que dentro de su formación esté el arte como herramienta de transformación, de crítica, porque sobre todas las cosas esa es una de las grandes máximas de la práctica del arte. Seas o no profesional en las disciplinas que lo componen, el asunto que nos

compete es considerar siempre las oportunidades de ser transformadores de nuestra realidad, de crear mundos diferentes a los que se imponen en algunos contextos por la razón que sea. Edgar Morín (1999, p. 10) dice:

Las sociedades domestican a los individuos por los mitos y las ideas, las cuales a su vez domestican las sociedades y los individuos, pero los individuos podrían recíprocamente domesticar sus ideas al mismo tiempo que podrían controlar la sociedad que los controla. En el juego tan complejo (complementario antagonista-incierto) de esclavitud-explotación-parasitismos mutuos entre las tres instancias (individuo <-> sociedad <-> noósfera) tal vez haya lugar para una búsqueda simbiótica. No se trata de ninguna manera de tener como ideal la reducción de las ideas a meros instrumentos y a hacer de ellos cosas. Las ideas existen por y para el hombre, pero el hombre existe también por y para las ideas; nos podemos servir de ellas solo si sabemos también servirles. ¿No sería necesario tomar conciencia de nuestras enajenaciones para poder dialogar con nuestras ideas, controlarlas tanto como ellas nos controlan y aplicarles pruebas de verdad?

Es señalar lo que para algunas personas es invisible, es tener la acción de quitar un velo de los ojos del alma y señalar que algo más sucede además de lo que consideramos vivir. Si bien en las palabras del maestro Freire (2006) en

Pedagogía de la autonomía: “La fuerza creadora del aprender, de la que me forman parte, la comparación, la repetición, la comprobación, la duda. La rebelde curiosidad no fácilmente satisfecha lo que supera los efectos de falso enseñar”, es pensar en cultivar la sensibilidad y el respeto por nuestro cuerpo, vehículo por el cual transita nuestra vida.

“La fuerza creadora del aprender, de la que me forman parte, la comparación, la repetición, la comprobación, la duda. La rebelde curiosidad no fácilmente satisfecha lo que supera los efectos de falso enseñar”.

La mejor herencia intelectual que puede dejar un profesor en su estudiante es el valor de la autonomía en el trabajo, del poder de la vocación que va más allá de las horas invertidas en perfeccionar lo que tanto se ama y se lucha. Postura sustancialmente fundamentada por William Ospina (2011):





Porque hay una correspondencia milagrosa entre las habilidades y la dedicación: nadie se aplica de manera abnegada y obstinada sino a aquello que lo estremece profundamente. Y esto puede decirse de todas las disciplinas, porque, en realidad, no importa cuál sea la disciplina escogida, si corresponde a una vocación, la persona terminará haciendo de ella un verdadero arte. Todo profesional comprometido y apasionado es un artista.

Es obligatoriedad del Estado cubano garantizar que todo niño y niña se beneficien de cualquier manifestación artística durante su formación elemental y media.

El valor de la práctica educativa inculcada por los maestros de las distintas disciplinas del arte basadas en el rigor educativo, el valor de la autonomía y la crítica, se ve directamente relacionado por la estrecha vinculación entre el estudio, la vocación y el trabajo. Porque distinto a lo que comúnmente pasa en las escuelas de arte de nuestro país, Colombia, el Estado cubano vela porque

sus estudiantes de arte y luego sus artistas cuenten con las garantías necesarias para que se desenvuelvan en la vida como profesionales, que atraviesen el mundo con su vocación.

En Cuba también se facilita el intercambio de saberes y en esta medida dignificar el tiempo invertido en aprender a tocar un piano, en saber las técnicas del ballet clásico o en el enfoque de la restauración de obras de patrimonio cultural y de la humanidad muy presentes en cada rincón de La Habana. Este rigor abarca el mismo tiempo en horas con las que puede contar un espacio académico como matemáticas, ciencia, física, etc., contenidos que se abarcan desde los primeros años de edad, o como lo llaman ellos nivel elemental, y que cuenta con didácticas particulares para cada disciplina.

Sobre las voluntades políticas

Después de esta experiencia vivida en La Habana, queda con vehemente beneplácito que la fuerza que acompaña a cada maestro son sus respectivos estudiantes, en el trazo de los procesos y la culminación de varios objetivos planteados en una clase. Sin embargo, son acciones que no tendrían el mismo potencial para emprender nuevas y mejores acciones democráticas en la adquisición de los derechos artísticos y culturales, sino es por apoyo que el Estado y las políticas culturales deben actuar sobre nosotros los que accionamos

sobre procesos de formación artística tanto en la primaria, en la secundaria y en la superior universitaria. La urgencia por plantear y profundizar en proyectos y procesos artísticos desde la temprana edad, en el teatro, en la danza, en el arte plástico y audiovisual, se debe a contar, por un lado, con docentes capacitados en la pedagogía del arte, en las garantías que el Estado colombiano debe ofrecer para nosotros, en nuestra educación postgradual, la constante retroalimentación que ofrecen las movilidades docentes, pero de las cuales nos beneficiamos muy pocos, y vuelvo y reitero: no basta con realizar intervenciones artísticas en un aula cuando el apoyo real económico se hace ineludible para darle sostenibilidad al tema de la cultura y el arte.

Con esta lógica se deduce y entiende cuando se mira de frente por qué razón Cuba es una potencia en los procesos formativos de la enseñanza del arte y en la carrera de sus artistas. Es obligatoriedad del Estado cubano garantizar que todo niño y niña se beneficien de cualquier manifestación artística durante su formación elemental y media.

Conclusiones

Fue notablemente una experiencia que vale la pena repetir porque la riqueza de la educación, de la cultura y los procesos de formación artística en Cuba van más allá de las limitaciones de índole económico, la riqueza en la sensibilidad científica casi exquisita, rigurosa

y pasional de los maestros, de la mejor herencia intelectual que puede dejar un profesor en su estudiante, el valor de la autonomía en el trabajo, del poder de la vocación que no tiene límites en las horas invertidas en perfeccionar lo que tanto se ama y se lucha, a pesar de la oposición del tiempo, del espacio, de la distancia, dilemas propios de la sabia física, de la mezquina política y de la inhumana economía que nos convence de poner precio hasta a lo que no lo tiene.

El valor del arte como transformador de humanidad, de conciencias, de valores que sobrepasan las quimeras de lo que nos hacen creer es el progreso.

El valor de la práctica educativa inculcada por los maestros de las distintas disciplinas del arte, basadas en el rigor educativo, el valor de la autonomía y la crítica, se relaciona directamente con la estrecha vinculación entre el estudio, la vocación y el trabajo.

En esta lógica fue satisfactorio también encontrar las oportunidades de postgrado, muy variadas por lo demás, en las disciplinas prácticas como teóricas del quehacer docente. Postgrados que con urgencia necesitamos que el Estado colombiano apoye con mayor oferta de movilidades docentes.

Referencias

- Freire, P. (2006). *Pedagogía de la autonomía*. São Paulo: Siglo XXI.
- Gardner, H. (1973). *Las artes y el desarrollo humano*. Nueva York: Wiley.
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes para la educación del futuro*. Francia: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Ospina, W. (2011, noviembre 13). Educación. *El Espectador*. Recuperado de <http://www.elespectador.com/>

El valor del arte como transformador de humanidad, de conciencias, de valores que sobrepasan las quimeras de lo que nos hacen creer es el progreso.

Estimada comunidad académica e investigativa:

A continuación encontrarán una serie de eventos en los que han participado tanto estudiantes como docentes de los diferentes grupos de investigación de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, durante el primer semestre del 2013.

Conmemoraciones

En el segundo semestre de 2013 nuestra Facultad cumplió quince años de brindar sus servicios; comprometida con su labor de formar profesionales en cultura física, deporte y recreación en Bogotá. Para ello se llevó un acto conmemorativo al cual fueron invitados los directivos de la Universidad, directivos del medio deportivo, docentes y estudiantes de la División de Ciencias de la Salud y egresados de la Facultad.

Participación docentes investigadores y semilleros en eventos académicos

Para 2013-2 fueron aceptados en Expomotricidad trabajos presentados por docentes investigadores y semilleros de los grupos de investigación Ciencias Sociales, Cultura Física, Deporte y Recreación y Gicaeds; algunos asistieron con el apoyo de la Universidad.

Los trabajos aceptados fueron:

Docentes investigadores

9° Seminario Internacional de Entrenamiento Deportivo

Título del trabajo

Análisis de factores antropométricos y de condición física en jugadores mayores de fútbol

Nombre del autor (es)

Yennys González de Los Reyes y cols.

Respuesta

Aprobado (A)/ No aprobado (N/A)

Aprobado

5° Seminario Internacional en Actividad Física y Salud

Título del trabajo

Asociación de la fuerza muscular con factores de riesgo cardiovascular: evidencia procedente de estudios epidemiológicos

Nombre del autor (es)

Robinson Ramírez Vélez

Respuesta

Aprobado (A)/ No aprobado (N/A)

Aprobado

2ª Conferencia Internacional de Formación Universitaria del Profesorado de la Educación Física, Deporte, Recreación y afines: un currículo crítico

Título del trabajo

Cultura física concepto en construcción: visiones y abordajes desde la academia

Nombre del autor (es)

Diana Camargo

Respuesta

Aprobado (A)/ No aprobado (N/A)

Aprobado

SEMILLEROS

6° Encuentro Nacional de Semilleros y 7° Encuentro de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Deporte, Recreación y afines

Trabajo

Estilo de vida y su relación con indicadores tempranos de obesidad en jóvenes universitarios

Ponente (s)

Juan G. Hernández Novoa
Andrés F. Puentes Lizarazo

Trabajo

Influencia del ejercicio físico realizado en los gimnasios de la Universidad Santo Tomás, Universidad Católica y Universidad Pedagógica, de la ciudad de Bogotá, en el desarrollo de valores sociales

Ponente (s)

Julián Enrique Aponte Mogollón

Trabajo

Análisis de la respuesta cognitiva y funcional en jóvenes entre 8 y 22 años sometidos a prácticas de entornos virtuales

Ponente (s)

Andrea Ramírez
Eudoro Porras

Trabajo

Validación del protocolo Five (5) Dot Drill para la medición de la respuesta cognitiva y funcional en adolescentes y adultos jóvenes

Ponente (s)

Karen Lorena Naranjo Monroy
Nataly Giseth Velandia Ñustes

Trabajo

Asociación entre la fuerza prensil y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes sedentarios de una institución universitaria

Ponente (s)

Juan Carlos Pinilla
Alejandra Tordecilla Sanders

Trabajo

Caracterización de lesiones en deportistas entre 9 y 15 años de tenis de campo en el Centro de Alto Rendimiento en Bogotá

Ponente (s)

Javier Ricardo Castiblanco Díaz
Laura Elizabeth Castro Jiménez

Trabajo

Caracterización de las lesiones en futbolistas bogotanos de la categoría élite del club deportivo Monserrate y Caterpillar Motor

Ponente (s)

Camilo Andrés Medina Cepeda
Marcela Vargas Talero

Trabajo

Relacion de los valores sociales y el deporte en la selección de voleibol femenina de la Universidad Santo Tomás y la selección de cundinamarca femenina de voleibol por medio de las practicas deportivas.

Ponente (s)

Melisa Álvarez Lozano
María Paula Bulla Díaz



Campus San Alberto Magno, Autopista Norte, av. Los Arrayanes, km 1.6

Contenido

MI experiencia en investigación	2
Entrevista realizada para conmemorar los 15 años de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.....	4
Caracterización de las lesiones en futbolistas bogotanos de la categoría élite de los clubes deportivos Monserrate y Caterpillar Motor	7
Sentido y significado del consumo de tabaco en el estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación.....	11
Reflexiones.....	14
Más allá de la isla de las siglas... metáforas sobre educación.....	18
Noticias y eventos	22