

DIRECTIVOS

Rector Seccional

Fray Carlos Arturo Díaz Rodríguez, O.P.

Vicerrector Académico

Fray Tiberio Polanía Ramírez, O.P.

Vicerrector Administrativo-Financiero

Fray Jesús Antonio Ceballos Giraldo, O.P.

Decano de División Ciencias Humanas

Fray Luis Antonio Alfonso Vargas, O.P.

Decano de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Dr. Pedro Frattali Anceschi

COMITÉ EDITORIAL Y DE REDACCIÓN

Fray Luis Antonio Alfonso Vargas, O.P.

Dr. Germán Melo McCormick

Dr. Pedro Frattali Anceschi

DIRECTOR

Dr. Germán Melo McCormick

EDITOR

Universidad Santo Tomás

CORRECCIÓN

Fray Generoso Gutiérrez Morán, O.P. «in memoriam»

Ciro Antonio Roza Gauta

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIONES

Director

C.S. Oscar Castellanos Rodríguez

Concepto, Diseño y Diagramación

D.G. Carlos Arturo Solano Pimiento

Imagen de la Carátula

Obra «El Rematador», Álvaro Salamanca, 1983

IMPRESIÓN

Litografía La Bastilla

Bucaramanga

Diciembre de 2005

Cada artículo es responsabilidad de su autor y no refleja la posición de la revista ni de la Universidad Santo Tomás.

Se autoriza la reproducción de los artículos siempre que se cite el autor y la Revista Palestra.

Agradecemos el envío de una copia de la reproducción a esta dirección.

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación - Universidad Santo Tomás,

Campus de Floridablanca - Bucaramanga - Colombia

E-mail: revistapalestra@ustabuca.edu.co - Tels: 6800801 exts: 2250-2251



**FACULTAD
DE CULTURA FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN**

CONTENIDO

▪ EDITORIAL	
<i>Fray Carlos Arturo Díaz Rodríguez, O.P.</i>	4
<i>Ms. Alvaro José Cote Mendoza</i>	5
<i>Dr. German Melo McCormick</i>	7
<i>Mg. Edgar José Ariza Castillo</i>	9
<i>Dr. Pedro Antonio Fratalli Anceschi</i>	11
▪ EVOLUCIÓN JURISPRUDENCIAL DE LOS DERECHOS AL DEPORTE Y A LA RECREACIÓN EN LA CORTE CONSTITUCIONAL COLOMBIANA 1992 - 2004	15
<i>Vladimir Essau Martínez Bello</i>	
▪ MODELO DE CAPACITACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA PARA EL ADULTO MAYOR	29
<i>Sandra Jimena Flórez Parra, Iván Darío Díaz Ortiz, Germán Melo McCormick</i>	
▪ ACTIVIDAD ACUÁTICA CON PERSONAS AFECTADAS DE FIBROMIALGIA	37
<i>Sílvia Dalmau Bertran</i>	
▪ NUTRICIÓN Y DEPORTE	43
<i>Astrid Serrano Duarte</i>	
▪ LA PLIOMETRÍA EN EL MEJORAMIENTO DE LA FUERZA EXPLOSIVA	51
<i>Lic. Osmany García Cuba</i>	
▪ ACTIVIDAD FÍSICA, ACTIVIDAD LABORAL Y CALIDAD DE VIDA	54
<i>Javier Isidro Gómez Carreño</i>	
▪ REFLEXIONES SOBRE LA TEORÍA DE LA ARGUMENTACIÓN	59
<i>Jhon Jaime Barrera, Manuel Reyes, Francisco Salazar, German Melo McCormick</i>	
▪ EL SABER PEDAGÓGICO. UN SISTEMA EDUCATIVO	65
<i>Jhonny Enrique Camargo Monsalve</i>	
▪ INFORMACIÓN E INSTRUCCIONES PARA LOS AUTORES	68

Editorial



**Fray Carlos Arturo
Díaz Rodríguez, O.P.**
Rector
Seccional Bucaramanga

DIEZ AÑOS FORJANDO CALIDAD DE VIDA

Tener la posibilidad de una retrospectiva de diez años es un regalo que Dios nos ha otorgado y de igual manera podemos en la misma, evaluar de modo crítico los resultados que a lo largo de este tiempo ha tenido el programa de cultura física, deporte y recreación. Con certeza hemos desarrollado los conocimientos y experticias pertinentes para la formación del cultor físico a partir de su acervo científico.

De igual manera es darnos cuenta que hay profesionales de la cultura física, deporte y recreación que están abriendo camino desde y para su profesión en el ámbito de la disciplina que ya empiezan a descollar por su capacidad, formación y desarrollo vistos en los distintos oficios que la sociedad demanda. Hay que reconocer que tenemos egresados muy bien ubicados en el sector gubernamental y privado; pero sobretodo muchos que están generando su propia empresa.

Es interesante como han trascendido las fronteras de Colombia para alcanzar logros internacionales en el contexto de creación de conocimiento con estudiantes de doctorado. Así por ejemplo, es lo que sucede en Lleida, Cataluña-España cuando esta comunidad ha reconocido que la lucha libre minimiza los grados de violencia interpersonal; estudio que un tomasino adelanta de manera científica en dicha localidad.

Pero el trabajo no se circunscribe sólo al ámbito internacional, también existen experiencias interesantes en el orden nacional y desde luego local. Se puede evidenciar que a lo largo de estos años nos hemos lanzado al futuro inmediato en los que la creación de conocimiento en alianzas estratégicas ha permitido la presentación de resultados en esta área, para hacernos más pertinentes con las respuestas que necesita la región. En este sentido la salud y la actividad física se vuelven centrales para que cada individuo sea en verdad un universo saludable y potencial que aporte soluciones.

Por estos diez años los invito apreciados lectores a que hagamos un solo equipo para que mancomunadamente podamos hacer de la experiencia, la calidad que el ser humano necesita para mejorar su vida.

Editorial

La Cultura Física es una realidad humana producto de las manifestaciones que nacen de la interacción del hombre y el medio a través del movimiento, por tal motivo, está sometida a los impases, avances y vicisitudes de la historia. La calidad de vida producto de este factor cultural que se observa en los pueblos y culturas se aprecian fácilmente en las costumbres y los hábitos que marcan la disciplina del auto cuidado, el buen estado físico atlético, el rendimiento deportivo, el sano esparcimiento con respeto del prójimo y la sana convivencia. El compromiso de la Facultad, por tanto, implica estar atenta a estas manifestaciones, a estas necesidades, a todos los cambios que se presentan en el área con el fin de acertar en su misión de formar profesionales íntegros e idóneos en este campo, de tal manera que sea una real alternativa de respuesta para las necesidades e inquietudes de la sociedad en general y de sus estudiantes en particular.



**Ms. Alvaro José
Cote Mendoza**
*Decano fundador
Febrero 1996 -
Febrero 2001*

En el transcurrir de los últimos diez años hemos oído voces, unas optimistas, otras no tanto, que nos alientan a seguir proponiéndole al país alternativas de solución a algunos problemas, especialmente en este campo de la actividad física y el bienestar humano, por ser ese el espacio en que nos desempeñamos y en el cual hemos descubierto la mejor manera de lograr desarrollo personal y la forma de crecer en grupo para crear una mejor sociedad.

La facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás nació en momentos en que nuestro país transitaba por los más escabrosos caminos de una violencia fratricida y su futuro parecía ensombrecerse con los problemas que se derivaban de ese fenómeno, estábamos seguros que un componente fundamental en la solución de ellos, era aportar un programa donde los colombianos encontraran las propuestas para reencontrarse consigo mismos, para apreciar nuevamente las bondades de la actividad física, para reconocer y respetar el medio ambiente y, por sobre todo, para volver a convivir en torno a actividades que generarán bienestar y satisfacción personal y grupal.

Nuestra propuesta, conocedores del medio y enamorados de sus bondades, se basó en ofrecer un programa innovador que permitiera conocer al hombre en su estructura y función, su capacidad para dirigir y enseñar procesos de fundamentación y perfeccionamiento en el argot deportivo, formación en el dominio de competencias profesionales para desempeñarse en las áreas de la recrea-

ción, el deporte, y la actividad física dirigida a la prevención y reeducación física como terapia.

No se proponía allí un movimiento o expresión cultural original; ni una carrera universitaria totalmente nueva. Se presentaba a consideración una recopilación de diversas tendencias en cuanto a la Cultura Física de los países más aventajados en este tema y lo mezclábamos con nuestras realidades y necesidades.

Ahora, con diez años de edad, una realidad construida a pasos agigantados y una madurez que buscamos se reconozca con la acreditación, nos vemos obligados a vencer nuestros temores, a romper esa timidez que nos frena a mostrar nuestros avances. Ahora, con diez cohortes entregadas, debemos apuntarle a cosas más grandes, a abarcar la educación pos graduada, a responder a la confianza de la comunidad tomasina que creyó en nosotros y, a posicionarnos cada vez más en la sociedad que nos abrió sus puertas y nos permitió demostrar el fruto de nuestros esfuerzos.

La Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación inició sus labores el 1 de febrero de 1996. Como fundador e ideólogo del programa se me dio el gran honor de regentar la primera Decanatura, responsabilidad inmensa que asumí con orgullo y compromiso. Así mismo, tuve el privilegio de trabajar con un selecto grupo de profesionales del área que me apoyaron en el empeño de hacer realidad el sueño de revivir para Colombia «La Cultura Física».

Gracias compañeros de ilusión, gracias a todos los que, de una u otra forma, aportaron para que este programa y esta facultad fueran una realidad, gracias a quienes aun me acompañan y me ayudan a fortalecer cada vez más esta cultura física. En este número de nuestra revista PALESTRA no solamente felicito a los directivos de la Universidad y la Facultad, a los profesores, a los estudiantes, y a los egresados por el cumpleaños de nuestro claustro, sino que abro mi corazón para manifestar que sigo siendo ese soldado silencioso que lucha por la paz para Colombia y está seguro que a través de la Cultura Física hay esperanza de recuperar, en gran parte, EL AMOR POR LA VIDA.

FACULTAD
DE CULTURA FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN

Editorial

EL CENTRO DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN CULTURA FÍSICA - CEICUF -.

*«Caminante no hay camino, camino se hace al andar»
Machado*

Decíale, un jinete al otro, su compañero de viaje: Oiga mano: ¿Falta mucho pa' llegar? Silencio, como respuesta. Réplica el mano parlante: ¿Ole, mano no ye?

¿Qué, cómo? Atina el otro mano. Que cuántas leguas faltan pa'llegar al resguardo, reinicia el diálogo el primer mano. Aah! Oiga mano, es que pensaba en lo mismo, ¡esa joda queda lejos! Estoy mamao! Y las bestias pior.

¡No joda, y va llover! Sentencian al unísono, los manos.

La autoevaluación es una reflexión permanente, cotidiana, de todos y por todo. Sin embargo, como proceso formativo, adquiere otras dimensiones que rayan en lo social, lo comunicativo y experiencial, para el bien común.

El bien común, el bienestar de todos, implica una organización previa de sus elementos, objetivos y fines. El fin, el bienestar, es un sistema. La Universidad es un sistema, también.

La autoevaluación de lo hecho, esa reflexión de lo por hacer también, en la Facultad de Cultura Física, nació, si su cronología a alguien o a muchos le compete y estimula, digo, «nació» en agosto de 2000, producto de la autorreflexión de unos «manos»-docentes- que entusiasmados con el encargo, lo hicimos!

Hoy avanzamos al primer quinquenio de autorreflexión propiamente dicho en la Facultad, fecha histórica que nos recuerda lo imprevisto, lo acordado, los desacuerdos, lo «viejo» de nuestro proceso. El encargo del fundador del programa, la tarea, se inició en ese entonces y hoy continúa, fortalecida con el paso de lo vivencial, de lo hecho; pero más aún, por lo comprometido; por responsables!

El Centro de Estudios e Investigación en Cultura Física -CEICUF- fue quien dio comienzo en ese entonces, al proceso, inmaduro, claro, de análisis y evaluación de la Facultad, de su programa



**Dr. German
Melo McCormick**
Decano 2001-2002

Tomasino, a nivel de «manos» contertulios docentes, que agonísticamente ensayamos un DOFA, lo practicamos y hoy cinco años después, fue una estrategia afortunada; no bien terminada, pero es real, en cuanto se generó una cultura de la autoevaluación.

CEICUF existe reglamentaria y normativamente como órgano asesor del Consejo de la Facultad, si bien, no consultado aún en lo sustantivo institucional y programático, se le acata en lo problémico, en la investigación.

Al mejor estilo «popperiano» el Comité de CEICUF ha hecho de ese espacio, objetivo y real, una dialógica congruente con cada una de las etapas de su ciclo vital. En un comienzo, el conflicto sobre el objeto de estudio. Lo disciplinar, nos permitió abordar lo interdisciplinario. Más adelante, comprendimos, el proyecto Institucional y así llegamos a aprender el proyecto de Facultad y practicar su construcción.

De la mano de nuestros Directivos Dominicanos, recorrimos los pilares de la educación Tomista, la perfección humana en la enseñanza, la indagación y la sociedad, que nos ha fortalecido para su transmisión a nuestros estudiantes, en un modelo pedagógico que recontextualiza lo histórico tradicional a un translacionismo socio-crítico y participativo.

La autoevaluación propiciada por CEICUF, de sus conflictos, de la unidad en la variedad, deja hoy un nuevo panorama en cuyo horizonte se dibuja el aprender a enseñar sobre problemas, teorización y métodos de solución, cuya comunión en un trabajo de investigación, cualifica a los «manos» docentes y sus discentes.

El facientes veritatem Tomasino, en CEICUF se traduce como lo transdisciplinario, que involucra una expansión potencial de su portafolio educativo continuo, que sin duda alguna, dejará un camino menos áspero, menos dependiente y más cercano, para todos y cada uno y una de los caminantes por la vida para, de esta forma, estampar nuestra impronta y trascender.

FACULTAD
DE CULTURA FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN

Editorial

EL PROCESO DE ACREDITACIÓN UNA OPORTUNIDAD REAL PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Muchas veces se maneja el concepto de buena calidad de una carrera profesional generalmente por la universidad que la ofrece o por la tradición de la misma, sin detenerse a detallar si realmente existe esa calidad o se da por hecho que existe, esto se podría llamar como una conceptualización de calidad más de tipo subjetivo, pues se da por hecho que todo lo que sucede allí, por esa tradición, esta bien realizado; sin embargo el cuestionamiento social permanente sobre la formación profesional que las universidades dan a sus egresados durante su estadía en la misma, no estaba respondiendo adecuadamente a las necesidades del país, por lo tanto, el estado colombiano a través de la ley 30 de 1992 da un paso gigantesco en orientar un proceso de educación de la calidad educativa para la educación superior, función que recae sobre el Sistema Nacional de Acreditación que la misma ley creó, de donde se emanan unos criterios que permiten cualificar y cuantificar la calidad de cada uno de los numerosos programas que ofrecen las universidades.

Dentro del contexto de la Universidad Santo Tomás, y concretamente en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, concientes de la relevancia y responsabilidad que implica este proceso como oportunidad para seguir creciendo, se realizaron diferentes actividades como la creación de un comité con representación de todos los agentes educativos de la facultad cuyo principal objetivo es, el direccionamiento de estrategias que permitan el cumplimiento de las tareas orientadas a cumplir con este proceso continuamente.

La autoevaluación como eje central de la acreditación, permite conocer fortalezas y debilidades de la facultad y por ende la elaboración de un plan de fortalecimiento, que permita mejorar permanentemente las falencias encontradas; ello, permitió entre otras la unificación del programa con la facultad de Bogotá para facilitar la movilidad estudiantil; el desarrollo del primer campamento donde participó toda la facultad como medio socializador de los resultados obtenidos; desarrollo de simposios nacionales e internacionales; salidas de estudiantes y profesores a otros paí-



**Mg. Edgar José
Ariza Castillo**
Decano 2003-2004

ses, para establecer caminos de comunicación que permitan el intercambio de conocimientos; mejoramiento de laboratorios entre otros.

La calidad como elemento dinámico y dinamizante de la educación superior ofrece infinidad de herramientas y de oportunidades, para minimizar el distanciamiento entre los referentes teóricos, la praxis permanente de las profesiones y la solución de problemas de los contextos; en este sentido a mayor correlación entre esta triada, se podrá hablar de mayor calidad de un programa académico.

La acreditación no debe verse como una rendición de cuentas, debe ir más allá de la cuantificación, no se puede convertir en una inventario de cosas, debe permitir reflexiones cualitativas de los contextos donde se desarrolle, debe imprimir una dinámica permanente de procesos evaluativos que permitan constantes adaptaciones a un mundo en permanente cambio, debe ser amplia no reduccionista y autocrítica, solo así no se perderá el verdadero sentido de la misma para lo cual fue creada.

FACULTAD
DE CULTURA FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN

Editorial

RETO FUNDACIONAL

El próximo año la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación cumplirá 10 años de existencia. La efemérides puede representar solo eso, una festividad, o un encuentro con el pasado: signos y rastros que señalaron mis predecesores.

En calidad de Decano, mi posición frente a la celebración, toma el carácter de discurso, no sin antes señalar que estos tienen múltiples objetivos, intenciones o propósitos, expresando todos un sentimiento bajo el diseño discursivo y una finalidad laudatoria o persuasiva.

Los hay seductores, sublimes, sensibles, patéticos, y en el lugar que ubico el de esta editorial, debe tener una consideración especial por parte de ustedes. Reconozco que el seleccionado corresponde, al tipo o estilo de discurso más evitado, por que de estos, una retobada posición puede asumir nuestra particular comunidad académica, me refiero al discurso que motiva el reto.

Pero podemos estar tranquilos, repudiar el reto o asumir una actitud de reserva excesiva frente al plan de desempeño organizativo, constructivo y moral que entre otras cosas empeñaron con seriedad los queridos Decanos desde el año 1996, resultaría de nuestra parte, una contradicción no propia de hombres que de cara al reto antes que la cobarde displicencia, lo asume con el coraje y el carácter como la mejor ofrenda a los sagrados principios humanísticos cristianos que disciplinaron el ser y encausaron la razón al servicio de la humanidad.

Al leer el proyecto educativo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, a 10 años de su fundación, se concluye, que nuestro programa académico es una "propuesta humanística, política y pedagógica para transformar la sociedad, de modo que los miembros de la comunidad se conviertan en sujetos de poder y actores de su vida y de un proyecto humanizador y transformador de sociedad y de nación" a través de la actividad Física...

Dicha propuesta, con justa causa, inquieta a los diferentes actores académicos que de una u otra forma participan en el desarrollo del programa académico bajo una Integralidad curricular. No es



**Dr. Pedro Antonio
Fratalli Anceschi**
Decano 2005-2007

para menos; bajo su amparo, recae la función vinculante suprema de cumplir con la misión de transformar seres para una sociedad que requiere su concurso, abstrayéndose de individualismos matizados por las tendencias que se imponen en la postmodernidad.

Ya el decano en su periodo, Doctor Germán Melo Mc., registraba con razón:

“El Programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA, es una novedosa propuesta educativa de las Ciencias Sociales que interactúa con las disciplinas de las Ciencias Naturales y las Regiones de las Ciencias de la Salud (ICFES, CNA, noviembre/02), lo cual, es ya un asunto complejo, no sólo de aprendizaje y enseñanza, sino de administración y publicidad”.

Así las cosas, la complejidad inquietante recae sobre el propósito enmarcado en una intencionalidad humanizadora hacia y desde la cultura física, y por otro lado, administrar y publicitar una soberanía disciplinar compuesta de múltiples saberes.

El propósito curricular, como manifestación magna de las instituciones educativas, y en particular la nuestra, deben responder entonces a demandas específicas de la sociedad y su cultura, convirtiéndose en retos impostergables.

Siguiendo a Bourdieu se afirma: **“es tarea de las instituciones educativas garantizar la adquisición de capital cultural, especialmente para aquellos individuos o grupos que no tienen la oportunidad de obtener el mismo mediante herencia familiar”.**

Agregaría, que las instituciones contribuyen a la elaboración de un sentido común, y a la construcción de la identidad social, recayendo por tal motivo en ellas la labor de emancipar las comunidades conforme a sus realidades. Por esto surgen, diferentes consideraciones que enmarcan la compleja función de “enseñar lo pertinente”, no siendo tarea de fácil facturación, dada las tensiones generadas por la incoherente dinámica que surgen entre los diferentes actores educativos.

■ **Primera consideración:**

En la actualidad los proyectos educativos sustentan por un lado, la concepción de **formación**, como proceso de integración a la sociedad, que convierte a las personas en ciudadanos participativos en la producción de la riqueza social de la nación, y se integran a los procesos culturales y sociales de los entornos en que habitan. Por otra parte, la concepción de **competencias**, entendidas como un saber hacer en contexto, que son trabajadas desde un conocimiento con un componente tecnológico, que exige un tipo de saber hacer más instrumental y orientado al posicionamiento ocupacional.

Actualmente el conocimiento no aparece tan fuertemente relacionado con una visión social, y prospectiva; por el contrario, lo que se observa

en la tarea académica es un fuerte sentido de inmediatez, representado en logros e indicadores medibles en pruebas que escalafonan o acreditan una institución. Esto se explica por la pérdida de la concepción humanística, prevaleciendo el individualismo; lo que importa es el libre desarrollo de unas cuantas personalidades que no trascienden en lo social.

*En la actualidad la pedagogía, o los modelos, no suelen obedecer a realidades sociales, no toman como realidad social, lo elemental: **EL SUFRIMIENTO HUMANO.***

No han respondido, ni responden plenamente a las características sociales, por la simple razón, que los propósitos son otros, MI DESEMPEÑO.

En el papel (proyectos educativos nominales), se consagran poéticamente utopías, no soñadas ni en el mismo iluminismo, ni tienen efecto social, por que la sociedad demanda otro tipo de hombre.

Así las cosas, la institución educativa perdió su espacio vital, y la cultura se tomo la universidad imponiendo sus principios.

Somos agentes educativos al servicio de los intereses relativistas. Reconozco que hay una larga historia de dominación política y económica que ha interferido la autonomía educativa, la diferencia está en la conciencia de los educadores.

No se puede negar que el clásico maestro reconocía el dolor humano; su error fue no provocar pasión en sus educandos, Hoy su error, es no reconocer el dolor humano pero aun más, tratar de provocar pasiones, quedando inmerso en una incoherente práctica educativa.

Nuestro reto está, en conjugar las exigencias formativas de una genuina educación humanística cristiana transformadora y liberadora, con las competencias esenciales que requieren los tiempos actuales no sólo para el trabajo productivo y el ejercicio de una ciudadanía responsable, sino, igualmente como se anunció con anterioridad, con el fin de disciplinar el ser y encauzar la razón al servicio de la humanidad.

■ **Segunda consideración:**

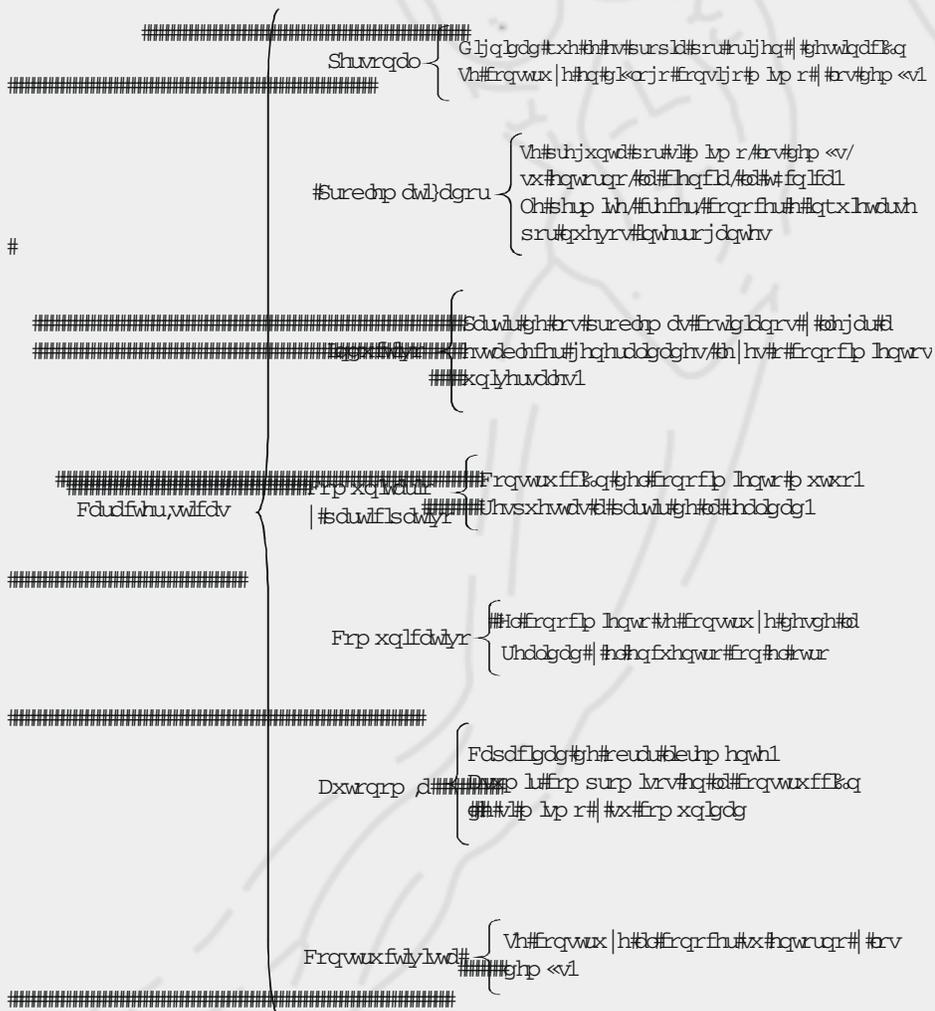
Debemos reconocer que el nuevo discurso de la calidad educativa, al tomar elementos teóricos del mundo administrativo y económico, (eficacia, eficiencia, efectividad, productividad, pertinencia, impacto y acreditación), permiten medirla, por tal razón evaluarla.

La distorsión de la visión de los procesos educativos y de la calidad misma, se da en la medida en que la utilización de indicadores que denominan y numeran las realidades institucionales, exceden el valor y lugar que debe tener lo humano propiamente dicho. Quienes se mueven en paradigmas críticos, objetan su uso en los procesos educativos,

denunciando el peligro de una visión economicista de la universidad.

Esta tensión nos obliga a una reconceptualización cualificadora de los términos generalmente utilizados en la literatura sobre la calidad, desde una visión de la educación integral y su intencionalidad transformadora que están plasmadas en el modelo pedagógico de Santo Tomás.

MODELO PEDAGÓGICO DE SANTO TOMÁS DE AQUINO



El reto es, valorar la calidad de nuestra propia educación, tomando como referencia los estándares mínimos y de alta calidad, sin olvidar el cumplimiento de las características del modelo pedagógico de Santo Tomás, que en últimas patentó el desempeño y aún más el principio fundacional de nuestra unidad académica: Hombre, movimiento y sociedad .

Artículo Original

HYROXFL Q#MXULVSUXGHQFLDO#GH#ORV
GHUHF#KRV#DO#GHSRUWH#\#D#O D
UHF'UHDFL Q#HQ#O D#FRUWH
FRQVWLWXFLRQDO#FRORPELDQD# 4<<5#0#5337

Vladimir Essau Martínez Bello*

UHVXPHQ

Este trabajo presenta la evolución de los derechos al deporte y a la recreación en la Corte Constitucional Colombiana desde el nacimiento de la Corte hasta la actualidad. Para ello, se conceptualizó al deporte y a la recreación dentro de la clasificación de los derechos humanos, se definió el Estado Social de Derecho, se explicó el actuar de la Jurisdicción Constitucional, para concluir finalmente con tres líneas jurisprudenciales que encierran de manera precisa y ordenada cuáles han sido los precedentes constitucionales que han marcado la pauta para entender los derechos constitucionales a la recreación y al deporte. No se puede hablar de línea jurisprudencial si no existe el precedente constitucional. En esta investigación, las líneas jurisprudenciales muestran el respeto del precedente constitucional como fuente creadora de derecho que ilumina el ordenamiento jurídico. En ellas encontramos la conexidad de estos derechos con los derechos fundamentales; la restricción de estos derechos para garantizar valores supremos constitucionales y por último, la superación de los conflictos entre derechos sociales y fundamentales.

Stoed#foyl= Derechos a la recreación y al deporte, evolución jurisprudencial, precedente constitucional.

DEWUDEFW

This work presents the evolution from the rights to the sport and the recreation in the Colombian Constitutional Court from the birth of the Court until the present time. For it, it was conceptualized to the sport and the recreation inside the classification of the human rights, it was defined the Social State of Right, it was explained acting of the Constitutional Jurisdiction, to conclude finally with three lines of jurisprudence that contain of precise way and ordinate which have been the constitutional precedents that have marked the rule to understand the constitutional rights to the recreation and the sport. One cannot speak of line of jurisprudence if the constitutional precedent doesn't exist. In this investigation, the lines of jurisprudence show the respect of the constitutional precedent as creative source of right that illuminates the juridical classification. In them we find the relation of these rights with the fundamental rights; the restriction of these rights to guarantee constitutional supreme values and lastly, the solution of the conflicts between social rights and fundamentals rights.

Nh|zrug= #Rights to the recreation and the sport, evolution of the jurisprudence, constitutional precedent.

#Surih#rqb#r#Eowuc#I,vlfd#Ghsuwl# #Uhu#h#f#q/#Xqly#uvlgob#Vqwr#Wp#v/#Exf#audp#d#j#d1
Der#j#dgr/#Xqly#uvlgob#qpxwulcb#q#Vqy#d#ghu1

Un#f#e#l#g#r#s#d#u#s#e#o#l#f#e#q# #n#w#l#p#e#h#5338#2#D#f#s#w#d#r#s#d#u#s#e#o#l#f#e#q# #G#l#f#h#p#e#h#5338L



Introducción

Con el fin de determinar cuál ha sido la evolución jurisprudencial de la Corte Constitucional frente al derecho al Deporte y a la Recreación, es necesario preguntarse si el deporte y la recreación pueden ser catalogados como Derechos Humanos. Para ello, previamente se explicará en qué consisten los Derechos Humanos y se realizará una breve reseña sobre su devenir histórico.

Derechos Humanos

El concepto de Derechos Humanos ha sido visto desde diversas teorías:¹ el iusnaturalismo, el positivismo, el historicismo, entre otras, que expresan en términos generales, cuáles son las obligaciones del Estado y de los particulares frente a su protección.

Sin necesidad de adentrarnos en el estudio de esas teorías, amplias por su capacidad conceptual, si se mira la infinidad de autores que tratan el tema, resulta fundamental al menos, hacer claridad frente a su definición. Para ello, se tomará la definición de Derechos Humanos elaborada por la Defensoría del Pueblo: «Los derechos humanos son demandas de libertad...».²

Ahora bien: ¿Cuál es la piedra angular sobre la cual se basan los derechos humanos? En los tiempos modernos con la asunción de la ilustración, la forma de concebir al hombre cambió. Atrás quedaron las prácticas vergonzantes como la tortura y los tratos crueles que habían sido el baluarte de épocas anteriores tal como relata Beccaria,³ uno de los primeros autores modernos en criticar la barbarie de los juicios contra los reos.

El inicio y fin de todo derecho humano es el respeto de la dignidad humana. Pero: ¿Qué es la dignidad humana? «Constituye el soporte mo-

ral de los derechos humanos».⁴ En otras palabras, al ser el hombre el comienzo y el fin hacia el cual se dirigen todas las acciones humanas, estas acciones que también pueden convertirse en omisiones, deben tener presente siempre al ser humano, como un complejo de sueños, intereses, necesidades, aspiraciones e intereses y que, en la convivencia de particulares con particulares o del Estado con particulares, el ser humano, como dice Kant «existe como fin en sí mismo, no sólo como medio para usos... ser considerado siempre al mismo tiempo como fin».⁵ Dicho de otra manera, el hombre no es instrumento o artefacto que otros pueden utilizar. De ahí que «el reconocimiento de la dignidad humana, supone la superioridad axiológica de la persona frente a cualquier otro bien o interés social».

Con la intención de entender cómo la dignidad humana se ha hecho presente desde los albores de la Ilustración, es necesario, sin ser muy profundos en el análisis, retomar para fines didácticos, la explicación más popular de cómo los derechos humanos apuntan a conseguir esa dignidad. Esta es clasificar los derechos en tres generaciones: primera, segunda y tercera. Para el objetivo del presente estudio solamente se explicarán las dos primeras generaciones.

Los derechos de primera generación son conocidos⁶ como derechos civiles y políticos, que nacieron en la Revolución Francesa en 1789 para detener los abusos del Estado Absolutista. Con base en el principio de legalidad se limitan las atribuciones del monarca y se obliga a respetar unos derechos mínimos como: la vida, la libertad, la libertad de expresión, entre otros. Se basaron en la doctrina del concepto individualista del derecho,⁷ centrados en la individualidad. Son conocidos también como derechos inherentes a la persona humana y «su desconocimiento ocasiona un daño injustificado a una persona».⁸

¹ Sánchez, Ricardo y Maldonado, Luis Fernando. ¿De qué Hablamos Cuando Hablamos de Derechos Humanos? En Escritos para el estudio de los derechos humanos. Defensoría del Pueblo. Imprenta Nacional de Colombia. 2000. pág. 178.

² Defensoría del Pueblo. ¿Qué Son los Derechos Humanos? Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá. 2001. pág. 21 – 25.

³ Beccaria, Cesare. De los Delitos y las Penas. Editorial Esquilo.

⁴ Defensoría del Pueblo. ¿Qué son los Derechos Humanos? Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá. 2001. pág. 21 – 25.

⁵ Kant, Manuel. Metafísica de las Costumbres. Pág. 82.

⁶ Camargo, Pedro Pablo. Manual de Derechos Humanos. Editorial Leyer. 1995. pág. 55.

⁷ Vázquez Turbay, Camilo. IV Jornadas de Derecho Constitucional y Administrativo. Bogotá. 2003. pág. 15.

Los derechos de segunda generación, a diferencia de los anteriores, tienen origen doctrinario distinto, donde no sólo importa el hombre como sujeto aislado, sino como miembro de una sociedad que contienen el ideal de una vida digna.⁹ Se pasa de un Estado Liberal de Derecho al Estado Social de Derecho, con el contenido de derechos donde «su satisfacción exige acciones positivas de los poderes públicos, con la consiguiente creación de servicios y con el aumento de la función promocional del Estado».¹⁰ Es decir, buscan la formación integral del ser humano y tienen una connotación especial: el Estado es responsable de su fomento y protección.

Son conocidos como derechos sociales, económicos y culturales que, con la Constitución de 1991 se llevan a los textos positivos, en los artículos 43 al 67. Ejemplos de estos derechos son: a la salud, educación, vivienda digna, deporte, entre otros.

Estado Social de Derecho

Sin embargo, con el fin de que estas aspiraciones «idealistas» no quedasen únicamente como utopías, entraron a los textos positivos, principalmente con su positivación jurídica en la Constitución Colombiana, postulando a Colombia como Estado Social de Derecho, fundado en el respeto de la dignidad humana.¹¹ Bernardo Díaz dice: «La dignidad de la persona es el fundamento del orden político; este elemento constituye, pues, el fin último a desarrollar...»¹²

Pero: ¿Cuál es la relación entre dignidad humana y Estado Social de Derecho? Sencilla, pero supremamente importante: «La dignidad humana es un principio constitucional sobre el cual se construye el Estado de Derecho»¹³

Este principio también ha sido analizado por la Corte Constitucional y concibió que: «la dignidad humana es un principio fundante del Estado, tiene valor absoluto no susceptible de ser limitado ni relativizado bajo ninguna circunstancia».¹⁴ De ahí que, la clasificación histórica de los derechos humanos vista en líneas anteriores, pierde vigencia, toda vez que, sin importar que derecho se trate todos mantienen la misma importancia si contribuyen con el respeto de la dignidad humana.

Ahora bien. Los derechos de primera y segunda generación, conocidos por un lado como civiles y políticos, y por otro, como sociales, económicos y culturales, se fundan en el respeto del hombre como fin en sí mismo (principio constitucional), y además que, con la asunción de Colombia como Estado Social de Derecho, se busca la formación integral de las personas.

Derechos al Deporte y a la Recreación

La Constitución de 1991 elevó a rango constitucional el derecho al deporte y a la recreación¹⁵ porque consideró dentro de la clasificación de los derechos en el Estado Social de Derecho, modelo imperante en las democracias occidentales, que estas manifestaciones debían tener el respaldo del Estado porque contribuyen no sólo al respeto de la dignidad humana sino al de su formación integral. Esto sucede porque el Estado no sólo enuncia ciertos derechos, sino en la medida que el ser humano es un complejo de dimensiones, todas ellas debían desarrollarse para conseguir una vida digna. Y el deporte y la recreación no podían ser la excepción, porque de marras se ha entendido que una de las formas no sólo de progreso individual sino de solidaridad de los pueblos ha sido por medio del deporte, tal como dice Sáchica: «El deporte es fuen-

⁸ Díaz Gamboa, Luis Bernardo. *Constitucionalismo Social*. Instituto María Cano. Bogotá. 2001. pág. 63.

⁹ Vázquez Turbay, Camilo. *IV Jornadas de Derecho Constitucional y Administrativo*. Bogotá. 2003. pág. 15.

¹⁰ Peces – Barba Martínez, Gregorio y Otros. *Derecho Positivo de los Derechos Humanos*. Editorial Debate. Madrid. 1987. pág. 151.

¹¹ Constitución Política de Colombia. Artículo 1.

¹² Díaz Gamboa, Luis Bernardo. *Constitucionalismo Social*. Instituto María Cano. Bogotá. 2001. pág. 34.

¹³ Forero, José. *Los Derechos Fundamentales y su Desarrollo Jurisprudencial*. Ediciones Editextos J. U. Bogotá. 1993. pág. 453.

¹⁴ Corte Constitucional. *Sentencia de Tutela 401 de 1992*.

¹⁵ Constitución Política de Colombia. Artículo 52.

te de bienestar, de salud física y mental...está llamado a ser un noble y eficaz instrumento de convivencia entre los seres humanos y las naciones».¹⁶

En conclusión, estas dos manifestaciones (derecho y deporte) de acuerdo al texto constitucional son derechos de todas las personas, sin distinción de raza, sexo, condición, sencillamente porque el Estado en el cual se permean esos derechos es pluralista y una manera de proteger ese pluralismo es por medio de la protección de esos derechos.

Con el acto legislativo 02 de 2000,¹⁷ se modifica y amplía el artículo 52 de la Constitución Política en el sentido de que estas actividades, en cuanto tienen como finalidad la formación integral de las personas y preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano, se integran en los derechos a la educación y a la salud y entonces comparten la garantía y protección que a éstos son constitucionalmente debidos, entre ellos el de formar parte del gasto social.

Sin embargo, como el Estado es «social», no puede únicamente enunciar los derechos sociales, de los cuales el deporte y la recreación hacen parte de esa clasificación, al punto que la Ley 181 de 1995 lo define así: «El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona»,¹⁸ el Estado tiene el «deber de fomentar las mencionadas actividades, debiendo además inspeccionar las organizaciones deportivas...»¹⁹ Del mismo sentir es SÁCHICA cuando dice: «Complementa el paquete de derecho de carácter social... y el reconocimiento hecho en el artículo 52 del derecho de todos a la recreación, la prác-

tica del deporte..., cuyo fomento corresponde al Estado».²⁰

También Jorge Pérez Villa, refiriéndose a la constitucionalización del derecho al deporte, dice: «No cabe duda, que se resalta la importancia que el constituyente da a estos aspectos, otrora descuidados en la vida Colombiana».²¹ En el mismo sentido tomando a Juan Antonio Landa-berea, autor español dice: «la aparición del deporte en los textos constitucionales responde por un lado, a una evolución ideológica de la concepción del Estado... del papel de los poderes públicos ante la cultura y la educación...».²²

Al contrario de lo que piensan muchos e incluso de la misma connotación que le ha dado la Corte Constitucional a la obligación del Estado por hacer efectivo los derechos el artículo 52, Jaime Vidal Perdomo, haciendo alusión a la pregunta de sí en el derecho administrativo surgen derechos subjetivos de los económicos y sociales, concluye: «en el artículo 52 el compromiso jurídico del Estado se limita a fomentar, esto es, a impulsar, y no es una obligación de dar en concreto».²³

Jurisdicción Constitucional

El Estado Colombiano está compuesto por: las ramas del poder público, los Órganos de Control y la Organización Electoral.²⁴ Por su parte, dentro de las ramas del poder público se encuentra la rama judicial, dividida en las siguientes jurisdicciones: ordinario, contenciosa, administrativa, constitucional y especiales.

Como la base del ordenamiento es la Constitución Política, la Asamblea Nacional Constituyen-

¹⁶ SÁCHICA Luis Carlos. *Derecho Constitucional General*. Editorial Temis S. A. Bogotá. 1999. pág. 209.

¹⁷ Acto Legislativo 02 de 2000. Por el cual se modifica el artículo 52 de la Constitución Política, ponencia presentada por el Senador Luis Alfonso Gómez Gallo.

¹⁸ Ley 181 de 1995. Artículo 4.

¹⁹ Pérez Escobar Jacobo. *Derecho Constitucional Colombiano*. Séptima Edición. Bogotá. 2004.

²⁰ SÁCHICA Luis Carlos. *Nuevo Constitucionalismo Colombiano*. Editorial Temis S. A. Duodécima Edición. Bogotá. 1996. pág. 163.

²¹ Pérez Villa, Jorge. *Derechos y Garantías Constitucionales en Colombia*. Editorial Leyer. 1994. pág. 141.

²² Landaberea, Juan Antonio. *Manual Institucional del Deporte*. España.

²³ Vidal Perdomo Jaime. *Derecho Constitucional General e Instituciones Políticas Colombianas*. Editorial Legis. Séptima Edición. Bogotá. 1998. pág. 261.

²⁴ Gráfica Estado Colombiano. *Estructura del Poder Público en Colombia*. Libardo Rodríguez. 8 edición.



te le otorgó a la Jurisdicción Constitucional, por medio de la Corte Constitucional, la «guarda y la supremacía de la integridad de la Constitución».²⁵

Según Laureano Gómez, «La creación de una jurisdicción Constitucional, no es más que una consecuencia lógica del carácter normativo de la Constitución, brújula del proceso político y de la vida colectiva».²⁶

Y: ¿Cómo cumple esta grandiosa función? Para el tema que nos interesa, son dos las funciones:

1. Decidir sobre las demandas de inconstitucionalidad²⁷ que presentan los ciudadanos;
2. Revisar, las decisiones judiciales relacionadas con la acción de tutela.

La primera función se desarrolla por medio de la acción de inconstitucionalidad, expresión del artículo 40, numeral 6 de la Constitución, «que confiere a todo ciudadano el derecho a participar en la conformación, ejecución y control del poder público... entre otros medios, interponiendo acciones públicas en defensa de la Constitución y la Ley».²⁸

La segunda, se desarrolla por medio de la acción de tutela, mecanismo de protección de los derechos constitucionales fundamentales, cuando quiera que éstos resulten vulnerados o amenazados.²⁹ La acción de tutela puede ser dirigida ante autoridades públicas o particulares. Sin embargo, para estos últimos, tanto la ley como la doctrina constitucional han sostenido que esta sólo procede en los casos expresamente señalados en la Constitución y la Ley; que para el tema que nos interesa, el supuesto previsto en la norma constitucional es la indefensión y subordinación que en palabras de Alexei Julio Estrada refiriéndose a la indefensión «remite a la ausencia de un medio de defensa frente a los ataques de

un tercero que vulnera los derechos fundamentales..., y, por tanto, es la situación de una de las partes de la relación -la parte más débil, por supuesto - la que configura el estado de indefensión, independientemente de que ésta tenga o no medio de defensa a su disposición».³⁰

Si bien es cierto que la acción de tutela protege derechos fundamentales también es cierto que existen derechos que sin tener esa connotación puede ser objeto de protección por medio de este mecanismo. Cuando esto sucede, se está frente a la figura de la conexidad. Antes de definirlo es necesario retomar lo antes visto. La clasificación histórica de los derechos humanos enseña que los derechos fundamentales, es decir, aquellos inherentes a al ser humano, son conocidos también como derechos humanos de primera generación. En la Constitución Colombiana se encuentran de los artículos 11 al 42, que taxativamente son los que se amparan por medio de esta acción. Sin embargo, aparece en el concierto jurídico la figura de la conexidad que «consiste en relacionar un derecho casi siempre de contenido económico, social o cultural, o de naturaleza colectiva, con otro u otros, de los llamados primera generación,... a efectos de determinar su carácter fundamental tutelable».³¹ En otras palabras, si por ejemplo se buscará proteger el derecho a la salud (derecho social), se diría que no es fundamental; sin embargo, si la vida de un paciente corre peligro al no ser intervenido quirúrgicamente, el derecho a la salud toma el carácter de fundamental por su íntima relación con el derecho a la vida (sí fundamental), y más aún con la vida digna.

Muy afín la concepción humanista de los derechos se considera que los derechos no son tales por su consagración positiva, «sino porque están insitos en la condición del ser humano así no exista un texto que dé cuenta de ellos expresamente».³²

²⁵ Constitución Política de Colombia. Artículo 241.

²⁶ Laureano Gómez Serrano. *El Control Constitucional en Colombia*. Editorial UNAB. Bucaramanga. 2001. pág. 206.

²⁷ o de inexecutable, según Javier Henao Hadrón. *Panorama del Derecho Constitucional Colombiano*. Editorial Temis S. A. Bogotá. 2004. pág. 133.

²⁸ Henao Hadrón Javier. *Derecho Procesal Constitucional*. Editorial Temis S. A. Bogotá. pág. 102.

²⁹ Decreto 2591 de 1991. Artículo 1.

³⁰ Estrada, Alexei Julio. *La Eficacia de los Derechos Fundamentales entre Particulares*. Editorial Universidad Externado

³¹ Osuna Patiño, Néstor Iván. *Tutela y Amparo: Derechos Protegidos*. Universidad Externado de Colombia. Bogotá. 1999. pág. 196.

³² Figueroa Morantes, Jorge Enrique. *Interpretación Constitucional y Decisión Judicial*. Editorial Leyer. pág. 45.



Para el análisis de las líneas jurisprudenciales de la Corte Constitucional frente al derecho al deporte y a la recreación, existen precedentes interesantes que muestran la conexidad del derecho al deporte y a la recreación con algunos derechos fundamentales.

Precedente Constitucional

No se puede realizar una investigación con el fin de encontrar la evolución en el tratamiento de los derechos por parte de la Corte Constitucional, sin antes conceptualizar y explicar qué es y cuáles son las características de la Jurisprudencia, sus líneas y el precedente constitucional.

En sentido tradicional la Jurisprudencia «equivale a Ciencia del Derecho».³³ Sin embargo, en la actualidad ese sentido ha quedado en desuso y por tanto, inspirado en el propósito de obtener una interpretación uniforme y real del derecho, la Jurisprudencia debe entenderse como «la repetida, constante y uniforme, coherente de tal modo que revele el criterio o pauta general, de aplicar las normas jurídicas».³⁴

A pesar de todo, la discusión si en Colombia, los jueces (quienes son los productores de la Jurisprudencia) son verdaderos productores de derecho, ha sostenido incesantes luchas en la toma por el primer lugar como fuentes del derecho. Como dice Diego Eduardo López Medina: «Frente a esta primacía disputada del derecho legislado, la jurisprudencia de los jueces se limita a «resolver» diferencias interpretativas, vacíos ocasionales...».³⁵

La discusión nace incluso de la misma constitución cuando estipula «Los jueces en sus providencias, sólo están sometidos al imperio de la ley».³⁶ De ahí que no obstante hallarse en tercer

orden dentro de la jerarquía de las fuentes formales del Derecho, «tiene un peso específico que le permite al juez constitucional crear derecho en la función interpretativa de la Constitución».³⁷

Sin embargo, poco a poco, la misma Jurisprudencia de la Corte Constitucional ha venido ganando terreno en la discusión a tal punto que, con el arribo de ella como guardiana de la integridad y supremacía de la Constitución, y que, todo el ordenamiento jurídico se ha permeado con el espíritu de la Carta, le ha llevado a decir, con gran importancia: «entre la Constitución y la Corte Constitucional, cuando ésta interpreta aquella, no puede interponerse ni una hoja de papel».³⁸

Entonces surgen dos preguntas: 1. ¿Qué partes de una sentencia de la Corte Constitucional en sede de tutela, deben respetar y aplicar obligatoriamente los Jueces? 2. ¿Qué nombres toman las decisiones de la Corte Constitucional que los Jueces deben respetar al dictar sus providencias?

La primera, una sentencia, sostiene la Corte,³⁹ está conformada por tres partes: el *decisum*, la *ratio decidendi*, y la *obiter dicta*. El *decisum* resuelve el caso, es la decisión; La *ratio decidendi* son «aquellos argumentos que son indispensables... en el armazón del edificio discursivo que soporta la decisión y la justifica»⁴⁰ y la *obiter dicta* «las demás razones, reflexiones o pensamientos que el Juez incorpora a sus decisiones, que no son indispensables en la argumentación que sostiene la decisión».⁴¹

La segunda, en términos generales las sentencias que erige la Corte Constitucional en sede de tutela marcan el precedente constitucional. Pero, en sentido restringido sólo «la *ratio decidendi*

³³ Mantilla Pineda, Benigno. *Filosofía del Derecho*. Editorial Temis S. A. Bogotá. 2003. pág. 201.

³⁴ Lastra Lastra, José Manuel. *Fundamentos de Derecho*. Editorial Mac Graw Hill. México. 1994. pág. 41.

³⁵ López Medina, Diego Eduardo. *El Derecho de los Jueces*. Editorial Legis. Bogotá. 2000. pág. 12.

³⁶ Constitución Nacional. Artículo 230.

³⁷ ¿Puede el Juez crear Derecho en Colombia? Luis Eduardo Cerra Jiménez. En *Revista de Derecho, Universidad el Norte*. 5: 36. 1995.

³⁸ Corte Constitucional. Sentencia C – 113 de 1993.

³⁹ Corte Constitucional. Sentencia de Unificación 047 de 1999.

⁴⁰ Moreno Ortiz, Luis Javier. ¿Hacia un Sistema Jurídico de Precedentes? En: *Revista Academia Colombiana de Jurisprudencia*. Número 320. 2002. pág. 133.

⁴¹ *Ibid*



(el resultado excelso del proceso de filtrado que hace el juez) es el precedente»,⁴² que vincula al Juez a la hora de decidir.

En materia de sentencias de tutela (porque frente a las de constitucionalidad no existe tal discusión), la Corte Constitucional⁴³ reiteró el valor del precedente constitucional. Dice Alexei Julio Estrada: «puesto que la función de la Corte es lograr la unificación en la interpretación de los derechos constitucionales, sus fallos de tutela no sólo tienen una eficacia Inter Partes, sino que la ratio decidendi de los mismos tiene carácter obligatorio para los jueces de tutela...».⁴⁴ De tal manera que, si un Juez al decidir una sentencia de tutela, decide apartarse del precedente constitucional (específicamente de la ratio decidendi) deberá explicar los motivos por los cuales lo hace. La sentencia T - 123 de 1995 ilustra mejor esta situación: «pero si éstos (los jueces) deciden apartarse de la línea jurisprudencial, deberán justificar de manera suficiente y adecuada el motivo que les lleva a hacer, so pena de infringir el principio de igualdad».⁴⁵ De tal manera que, no sólo la parte resolutive tiene fuerza vinculante inter partes, sino que para los jueces, la parte motiva, lugar donde se encuentra la ratio decidendi, en palabras de Mauricio Plazas Vega: «tienen fuerza vinculante, y en definitiva son fuente de derecho cuando quiera que tengan directa relación con la parte resolutive».⁴⁶

Método

Cuando se quiere elaborar una línea jurisprudencial de cualquier tema, es recomendable determinar claramente que parte de un gran tema se pretende visualizar. Es decir, no se puede elaborar una línea claramente definida con frases o palabras tan extensas y abstractas como: ¿Cuál ha sido la evolución del derecho a la recreación en la Corte Constitucional? Por esa razón, y siendo acordes con las teorías de elaboraciones de líneas jurisprudenciales, en la presente investiga-

ción se han estructurado tres líneas jurisprudenciales en tres temas concretos. El primero, la conexidad que existe entre el derecho a la recreación y los derechos fundamentales; La segunda, la existencia y solución de conflictos entre el derecho a la recreación o al deporte y otros derechos constitucionales; y tercero, la restricción del derecho a la recreación o al deporte para asegurar valores supremos constitucionales.

La metodología desarrollada para analizar la información recogida y, por tanto, elaborar cada línea jurisprudencial será:

1. Determinar el problema jurídico
2. Encontrar la ratio decidendi en cada una de las sentencias
3. Elaborar la línea jurisprudencial

Resultados

Líneas Jurisprudenciales sobre el Derecho al Deporte y a la Recreación en la Corte Constitucional.

Primer Problema Jurídico

¿El Derecho a la Recreación y al Deporte son catalogados por la Corte Constitucional como fundamentales por conexidad?

SENTENCIAS

* Sentencia T - 446 de 1992

Se interpone acción de tutela contra la alcaldía del municipio de Buga, Valle del Cauca, por la destinación de un lote a la práctica del fútbol, práctica que supuestamente atenta contra los derechos fundamentales de los vecinos del sector. Los vecinos se quejan del ruido y la intranquilidad que producen los niños cuando juegan en la cancha.

⁴² Corte Constitucional. Sentencia de Unificación 047 de 1999.

⁴³ Sentencia de Unificación 062 de 2002.

⁴⁴ Estrada, Alexei Julio. El Precedente Jurisprudencial. Un Breve Estudio del Estado de la Cuestión en la Jurisprudencia Constitucional Durante el año 2001. pág 55. En: Anuario de Derecho Constitucional. Universidad Externado de Colombia. Bogotá. 2003.

⁴⁵ Corte Constitucional. Sentencia T - 123 de 1995.

⁴⁶ Plazas Vega, Mauricio. Del Realismo al Trialismo Jurídico. pág. 19.

Ratio Decidendi

Es necesario hacer la siguiente aclaración. Esta sentencia T - 446 de 1992, es conocida dentro de la clasificación de las sentencias, como sentencia hito, debido a que marca el precedente constitucional, en donde por primera vez, en la existencia de la Corte Constitucional, es objeto de examen el derecho a la recreación. Por esa razón, la Corte en aras de comenzar desde cero el análisis de la constitucionalización de este derecho, marca doctrina constitucional, de «obligatorio» cumplimiento para todas las autoridades, cuando se configuren hechos con características muy similares.

Las apreciaciones de la Corte Constitucional que son inexorables para tomar la decisión son las siguientes: 1. El derecho a la recreación no es un derecho fundamental; este derecho se encuentra en la clasificación de los derechos sociales, económicos y culturales (artículos 42 a 77 C. N). 2. Por otro lado, en los niños el derecho a la recreación sí es de carácter fundamental (artículo 44). Sin embargo, el derecho a la recreación asume el carácter de fundamental por conexidad con el derecho al libre desarrollo de la personalidad, toda vez que «es considerada una necesidad fundamental del hombre que estimula su capacidad de ascenso puesto que lo lleva a encontrar agrado y satisfacción en lo que hace y lo rodea».⁴⁷

El derecho al libre desarrollo de la personalidad está relacionado con la «facultad del sujeto para organizar autónomamente su existencia conformar un plan de vida y un modelo de realización personal propio».⁴⁸ Por su parte la Corte en otra sentencia, analizando el por qué de este derecho expresó: «El fin de ello es la realización de las metas de cada individuo de la especie humana... con la limitación de los derechos de las demás personas y del orden público».⁴⁹

En ese sentido, el derecho a la recreación se entiende, dice la Corte en la sentencia T-466,

como «una actividad inherente al ser humano y necesaria tanto para su desarrollo individual y social como para su evolución». El niño se enfrenta a su entorno en las primeras etapas de su vida, y luego, lo transforma, de acuerdo a sus expectativas y a su manera de acoplarse al mundo que continuamente se le presenta.

De ahí el carácter de derecho fundamental conexo, que imprime la posibilidad de ser protegido por vía de tutela, debido a que la acción de tutela protege la amenaza o vulneración de los derechos fundamentales. Si bien sentencia de revisión (T-466 de 1992) buscaba amparar los derechos fundamentales de los vecinos por la práctica del fútbol por parte de los niños, la Corte aprovecha la oportunidad para sentar doctrina constitucional.⁵⁰

Decisión

Se confirma la providencia proferida por el Juzgado Primero Civil del Circuito de Buga, es decir, para la Corte Constitucional la acción de tutela no es procedente porque no existe violación de los derechos fundamentales de los habitantes del sector, y al contrario se protege el derecho a la recreación de los niños.

* Sentencia T-252 de 1993

Se interpone acción de tutela contra la alcaldía de Barranquilla al considerar que existe violación al artículo 52 de la Constitución Nacional (derecho al deporte y a la recreación) si se presta el Estadio para la realización del Festival de Orquestas del Carnaval de Barranquilla.

Ratio Decidendi

La Corte se pregunta si el derecho al deporte y a la recreación hace parte de los derechos fundamentales. La Corte considera que a pesar de que estos derechos no se encuentran ubicados en la Constitución Política como fundamentales,

⁴⁷ Corte Constitucional. Sentencia T-466 de 1992.

⁴⁸ Defensoría del Pueblo. Derechos de Libertad. Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá. 2003. pág. 31.

⁴⁹ Corte Constitucional. Sentencia T-594 de 2003.

⁵⁰ Para Diego, autor del libro Derecho de los Jueces, esta sentencia es un claro ejemplo de lo que él conoce como sentencias hito.

sí pueden ser considerados fundamentales conexos. En esta sentencia, se observa claramente que la Corte respeta y mantiene el precedente constitucional sentado en la Sentencia T-466 de 1992. Además, para la Corte llama grandemente la atención que, a sabiendas que la Resolución de la Administración Pública de permitir el uso del Estadio, puede ser atacada en la Jurisdicción Contenciosa Administrativa, esa situación no obsta para que transitoriamente emerja la acción de tutela como mecanismo para evitar la amenaza frente a un derecho constitucional fundamental, como sería el derecho al deporte y el derecho a la recreación que, no siendo fundamentales en sentido estricto, sí son fundamentales por conexidad.

La Corte analiza la conexidad del derecho al deporte y el derecho a la recreación desde dos puntos de vista. El primero, que una vez terminado el evento cultural, la presencia de vidrios, puntillas, escombros y demás, en el campo de juego, pueden atentar contra la vida e integridad de los futbolistas. El segundo, que se atentaría también con el derecho a la recreación de los espectadores que no pueden asistir al Estadio debido a las reparaciones al campo de juego.

Decisión

Se revoca la sentencia proferida por el Juzgado Doce Civil Municipal de Barranquilla, del 18 de febrero de 1993. Por consiguiente, era procedente, como mecanismo transitorio, la acción de tutela presentada para defender los derechos a la recreación y al deporte, y a la integridad del espacio público.

* Sentencia T - 410 de 1999

Se presenta acción de tutela contra la Liga de Fútbol de Bogotá por la supuesta violación al derecho al deporte que le impide participar en un torneo deportivo.

⁵¹ Corte Constitucional. Sentencia T-410 de 1999.

⁵² Ibid.

⁵³ Corte Constitucional. Sentencia T-120 de 1995.

⁵⁴ Ibid.

Ratio Decidendi

Las apreciaciones sobre las cuales la Corte Constitucional decide el asunto son: 1. Retoma las mismas apreciaciones sobre el derecho a la recreación contenidas en la sentencia T-466 de 1992, en el entendido que la actividad deportiva contribuye «en la adaptación del individuo al medio en que vive, a la vez que actúa como mecanismo facilitador en su proceso de crecimiento, impulsando las bases de la comunicación y las relaciones interpersonales».⁵¹ 2. Estipula que el deporte también como la recreación, tiene conexidad con el derecho al libre desarrollo de la personalidad, en lo referente a la inclinación sobre una determinada actividad deportiva. 3. La actividad deportiva, al tener importancia pública y social, debe desarrollarse dentro de ciertas pautas que faciliten la participación ordenada y permitan establecer responsabilidad a quienes participen. Sin embargo, si esas pautas o normas, atentan contra los derechos fundamentales de las personas, las normas dejan de ser fuente obligatoria de cumplimiento. En esta sentencia, la Corte no encuentra «frente al caso concreto, las exigencias impuestas en materia de transferencia de jugadores, comprometan el núcleo esencial del derecho a la práctica deportiva por razón de su conexidad con los derechos al libre desarrollo de la personalidad, a la educación o al trabajo».⁵²

Sin embargo, la Corte ha sostenido que la tutela es improcedente para regular relaciones de carácter deportivo así: «Pretender que los jueces decidan cuándo un técnico de fútbol o de otro deporte acierta en sus determinaciones resulta tan descabellado e impropio como aspirar que los especialistas deportivos adopten las decisiones confiadas a las Ley o a los tribunales del Estado».⁵³ Sin embargo lo anterior, la acción de tutela si procedería para proteger los derechos fundamentales o fundamentales conexos como también lo expresó la Corte: «diferente sería el caso en el cual logran demostrarse acciones verdaderamente ofensivas para la dignidad de las personas,... casos en los cuales la persona afectada podría acudir a los medios judiciales existentes...».⁵⁴



Decisión

Confirma la sentencia proferida por el Juzgado 35 Civil del Circuito de Santafé de Bogotá. Por consiguiente no procede la protección del derecho al deporte del jugador porque las normas sobre la transferencia de jugadores frente al caso concreto, no atenta contra los derechos fundamentales del menor.

Segundo Problema Jurídico

¿Cuándo existe conflicto entre el derecho al deporte al deporte y a la recreación con otro derecho, cuál debe primar?

SENTENCIAS

* Sentencia T-466 de 1992

Se interpone acción de tutela contra la alcaldía del municipio de Buga, Valle del Cauca, por la destinación de un lote a la práctica del fútbol, práctica que supuestamente atenta contra los derechos fundamentales de los vecinos del sector. Los vecinos se quejan del ruido y la intranquilidad que producen los niños cuando juegan en la cancha.

Ratio Decidendi

Las apreciaciones sobre las cuales la Corte Constitucional decide el asunto son: 1. El derecho a la recreación de los niños es fundamental, según el artículo 44 de la Constitución Nacional. 2. Esto es así por el estado de formación y desarrollo en que se encuentra el niño, razón que lleva al Estado a procurar mayor atención sobre los menores. 3. Cuando exista un conflicto entre el derecho a la recreación y el derecho a la tranquilidad, se buscarán alternativas de coexistencia de estos derechos (buscar lugar, horarios, entre otros). 4. Si las actividades que giran en torno al derecho a la recreación son tolerables según los usos y costumbres del lugar, y los titulares del derecho a la recreación son los niños, y el conflicto es insoluble, habrá de prevalecer el derecho a la recreación de los menores.

Decisión

Se confirma la providencia proferida por el Juzgado Primero Civil del Circuito de Buga, es decir, para la Corte Constitucional la acción de tutela no es procedente porque no existe violación de los derechos fundamentales de los habitantes del sector, y al contrario se protege el derecho a la recreación de los niños.

* Sentencia T-082 de 1998

Se interpone acción de tutela contra el Alcalde Municipal de Sardinata para que se protejan los derechos fundamentales del accionante a la intimidad, a la propiedad y a vivir dignamente, que se ven afectados por las actividades deportivas que se realizan en la cancha de fútbol de uso público ubicada en el sector.

Ratio Decidendi

Las apreciaciones sobre las cuales la Corte Constitucional decide el asunto son: 1. En la sentencia T-466 de 1992 se sostuvo que cuando existiera conflicto de derechos se deberían buscar alternativas de coexistencia. Sin embargo, se expresó que si las actividades que giran en torno al derecho a la recreación constituyen abusos objetivamente intolerables, primará la tranquilidad, integridad y vida de los vecinos. 2. Las autoridades administrativas deben adoptar, cuando existen estos conflictos, las medidas que garanticen la protección de los derechos del peticionario, de carácter fundamental, a la vida, a la integridad física, a la dignidad, a la propiedad y a la tranquilidad. Es así que el Juzgado que concedió la tutela, ordenó a la autoridad municipal realizar las gestiones administrativas y contractuales para la instalación de la malla en la cabecera de la cancha, y que da contra la vivienda del actor. 3. Ante el enfrentamiento entre derechos de naturaleza fundamental, como la vida, la integridad física y la tranquilidad, y aquellos de carácter económico, social y cultural, como el deporte y la recreación, prevalecen los primeros.

Decisión

Se confirma y modifica la sentencia proferida por el Juzgado Promiscuo Municipal de Sardinata, en

el sentido de tutelar los derechos invocados por el actor, y ordenar al Alcalde Municipal de Sardinata, para que en un lapso no mayor a los quince (15) días siguientes a la notificación de esta providencia, proceda a realizar las gestiones requeridas para la instalación de la malla que garantice los derechos a la vida, integridad y tranquilidad.

Tercer Problema Jurídico

¿Puede el Estado restringir el derecho a la recreación y al deporte para proteger valores supremos constitucionales, como la vida y la integridad personal?

SENTENCIAS

* Sentencia C-005 de 1993

Se presenta demanda de inconstitucionalidad sobre el artículo 322 del Código del Menor, norma que prohíbe el acceso de menores de 14 años a las salas de juegos electrónicos.

Ratio Decidendi

Las apreciaciones sobre las cuales la Corte Constitucional decide retirar o no del ordenamiento jurídico esta norma son: 1. La Constitución de 1991 consagró la prevalencia de los derechos de los niños sobre los demás. Si esa prevalencia es o tiende a ser amenazada, es necesario actuar con cautela, debido al estado de su inmadurez e indefensión. 2. Si bien es cierto, al ser la recreación un derecho fundamental por conexidad (libre desarrollo de la personalidad), el Estado puede imponer límites en casos concretos, cuando las actividades que giran en torno a la práctica de ese derecho, ponen o pueden poner en peligro la integridad, formación y desarrollo integral de los menores como es el caso de las salas de juegos electrónicos. 3. Con la prohibición contenida en el artículo 322 del Código del Menor, el legislador ha querido armonizar los derechos de los menores, toda vez que tiene una clara finalidad protectora. 4. El derecho a la educación y el derecho a la recreación no son incompatibles porque ambos contribuyen a la forma-

ción integral de los menores. Sin embargo, si la actividad recreativa perjudica al menor, primará el derecho a la educación, porque es menester satisfacer las necesidades educativas.

Decisión

De declara exequible el artículo 322 del Decreto ley 2737 de 1989, Código del Menor.

Esta sentencia marcó el inicio de una línea jurisprudencial, encaminada a restringir el derecho a la recreación y al deporte para garantizar los valores sobre los cuales se basa el ordenamiento jurídico colombiano. Es así que diez años después, llega al seno de la Corte una situación parecida en la cual se respeta el precedente constitucional de la sentencia C-005 de 1993. Miremos.

* Sentencia C - 449 de 2003

Se presenta demanda de inconstitucionalidad contra el primer inciso del artículo 58 de la Ley 769 de 2002 (Por la cual se expide el Código Nacional de Tránsito), norma que prohíbe a los peatones «invadir la zona destinada al tránsito de vehículos, ni transitar en ésta en patines, monopatines, patinetas o similares».

Ratio Decidendi

Las apreciaciones sobre las cuales la Corte Constitucional decide retirar o no del ordenamiento jurídico esta norma son: 1. El derecho a la vida y la integridad personal además de catalogarse como derechos fundamentales, constituyen valores supremos de la Carta Política porque el Estado tiene un interés autónomo en que estos valores se realicen en la vida social. 2. El Estado puede imponer límites a ciertas actividades que pueden atentar contra la existencia de las personas. Si las restricciones a los derechos constitucionales están amparadas en un bien de igual o superior jerarquía como lo es la vida e integridad personal, estas restricciones no desconocen principios de la Carta, sino son la razón de su existencia. 3. Toma el precedente de la sentencia C-005 de 1993, en el sentido que si bien es una limitante al derecho a la recreación (prohi-



bición de tránsito en patines, patinetas, monopatines o similares), debe observarse como una medida del Estado para proteger a los hombres de elementos de riesgo, en aras de propender su vida y desarrollo integral.

Decisión

De declara exequible el artículo 58 de la Ley 769 de 2002 (Por la cual se expide el Código Nacional de Tránsito).

Discusión y Conclusiones

Discusión

Al analizar cada una de las sentencias que permitieron elaborar las tres líneas jurisprudenciales se pudo observar claramente que el precedente constitucional se respetó a lo largo de toda la línea, desde la primera sentencia que la marca hasta la última. En otras palabras, la Corte Constitucional Colombiana ha mantenido incólume su doctrina constitucional en los tres problemas jurídicos, creando directrices por medio de las cuales los Jueces cuando se enfrenten a situaciones si bien no idénticas pero sí similares, resolverán los conflictos o situaciones de la nueva creadora de derecho, como lo es la Corte Constitucional.

Se denota también el interés de la Corte Constitucional de explicar el alcance jurídico de los mencionados derechos, dando no sólo una connotación explicativa sino también propositiva para la constitucionalización de todas aquellas actividades que engrandecen la dignidad humana.

Si bien es cierto no sólo para la Corte Constitucional sino para los científicos de las ciencias que giran en torno a la Cultura Física, para la Corte se suscita si bien no contrariedades a la hora de definir el derecho al deporte por un lado y el derecho a la recreación por otro, si es cierto que se trenzan sus definiciones y alcances no mostrando la claridad suficiente. Sin embargo, esto permite que, en la medida en que se desarrollen investigaciones de este tipo que influyan en la redefinición de derechos constitucionales,

sería preciso señalar que, siendo estas dos manifestaciones (deporte y recreación), de suyo manifestaciones de Cultura Física, lo más recomendable para evitar esa imprecisión conceptual de la Corte Constitucional, sería que conceptualmente se definiera un derecho constitucional denominado «derecho de la cultura física». Para ello, se repite, se invita a nuevas investigaciones que permitan concluir esa aspiración.

Conclusiones

Sobre el primer problema jurídico y elaboración de la línea jurisprudencial

Esta línea jurisprudencial puede ser denominada así: «El derecho al deporte y el derecho a la recreación son catalogados derechos fundamentales conexos; de ahí que pueden ser objeto de protección por medio de acción de tutela». En esta línea jurisprudencial se puede observar cómo la Corte Constitucional ha venido manejando el precedente constitucional de la conexidad del derecho al deporte y el derecho a la recreación con los derechos fundamentales, al punto de ser denominados derechos fundamentales conexos. A pesar que la sentencia T-466 de 1992 no surgió como mecanismo para proteger el derecho a la recreación, sino a la tranquilidad, sirve como guía para otras situaciones fácticas como la sentencia T-253 de 1993 sobre el uso del estadio y la sentencia T-410 de 1999 sobre las normas de la actividad deportiva, ejemplos estos sí de la impetración de la acción de tutela para que se protejan los derechos al deporte y a la recreación. Las sentencias T-253 de 1993 y T-410 de 1999 mantienen el precedente constitucional no sólo de la conexidad de los derechos en mención sino de la posibilidad de impetrar la acción de tutela para proteger estos derechos por su característica de conexidad con los fundamentales.

Sobre el segundo problema jurídico y elaboración de la línea jurisprudencial

Esta línea jurisprudencial puede ser denominada así: «Cuando exista conflicto entre los derechos al deporte y a la recreación con otros derechos de naturaleza fundamental, primarán los prime-



ros siempre y cuando las actividades no constituyan abusos objetivamente intolerables». En esta línea jurisprudencial se puede observar claramente el precedente constitucional, en el sentido que retoma lo concerniente a lo expresado en la sentencia T-466 de 1992. Además, si se observa la sentencia C-005 de 1993, que se analiza en el tercer problema jurídico de esta investigación, analiza tangencialmente el conflicto que se suscita entre el derecho a la educación y el derecho a la recreación. La Corte en esa oportunidad expresó: «los derechos fundamentales de recreación y educación no son incompatibles, especialmente en la vida de los menores». Sin embargo, continúa la Corte, «en la medida que la actividad recreativa perjudique la educación del menor, la recreación deberá ceder espacio para satisfacer las necesidades educativas por cuanto en caso de un eventual conflicto insoluble entre ambos derechos, habrá de prevalecer el de la educación». Esta sentencia no se explica en este problema jurídico por razones metodológicas en la elaboración de la línea jurisprudencial, porque su ubicación pertenece a la intromisión del Estado frente a algunas actividades, tema perteneciente al tercer problema jurídico.

Si bien en las sentencias (T-466 de 1992 y T-082 de 1998) se decidió diferente, se mantuvo la siguiente fórmula: 1. Cuando existe conflicto se buscarán alternativas de coexistencia. 2. Pero, si el conflicto subsiste prevalecerán los derechos de naturaleza fundamental.

Sobre el tercer problema jurídico y elaboración de la línea jurisprudencial

La línea jurisprudencial es: «El Estado puede restringir el derecho a la recreación y al deporte cuando se busca garantizar la vida, formación y desarrollo integral de las personas». En esta línea jurisprudencial se puede observar cómo se ha respetado el precedente constitucional de la limitación del Estado frente a ciertos derechos para proteger valores supremos constitucionales. Las prohibiciones deben ser vistas como protección de la vida, la integridad y el desarro-

llo integral de las personas, que además de restringir derechos sociales como el deporte y la recreación, garantizan la consecución de los pilares de la Carta Política.

Se puede denotar el asentamiento del precedente constitucional en esta línea jurisprudencial. Sin embargo, se puede traer a colación otra sentencia de la Corte Constitucional, la C-296 de 1995, de la cual no se hace alusión en la Sentencia C-499 de 2003, pero que enuncia la posibilidad que tiene el Estado de restringir algunos derechos para garantizar valores del ordenamiento jurídico. La sentencia de constitucionalidad C-296 de 1995 analiza la demanda sobre un decreto del Gobierno Nacional que reguló la tenencia y porte de cada uno de los distintos tipos de armas. Esta restricción para el caso de aquellos que practican el deporte de tiro y caza en: 1. Depositar sumas de dinero; 2. Entregar las armas cuando carezcan de permiso, y portar sólo aquellas autorizadas; todas ellas que a juicio del demandante vulneran el derecho a la recreación. La Corte por su parte concluye: «el derecho a la recreación no se suspende o elimina, sino que sufre una limitación razonable y proporcional frente a los valores fundamentales que el decreto pretende proteger, valores éstos que tienden a garantizar una convivencia pacífica y el monopolio de las armas por parte del Estado».⁵⁵ En conclusión, la Corte declara exequible los artículos demandados.

Igualmente, otras sentencias que si bien no denotan el mismo problema jurídico en el cual se cimienta la línea jurisprudencial en comento, sí retoman el carácter de integralidad que busca promocionar el estado frente a los derechos de las personas, especialmente por medio del derecho al deporte y a la recreación. Es el caso de la sentencia C758 de 2002 que enuncia la relación existente no sólo entre personas - Estado en el ámbito de las actividades deportivas y recreativas, sino que estas organizaciones, dentro de la relación organizaciones deportivas y recreativas - Estado, son medios eficaces para la realización de los fines sociales y de los dere-

⁵⁵ Corte Constitucional. Sentencia C-296 de 1995.



chos constitucionales de las personas.⁵⁶ Igualmente, la sentencia T-383 de 1994 expresa que no se amenaza un derecho constitucional fundamental cuando el Estado cumple con un principio consagrado en la Constitución, como es el caso de la construcción de un polideportivo que para la accionante esa construcción puede llegar a vulnerar sus derechos fundamentales. La Corte considera entre otras cosas, que uno de los valores del ordenamiento jurídico constitucional es la realización del hombre en comunidad y la dotación a los asociados de «instalaciones y espacios deportivos para el desarrollo de actividades físicas y para la recreación y el disfrute del tiempo libre, logra un propósito que representa al interés general y que, por ende, no constituye -ni puede constituir- per se una posible siquiera vulneración a un derecho constitucional fundamental de alguna persona».⁵⁷

BIBLIOGRAFÍA

- Acto Legislativo 02 de 2000.
- Beccaria, Cesare. *De los Delitos y las Penas*. Editorial Esquilo.
- Camargo, Pedro Pablo. *Manual de Derechos Humanos*. Editorial Leyer. 1995. pág. 55.
- Cerra Jiménez, Luis Eduardo. ¿Puede el Juez crear Derecho en Colombia? En *Revista de Derecho Universidad el Norte*. 5: 36. 1995.
- Constitución Política de Colombia
- Corte Constitucional. Sentencia T - 401 de 1992.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 466 de 1992.
- Corte Constitucional. Sentencia C - 005 de 1993.
- Corte Constitucional. Sentencia C - 113 de 1993.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 252 de 1993.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 383 de 1994.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 120 de 1995.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 123 de 1995.
- Corte Constitucional. Sentencia C - 296 de 1995.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 082 de 1998.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 410 de 1999.
- Corte Constitucional. Sentencia U - 047 de 1999.
- Corte Constitucional. Sentencia U - 062 de 2002.
- Corte Constitucional. Sentencia C - 758 de 2002.
- Corte Constitucional. Sentencia C - 499 de 2003.
- Corte Constitucional. Sentencia T - 594 de 2003.
- Decreto 2591 de 1991
- Defensoría del Pueblo. *Derechos de Libertad*. Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá. 2003. pág. 31.
- Defensoría del Pueblo. ¿Qué son los Derechos Humanos? Imprenta Nacional de Colombia. Bogotá. 2001. pág. 21 - 25.
- Díaz Gamboa, Luis Bernardo. *Constitucionalismo Social*. Instituto María Cano. Bogotá. 2001. pág. 63.
- Estrada, Alexei Julio. *La Eficacia de los Derechos Fundamentales entre Particulares*. Editorial Universidad Externado de Colombia. Bogotá. 2000. pág. 247.
- Estrada, Alexei Julio. *El Precedente Jurisprudencial. Un breve estudio del estado de la cuestión en la jurisprudencia constitucional durante el año 2001*. pág. 55. En: *Anuario de Derecho Constitucional*. Universidad Externado de Colombia. Bogotá. 2003.
- Figueroa Morantes, Jorge Enrique. *Interpretación Constitucional y Decisión Judicial*. Editorial Leyer. pág. 45.
- Forero, José. *Los Derechos Fundamentales y su Desarrollo Jurisprudencial*. Ediciones Editextos J. U. Bogotá. 1993. pág. 453.
- Gómez Serrano, Laureano. *El Control Constitucional en Colombia*. Editorial UNAB. Bucaramanga. 2001. pág. 206.
- Henao Hadrón, Javier. *Constitución Política de 1991*. Editorial Temis S. A. Bogotá. pág. 133.
- Panorama del Derecho Constitucional Colombiano. Editorial Temis S. A. Bogotá. 2004. pág. 102.
- Kant, Manuel. *Metafísica de las Costumbres*. Pág. 82.
- Landaberea, Juan Antonio. *Manual Institucional del Deporte*. España.
- Lastra Lastra, José Manuel. *Fundamentos de Derecho*. Editorial Mc Graw Hill. México. 1994. pág. 41.
- Ley 181 de 1995.
- López Medina, Diego Eduardo. *El Derecho de los Jueces*. Editorial Legis. Bogotá. 2000. pág. 12.
- Mantilla Pineda, Benigno. *Filosofía del Derecho*. Editorial Temis S. A. Bogotá. 2003. pág. 201.
- Moreno Ortiz, Luis Javier. ¿Hacia un Sistema Jurídico de Precedentes? En: *Revista Academia Colombiana de Jurisprudencia*. Número 320. 2002. pág. 133.
- Osuna Patiño, Néstor Iván. *Tutela y Amparo: Derechos Protegidos*. Universidad Externado de Colombia. Bogotá. 1999.
- Peces - Barba Martínez, Gregorio y otros. *Derecho Positivo de los Derechos Humanos*. Editorial Debate. Madrid. 1987. pág. 151.
- Pérez Escobar Jacobo. *Derecho Constitucional Colombiano*. Séptima Edición. Bogotá. 2004.
- Pérez Villa, Jorge. *Derechos y Garantías Constitucionales en Colombia*. Editorial Leyer. 1994. pág. 141.
- Plazas Vega, Mauricio. *Del Realismo al Trialismo Jurídico*. pág. 19.
- Rodríguez Libardo. *Estructura del Poder Público en Colombia*. Octava Edición. Editorial Temis. Bogotá. Colombia.
- SÁCHICA Luis Carlos. *Derecho Constitucional General*. Editorial Temis S. A. Bogotá. 1999. pág. 209.
- SÁCHICA Luis Carlos. *Nuevo Constitucionalismo Colombiano*. Editorial Temis S. A. Duodécima Edición. Bogotá. 1996. pág. 163.
- Sánchez, Ricardo y Maldonado, Luis Fernando. ¿De qué Hablamos cuando Hablamos de Derechos Humanos? En *Escritos para el Estudio de los Derechos Humanos*. Defensoría del Pueblo. Imprenta Nacional de Colombia. 2000. pág. 178.
- Vázquez Turbay, Camilo. *IV Jornadas de Derecho Constitucional y Administrativo*. Bogotá. 2003. pág. 15.
- Vidal Perdomo Jaime. *Derecho Constitucional General e Instituciones Políticas Colombianas*. Editorial Legis. Séptima Edición. Bogotá. 1998. pág. 261.

⁵⁶ Corte Constitucional. Sentencia C - 758 de 2002.

⁵⁷ T-383 de 1994.

Artículo Original

PRGHOR#GH#FDSDFIWDFL Q#GH#OD FXOWXUD#I VLED#WHUDS\$XWLF'D SDUD#HO#DGXOWR#PD\RU

Sandra Jimena Flórez Parra¹
Iván Darío Díaz Ortiz²
Germán Melo McCormick³

UHVXPHQ

La población Adulta Mayor, es hoy en día, una de las poblaciones más demandantes de Actividad Física, desde diferentes grupos y desde diferentes ámbitos. OBJETIVO: Elaborar y probar un modelo adecuado para la capacitación de la Actividad Física Terapéutica que ayude al mejoramiento del aprendizaje y la calidad de vida en 40 personas en edades comprendidas de 42 a 74 años, con diferentes patologías que forman parte del programa de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga. MATERIALES Y MÉTODOS: Con base en encuestas se determinó en el pretest, la aceptación y deficiencias metodológicas de los programas tradicionales de Actividad Física, posteriormente se aplicó el modelo de capacitación propuesto y por último se realizó una segunda encuesta con el fin de demostrar los efectos obtenidos en el desempeño de las personas Adultas Mayores. RESULTADOS: En la primera encuesta se encontraron deficiencias en la organización de los programas de actividad física y la no planificación de los procesos pedagógicos. En la segunda encuesta se encontró, la aceptación del proceso de capacitación de la Cultura Física Terapéutica y mejora del aprendizaje.

Stöcäud#Föçh: *Adultos Mayores, propuesta de modelo, pedagogía y planificación.*

DE'WUDEFW

The elderly, is, now-a-days, the portion of the population which demands the most physical activity, from different groups and different aspects. OBJECTIVE: Elaborate and prove an appropriate model suitable for the training of therapeutical physical activity that improves the learning and the quality of life of 40 people, aged 42 to 74, with different pathologies that are part of the program of Universidad Santo Tomás in Bucaramanga. MATERIALS AND METHODS: Based on surveys, the pretest, the acceptance and the methodo logical deficiencias of the programs of physical activity were determined; later on the training program proposed was applied; and finally, a second survey was done to prove the effects on the elderly people. RESULTS: On the first survey, some problems on the organization of the physical activity programs and no planning of the pedagogical processes were encountered. On the second survey, there was found an acceptance to the training process of the therapeutical physical culture and an improvement of learning.

Nh|#zuzg= #elderly, model proposed, pedagogy and planification.

⁴#urihvhrqbf#gh#Fowud#I,vlfd/#Ghsuw#|#Uhu#fd#qj#xqlyhu#vgg#Vdqr#Wrp<v/#Exfducdp#djl

⁵#urihvhrqbf#gh#Fowud#I,vlfd/#Ghsuw#|#Uhu#fd#qj#xqlyhu#vgg#Vdqr#Wrp<v/#Exfducdp#djl

⁶#Pqjfr#Ghsuw#orjr:1#Grfroy#h#d#I#dxwd#gh#Fowud#I,vlfd



INTRODUCCIÓN

La población Adulta Mayor ha venido creciendo en número y a la vez fortaleciendo sus capacidades en la mayor parte de los países de América; recobrando socialmente el rol importante que le corresponde dentro de su núcleo familiar y por ende en el espacio socio-cultural de su comunidad en la cual interactúan.

Existe en el medio un sin número de programas dirigidos hacia ellos, dentro de los cuales encontramos los de Actividad Física, orientados en su mayoría por personas que no han sido capacitadas suficientemente para tal fin, que aumentan el riesgo de lesiones físicas, fisiológicas y psicológicas; que en lugar de contribuir a un mejoramiento de su calidad de vida, propicia en muchas ocasiones graves consecuencias para la salud y el bienestar de esta población.

El interés que ha adquirido el Adulto Mayor por los ejercicios físicos, propicia que se intente lograr un liderazgo en los procesos metodológicos de Actividad Física en su comunidad. El profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación debería, vivenciar, estudiar e investigar, con el fin de mejorar los estándares de calidad de vida que benefician a esta población.

Se ha demostrado que la Actividad Física puede producir enormes beneficios y satisfacciones en las personas Adultas Mayores, coadyuvando a mantener en óptimo estado las funciones fisiológicas del organismo y prevención de enfermedades (Heath 1994). Esto se logra a través de programas que requieren una organización metodológica para los ejercicios que se van a emplear durante el proceso de aprendizaje. Para ello es importante tener en cuenta que el término de Adulto Mayor, se refiere a una persona de 35 años en adelante, quien representa una mezcla heterogénea, es decir, diversidad en los niveles de aptitud, diferentes patologías, cohortes de edad, género, antecedentes socio-económicos, valores culturales y capacidades funcionales con diferentes necesidades y preferencias respecto a la Actividad Física, que pueda ser beneficiosa.

En este artículo queremos mencionar la importancia de la Cultura Física Terapéutica que siendo una disciplina médica independiente, aplica los medios de la cultura física en la curación de enfermedades, lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones y complicaciones, así como en la recuperación de la capacidad de trabajo; utilizando como medio estimulador esencial de las funciones vitales del organismo, el ejercicio físico, diferenciándolo de otros métodos terapéuticos (Dr. S.N. Popov).

Los contenidos de la Cultura Física terapéutica se basan fundamentalmente en la aplicación de ejercicios gimnásticos, ejercicios deportivos y aplicados, juegos naturales (el sol, aire y agua) y ejercicios físicos empleados con fines terapéuticos.

La práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad (Heath 1994). Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son: el cardiovascular, el respiratorio y el inmunológico. Además se ven beneficiados entre otros, la masa corporal activa, los huesos (prevención de osteoporosis. Perpignano 1993), los músculos, los riñones (Barbosa y Alvarado 1997, Albamonte 1991, Nieman 1993, De Meersman 1993).

*Para cualquier intervención pedagógica con los Adultos Mayores, Bonilla cita la **pedagogía** como «una reflexión sistemática sobre el proceso educativo, sobre la institución y de las personas encargadas de dicho proceso» y la **didáctica** según Contreras Domingo como «la disciplina que explica los procesos de enseñanza y aprendizaje para proponer su realización consecuente con las finalidades educativas». En otras palabras, la didáctica es aquella disciplina que nos va a ayudar a intervenir a un determinado grupo en diferentes dimensiones, procesos y niveles de organización, planteando así una estructura de enseñanza-aprendizaje para su ejecución con el Adulto Mayor.*



MÉTODO

La muestra de estudio estuvo constituida por 40 adultos mayores entre hombres y mujeres con edades de 42 a 74 años, con diferentes patologías pero que podían realizar actividad física según el cuestionario sobre la buena disposición para la actividad física (PAR-Q) (B.J. Cardinal 1996) y criterios médicos específicos de estratificación del American College 2006.

Se realizó en Colombia, en el departamento de Santander, municipio de Floridablanca, dentro de las actividades de apoyo del programa de Actividad física de la Universidad Santo Tomás.

La investigación se llevó a cabo en los meses de Febrero a Agosto de 2005, siendo esta una investigación cualitativa prospectiva de diseño exploratorio, hermenéutico, donde se tuvo en cuenta, las características de la población adulta mayor, así, como los diferentes factores asociados al problema que se presenta en los programas de Actividad Física para esta población, según las vivencias propias de los autores.

Este proceso de indagación se caracterizó por ser un estudio de caso exploratorio, para el cual se aplicaron dos encuestas: la primera, tendiente a conocer el ambiente de la realidad de los programas de actividad física. Enseguida se procedió a la implementación y desarrollo del Modelo de intervención y luego, mediante una segunda encuesta, se evaluó el modelo propuesto.

RESULTADOS

Los componentes de indagación del cuestionario, se identifican en los respectivos cuadros.

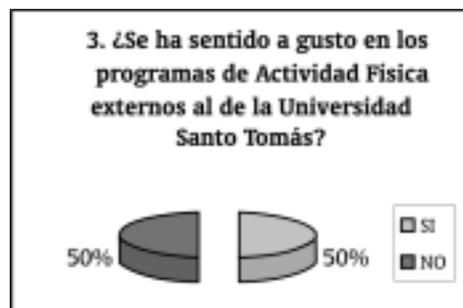
ENCUESTA No. 1



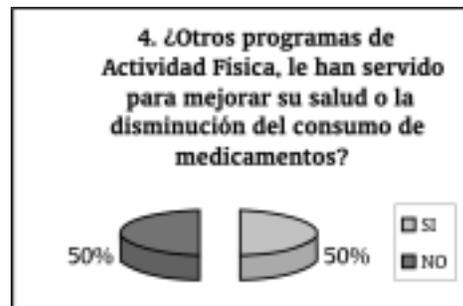
El 75% de las 40 personas encuestadas realizaban Actividad Física para el adulto mayor.



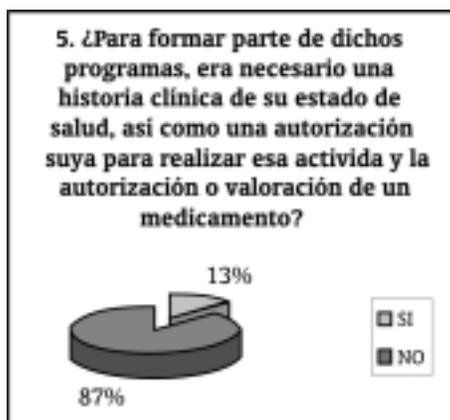
El 57% de las 40 personas encuestadas han formado parte de otros programas diferentes al de la Universidad Santo Tomás.



El 50% de las 40 personas encuestadas se han sentido a gusto en programas de actividad física externos al de la Universidad Santo Tomás.



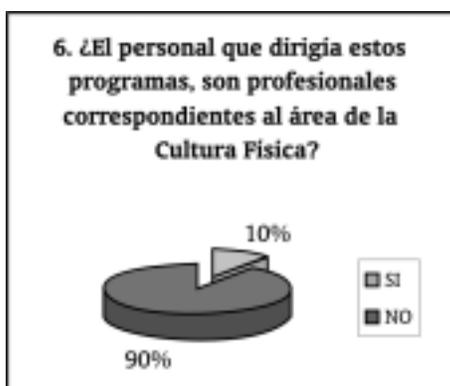
Al 50% de las 40 personas encuestadas, la Actividad física les ha servido para mejorar su salud o disminuir el consumo de medicamentos.



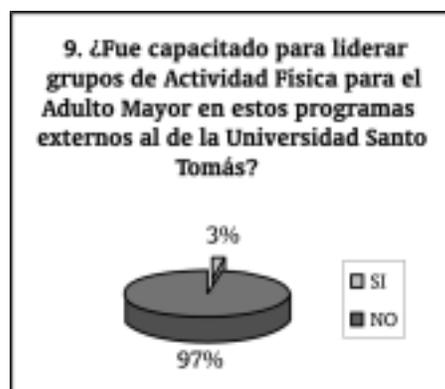
El 87% de las 40 personas encuestadas, No les realizaron historia clínica, ni les pidieron autorización de ellos, ni valoración médica para ingresar a estos programas de actividad física.



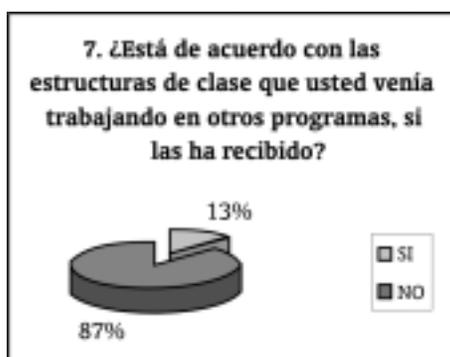
El 94% de las 40 personas encuestadas, No recibieron información teórica sobre la actividad física para el adulto mayor en estos programas.



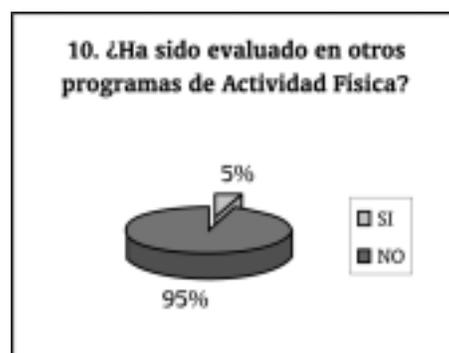
El 90% de las 40 personas encuestadas, manifestaron que el personal que dirige estos programas No son profesionales correspondientes al área de la Cultura Física.



El 97% de las 40 personas encuestadas, No fueron capacitados para liderar grupos de Actividad Física para el Adulto Mayor en estos programas.



El 87% de las 40 personas encuestadas, No estuvieron de acuerdo con las estructuras de las clases de dichos programas.



El 95% de las 40 personas encuestadas, No han sido evaluados en otros programas de Actividad Física.

Se encontró, falta de planificación y metodología de las clases de Actividad Física y debilidad en las personas que están al frente de varios programas de Actividad Física para el Adulto



Mayor, a través de la observación estructurada no participante con la encuesta.

MODELO

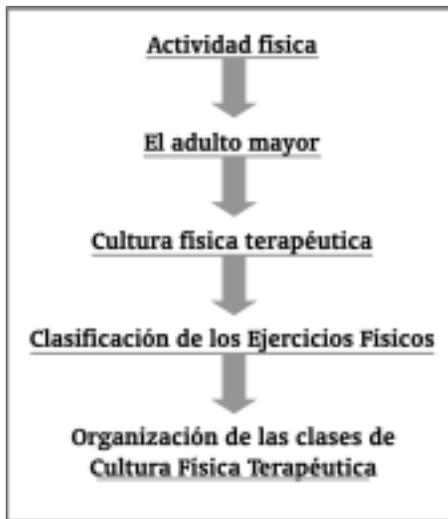
La propuesta nuestra, consecuente con el marco referencial, da cabida en el campo de aplicación a la capacitación de personas como dirigentes y/o líderes de grupos de Adultos Mayores que existen en nuestra comunidad, teniendo como objetivos la estructuración de manera sistemática y planificada de las clases de Cultura Física Terapéutica, desarrollando ejercicios básicos que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor derivado del proceso de envejecimiento, motivando a la práctica de la Cultura Física Terapéutica como herramienta de prevención y bienestar del Adulto Mayor.

El modelo consta de tres lineamientos de conducción:

1. Contenidos del Programa de Actividad Física Terapéutica para el Adulto Mayor
2. Mapa conceptual gráfico del Modelo de Programa de Cultura Física Terapéutica para el Adulto Mayor
3. Planificación de 15 clases de trabajo.

<

1. Contenidos de un programa de actividad física terapéutica para el adulto mayor



MODELO DE PROGRAMA DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA PARA EL ADULTO MAYOR



RESULTADOS DE LA ENCUESTA No. 2

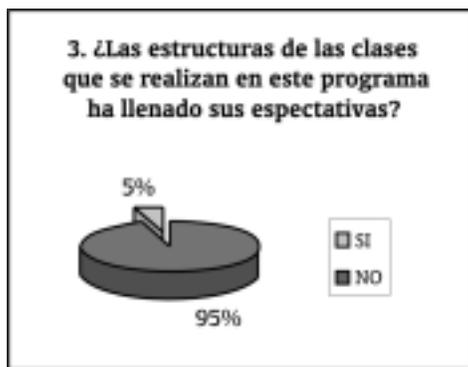


Al 90% de las 40 personas encuestadas les fueron tenidos en cuenta criterios de evaluación para el ingreso al programa.

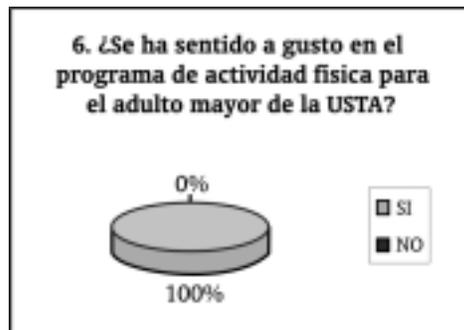


El 100% de las 40 personas encuestadas, respondieron que el personal que dirige el programa de Actividad Física son profesionales del área de la Cultura Física.

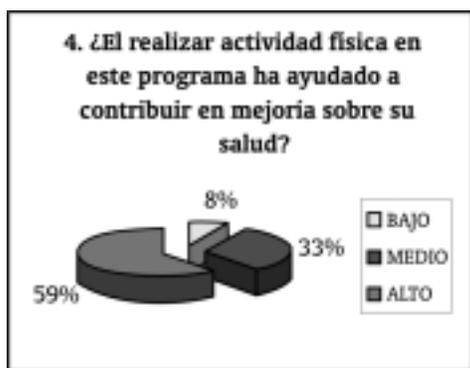
Para el 90% de las 40 personas encuestadas, la metodología de la enseñanza de los ejercicios ha sido buena y para el 10% regular.



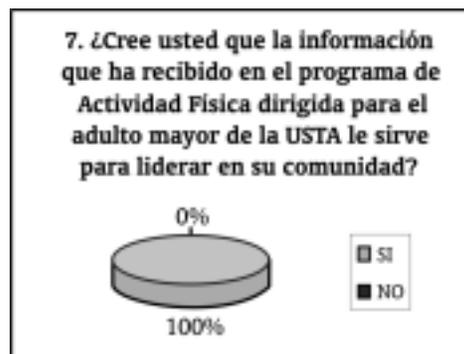
Para el 95% de las 40 personas encuestadas, las clases que se realizan en el programa llenan sus expectativas.



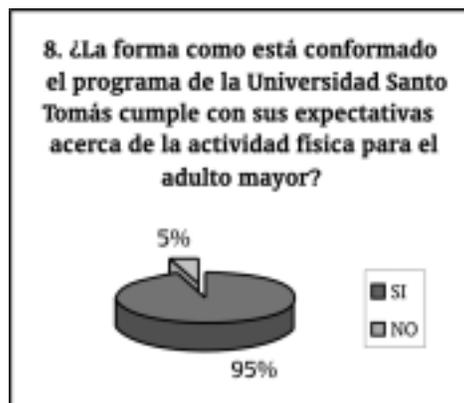
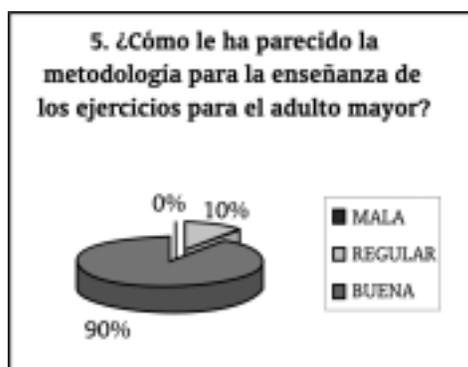
El 100% de las 40 personas encuestadas se han sentido a gusto en el programa de Actividad Física para el Adulto Mayor de la Universidad Santo Tomás.



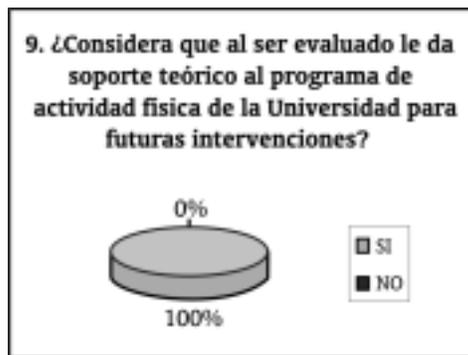
De las 40 personas encuestadas, el 59% han tenido un nivel alto de mejoría en su salud, para el 33% un nivel medio y para el 8% un nivel bajo.



El 100% de las 40 personas encuestadas, creen que la información que han recibido acerca de la actividad física para el Adulto Mayor les sirve para liderar en su comunidad.



Para el 95% de las 40 personas encuestadas, la forma como está conformado el programa de Actividad Física de la Universidad Santo Tomás, cumple con sus expectativas.



Para el 100% de las 40 personas encuestadas, consideran que el ser evaluadas ayuda a dar soporte teórico al programa de actividad física de la Universidad Santo Tomás.

DISCUSIÓN

La actividad física en el adulto mayor, ha venido creciendo en número y a la vez fortaleciendo sus capacidades en la mayor parte de los países de América. En nuestro país, se ha responsabilizado a diferentes entes del orden departamental y municipal en su promoción y ejecución, sin embargo, una información consolidada de evaluación no ha sido suficientemente estructurada a nivel local.

La Facultad de Cultura Física de la Universidad Santo Tomás, inició en el año 2002 un estudio exploratorio sobre esta problemática al iniciar con practicantes de último año su incursión como Cultores Físicos en el Hospital de Floridablanca. Fruto de esta amplia experiencia de antecedentes, es la estructuración de un modelo de abordaje de Actividad Física en el Adulto Mayor cuyos elementos más relevantes son, el categorizar y estratificar la población con base en la patología que está siendo tratada en la EPS o IPS al cual pertenecen y de otra parte la estructuración de las unidades de clase y su debida planificación.

Este fue un punto crucial que permitió aglutinar al grupo en su deseo de aprendizaje y capacitación, puesto que entendieron la organización básica de una clase y la forma de liderar esta actividad en la comunidad.

En los análisis cualitativos las preguntas de la encuesta se estructuraron con base en unos propósitos, los nuestros fueron, indagar en una primera encuesta acerca de los programas de Actividad Física para el Adulto que se realizan en la ciudad; un grupo de preguntas encaminado al historial de la Actividad Física realizada por los Adultos Mayores, otra parte del personal que dirige estos programas y sus diferentes métodos de evaluación de la Actividad Física.

Motivados por los resultados desarrollamos el modelo de Actividad Física terapéutica como apoyo del programa de la Universidad Santo Tomás, por lo que posteriormente fue necesaria la aplicación de una segunda encuesta que tuvo como propósito verificar en el Adulto Mayor sobre los componentes que deben existir en un programa de Actividad Física dirigida para esta población.

Si bien, la Actividad Física en todas las personas en especial en el Adulto Mayor puede llegar a comprometer una buena parte de su «tiempo libre», no menos cierto es que conlleva dificultades y problemas que pueden desmejorar o empeorar su estado previo de salud o enfermedad. Es en este sentido que un modelo integral que considere el estado de salud o enfermedad y que satisfaga los propios intereses del Adulto Mayor por identificarse y consolidarse como grupo, unido a las potencialidades de querer aprender, debe ser puesto en práctica.

CONCLUSIONES

El trabajo con el Adulto Mayor es una actividad muy enriquecedora.

La comprensión integral del fenómeno de la Actividad Física favorece la cohesión de grupo. El programa del Adulto Mayor de la Facultad de Cultura Física se ha fortalecido instrumentalmente.

Los contenidos del programa educativo deben ser concertados con el grupo.

El proceso pedagógico y didáctico adelantado resultó favorable en cuanto al aprendizaje de las ejecuciones en el Adulto Mayor.

AGRADECIMIENTOS: los autores le expresamos al Dr. Pedro Antonio Frattali Anceschi y al Profesor Alfredo Peña Rey, Candidato a Dr. en Ciencias de la Actividad Física, INECF Barcelona, por el apoyo y asesoría brindada para escribir sobre estas vivencias de proyección social. Reconocimiento eterno para nuestra querida población objeto de estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, R. y GARCÍA L., *Cultura Física Terapéutica. (Guías y Contenidos de Estudio)*.
- ALONSO, R y PERALTA M. *La Educación Física Terapéutica no es Sinónimo de Fisioterapia. La Habana Cuba 1980.*
- BARREIRA H. y BOMBART S. *Problemas de la Edad Adulta. Buenos Aires, 1994.*
- BARBOSA Y ALVARADO. *Actividad Física Sistemática. 1987.*
- BRUNDTLAND H., *Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).*
- BRUNDTLAND H. *Informe sobre la Salud en el Mundo, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 2001*
- CABRERO L., MARTÍNEZ R. *El Debate Investigación Cualitativa frente a Investigación Cuantitativa, Enfermería Clínica, 1996.*
- CALERO J.L. *Investigación Cualitativa y Cuantitativa. Problemas no Resueltos en los Debates Actuales. Rev. Cubana Endocrinol 2000.*
- CARDINAL B. J. *Par q-you. Criterios Médicos Específicos de Estratificación del American College. 2006.*
- CHAVES S, LÓPEZ O, MARTIN J, HERNÁNDEZ E. *Beneficios del Ejercicio Físico en el Anciano. Cuba 1993.*
- ESCOBAR, A. *Métodos para la Utilización de la Cultura Física Terapéutica. 2003.*
- FILSTEAD W.J. *Métodos Cualitativos: Una Perspectiva Necesaria en la Investigación Evaluativa. Madrid 1986.*
- FISHER, A, LAING, JY STOECKEL, J. *Manual para el Diseño de Investigaciones. 1983.*
- GOUES G. y BOBES J. *Psicopatología del Anciano. Barcelona, 1994.*
- HEATH. *Enfermedades Coronarias y Baja Tasa de Mortalidad. 1994.*
- *J Am Diet Assoc. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. 2000.*
- JAMES P. *Obesity Task Torce. Londres.2004.*
- JIMÉNEZ ALVARADO G. *La Educación Física en el Adulto Mayor. Santiago de Chile, 1998.*

- LINGBERG L. *Introducción a la Didáctica General 1978.*
- LAPTIEV A. *Higiene de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. 1988.*
- LARSON & BRUCE. *Requerimientos de la Metodología para la Aplicación Terapéutica de los Ejercicios Físicos para el Adulto Mayor. 1987.*
- LÓPEZ, A. y PERALTA M. *Masaje Terapéutico, La Habana 1988.*
- LUHMANN *Teorías Constructivitas del Aprendizaje. 1987.*
- MAZORRA R. *Actividad Física y Salud. La Habana 1988.*
- *Medicine & Science in Sports & Exercise. Pronunciamiento El Ejercicio y la Reposición de Fluidos. 1996.*
- MORRIS J. *Actividad Física y Salud Pública. 1994.*
- MURRAY M. *Gatorade Sport Science Institute. 1998.*
- PAGLILLA D. *La Tercera Edad y la Actividad Física. Argentina 2001.*
- PATERSON, A. *Actividad Física Sistemática. 1992, fotocopias, s.l.*
- POPOV S. *Cultura Física Terapéutica. La Habana. 1988.*
- PETROVSKI A. *Psicología Pedagógica de las Edades, 1977.*
- QUINN, M. *Qualitative Evaluation and Research Methods. 1990.*
- REICHARDT CHS. C. *Hacia una Superación del Enfrentamiento entre los Métodos Cualitativos y Cuantitativos. Madrid, 1986.*
- SECHENOV I.M. *Activity Psiquical. 1986.*
- STRAUSS A.L. *Análisis Cualitativo para Investigaciones Sociales. New York 1987.*
- VARONA E. *Trabajos sobre la Educación y Enseñanza 1986.*
- WOOD JOHNSON, Robert, *Incremento de la Actividad Física en Adultos de 50 años y más, 2001.*
- *www.latin salud/postu/terceraedad.com Posturas*
- ZALDIVAR D. *Estrés y Factores Psicosociales en la Tercera Edad. La Habana, 2004.*

Artículo de Revisión

DFWLYLGDG#DFX_WLFD#FRQ SHUVRQDV#DIHFWDGDV#GH ILEURPLDOJLD

Sílvia Dalmau Bertran*

UHVXPHQ

El siguiente artículo pretende dar a conocer la experiencia que desde hace tres años se viene llevando a cabo con un grupo de personas con la patología de Fibromialgia (FM) en las instalaciones del Instituto Nacional de Actividad Física de Cataluña.

La elaboración del programa acuático se basa en las investigaciones y estudios que son publicados referentes a esta patología y las recomendaciones que tras éstos dan sus autores.

Son muchos los estudios encontrados sobre la patología en cuestión y así mismo las recomendaciones sobre su tratamiento, pero pocos de éstos nos hacen una aproximación directa a un programa específico de actividad física acuática.

Símbolos#fórmula= Fibromialgia, actividad acuática, elaboración de sesiones

INTRODUCCIÓN

La FM es una patología crónica y compleja que provoca dolor muscular generalizado, puede llegar a ser invalidante, asociada a su vez a mal descanso nocturno, fatigabilidad, afectando a las esferas biológica, psicológica y social del paciente. Por ello, en su tratamiento resulta fundamental el abordaje multidisciplinar en contraposición a un abordaje biomédico tradicional, dada la enorme complejidad que suelen presentar estos pacientes (Villanueva y col., 2004)

El término FM es bastante reciente ya que ha ido evolucionando en función de los diferentes descubrimientos realizados sobre la enfermedad a lo largo de los años.

La historia nos refiere a la FM hace ya 150 años, como «reumatismo tisular» según algunos auto-

res alemanes (Frioriep, 1843). Posteriormente, Gowers se referirá a la patología en 1904 como fibrositis, término que se desestimó por la ausencia de proceso inflamatorio en la estructura fibrosa. Simons y Travell acuñaron el término síndrome miofascial y Boland reumatismo psicógeno resultando a partir de ellos la definición del punto gatillo o trigger point como hallazgo característico.

No fue hasta la década de los setenta cuando gracias a los estudios de Smythe y Moldofsky se empezó a denominar como FM y lo describieron como un cuadro de dolor crónico de origen músculo esquelético.

En 1990 se establecieron los criterios diagnósticos por el American College of Reumatology,

-#0lfnqfcdg#h#f#l#q#d#gh#od#D#fwlylgb#I,vlfc#|#G#srwhl#P#wh#h#q#f#l#q#d#v#Pg#l#f#d#G#ol#f#g#d#od#d#fwlylgb#I,vlfc#|#G#srwhl#y#l#h#q#g#r#u#d#Q#d#l#r#q#b#h#Q#d#l#q#l#G#f#w#u#d#g#h#h#o#f#x#u#z#I#x#g#p#q#v#h#h#w#g#r#s#j#l#f#v#h#h#o#d#L#q#h#w#l#j#d#l#q#/#h#o#d#d#fwlylgb#I,vlfc#|#G#srwhl#H#Q#H#F#O#x#p#y#h#u#v#l#g#b#h#h#o#h#l#g#d#/#h#s#d#d

U#h#e#l#e#g#r#e#d#d#s#e#o#l#f#d#l#q#=#N#s#w#l#p#e#h#5338#2#D#f#s#w#g#r#e#d#d#s#e#o#l#f#d#l#q#=#G#l#l#p#e#h#5338#1



basándose en un estudio realizado en EU y Canadá, con 293 pacientes afectos de fibromialgia y 265 controles con diferentes tipos de dolor crónico proponiendo la presencia de dolor difuso de más de 3 meses de evolución y sensibilidad al dolor aumentada a la palpación digital en al menos 11 de 18 localizaciones anatómicas propuestas (fig.1). La presión digital debe ejercerse con una fuerza aproximada de 4kg, lo que equivaldría al momento en que cambia la coloración subungueal del dedo explorador.

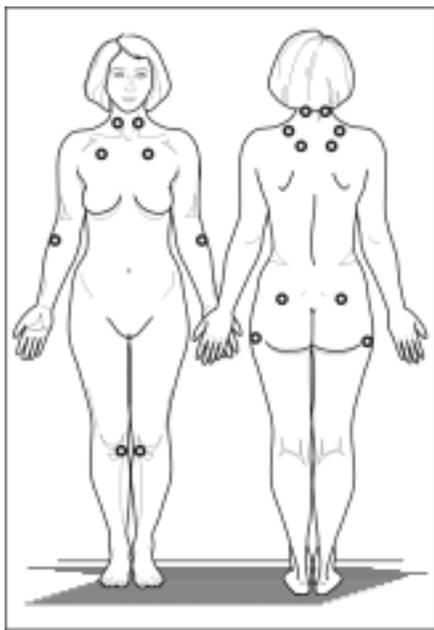


Fig.1.Las 18 localizaciones anatómicas de dolor

Sería dos años más tarde en la Declaración de Copenhague cuando fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

En la población española según el estudio EPISER se estima una prevalencia del 2,73%, con un 4,2% para el género femenino y 0,2 % para el masculino. Estos datos contrastan con los datos cercanos al 10% en países como Israel, EEUU, Gran Bretaña o Canadá. No hemos encontrado datos fiables de la población sudamericana.

Descripción del grupo

El grupo al cual estamos aplicando el programa de actividad física en el agua pertenece a un programa llamado Hospi Sport, ofrecido por Fede-

ración Catalana de Deportes de Minusválidos Físicos.

Se trata de un programa desarrollado durante un periodo de 9 meses. Las sesiones se realizan 2 veces por semana, con una duración total de 1 hora cada una.

La instalación utilizada es la piscina del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), de la ciudad de Lleida. Ésta cumple con los requisitos técnicos necesarios para la ejecución del programa.

Las características técnicas de la piscina son:

- profundidad: de 60 a 100cm
- medidas del vaso: 12,5m de longitud x 6m de ancho
- temperatura agua: 31°C.
- grúa hidráulica (para casos específicos)
- cumple con la normativa de seguridad vigente.

Las pacientes tienen la edad de entre 41 y 68 años. Todas ellas han sido diagnosticadas por sus médicos, los cuales, realizan una recomendación para la práctica de la actividad acuática. Este es un requisito indispensable para el ingreso en el programa.

El ejercicio físico como terapia de la fibromialgia

El Dr. Goldenberg en su libro *Fibromialgia* considera dentro de los principios de su tratamiento, que debe realizarse siempre un asesoramiento sobre el ejercicio y la actividad. Insiste sobre todo en la realización de ejercicio cardiovascular y en los estiramientos.

Son muchos los trabajos en los que se explican los beneficios de la actividad física. Estos efectos son altamente positivos cuando se refieren a las diferentes consecuencias de la enfermedad. Así podemos afirmar que el ejercicio físico:

- Disminuye el dolor (Martin L y col. 1996) (Vigers y col. 1996) (Norregaard y cols. 1997) (Mengshoel A.M., Komnaes H.B.,Forre O, 1992)



- Aumenta la fuerza (Martin L y col. 1996) (Norregaard y cols. 1997) (Mengshoel A.M., Komnaes H.B.,Forre O., 1992)
- Mejora la calidad del sueño (Torsvall et al., 1984)
- Mejora la capacidad física y salud cardiorespiratoria (Martin L y col. 1996) (Wigers y col. 1996) (Norregaard y cols. 1997) (Mengshoel A.M., Komnaes y Forre 1992)
- Disminuye la fatiga (Guymerk y Clauw, 2002)
- Mejora del estado psicológico (Morgan y Goldston et al. 1987) y el humor de las pacientes (Pankoff B. y cols. 2000) (Gowans et al. 2001)
- Mejora la función física global (Norregaard y cols. 1997), (Gowans et al. 2001)

La actividad física acuática como terapia de la fibromialgia

Los beneficios de la terapia acuática incluyen, entre otros, la relajación muscular y descompresión articular, con disminución de dolor y aumento de movilidad, aumento de aferencias sensoriales producidas por la turbulencia, presión y temperatura del agua, mejora de la coordinación y el equilibrio, potenciación muscular y mejora de la función física y estímulo social.

Todo ello hace que sea recomendable en diferentes enfermedades reumáticas y también en la FM

Navarro et al. (2002) estudiaron el efecto de un programa de 4 semanas de ejercicio aeróbico en piscina a 36° C, valorando el cuestionario sobre impacto de la FM en su versión española (CIF) (fig.2). Se encontró mejoría en 8 de los parámetros estudiados: dolor, cansancio, cansancio matutino, rigidez, ansiedad, depresión y actividad laboral fuera de casa.

También Mannerkopi et al. encontraron diferencias significativas entre un grupo de pacientes con FM sometidas a un programa en piscina y un grupo control. El grupo de tratamiento obtuvo mejoría significativa según la escala FIQ (versión original del CIF) y el test de 6MW postratamiento, así como los parámetros de la función física, la fuerza de prensión, el dolor, la actividad social, el estado psicológico y la calidad de vida.

Descripción de las sesiones

Un error común es recomendar «natación» o «piscina» sin orientar al paciente acerca de la pauta de ejercicio a seguir, lo que puede conducir a resultados pobres o incluso perjudiciales. Es conveniente, por tanto, realizar ejercicio en grupo, en una piscina terapéutica o que cumpla las condiciones necesarias, siempre bajo la supervisión de un profesional.

Navarro et al. en su programa incluyeron una tabla de ejercicios de flexibilización, tonificación de abdominales y espinales, pedaleo de miembros inferiores y movilizaciones activas de miembros superiores y natación libre.

También Mannerkorpi encontró resultados positivos en sus intervenciones incluyendo ejercicios de resistencia, flexibilidad, coordinación y relajación.

Trabajo aeróbico

Un informe Canadiense señaló que el 60% de los enfermos de FM cumplen criterios definitorios de SFC (Síndrome de Fatiga Crónica). De la misma manera, por lo menos el 70% de los afectados de Fatiga Crónica presentan los síntomas definidos de la FM.

Por ello los cuadros de Fatiga persistente son muy comunes en esta patología (Don L. Goldenberg 2002)

La disminución de la perfusión muscular acelera la aparición de la fatiga y deteriora la capacidad de trabajo físico debido a los cambios metabólicos que se generan por el menor aporte de oxígeno, (Fernández y Terrados 2004)

El Ejercicio Aeróbico de baja intensidad y progresivo, disminuye la hipoxia muscular y por lo tanto el dolor. (Bennet R.M., 1993) y (Wigers S. 1996)

La intensidad del ejercicio debería ser lo suficientemente baja (ejercicio aeróbico submáximo) como para permitir al paciente mantenerla durante periodos de tiempo amplio, (Klug, McAuley y Clark, 1989)

Nombre _____ Día: / /

Instrucciones: Para las preguntas de la 1 a la 11, por favor rodee con un círculo el número que mejor describe lo que usted hizo la última semana. Si alguna de las preguntas se refiere a algo que no hace habitualmente, táchela.

	Siempre	Habitualmente	Ocasionalmente	Nunca
¿Hace la compra?	0	1	2	3
¿Lava la ropa con lavadora y secadora?	0	1	2	3
¿Prepara la comida?	0	1	2	3
¿Lava los platos y utensilios de cocina a mano?	0	1	2	3
¿Pasa la aspiradora?	0	1	2	3
¿Hace la cama?	0	1	2	3
¿Camina varias manzanas?	0	1	2	3
¿Visita a familiares o amigos?	0	1	2	3
¿Trabaja?	0	1	2	3
¿Conduce?	0	1	2	3
¿Sube las escaleras?	0	1	2	3

De los siete días de la semana pasada, ¿cuántos días se sintió bien?

0 1 2 3 4 5 6 7

¿Cuántos días de trabajo (incluidos los quehaceres domésticos) perdió como consecuencia de la fibromialgia?

0 1 2 3 4 5 6 7

Instrucciones: Marque el punto de la línea que refleje mejor cómo se sentía la semana pasada

Mientras usted trabajaba, ¿en qué medida los dolores o síntomas de la fibromialgia interfirieron en su actividad (incluido trabajos domésticos)?

Sin problemas * | | | | | | | | | | *Gran dificultad

¿Cómo ha sido la intensidad de sus dolores?

No tuve dolor * | | | | | | | | | | *Tuve dolor muy severo

¿Se ha sentido cansado?

Nada cansado * | | | | | | | | | | *Muy cansado

¿Cómo se ha sentido después de levantarse por las mañanas?

Descansado * | | | | | | | | | | *Muy cansado

¿De qué intensidad ha sido su rigidez?

No he tenido rigidez * | | | | | | | | | | *Muy rígido

¿Qué grado de ansiedad o nerviosismo ha padecido?

No he estado ansioso * | | | | | | | | | | *Muy ansioso

¿Cómo se ha sentido de deprimido?

No he estado deprimido * | | | | | | | | | | *Muy deprimido

Fuente: LIRE

Fig.2. CIF Versión española del cuestionario FIQ

Wigers demostró que los individuos que formaban parte de un grupo de ejercicio aeróbico, durante 14 semanas, experimentaban a corto plazo disminución del dolor, mayor capacidad de trabajo, y aumentaban su percepción de energía y de bienestar general. (Wigers et al. 1996)

Richards y Scott también establecieron un programa de tres meses con ejercicio aeróbico progresivo (marcha o bicicleta) y también obtuvieron beneficios similares en sus pacientes. (Richards y Scott, 2002)



Trabajo de fuerza muscular

En la prescripción de ejercicio saludable, son más recomendables aquellos ejercicios que minimizan las contracciones excéntricas. De esta manera se reduce el dolor muscular post-esfuerzo, se facilita la regeneración y la adaptación a corto plazo del sistema muscular (Ribas 2000)

En este mismo sentido, los programas de acondicionamiento muscular en el medio acuático son muy indicados, ya que reduce considerablemente el trabajo excéntrico (Lloret 1993, 1994)

Trabajo de relajación y estiramientos

Uno de los cuadros característicos de los enfermos de FM es la ansiedad y estrés que presentan. El estrés provoca una cascada de respuestas físicas y psicológicas, algunas beneficiosas pero otras nocivas. Una de estas respuestas es la rigidez muscular que presentan la gran mayoría de las pacientes.

Las respuestas frente al estrés pueden modificarse mediante técnicas de relajación y a través de la terapia cognitivo-comportamental. (Goldenberg 2003)

De esta manera incluiremos contenidos de movilizaciones articulares, relajación y estiramientos en cada una de las sesiones para aliviar la rigidez muscular.

Trabajo de capacidades perceptivo-motrices y la memoria

Las dificultades con el equilibrio y la coordinación son también habituales en estos pacientes y por lo tanto serán aspectos que se deben tener en cuenta en la elaboración del programa.

En la piscina podemos elaborar también trabajos para las alteraciones neurológicas presentes en las personas afectadas de FM como la dificultad de concentración, el fallo en la memoria a corto plazo.

Trabajo lúdico recreativo

Una parte de las sesiones exigirá un control ex-

haustivo de la higiene postural y de la ejecución misma de los ejercicios, pero en otras, también se podrán presentar acciones mucho más lúdicas y distendidas.

Creemos que el trabajo recreativo ayudará a los pacientes de FM en su bienestar ya que, el 30% presenta una depresión en el momento de la realización de la consulta médica y el 60% la presentan en algún momento de su historia clínica. (Bennett, 2002)

Elaboración de las sesiones

Las sesiones deben prescribirse con una duración de 15 a 60 minutos y una frecuencia de 2-4 veces por semana (Rosen, 1994) y (McNeal, 1990) Siguiendo las recomendaciones de Rosen, 1994 y McNeal, 1990, (sesiones de duración de 15 a 60 minutos, 2-4 veces por semana), las sesiones que realizamos tienen una duración de 60 minutos y una frecuencia de 2 veces por semana.

Hemos realizado un cuadro con la estructuración y los contenidos de las sesiones:

(Ver página siguiente)

BIBLIOGRAFÍA

- Bennett RM. Rational Management of Fibromyalgia. *Rheum Dis Clin North Am* 2002;28:13-15.
- Bennet RM. The Origin of Myopain: an Integrated Hypothesis of local muscle changes and sleep disturbance in patients with the fibromyalgia syndrome. *J Musculoskeletal Pain* 1993; 1: 95-112
- Buskila D. Fibromyalgia, chronic fatigue syndrome, and myofascial pain syndrome. *Curr Opin Rheumatol* 2001; 13: 117-27.
- Le Boulch, 1997. La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria, La Psicokinetica en la Edad Escolar. Ed. Paidós, Barcelona.
- Lloret M. Actividades acuáticas y salud. En *Actas del Curso de Actividades Acuáticas y Salud*. Villa Real, 22, 23 de abril, 1994; 133-145.
- Lloret M. Los Programas Acuáticos de Salud. En *Actas del 3er Congreso de Actividades Acuáticas. Programas Actuales y de Futuro. La Razón de la Gestión*. Barcelona, 23, 24 y 25 de Septiembre, 1993; 151-158.
- Froriep R. Ein Beitrag zur pathologie und therapie des rheumatismus. Weimar, 1843.
- Gowans SE, deHueck A, Voss S, Silaj A, Abbey SE, Reynolds WJ. Effect of a randomized, controlled trial of exercise on



Contenidos y estructuración de las sesiones

Trabajo	Trabajo específico	Metodología/ Tipos	Duración	Volumen	Intensidad	Control de la Intensidad
Movilizaciones articulares			5-10 min			
Calentamiento específico	(en función de la parte principal)		3-5 min.			
Fuerza	F-Resistencia de medio y largo plazo	C. Dosis fija	15 min.	3-5 x[10-20 rep]/30*-1min	Larga -20% 1RM Media 20-40% 1RM	Borg Cr10 (3-4)
		C. Controlado				
		Mét. de repetición				
Resistencia Aeróbica	Umbral Aeróbico/A1	Fracionado ext. Medio y largo	+ de 20 min.	Tiempo Metros Repeticiones	60-70% de la FCmax	Fc Borg Talk Test
		Fracionado extensivo corto				
		Continuo armónico				
		Circuito dosis fija				
Perceptivo Motriz/ Recreativo	Coordinación	General	10 min.			
		Óculo-segmentaria				
	Equilibrio	Estático				
		Dinámico				
Memoria-Concentración	A corto plazo					
Relajación			5 min.			
Estiramientos		Activos	5-10 min.			
		Pasivos				

mood and physical function in individuals with fibromyalgia. *Arthritis Care Res* 2001;45 :519-29.

- Gowers WR. Lumbago: its lessons and analogues. *Br Med J* 1904; 1: 117-21.

- Guymer EK, Clauw DJ. Treatment of fatigue in fibromyalgia. *Rheum Dis Clin N Am* 2002;28: 367-78.

- Klug GA, McAuley E, Clark S. Factors influencing the development and maintenance of aerobic fitness: lessons applicable to the fibrositis syndrome. *J Rheumatol* 1989; Suppl 19:30-9

- Mannerkorpi K, Ahlmén M, Ekdahl C. Six- and 24-month follow-up of pool exercise therapy and education for patients with fibromyalgia. *Scand J Rheumatol* 2002;31: 306-10.

- Mannerkorpi K, Nyberg B, Ahlmén M, Ekdahl C. Pool exercise combined with an education program for patients with fibromyalgia syndrome. A prospective, randomized study. *J Rheumatol* 2000;27: 2473-81.

- Martin L, Nutting A, Macintosh BR, Edworthy SM, Butterwick D, Cook J. An exercise program in the treatment of fibromyalgia. *J Rheumatol* 1996 ;23:1050-3.

- McNeal RL. Aquatic therapy for patients with rheumatic disease. *Rheum Dis Clin N Am* 1990;16:915-29.

- Mengshoel AM, Komnaes HB, Forre O. The effects of 20 weeks of physical training in female patients with fibromyalgia. *Clin Exp Rheumatol* 1992;10:345-9.

- Morgan WD, Goldston SE et al. Exercise and mental health. New York: Hemisphere, 1987

- Navarro LN, Requejo MG, Ruiz MTP, Fernández II, García JS, García GM, et al. Hidrocinesiterapia y Fibromialgia. *Rehabilitación* 2002; 36 :129-36.

- Norregaard J, Lykkegaard JJ, Mehlsen J, Danneskiold Samsoe B. Exercise training in the treatment of fibromyalgia. *J Musculoskeletal Pain* 1997;5:71-9

- Pankoff B, Overend T, Lucy D, White K. Validity and responsiveness of the 6 minute walk test for people with fibromyalgia. *J Rheumatol* 2000; 27: 2666-70

- Ribas J. Fundamentos Fisiológicos del Entrenamiento salud. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud*. Jerez: FETE-UGT, 2000;243-254.

- Richards SC, Scott DL. Prescribed exercise in people with fibromyalgia: parallel group randomised controlled trial. *BMJ* 2002;325: 185.

- Rosen NB. Physical medicine and rehabilitation approaches to the management of myofascial pain and fibromyalgia syndromes. *Baill Clin Rheumatol* 1994;8: 881-916.

- Smythe HA, Moldofsky H. Two contributions to understanding of the «fibrositis» syndrome. *Bull Rheum Dis* 1977; 28: 928-31.

- Torsvall L, Akerstedt T, Lindbeck G. Effects on sleep stages and EEG power intensity on different degrees of exercise in fit subjects. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* 1984;57:347-53.

- Valverde M. Prevalencia de la Fibromialgia en la Población Española. *Estudio EPISER*. *Rev Esp Reumatol* 2000; 27: 157.

- Villanueva VL, Valía JC, Cerdá G, Monsalve V, Bayona MJ, de Andrés J. Fibromyalgia: diagnosis and treatment. Current knowledge. *Rev Soc Esp Dolor* 2004; 11: 430-443.

- Wigers SH, Stiles TC, Vogel PA. Effects of aerobic exercise versus stress management treatment in fibromyalgia. *Scand J Rheumatol* 1996;25:77-86.

- Wolf F, Smythe HA, Yunus MB, et al. The American College of Rheumatology 1990. Criteria for the classification of fibromyalgia. Report of the multicenter criteria committee. *Arthritis Reum* 1990; 33: 160-72.

QXWULFL Q# \ #GHSRUWH

Astrid Serrano Duarte*

INTRODUCCIÓN

En parte somos reflejo de lo que comemos, son los alimentos la fuente de la que dispone el cuerpo para proveerse de la energía necesaria para la ejecución de las distintas funciones metabólicas. Es por esto importante al momento de elegir los alimentos que vamos a consumir tener claridad sobre las necesidades energéticas corporales relacionadas indiscutiblemente con las actividades que realizamos diariamente, así como de la edad, género de la persona entre otros aspectos. Una dieta equilibrada es fundamental para cualquier persona que cumpla un programa de acondicionamiento físico, debe incluir carbohidratos, lípidos, proteínas, buena proporción de líquidos, vitaminas y minerales, en cantidades tales que le permitan mantener un estado de salud óptimo y un buen rendimiento en la práctica deportiva.

Adenosin Trifosfato, se produce en cantidades suficientes en la mitocondria, principalmente durante la última etapa de la vía aerobia (cadena de transporte de electrones) y le permite a la célula realizar sus funciones metabólicas, por lo tanto su gasto es continuo. Si se mide el ATP en un momento dado en el cuerpo su cantidad no sobrepasa los 84 gr (1), en el caso de la fibra muscular, en la medida en que se genera ATP, se transfiere a los filamentos contráctiles actina y miosina, haciendo posible que se formen puentes entre las dos moléculas generando el complejo actina-miosina, la activación de las miofibrillas hace posible el deslizamiento de una fibra sobre la otra dando como resultado la contracción muscular (**teoría del filamento deslizante**) (14).

Puesto que la síntesis y desdoblamiento de ATP son simultáneos, se produce continuamente ADP

ALIMENTACIÓN Y PRÁCTICA DEPORTIVA

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

El deportista debe alimentarse bien tanto para el entrenamiento como para la competencia en sí, buscando proveerse de energía para cumplir con estos tres tipos de trabajos:

- * Mecánico: contracción muscular
- * Químico: biosíntesis
- * Osmótico: transporte

Dicha energía, se genera por medio de dos procesos principalmente, **metabolismo aeróbico y metabolismo anaeróbico**, los cuales se emplean dependiendo de la duración, intensidad y tipo de actividad física. (1)

El compuesto rico en energía conocido como la moneda energética de los seres vivos es el ATP,



Este ADP se combina con fosfato rico en energía liberado a partir del fosfato de creatina CP, se trata del medio más rápido para abastecerse de ATP y no implica consumo de oxígeno sin embargo tiene una limitante y es la concentración de fosfato de creatina que se encuentra en el músculo. (1). **La creatina** es un componente inorgánico natural obtenido fundamentalmente por la ingestión de carnes (principalmente pescado). La ingestión de suplementos de creatina facilita la rápida y eficiente reposición de Fosfo-creatina, y por ende de ATP, mejora los procesos de recuperación y retarda la fatiga en trabajos intensos y repetidos con pausas de incompletas de recuperación, dependiendo siempre del límite natural de cada persona (12) lo cual indica que aumentar la ingesta no traerá mayores beneficios ya que el organismo procede a eliminar el exceso vía urinaria.

#Elure#arjDWhf#arj#h#Dolq#v
G#f#h#I#d#o#h#B#ow#I,v#f#G#s#w#h#U#f#h#E#g/
X#y#h#v#l#g#B#G#v#h#r#p#<v
U#f#h#g#r#d#s#e#o#f#d#l#g#h#w#l#h#p#u#h#538#2#D#f#s#w#g#r#s#d#s#e#o#f#d#l#g#h#Q#y#l#h#p#u#h#538#1



Los mayores niveles de creatina y fosfato de creatina se encuentran en el músculo esquelético (Kushmerick et al., 1992), corazón (Christensen et al., 1994), espermatozoides (Wallimann et al., 1986a) y células fotorreceptoras de la retina (Wallimann et al., 1986b). (10) El uso de este recurso energético es útil por periodos muy cortos de tiempo (5 a 8 s) (1), para periodos prolongados de ejercicio el cuerpo usa dos vías importantes, **vía fermentación** (vía anaerobia que implica producción de ácido láctico a partir de glucosa) útil para actividades ejecutadas en lapsos de 60 a 120s ya que el ácido láctico producido se acumula en el músculo contribuyendo a la fatiga. (1) y **vía fermentación aeróbica** que ocurre fundamentalmente en la mitocondria y consiste en obtener energía a partir del catabolismo de glucosa tras una serie larga de reacciones enzimáticas que permiten la utilización de la energía libre de los electrones para sintetizar ATP (13), Esta vía resulta particularmente útil cuando la actividad muscular es más prolongada (más de 90-120 s).

Durante el ejercicio el deportista suele utilizar una o más vías dependiendo de las exigencias energéticas del mismo.

FUENTES ENERGÉTICAS

El organismo humano se provee de energía a través de los alimentos. La demanda energética y de sustancias nutritivas es distinta en cada persona, el trabajo corporal continuo y el deporte de alto rendimiento requieren un aporte adicional de calorías y sustitución de agua y sales minerales. (5) Las necesidades nutricionales en los deportistas están asociados al tipo de disciplina que practican, por consiguiente la alimentación óptima que estimule el rendimiento deberá estar basada siempre en los requerimientos personales. (5) Durante el ejercicio hay una activación de todos los mecanismos celulares energéticos, la activación de unos prevalece sobre otros en dependencia del tiempo y la intensidad del trabajo físico, pero en todos los casos son necesarios **sustratos oxidativos** que dependen directa o indirectamente tanto de las reservas del organismo como de la dieta que consume (6).

Los carbohidratos

Son la fuente de energía más inmediata de que dispone el cuerpo, los carbohidratos son de varios tipos, incluyen tanto azúcares como otros polisacáridos más complejos cuya desintegración provee unidades de glucosa útiles para las distintas vías que conducen a la generación de ATP. La glucosa se almacena en forma de glucógeno en el cuerpo, principalmente en el hígado y en el músculo. Cuando los individuos realizan ejercicios de gran intensidad o carreras de competencias, el glucógeno muscular es desdoblado a una velocidad muy alta (1). Durante el ejercicio de resistencia que sobrepasa 90 minutos, las reservas de glucógeno muscular disminuyen progresivamente y si se alcanzan niveles bajos muy críticos el ejercicio no puede mantenerse (1), de ahí que sea necesario tener en cuenta el tipo de carbohidrato que se consume para garantizar las reservas. Para saber qué tipos de carbohidratos, simples o complejos, deben consumirse, hay que conocer su índice glucémico « la razón bajo el área de la curva de glucemia que resulta de la ingestión de cierto tipo de carbohidrato y el área bajo la curva de glucosa que resulta de la ingestión de la misma cantidad de pan blanco o glucosa» Gráfica 1.



Gráfica No 1 Índice Glucémico

Tomado de Guía de Alimentación y Salud, UNED Facultad de Nutrición y Dietética

Estudios recientes (Burke et al. 1993) han demostrado que una dieta con carbohidratos de índice glucémico alto, favorece mejor almacenamiento de glucógeno en las primeras 24 h de recuperación tras ejercicio intenso en comparación con una dieta rica en alimentos de índice glucémico bajo (1). De igual manera una alimen-



tación rica en carbohidratos antes del ejercicio ayuda a restablecer los niveles de glucógeno hepático y deberá ser ingerida 3-4 horas antes del ejercicio. Entre más próxima esté la competencia menor debe ser la proporción de carbohidratos ingeridos, por ejemplo: 4 h antes (4 g de carbohidratos/kg peso), 1 h antes (1g/kg de peso) (Coleman 1998). Después del ejercicio la ingesta de carbohidratos debe ser pronta para maximizar la síntesis de glucógeno muscular (aproximadamente 100g en los primeros 30 minutos luego de la competencia) (1).

Las Proteínas

Constituyen un aporte nutricional de gran valor, por cuanto son indispensables para la reparación y el mantenimiento de estructuras corporales, la dieta debe garantizar el suministro de aminoácidos esenciales, aquellos que no pueden ser sintetizados por el organismo y que son necesarios para la construcción de proteínas en la célula.

Investigaciones sugieren que los atletas de resistencia, y posiblemente los deportistas de entrenamiento con sobrecarga, pueden tener un requerimiento de proteínas en la dieta incrementado, (en cualquier caso no más de 2 g de proteína /kg de peso), comparado con sujetos sedentarios. No obstante la necesidad proteica durante el ejercicio depende del consumo de energía (Butterfield 1987). También hay evidencia de que durante un esfuerzo de ejercicio aeróbico, hay una ruptura neta de proteínas corporales, liberación de AA y aminorio de los músculos e incremento del nitrógeno urinario inmediatamente posterior al ejercicio (3).

Las proteínas a diferencia de lípidos y glúcidos, no pueden ser almacenadas, por lo que durante la actividad física son utilizadas las disponibles de tipo estructural y funcional; ingerir grandes cantidades de ellas equivale a su transformación en glucosa, grasa o ser eliminadas

Las proteínas a diferencia de lípidos y glúcidos, no pueden ser almacenadas, por lo que durante la actividad física son utilizadas las disponibles de tipo estructural y funcional; ingerir grandes cantidades de ellas equivale a su transformación en glucosa, grasa o ser eliminadas(6). Otros estudios han demostrado que individuos dedicados al fisicoculturismo pueden mantener el equilibrio de nitrógeno con consumos de proteína similares a los de sujetos sedentarios (Tarnopolsky)(1). Las proteínas pueden obtenerse de las carnes, pescados, huevos, leche y sus derivados, así como de las legumbres, cereales, frutas y semillas, considerándose por algunos autores (Terrado Capero, Nicolás, 1992) como proteínas completas a las de origen animal, pues presentan en su composición los ocho aminoácidos esenciales, no ocurriendo así con las de origen vegetal, denominadas proteínas incompletas (6). No obstante el consumo de vegetales favorece el aporte de otros nutrientes y añade fibra necesaria para la digestión (Hernández, D. y R. Arencibia, 2001)

La ingesta de megadosis de aminoácidos, AA, individuales (posible en los últimos años por el amplio desarrollo de la industria química y alimentaria) podría ser potencialmente perjudicial (3). La utilización de los AA puede ser afectada por la presencia o exceso de otros AA esenciales o no esenciales, el tomar AA simples o en combinación como la arginina y la lisina, interfiere en la absorción de otros AA esenciales (Wardlaw, 1999) y una cantidad desproporcionada de AA puede producir efectos tóxicos (3), también deshidratación, pérdida de calcio urinario, aumento de peso y estrés para el hígado y el riñón (Snyder y Naik 1998).

altas dosis de vitamina A causarían toxicidad (4). Los oligoelementos vitales que deben ingerirse son el Hierro (Fe), Yodo (I), Cinc (Zn), Flúor (F), Selenio (Se), Cobre (Cu), Manganeso (Mn), Cromo (Cr), Molibdeno (Mo) y Cobalto (Co).

El **hierro** como componente de la hemoglobina es fundamental para el transporte de oxígeno, también interviene a nivel del músculo en la *mioglobina*, facilitando la captura y distribución de oxígeno a las mitocondrias. En atletas es frecuente encontrar reservas de hierro no óptimas (1). Algunos grupos de deportistas suelen tener mayor tendencia a mantener niveles bajos de hierro, como lo son adolescentes, mujer atleta con hemorragia menstrual intensa, corredores de distancia que pueden tener mayor pérdida gastrointestinal del mineral, los que se entrenan en climas cálidos y sudan en exceso, en tales casos es recomendable determinar los niveles de *ferritina* en suero para tomar medidas a tiempo, como puede ser la ingesta de suplementos férricos acompañados de vitamina C para facilitar su absorción (1).

El **Magnesio** es otro mineral de importancia especial para deportistas, participa en la activación de enzimas, en la contracción muscular y la transmisión del impulso nervioso al músculo. Se elimina principalmente vía urinaria, a través de heces fecales y de sudor. La carencia de este mineral puede estar relacionada con la aparición de convulsiones y espasmos musculares, temblor de las manos y rigidez del cuerpo (*tetania*), ésta puede ser inducida por pérdida excesiva de sudor (9) en deportistas de alto rendimiento debe evaluarse la necesidad de suplementar este mineral para reducir la probabilidad de lesiones y calambres musculares (5).

El **calcio** elemento importante en el mantenimiento de la estructura ósea, en la coagulación sanguínea, en la contracción muscular, es importante su consumo especialmente durante la etapa de máxima acumulación de masa ósea (entre los 14 y 24 años) (1). Estudios han mostrado

que atletas femeninas pueden padecer fracturas por sobre esfuerzo o disminución importante de la masa ósea (2).

Adicionalmente atletas fondistas, bailarinas y gimnastas pueden estar expuestas a una ingesta insuficiente de calcio debido a dietas calóricas pobres, por tanto este grupo de deportistas deben incluir en su alimentación productos que contengan altos niveles de este mineral como productos lácteos, pescados, mariscos y demás.

El **fósforo**, el **sodio** y el **potasio** son también minerales importantes en el metabolismo, el fósforo actúa como complemento del calcio en la formación de los huesos, es esencial en el metabolismo energético, el potasio por su parte es componente fundamental del fluido intracelular y es básico para la transmisión del impulso nervioso, para mantener el potencial de membrana de la célula muscular y en el mantenimiento de los niveles normales de la presión arterial, (2) además desarrolla un papel importante en el almacenamiento de glucógeno en el músculo (5).

El **sodio** por su parte participa en la regulación de la presión osmótica extracelular, en transporte y excreción de agua y en la excitabilidad de músculos y nervios (5). La glándula sudorípara entrenada retiene sal, pero no potasio o magnesio, así que el entrenamiento favorece la pérdida de estos minerales a través del sudor (9), los ali-

mentos ricos en hidratos de carbono son a la vez fuentes importantes de estos minerales y su ingesta prevendrá deficiencias en ellos (5).



El cubrimiento de las **necesidades hídricas** es igualmente importante, especialmente porque el deportista está expuesto a grandes pérdidas de líquidos, por ejemplo a través del sudor. La pérdida de agua en el organismo provoca *hemoconcentración*, lo cual disminuye la posibilidad de distribuir nutrientes y oxígeno a las células y de eliminar sales y productos de desecho (5). El consumo de líquido también está asociado con el proceso de termorregulación (mantenimiento de la temperatura corporal), particularmente importante cuando se presentan casos de elevación de la temperatura, como cuando el organismo transforma energía potencial en energía mecánica, cuya ineficiencia genera altas pérdidas en forma de calor. El calor que se genera durante el ejercicio aumenta las temperaturas centrales corporales a razón de 1°C cada 5 a 8 minutos (1), y es disipado al medio de diferentes maneras, *convección*, cuando el cuerpo libera calor calentando el aire que entra en contacto con la piel y la mucosa del aparato respiratorio (eficiente en ambientes fríos), *conducción* cuando el cuerpo entra en contacto con un líquido frío (ingesta líquido frío) (15), la *evaporación* del sudor ayuda a mantener la temperatura corporal apropiada, sobretodo en ambientes cálidos, en los que la exigencia de hidratación se torna decisiva.

La reposición de fluidos durante el ejercicio contribuye al mantenimiento del volumen plasmático durante el ejercicio, ayudando a la homeostasis térmica y cardiovascular (Cheung y cols., 2000) (8). Esta ingesta de líquidos debería ser consecuente con el ritmo metabólico de la persona y los factores climatológicos, teniendo en cuenta que las necesidades se incrementan notablemente con el ejercicio físico, cualquiera sea su modalidad pero sobretodo con competencias de prolongada duración como maratones, etapas largas de ciclismo entre otras.

Puesto que la velocidad a la que se absorbe el líquido no es inmediata a la ingesta, deberá considerarse este aspecto, suministrando buena cantidad de líquido antes, durante y después del ejercicio, para mantener constantemente hidratado el cuerpo. No es aconsejable esperar a que aparezca la sed para hacerlo, ya que en competen-

El cubrimiento de las necesidades hídricas es igualmente importante, especialmente porque el deportista está expuesto a grandes pérdidas de líquidos, por ejemplo a través del sudor. La pérdida de agua en el organismo provoca hemoconcentración, lo cual disminuye la posibilidad de distribuir nutrientes y oxígeno a las células y de eliminar sales y productos de desecho

cias atléticas o entrenamientos la respuesta de sed es retardada (1). En general se acepta que los fluidos de hidratación además de agua deben contener electrolitos como sodio, que ayuden a mantener la *osmolalidad* y la concentración de sodio en plasma evitando que ocurran pérdidas excesivas de orina, lo cual está determinado por el mantenimiento de hormonas como la *vasopresina* y la *aldosterona* que regulan la presión osmótica, interviniendo sobre la reabsorción de líquido y de electrolitos a nivel de los túbulos renales. Adicionalmente puesto que la presencia de glucosa favorece el índice de absorción de sodio y agua, resultaría recomendable su presencia en bebidas de hidratación en proporciones no mayores al 8%, ya que las bebidas muy dulces ocupan el estómago por tiempo prolongado (15). Se han realizado estudios usando distintos tipos de carbohidratos y diferentes concentraciones y hay una heterogeneidad de resultados, algunas autoridades en la materia creen que las concentraciones de carbohidratos más seguras y eficaces están entre el 6 y el 8% (Helzer-Julín, 1994) y temperaturas entre 10-15 °C, una temperatura menor a 15°C acorta la permanen-



cia en el estómago, lo que permitirá un vaciado gástrico más rápido (8) y aumenta la movilidad estomacal, sin embargo si es demasiado fría puede causar calambres estomacales (15), el tipo de carbohidrato seleccionado depende en parte de la velocidad de absorción del mismo en el intestino, una selección ideal sería fructosa y maltodextrinas (15) mientras que la cantidad de líquido suministrado y la frecuencia estarán determinadas por el tipo de ejercicio y la duración del mismo.

Por último una buena dieta para el deportista debe estar acompañada de fibra, cuyas bondades respecto a la estimulación de la actividad intestinal han sido ampliamente estudiadas. El trabajo de la fibra sumado a la activación de la musculatura intestinal como consecuencia del ejercicio son altamente beneficiosos para la salud. La fibra contribuye a retardar la permanencia de los carbohidratos en el intestino lo que a su vez favorece la lenta absorción de los mismos. La fibra provoca que la concentración de glucosa en sangre sea más constante y el rendimiento más estable (6).

Por último una buena dieta para el deportista debe estar acompañada de fibra, cuyas bondades respecto a la estimulación de la actividad intestinal han sido ampliamente estudiadas. El trabajo de la fibra sumado a la activación de la musculatura intestinal como consecuencia del ejercicio son altamente beneficiosos para la salud.

Finalmente se pueden concretar algunos aspectos claves en la ingesta de nutrientes:

- Una buena dieta apoya notablemente la condición genética y la disciplina del deportista ayudándole a lograr un mejor rendimiento.
- La dieta del deportista debe incluir una cantidad de carbohidratos suficiente que permita el cubrimiento de las necesidades energéticas y el mantenimiento de las reservas.
- La inclusión de proteínas de alto valor nutritivo es fundamental, deberán considerarse tanto de origen animal como de origen vegetal de manera tal que garanticen la disponibilidad de aminoácidos esenciales.
- Resulta necesario el consumo de alimentos que proporcionen buena cantidad de vitaminas y minerales útiles en el desarrollo de distintas funciones metabólicas. Aunque se requieren en pequeñas cantidades por ningún motivo deberán estar ausentes en la dieta, tampoco es necesario administrar mega-dosis de estos elementos pues podrían traer consecuencias adversas a la salud del deportista.
- El deportista debe controlar el consumo de grasas, más no suprimirlas, pues cumplen funciones vitales en el organismo como mantenimiento de estructuras, reserva de energía y transporte de moléculas liposolubles entre otras.
- El consumo de líquido es vital, especialmente para el deportista dadas las condiciones que exponen su organismo a un mayor volumen de pérdidas, dichos líquidos deben contener además de agua electrolitos que permiten el equilibrio osmótico y carbohidratos que facilitan el proceso de absorción de líquido.
- Una buena dosis de fibra facilita el proceso de digestión en cuanto favorece la permanencia de los carbohidratos en el intestino induciendo una lenta absorción beneficiosa para satisfacer las demandas permanentes del cuerpo.
- Igualmente importante es considerar que el ritmo de ingesta de nutrientes obedece en primera instancia al tipo particular de trabajo y a las condiciones personales del deportista.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Berning Jaqueline R PhD. «Nutrición Para la Salud y la Aptitud Física» Nutrición y Dietoterapia de Krause. Kathleen Mahan 10 ed. Mc Graw Hill interamericana. México 2001. PÁG. 583
2. Brouns Fred «Necesidades Nutricionales de los Atletas» 1 ed. Editorial Paidotribo. Barcelona España pag 96
3. Del Castillo Valeria «Estudio Comparativo del Contenido Aminoacídico de Productos para Deportistas Disponibles en Comercios de la Ciudad de Salta vs. Patrón de Referencia de Aminoácidos. Facultad de Ciencias de la Salud». Universidad Nacional de Salta. Argentina. efdeportes.com revista digital. Buenos Aires- Año 4-No-16-Octubre de 1999.
4. Del Castillo Valeria Cristina «Antioxidantes, Radicales Libres y Ejercicio» efdeportes.com revista digital Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000. Física. Universidad Ciego de Ávila. efdeportes.com Revista Digital - Buenos Aires Año 7 N° 35 - Abril de 2001.
5. Hamm Michael «La Correcta Nutrición del Deportista» 2 ed. Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona España 1996.
6. Hernández Gallardo Damaris, Arencibia Moreno Ricardo «Proteínas: Realidad y Ficción» Facultad de Cultura Física Universidad Ciego de Ávila (Cuba) efdeportes.com revista digital. Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2002
7. Hernández Gallardo Damaris, Arencibia Moreno Ricardo. «Mecanismos Energéticos E Incorporación de Alimentos» Facultad de Cultura
8. Herrero Alonso Juan Azael, González Boto René, García López David «La Hidratación del Deportista» efdeportes.com revista digital Buenos Aires - Año 9 - N° 66 - Noviembre 2003.
9. Konopka Peter. «La Alimentación del Deportista» 1 ed. Ediciones Martínez Roca S.A. España 1988 PÁG 99
10. Mesa José Luis, Gutiérrez Sáinz Angel, Castillo Garzón Manuel Joaquín, «Suplementación Oral de Creatina y Rendimiento Deportivo» efdeportes.com revista digital. Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001
11. Murray Robert K, Mayes A. Meter, Daryl K. Granner y Rodwell Victor W. «Bioquímica de Harper» 16 ed. En español. Editorial Manual Moderno. México- Bogotá 2003. PÁG 639
12. Naclerio Ayllón Fernando «Conceptos Fundamentales Acerca de la Creatina Como Suplemento o Integrador Dietético» efdeportes.com revista digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 30 - Febrero de 2001.
13. Solomon Eldra Pearl, BIOLOGÍA, 5 ed. McGRAW HILL. México 2001. PÁG 169
14. Wilmore Jack, Costill David «Fisiología del Esfuerzo y del Deporte». 2 ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 1999. Pág.30
15. Federación Internacional de Atletismo Amateur. Sistema de formación y certificación de entrenadores. Nivel II (Memorias)

amortiguación al mínimo tiempo posible. Los ejercicios pliométricos pueden ser una herramienta efectiva para cubrir el espacio entre el ámbito del peso (fuerza) y la ejecución (poder reactivo o explosivo).

Debido a la naturaleza tenaz de la pliometría se deberán tomar algunas precauciones para reducir la posibilidad de lesión.

Una colchoneta de goma se puede utilizar como superficie de caída para reducir lesiones en las articulaciones, ligamentos y tendones. Asegurarse que el atleta esté bien entrado en calor antes de comenzar los ejercicios. También se recomienda seguir un programa de entrenamiento con pesas preliminar para aumentar el nivel de fuerza del atleta. Los profesionales rusos sostienen que el atleta debe ser capaz de levantar en sentadillas el doble de su peso antes de poner en práctica los ejercicios pliométricos.

Mientras que esto pareciera un poco exagerado, hacen énfasis en la importancia de una preparación adecuada de la fuerza tal como ejercicios preliminares de rebote (skipping), saltos, saltos sobre bancos y saltos moderados con poco peso serán también importantes en la preparación del atleta.

Los ejercicios pliométricos toman la energía cinética del cuerpo en descanso y la transforma en energía potencial almacenada en los músculos durante la contracción excéntrica creando un sustancial aumento de la tensión muscular.

Los ejercicios pliométricos deberían ser practicados con máximo de dos sesiones semanales y si la sesión es prolongada, se le deberá permitir dos o tres días de descanso antes del entrenamiento de la prueba. Se ha recomendado que los ejercicios pliométricos se terminen diez días antes de cada competencia para permitir una recuperación total, de todas formas depende de la intensidad de la sesión, de tres a cinco días puede ser un descanso adecuado pero no total.

El número de series y repeticiones en los ejercicios pliométricos variará de acuerdo a la fuerza y las condiciones del atleta como también del ejercicio seleccionado. Ejemplo: en la realización del salto de profundidad se recomienda que el atleta no exceda los cuarenta saltos en una sesión de entrenamientos, mientras que individuos menos preparados pueden comenzar con diez o quince saltos en las primeras sesiones de entrenamientos, en principiantes la intensidad del entrenamiento debe ser mínima, reduciendo las repeticiones, la altura o distancias del salto.

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

1. SALTOS ALTERNOS

Se realizan alternando las piernas como en el triple salto, se pueden realizar por repeticiones de salto o por distancias de 30 a 100 metros.

2. SALTOS SOBRE CAJONES

Utilizar entre 5 y 8 cajones entre 20 y 50 centímetros de altura, aumentando la distancia entre ellos a medida que el atleta adquiera experiencia. Utilizar una o las dos piernas y reaccionar tan rápido como sea posible cuando se toma contacto con el suelo. NOTA: cuando se usan las dos piernas, el espacio entre los 2 cajones será menor.

3. SALTOS SOBRE VALLAS

Utilizar ambas piernas para saltar sobre 5 a 8 vallas consecutivas de entre 50 a 100 cms de altura. El objetivo es perder el menor tiempo posible en el piso entre vallas. Tratar de anticipar el salto, ya que el contacto con el suelo en un salto es el despegue del siguiente.



4. SALTOS REPETITIVOS AL CAJÓN

Utilizar cajas o una superficie estable de entre 40 y 100 cms. de altura. Desde una posición de parado con ambas piernas al ancho de los hombros, saltar hasta esta base, estabilizarse rápidamente para obtener el equilibrio y volver atrás al piso. Anticipar la caída y responder inmediatamente con un salto hacia atrás de la superficie elevada y continuar repitiendo durante 10 a 25 saltos consecutivos.

5. SALTOS SOBRE EL BANCO

Se realiza sobre un banco entre 40 y 100 cms. de altura. Utilizando ambas piernas al ancho de los hombros, el atleta salta de lado a lado reaccionando rápidamente a cada caída. Mantener los pies y las rodillas al ancho de los hombros y derechas hacia adelante. **NOTA:** el ejercicio también se puede realizar sobre un obstáculo con las mismas medidas o (sobre una línea en el suelo) con énfasis en la velocidad de repetición.

6. SALTOS CORTOS

Para el desarrollo de la aceleración. Desde la posición de parado, hacer 5 saltos consecutivos (penta-saltos) para distancias con una o ambas piernas. Anticipar caída y volver rápidamente hacia el próximo salto.

7. SALTO EN PROFUNDIDAD PURO

Se realizan entre alturas que varían entre 40 y 150 cms en dependencia del nivel del atleta, con las rodillas al ancho de los hombros encima de la plataforma el atleta se deja caer a lo profundo mientras que impide que la articulación de su rodilla se doble más de 90°. La superficie de caída debe ser suavizada con una colchoneta de goma, en el pasto o realizar el salto en un foso de arena, se realizan entre 10 y 25 repeticiones por sesión.

BIBLIOGRAFÍA

- Thompson, Meter. *Introducción a la Teoría del Entrenamiento*, Manual IAAF, 1990.
- Zatsiorsky, V. *Advanced Sport Biomechanics*. The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory, PA, USA, 1994.
- García Cuba, Osmany. *Experiencias de campo vividas*. Licenciado en Cultura Física, Docente de la Facultad de Cultura Física. Sin publicar.



Tema de Actualidad Pedagógica

DEFWLYLGDG#I VLFED/#DFWLYLGDG

ODERUDO#\#FDOLGDG#GH#YLGD

Javier Isidro Gómez Carreño*

En el presente texto se reflexiona sobre la importancia e incidencia de la actividad física en el rendimiento o desempeño laboral, de igual manera cómo influye en la calidad de vida de las personas.

Vale la pena resaltar que no basta con realizar simplemente actividad física, sino que esta debe ser en forma periódica y ante todo bien dirigida, respetando las condiciones y capacidades de cada uno, no abusar, ni querer hacer lo de una vida o una semana, en un solo día, o lo que es más, querer realizar de adulto todo lo que se hacía de joven.

*La actividad física bien dirigida, es un generador orientado a mejorar la de **calidad de vida** en todas aquellas personas que participan activamente dentro del desarrollo de su proceso, siendo éste un espacio que nos permite disminuir los niveles de estrés, obtenidos por el desempeño de su labor y todas aquellas cargas emocionales que son propias e inherentes a todo ser humano.*

De igual manera la Actividad Física bien dirigida nos permite manejar la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud, además de ser un medio para los procesos de rehabilitación física, es un espacio muy importante en la interacción social, permitiendo disminuir las diferencias o acortando las distancias interpersonales, lo que genera una mayor productividad laboral, dada ésta por el mejoramiento del clima de trabajo. No se puede producir o desarrollar grandes proyectos, si no se mantiene un espacio

de interacción agradable dentro de la empresa y por supuesto, en su sitio de trabajo.

*La Actividad Física bien dirigida nos ayuda a mejorar la **calidad de vida** de todas aquellas personas que presentan cuadros de hipertensión arterial, diabetes mellitus, artritis, entre otras enfermedades que involucren el sistema cardio-respiratorio. El Tabaquismo, Alcoholismo, y otro tipo de adicciones pueden ser tratadas desde el desarrollo de este tipo de programas, el cual permite manejar y controlar los niveles de ansiedad y estrés.*

Ahora bien, el programa de actividad física dirigido por personas idóneas en el área, con experiencia en este campo y con objetivos definidos, ayudan al mejoramiento de la calidad de vida de las personas y a su vez contribuyen a generar una cultura física habitual, que dicho de otra manera, es crear un hábito de vida saludable, o como lo define Lina María Hoyos, (profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación), en su programa de aquafitness "SALUD POSITIVA".

La Actividad Física no se define como mucha gente lo hace, «Eso es solo ejercicio», para otros es igual a deporte. Por el contrario podemos definir la Actividad Física como todo movimiento voluntario que implique un gasto de calorías en el organismo, donde dicho movimiento voluntario no está sujeto básicamente a una técnica o protocolo del mismo, como ejemplo de ello se puede citar: caminar, barrer, montar en bicicleta, subir escaleras, limpiar la casa, nadar, entre

**Otro de los factores que influyen en la calidad de vida es el nivel de actividad física que se realiza, ya que una actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto. Además, la actividad física puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Por lo tanto, es importante mantener un nivel de actividad física regular para mejorar la calidad de vida.*



otras tantas. Está demostrado por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), que la Actividad Física desarrollada periódicamente y técnicamente, disminuye los riesgos de sufrir las enfermedades del orden físico, biológicas o psicológicas, anteriormente descritas.

Partiendo del concepto que la Actividad física es un medio protector de la salud y nuestros antepasados ya encontraban en el ejercicio y en la misma actividad física beneficios personales, pero tan sólo hasta hace unos años se le ha dado la importancia y estatus que ella se merece en nuestras vidas, sin decir de ninguna manera que se ha alcanzado la cima y que ya todo está dicho y hecho, sólo se ha empezado a crear los cimientos para concienciar a la población en general de su valor positivo en nuestras vidas.

Han sido las ciencias médicas, las encargadas de estudiar el impacto de la actividad física y el ejercicio sobre el organismo del hombre, bien claro es, que ha sido un trabajo conjunto entre los profesionales de la actividad física y los profesionales de la salud, en todos sus campos del saber. Se dio inicio a estas investigaciones buscando el máximo rendimiento deportivo de los atletas, a medida que se avanzó y profundizó en las investigaciones, se empezaron a dar cuenta de los beneficios de la actividad física para la salud, dando paso a nuevas investigaciones, sobre personas físicamente poco activas. Hoy en día ya se ha empezado a establecer series de actividades y ejercicios, de acuerdo a las limitaciones o enfermedad que padece el hombre hoy por hoy.

El resultado de todo ello, ha sido el reconocimiento generalizado, de que existe una relación entre práctica habitual de Actividad Física y aumento en la esperanza y calidad de vida. Esto se debe al efecto beneficioso del ejercicio sobre los factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónico - degenerativas. Igualmente, se ha estimado que unas 250.000 de las muertes que vienen produciéndose en los Estados Unidos anualmente, un 12% del total, se deben a la falta de Actividad Física habitual. ¹

¹ Tomado de un informe de la Organización Mundial de la Salud. O.M.S.

² Idem

Las personas que han sido sometidas a un programa de actividad física de forma periódica y continua, dirigida por un profesional del área y monitoreada por un grupo médico, son quienes pueden confirmar los resultados que hoy existen, todos ellos basados en pruebas científicas, para concluir que la Actividad Física habitual produce impactos beneficiosos en el organismo.

Desde el descubrimiento de las endorfinas se han realizado numerosas investigaciones sobre su acción en el sistema nervioso central. Aparentemente las endorfinas son el vehículo del placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor.

Ya que estas sustancias tienen la tarea de conectarnos con el placer al recorrer nuestro cuerpo cuando estamos enamorados, admirados por algo bello o cuando disfrutamos de una buena comida o de un buen momento, deberíamos estimular su producción para provocar la mejor de las adicciones: estar vivos.²

Se ha demostrado a través de estudios que la actividad física propicia la producción de endorfinas, sorprendentemente la risa resulta un remedio eficaz contra el dolor ya que aumenta la secreción de ellas a nivel cerebral.

La estimulación de los sentidos: vista, olfato, tacto, oído y gusto es otra manera de sentirnos bien, a través de la secreción de endorfinas que de ello surge.

La actividad física es un mecanismo muy importante para conseguir que suban las endorfinas, otorgando una incomparable sensación de bienestar.

Existe, además, un reconocimiento generalizado sobre la relación entre práctica habitual de Actividad Física y aumento en la calidad de vida. Esto se debe al efecto beneficioso del ejercicio sobre los factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas.



El Dr. Alberto F. Marchetti en un informe publicado por la OMS, afirma que se cuenta con pruebas científicas que permiten establecer que la Actividad Física como **hábito de vida** produce:

1. Disminución del riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares en general y de infartos de miocardio, enfermedad isquémica en particular.

2. Disminuye el riesgo de cáncer de colon y, probablemente, aunque actualmente no se dispone de datos suficientes para poder afirmarlo con seguridad, también de otros tipos de cáncer (recto, próstata, testículo, mama, endometrio, ovario).

3. Disminuye el riesgo de diabetes mellitus no insulino dependiente.

4. Resulta de suma utilidad para el sistema músculo - esquelético y puede utilizarse como una herramienta terapéutica contra enfermedades osteoarticulares, especialmente osteoartritis y osteoporosis.

5. Previene la obesidad y mejora la distribución de la grasa corporal.

6. Puede reducir el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos mentales.

7. Mejora la calidad de vida por sus efectos psicológicos, funcionales y locomotores.

8. Disminuye el estrés.

De lo mencionado anteriormente, se puede deducir, que aquellas personas que pasan gran parte del día sin desarrollar Actividades Físicas son las que están más expuestas a factores de riesgo. El grupo más vulnerable es el de los empresarios y profesionales sometidos diariamente a diversos factores, que bien podrían ser mejor controlados si se tomara conciencia de la necesidad de imponerse ciertos cambios de actitudes frente a la vida.

Antes de iniciar un programa de actividad física es de vital importancia consultar al médico so-

bre cuál es su estado actual de salud y cuáles son las cargas o niveles de actividad física que podría realizar, sin que representen ningún riesgo para su salud. Es por ello muy importante que el médico incorpore la evaluación de la Actividad Física de sus pacientes en su rutina diaria, y que desarrolle una estrategia de intervención clara y sencilla tanto para él como para el paciente.

Este proceso se verá favorecido cuando el médico y el paciente asimilen los siguientes conceptos:

1. Que ejercicio y actividad física son dos cosas diferentes, y que para obtener beneficios para la salud y prevenir ciertas patologías no hay que recurrir necesariamente al ejercicio intenso y programado.

2. Que el parámetro «tiempo» supone una excelente y simple unidad de medición del nivel de Actividad Física, ya que es un indicador del consumo de energía.

3. Que se conocen ciertos factores que condicionan el nivel de Actividad Física habitual y que pueden contribuir al éxito de cualquier intervención.

Resumiendo, hago referencia a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la cual en su programa e informe del 7 de Abril de 2002, con ocasión del día mundial de la salud, presenta el siguiente documento, que considero de un gran aporte para nuestro tema:

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad



física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa. Para un adulto promedio con vida sedentaria, 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, todos o casi todos los días, será suficiente para obtener beneficios de salud. Es más, esos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día en episodios pequeños de actividad o ejercicio. No es necesario practicar deportes vigorosos, pertenecer a un gimnasio costoso o adquirir equipo especial para lograr resultados positivos de salud.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como «todo movimiento que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas». En realidad, la actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. Una actividad física moderada puede llevarse a cabo por cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a la rutina cotidiana. La actividad física puede ser incorporada en diferentes maneras a través del día.

¡La actividad física está en todas partes!
¡Busque las oportunidades todos los días!
Maneras de incorporar la actividad física en SU vida cotidiana:

- Utilice transporte colectivo o monte bicicleta, e incorpore el caminar en su rutina diaria
- Tome escaleras, en vez de esperar por el ascensor
- Camine enérgicamente durante su almuerzo o durante sus ratos libres
- Trate de aumentar la intensidad de sus tareas domésticas
- Participe de actividades deportivas organizadas en su comunidad
- ¡Baile!
- ¡Y mucho más! ¡Sea creativo y diviértase!³

³ Organización Panamericana de la Salud. Informe Día mundial de la salud. Abril 7 de 2002.

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y CONDICIÓN FÍSICA

Actualmente Alberto Francisco Marchetti hace hincapié sobre uno de los puntos en los que más se está insistiendo, y es la diferenciación conceptual entre Actividad Física, Ejercicio y Condición Física.

La Actividad Física se define como «todo movimiento corporal realizado por el sistema músculo esquelético que resulta en un consumo de energía».

Ejercicio, por su parte, es «todo movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener en buen estado uno o más de los elementos de la Condición Física».

Condición Física, finalmente, es «el conjunto de cualidades que posee o adquiere un individuo y que están relacionadas con su capacidad para realizar actividad física sin fatiga» (como capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal). La práctica de una actividad de intensidad suave a moderada tiene más probabilidad de continuidad a largo plazo que la de más alta intensidad, sobre todo en adultos.

ACTIVIDAD LABORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

La experiencia nos ha demostrado que las cargas físicas y mentales provocan en su gran mayoría reacciones no deseadas en el organismo. Las empresas pierden grandes sumas de dinero en seguros médicos y horas caídas por enfermedades que se pueden prevenir a través de la actividad física sistemática.

«Dentro y fuera del trabajo hay responsabilidades compartidas. Responsabilidades que deben asumir los estados en campañas de educación sobre las bondades de la actividad física sistemática, las empresas en mejorar las condiciones laborales y los individuos en mantenerse en forma física para lograr un rendimiento acorde a sus ocupaciones». OMS



La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define la «FORMA FÍSICA», como «la capacidad de una persona para realizar satisfactoriamente el trabajo muscular». Es importante conocer cuál es el significado de la condición «satisfactorio»; para un atleta, estar en buena forma significa ganar una competencia o establecer un nuevo récord; para un anciano, consistiría en poder caminar, subir escaleras y valerse por sí mismo, y para un trabajador, es terminar su jornada laboral sin signos de fatiga. Una buena forma física es poder hacer ejercicio con regularidad, a un nivel superior al que se realiza habitualmente, a menos que, por situaciones laborales o domésticas, la persona realice actividades de alta intensidad en forma sistemática.

La actividad física matutina contribuye a que el ser humano se active de manera dinámica y energética cada día, lo ayuda para que pueda realizar o desarrollar su labor de forma cómoda, además le permite despejar la mente, facilitando el análisis de las situaciones presentadas durante su labor; es así como se toman decisiones acertadas y rápidas. Esto sucede debido a la activación sanguínea y nerviosa en el cuerpo, lo que permite una mayor oxigenación y activación muscular, garantizando movimientos y respuestas motrices rápidas y precisas.

La actividad física desarrollada debe darse de acuerdo al cargo y labores que desempeña la persona, dentro de la empresa; bajo ninguna circunstancia la actividad física con fines de mejoramiento del rendimiento laboral, podrá ser igual para una secretaria como para un bodeguero o persona de mantenimiento, por ejemplo.

El programa de actividad física con fines de mejorar el rendimiento laboral deberá estar encaminado a los siguientes aspectos como mínimo:

- Disminuir los riesgos de contraer enfermedades no transmisibles
- Mejorar la condición cardio - respiratoria
- Mejorar la movilidad articular
- Mejorar la tonificación muscular
- Mejorar la salud mental
- Mejorar las relaciones interpersonales

- Fortalecer los grupos musculares, de acuerdo a la labor que se desempeña

No sólo basta la actividad física para mejorar el rendimiento laboral, de igual manera se debe atender otros aspectos como la racionalización y alivio de los procesos laborales desde el punto de vista fisiológico y de la organización del trabajo y además en crear las condiciones favorables para el desempeño normal del organismo cuando ejecuta un trabajo. Para lograr este objetivo se debe organizar el régimen correcto de trabajo, eliminando las posiciones incómodas y la sobrecarga en algunas articulaciones; previniendo así, padecimientos agudos y/o crónicos, con el fin de incrementar la productividad y la capacidad de trabajo.

De otra parte se hace necesario que durante la jornada laboral se dedique unos minutos a realizar movimientos de estiramiento y movilidad articular, complementarios al programa de actividad física preventiva.

Cuando las crecientes ocupaciones no permitan durante las horas de trabajo realizar Actividades Físicas complementarias, es la persona la que debe tomar la decisión de encarar programas acordes a sus necesidades, que bien podrían ser dirigidas por un profesional que lo asesore tanto en el aspecto de su condición física, como en su dieta y estado de salud general.

BIBLIOGRAFÍA

- American College of Sports Medicine. Behavioral counseling benefits older adults in cardiac rehabilitation programs. Noviembre 13 de 2002
- GOMEZ CARREÑO, Javier Isidro. Facilitador Activo. Manual Práctico de Actividad Física. Iniciativa CARMEN. Bucaramanga, Colombia. 2004
- GUTIÉRREZ, Sergio. Actividad Física y Calidad de Vida. Universidad San Sebastián, Chile, 2002
- MARCHETTI, Alberto Francisco. Documento de la Organización Mundial de la Salud. 2002
- Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) www.who.int
- Organización Panamericana de la salud (O.P.S.) www.paho.org
- PEDRAZA, Cristian; PEDRAZA, Analía (2000). Influencia de la Actividad Física, en la Aptitud Física en Individuos de Tercera Edad. Trabajo de investigación de la Universidad Nacional de la Plata; Argentina. 2001
- VELANDIA P., Néstor; TORRES MOYA Oscar. El Deporte como Práctica de Vida. Armenia: Kinesis No. 29, 2001



Tema de Actualidad Metodológica

UHIQH [LRQH#VREUH#OD#WHRU D#GH#OD DUJXPHQWDFL Q

Jhon Jaime Barrera*

Manuel Reyes*

Francisco Salazar*

German Melo McCormick**

INTRODUCCIÓN

En la vida diaria, el hombre está sujeto a un sinnúmero de eventos los cuales están acompañados de acciones, que por una u otra razón, siempre deberán ser argumentadas ya que la sociedad así lo exige. Por eso es tan importante, aprender, conocer, y saber de qué manera se puede sostener y dar cuenta de todas aquellas acciones que llevamos a cabo y esto, siempre en la búsqueda del entendimiento para un diálogo y el desarrollo personal y profesional que por ende serán parte esencial de nuestras vidas.

La argumentación es una habilidad cognitiva básica de la que debemos disponer para adentrarnos en el pensamiento científico. En nuestra unidad temática, la argumentación ocupa un espacio de considerable interés, lo que nos ha motivado para que con el paso de los diferentes cursos y cohortes estudiantiles, revisáramos la bibliografía temática y la fuéramos enriqueciendo poco a poco, siendo éste escrito un aporte más docente-estudiantil, por supuesto perfectible.

OBJETIVOS

** Facilitar a los estudiantes de los cursos de formación investigativa, elementos para que conozcan los diferentes conceptos sobre la argumentación, para que la sepan hacer, y desarrollar bases sólidas para cualquier interpretación.*

- Reconocer las situaciones más comunes en que se emplea la argumentación.
- Definir una estrategia de construcción de argumentos.

- Enriquecer el texto base de argumentación como un continuo del proyecto en el aula.

BREVE RECUENTO HISTÓRICO DE LA ARGUMENTACIÓN

La argumentación tuvo su origen en la antigua Grecia y en ella recibió el nombre de retórica. Gracias a las reformas democráticas de Pericles (420-429) se creó una nueva clase de profesionales llamados «sofistas» que asumieron el ejercicio de la filosofía, la ciencia y la política para defender ante los jueces las causas y los reclamos del pueblo. Fueron ellos cultores y retractoros de la argumentación, puesto que su finalidad no siempre fue la búsqueda de la verdad, sino simplemente defender a como diera lugar a sus clientes.

Aristóteles es reconocido como el padre de la teoría de la argumentación. Pero, gracias a Perelman, filósofo, jurista polaco-belga, nacido en Varsovia en 1912 y muerto el 22 de enero de 1984, se le rescata y crea la «Nueva Retórica». Perelman, testigo ocular de las dos grandes guerras mundiales que sacudieron a la humanidad a comienzos y mitad del siglo XX a pesar de haber sufrido en carne propia la persecución nazi, a los 28 años se dedicó a la investigación filosófica y con la colaboración de la filosofía de Olbrechts-tyteca, emprendió varios proyectos de investigación, todos encaminados a la elaboración de una lógica de los juicios de valor, situación que lo lleva a realizar una lectura con detenimiento de Aristóteles- creador de la lógica formal- a través del Órganon, y un riguroso estudio filosófico de las obras de los grandes

#i#wglqy#h#g#s#z#p#w#h#f#d#o#b#g#h#e#w#u#h#i#v#f#d#h#s#w#h#|#h#f#h#d#f#q#x#q#y#h#v#l#g#h#d#q#r#h#p#v#h#0#E#f#d#p#d#j#d
-#G#f#r#h#h#h#L#y#h#w#l#j#d#f#q#h#i#r#p#d#w#l#y#d

Un#f#e#l#g#h#d#s#e#o#f#d#f#q#h#p#d#r#h#5338#2#D#f#s#w#d#r#s#d#h#s#e#o#f#d#f#q#h#Q#y#l#p#u#h#5338



lógicos de todos los tiempos - Platón, Agustín, Tomás de Aquino, Descartes, Locke, Hume, Kant y Bertrán Russell, trabajo que culmina con la elaboración de su propia teoría de la argumentación.

Durante la edad media y aún en el renacimiento, la retórica se hizo más sofisticada y su aplicación no era sólo a nivel jurídico sino en todo tipo de situaciones; desde las matemáticas hasta la poética, y se expresaba a través de todo tipo de técnicas: orales, gesticulares, corporales, siempre con el objetivo de impresionar al interlocutor y finalmente persuadirlo o disuadirlo. Es en contra de toda esta concepción que se levanta Perelman y presenta su nueva retórica, que aparece sistematizada en el tratado de la argumentación o nueva retórica (1958), obra que recoge la teoría de Aristóteles, aportes de Platón y algunos de los sofistas en esta nueva retórica consideran que no todos los discursos son argumentativos. Los discursos pueden o no enfatizar la argumentación, la decisión responderá a lo que decida el orador para desarrollar su argumentación. Por el contrario, en el discurso científico predomina el rigor lógico de la demostración antes que la persuasión.

Por fortuna la retórica sofista y gesticulativa ha caído en desuso con el desarrollo de las nuevas tecnologías, y los medios masivos de comunicación. Sin embargo, hay quienes aún en el campo jurídico desconocen los trabajos de Perelman y los esfuerzos del profesor Alfonso León Gómez por difundir la teoría de la nueva retórica y aun insisten en los nuevos esquemas de charlatanería, la verborrea adornada pero sin profundidad en el pensamiento.

Leyendo a Aristóteles en el Órgano, Perelman, distingue tres campos de la teoría de la lógica del discurso: teoría de la argumentación, teoría de la elocuencia y teoría de la composición. Con referencia a lo anterior, Perelman reivindica la importancia de la racionalidad en la toma de decisiones, y explica que las leyes de la retórica y la dialéctica son universales.

La argumentación es razonamiento, inferencia y esencialmente tiene el propósito de convencer,

hacer cambiar de ideas, actitudes, acciones, decisiones, de un interlocutor. Ella fue cultivada en la antigüedad por lo griegos, siendo los sofistas sus más grandes exponentes, aunque su error fue el desprecio por la verdad. De ahí las críticas de Aristóteles, Platón y Sócrates.

Hoy son incontables los intelectuales que estudian todo lo relacionado con los tipos de argumentos analizados por los creadores de la teoría de la argumentación, y realizan grandes esfuerzos por definir la teoría de la argumentación como una disciplina que estudia las técnicas discursivas que permiten lograr o acrecentar la adhesión a las tesis que se propone el orador. En síntesis, la nueva retórica surgió de la preocupación por la búsqueda de juicios de valor, iniciada en 1947. Pero Perelman llega a la conclusión inesperada, de que no había una lógica específica de los juicios sino que todos los campos donde existe la ley de la contradicción, se discute, se delibera recurriendo a técnicas de la argumentación.

¿QUÉ ES ARGUMENTAR?

El argumentar forma parte de la experiencia personal de cada ser humano. Todos argumentamos para defender aseveraciones o argumentaciones, y nos enfrentamos, a su vez, con argumentos de otras personas. Generalmente podemos identificar claramente cuando estamos frente a un argumento. Esto se debe a que hay ciertos rasgos particulares de la argumentación que están presentes en cada discusión, cuya presencia marca una forma especial de uso del lenguaje: el uso argumentativo.

Veamos cuáles son estos rasgos para aproximarnos a una definición de argumentación.

- 1. Argumentar es una actividad social.*
- 2. Argumentar es una actividad intelectual.*
- 3. Argumentar es una actividad verbal.*
- 4. Argumentar es asunto de opinión.*

La argumentación, es un modo de organizar el discurso, que pretende conseguir la adhesión de un auditorio a las tesis que le presenta el autor.



La argumentación se utiliza normalmente para desarrollar temas que se prestan a cierta controversia.

Utilizamos la argumentación para justificar nuestros pensamientos o nuestros comportamientos, para persuadir a los demás con nuestros puntos de vista.

La capacidad para argumentar correctamente suele ir emparejada con la capacidad de influir sobre las personas, y es un reflejo de la organización del pensamiento.

La argumentación es un acto de habla complejo, cuyo propósito es contribuir a la resolución de una diferencia de opinión.

La argumentación es una actividad cotidiana y necesaria en la vida de todo profesional sea este abogado, médico, ingeniero, administrador, vendedor, banquero e incluso hombre de la calle. Todo aquel que crea que deba defender con éxito sus propias ideas o refutar las de otro oponente, necesita desarrollar la destreza argumentativa. Por tanto, la formación universitaria exige el desarrollo de la competencia argumentativa, desde los primeros semestres hasta la culminación de estudios de postgrado, se debe recibir capacitación en la teoría de la argumentación y en las modernas prácticas argumentativas.

TIPOS DE ARGUMENTACIÓN

Unas veces nos vemos obligados a argumentar para defender una idea u opinión propia; otras veces, en cambio, nuestra argumentación no pretende mostrar la bondad o validez de nuestra postura, sino mostrar nuestro desacuerdo con una postura diferente a la nuestra. Por eso, y según el objetivo que se pretenda alcanzar, se habla de estos dos tipos de argumentación: la argumentación positiva y la argumentación negativa.

La argumentación positiva o prueba, consiste en presentar argumentos que respalden nuestra postura ante el tema objeto de la argumentación. La argumentación negativa o refutación, consiste en aportar argumentos que sirvan para

La argumentación es una actividad cotidiana y necesaria en la vida de todo profesional sea este abogado, médico, ingeniero, administrador, vendedor, banquero e incluso hombre de la calle. Todo aquel que crea que deba defender con éxito sus propias ideas o refutar las de otro oponente, necesita desarrollar la destreza argumentativa.

rechazar los argumentos contrarios a nuestra postura.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS O CLASES DE ARGUMENTO?

Los discursos o textos de estructuras argumentativas, en general, están articulados en cuatro categorías:

- 1. Los que plantean un problema o algo que se desea conocer, y se presenta una hipótesis.*
- 2. Los que formulan una hipótesis teniendo como referencia un hecho.*
- 3. Los que demuestran la tesis por medio de argumentos.*
- 4. Los que refutan una hipótesis o una tesis contra-argumento.*

CLASES DE ARGUMENTO

A la hora de preparar una argumentación se pueden utilizar diferentes clases de argumentos.



Los más importantes son los argumentos racionales, los de hecho, los de ejemplificación y los de autoridad.

- **Argumentos racionales.** Los argumentos racionales son aquellos que se basan en las ideas y verdades admitidas y aceptadas por el conjunto de la sociedad. Un ejemplo de argumentos racional para apoyar la tesis sería el siguiente: «No hay que contaminar el agua de los ríos ni del mar».
- **Argumentos de hecho.** Los argumentos de hecho son aquellos que se basan en pruebas observables. Por ejemplo, la tesis puede sustentarse en un argumento de hecho como el siguiente: «Este año ha llovido muy poco».
- **Argumento de ejemplificación.** Los argumentos de ejemplificación son aquellos que se basan en ejemplos concretos. Así, la tesis se puede apoyar en argumentos tales como: «La mayoría de los países desarrollados aprovechan sus residuos».
- **Argumentos de autoridad.** Los argumentos de autoridad son aquellos que están basados en la opinión de una persona de reconocido prestigio. Por ejemplo, la tesis: «En todas la épocas, el dinero ha tenido un gran poder», se puede apoyar en el siguiente argumento de autoridad: Ya dijo Quevedo: «Poderoso caballero es don dinero»

COMPONENTES DE LA ARGUMENTACIÓN

En toda argumentación podemos distinguir tres componentes: el objeto de argumentación, la tesis y los argumentos propiamente dichos.

El objeto de la argumentación es el tema sobre el cual se argumenta. Por ejemplo, la situación política actual, el tráfico de las ciudades o el examen de selectividad, pueden ser temas de argumentación.

La tesis es la postura que el argumentador tiene respecto al tema objeto de argumentación, o también la idea fundamental sobre la cual se reflexiona o se argumenta.

TIPOS DE TESIS

- Según su capacidad persuasiva se distinguen los siguientes tipos de tesis:

Pertinentes: los argumentos pertinentes están relacionados con la tesis o la refuerzan.

Válidos: conducen a la conclusión deseada; en caso contrario, son argumentos falaces.

Con fuerza argumentativa: dependen de la facilidad con que se rebaten. Se distinguen argumentos débiles y argumentos sólidos. Si no puede ser rebatido, es un argumento irrefutable.

- Según su función.
- Argumentos de apoyo a la tesis propia.

Concesiones o ideas de las tesis contrarias que se admiten provisionalmente.

Refutaciones o argumentos con los que se rebaten total o parcialmente las tesis contrarias.

Contraargumentos que invalidan los argumentos contrarios a las tesis o concesiones que el propio autor ha admitido previamente.

- Según su contenido: el contenido de los argumentos se basa en tópicos con, diferentes valores con los que se establecen la fuerza argumentativa y son muy variados.

- Según su finalidad: los fines básicos que tiene la argumentación son, la demostración y la persuasión; para la primera se utilizan los argumentos racionales, que se fundamentan en los hechos, y para la segunda, se utilizan los argumentos afectivos.

¿QUÉ ES EL TEXTO ARGUMENTATIVO?

Es un tipo de texto que habitualmente combina partes positivas y partes argumentativas. Así, por ejemplo, es frecuente que el texto argumentativo comience con la presentación de unos hechos de exposición y continúe con las razones que justifiquen una determinada postura frente a esos hechos de argumentación. En otras palabras, no



es más que un enunciado en el que un emisor dirige a un receptor un argumento o razón para hacerle admitir una conclusión.

El emisor: se manifiesta, por ejemplo, con el uso de la primera persona en verbos y pronombres; es el constructor del discurso con el que pretende persuadir al receptor, influir en él para que modifique su pensamiento o actúe de un modo determinado.

El destinatario: se manifiesta en las fórmulas que el emisor incluye para dirigirse directamente al destinatario y, a veces, pedirle su adhesión a la tesis que defiende.

ESTRUCTURA DEL TEXTO ARGUMENTATIVO

Los textos argumentativos suelen estructurarse en cuatro partes claramente diferenciadas:

La presentación, la exposición de los hechos, la argumentación y la conclusión.

Una mala argumentación se produce muchas veces como consecuencia de la ignorancia o inexperiencia del argumentador. Pero, en ocasiones, se recurre a argumentaciones incorrectas de forma consciente, con la intención de convencer al destinatario por medios no racionales

■ La presentación: es una especie de introducción que da comienzo al discurso. Tiene como finalidad presentar ante el receptor el tema sobre el que se va a argumentar. Además, el argumentador intenta captar la atención del destinatario y despertar en él una actitud favorable.

■ La exposición de los hechos tiene como objeto numerar y explicar los hechos que se consideran fundamentales y presentar la tesis de forma clara y concisa.

■ La argumentación suele ocupar la parte central del texto y contiene los argumentos que apoyan la tesis o la postura del argumentador.

■ La conclusión es la parte final del texto argumentativo, que debe contener un resumen de lo expuesto y recoger tanto la tesis del argumentador como los argumentos principales. La conclusión es la última oportunidad que tiene el emisor para convencer al destinatario de sus ideas u opiniones.

LÓGICA ARGUMENTATIVA

Para que una argumentación sea correcta, los razonamientos deben estar sujetos a las leyes de la lógica. Cuando en un texto argumentativo la lógica no se utiliza o se utiliza incorrectamente, entonces nos encontramos ante una mala argumentación.

Una mala argumentación se produce muchas veces como consecuencia de la ignorancia o inexperiencia del argumentador. Pero, en ocasiones, se recurre a argumentaciones incorrectas de forma consciente, con la intención de convencer al destinatario por medios no racionales.

ERRORES DE LA ARGUMENTACIÓN

En general, podemos hablar de dos grandes tipos de argumentos no sujetos a las leyes de la lógica: los argumentos incorrectos y los argumentos falsos.

■ Los argumentos incorrectos se derivan de la mala utilización de la lógica argumental, y son



Artículo de Opinión

HQ#VDEHU#SHGDJ JLFR1 XQ#VLVWHPD#HGXF DWLYR

Jhonny Enrique Camargo Monsalve*

Dentro de la concepción de la Cultura Física, existen muchas corrientes y muchos pensamientos que definen muy bien lo que es, pero la idea es lograr hacer adaptable y explicable; estas corrientes y estos pensamientos para lograr la identidad de la misma en un medio social definido por aquel que propende una Cultura Física.

No se pretende dar una definición exacta, pero sí lograr un direccionamiento propio de esta identidad integrando un conjunto de conocimientos y prácticas psicofísicas que en un perfecto equilibrio demuestren desarrollo y evolución del equilibrio funcional de aquello tan perfecto que es el cuerpo humano.

La cultura griega nos ha dejado prototipos de identidad que definen muy bien la Cultura Física Integral, queriendo siempre llegar a una perfección propia del ser en su contexto mental y desempeño corporal manifestado en el equilibrio y la expresión, la idea es lograr un desarrollo funcional en el aspecto orgánico y psíquico del ser y esto tiene aplicación para todos, ya que el principio de la inteligencia práctica del ejercicio desde una concepción pedagógica.

La pedagogía se manifiesta como tal en las necesidades y desde lo que yo puedo hacer para suplir las mismas, dentro de los parámetros de desempeño par lograr tener un conocimiento, desarrollo, apropiación y aplicación, todo esto radica en la proporción de los miembros, un desarrollo orgánico interno y la gracia en los movimientos.

La pedagogía en el ejercicio presupone un equilibrio funcional de todo el ser humano, produce

bienestar, confianza y seguridad en sí mismo y esto ayuda a generar un carácter para la actividad física inducido por el medio, apoyado en nuestro estilo de vida.

Pero: para que este proceso sea una realidad el cultor físico debe dar inicio a este, con una primera pregunta que tiene que ver con: ¿Qué enseña?

Para tal fin, enseñar algo desde unos contenidos correspondientes a una signatura. A pesar de ello el saber del que se refiere el Cultor físico es un saber complejo, cuya naturaleza puede analizarse desde diferentes perspectivas:

«La perspectiva del saber que se produce en el campo de la ciencia o disciplina propio de la asignatura».

«La perspectiva de la comprensión que tiene el cultor físico del saber científico respectivo, la selección de los contenidos que él hace y más fundamentalmente la manera como concibe las formas de construcción de esa disciplina o ciencia, las formas particulares de pensamiento, de trabajo y de investigación que la caracteriza».

Una dimensión de su quehacer a la cual concede singular importancia responde a la pregunta a quienes enseña. Así como el cultor físico no piensa su quehacer de enseñar sin un objetivo de enseñanza, sin un saber qué se enseñe, tampoco lo piensa sin unos sujetos a quienes se enseñe, en la vida escolar, la relación interpersonal más inmediata para el cultor físico es la relación con sus alumnos, ningún maestro enseña en espacios imaginarios en donde no estén presentes alumnos concretos y reales, sujetos que establecen relaciones con el saber y entre ellos mismos.

Su título es: *La pedagogía en el ejercicio presupone un equilibrio funcional de todo el ser humano, produce bienestar, confianza y seguridad en sí mismo y esto ayuda a generar un carácter para la actividad física inducido por el medio, apoyado en nuestro estilo de vida.*
Xqlyhuwlgd#vqz#Wtp<v/#Exfcaudpdqjd
Unflegr#sdc#xeolfelq#nswlhpauh#533#2#Dfswdgr#sdc#xeolfelq#Qcylhpauh#533#1



Esta presencia necesaria de sus alumnos como interlocutores cotidianos en torno al saber, hace que conocerlos sea de primordial importancia para el maestro y que ese conocimiento influya necesariamente su forma de enseñar.

Este conocimiento de sus alumnos, como uno de los elementos constitutivos del saber del cultor físico, puede mirar desde dos puntos de vista, el psicológico y el sociocultural.

Desde el punto de vista psicológico pueden distinguirse al menos dos dimensiones:

1-Una dimensión que se fundamenta en el conocimiento y comprensión que tenga el cultor físico de las teorías del desarrollo del niño y el adolescente, un cultor físico sabe que no puede enseñar de la misma manera a alumnos de edades distintas, es consciente que debe presentar los contenidos de la asignatura en un orden acorde con la capacidad de comprensión de los alumnos y en forma atractiva e interesante.

2-Otra dimensión de este saber del cultor físico tiene que ver con los aspectos afectivos de su relación con el saber y sus alumnos.

Esta es una dimensión que se reconoce y se menciona con menos frecuencia que la anterior, y que sin embargo, es de gran importancia. El cultor físico establece una relación de tipo afectivo con el saber, con la asignatura que enseña y esa afectividad con la asignatura se manifiesta por el gusto en profundizar en ella y por enseñarla, en el entusiasmo con que piensa en su clase, la creatividad aplicada en ella y la facilidad con que crea nuevas formas de enseñar.

Desde el punto de vista sociocultural, un maestro sabe tam-

bién que el ambiente socioeconómico y familiar de sus alumnos influye en todos los aspectos de la vida escolar, y que por lo tanto afecta necesariamente su forma de enseñar y en ellos de aprender.

La conciencia del cultor físico de que los alumnos se desenvuelven fuera de la escuela en un medio social y cultural específico, le plantea la necesidad de conocer y de comprender ese medio, así como las nociones y saberes extraescolares que el alumno ha adquirido y elabora en su vida cotidiana.

El conocimiento y comprensión de estos elementos no es fácil para el cultor físico, precisamente debido a lo particular y específico de sus características, según el lugar y las circunstancias de la escuela.

*Al igual que cualquier actividad humana consciente y ordenada, el objeto de estudio del cultor físico cuando enseña, responde, aunque sea de maneja implícita, a la pregunta **para qué enseña**, esta pregunta interroga el sentido que el cultor físico le confiere a su actividad diaria y puede mirarse desde dos puntos de vista: el aprendizaje y la formación.*

El aprendizaje tiene que ver directamente con los contenidos y procesos de sus asignaturas, es evidente que cuando se enseña, el cultor físico espera que sus alumnos aprendan, el llegar a manejar adecuadamente los contenidos de la asignatura, «que le tomen cariño» y que la estudien, y que se le da un manejo desde el sentido al término «aprendizaje» desde la psicología del corte conductual para referirse a modificaciones de la con-

El aprendizaje tiene que ver directamente con los contenidos y procesos de sus asignaturas, es evidente que cuando se enseña, el cultor físico espera que sus alumnos aprendan, el llegar a manejar adecuadamente los contenidos de la asignatura

El aprendizaje tiene que ver directamente con los contenidos y procesos de sus asignaturas, es evidente que cuando se enseña, el cultor físico espera que sus alumnos aprendan, el llegar a manejar adecuadamente los contenidos de la asignatura, «que le tomen cariño» y que la estudien, y que se le da un manejo desde el sentido al término «aprendizaje» desde la psicología del corte conductual para referirse a modificaciones de la con-



ducta, o habilidades y destrezas y tiene una relación estrecha con el concepto del saber y de la ciencia específica.

Cuando hablamos de formación se relaciona directamente con la asignatura y con el desarrollo armónico de diversas dimensiones de la personalidad del alumno. Desde este punto de vista nace la pregunta donde la asignatura en sí misma debe contribuir en términos de una estructura de formación, una lógica de pensamiento, una cierta disciplina intelectual de pensamiento, se pregunta por la dimensión afectiva y valorativa de su clase, por todo aquello tan intangible y tan real que se llama el «ambiente escolar» y que favorece o no las condiciones en las cuales esa formación pueda darse en un sentido amplio que involucre todas las dimensiones de la persona.

El cultor físico también tiene un saber relacionado con la pregunta: **¿Cómo enseña?** Esto se identifica más directamente con el cultor físico en términos de proceso metodológico y se entiende como la utilización de metodologías o recursos externos, lo cual no capta las diversas dimensiones del saber y no tiene en cuenta las condiciones en las cuales el alumno puede también ser activo en su propia relación con el saber cuando se aprende.

En algunas ocasiones se sostiene que la característica que define al cultor físico es la práctica del saber desde la enseñanza, la escuela y/o colegio carece de sentido sin alumnos y sin el aprender, lo mismo carece de sentido el maestro sin el enseñar, donde el enseñar es una actividad propia del cultor físico y el aprender del alumno, donde él establece sus propias relaciones con el saber, lo percibe, lo transforma y lo apropia.

Por esta razón, la forma con el cultor físico enseña, debe ser coherente con la manera como percibe el qué: el saber, la ciencia y su asignatura en particular, así como la importancia relativa que concede a los resultados ya dados de la ciencia o a los procesos investigativos de construcción científica.

En algunas ocasiones se sostiene que la característica que define al cultor físico es la práctica del saber desde la enseñanza, la escuela y/o colegio carece de sentido sin alumnos y sin el aprender, lo mismo carece de sentido el maestro sin el enseñar

La forma de enseñar de un cultor físico es refleja la respuesta que la manera como asume el conocimiento que tiene de sus alumnos y el concepto que tiene de lo que significa «aprender» y de los procesos propios del medio, donde cualquier propuesta de cambio en este sentido crea mucha inseguridad.

BIBLIOGRAFÍA

- * MANCERA GALVIS, Héctor, *La Educación Física... ¿Para qué?* En *Pedagogía y Movimiento Bucaramanga*. 1998.
- * MOSSTON M., ASHWORTH, S., *La Enseñanza de la Educación Física*, Barcelona, España, Ed. Hispano Europea, 1986.
- * VASCO MONTOYA, Eloisa, *Maestros, Alumnos y Saberes*, Santa Fé de Bogotá, Ed. Magisterio 1996.
- * ALONSO Ibáñez, y AGNES Heller, *La satisfacción de las Necesidades Radicales*, San José de Costa Rica, DEI, 1991.
- * CLARR W y KEMMIS, *Teoría Crítica de la Enseñanza*, Barcelona, Martínez Roca 1988.
- * CLARK y PETERSON, *Procesos de los Pensamientos de los Docentes*, Barcelona, Paidós 1990, p 443 - 539.



I- INFORMACIÓN.

A- OBJETIVO.

La Revista PALESTRA es la publicación oficial de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, seccional de Bucaramanga. Ofrece a sus docentes y estudiantes un vehículo, para publicar los resultados de sus trabajos e investigaciones en el campo de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, al igual que los de colaboradores que trabajan en el campo de las ciencias de la actividad física, en sus diferentes modalidades y aplicaciones.

La Revista PALESTRA también divulga información que contribuye al posicionamiento del concepto de Cultura Física, como una estrategia para la formación y el desarrollo de actitudes y aptitudes que permitan el bienestar y la convivencia de todas las personas.

Se publica una edición semestral con circulación interna en el programa, regional y nacional con centros de Documentación universitaria afín y por pedidos directos al Editor.

B- CONTENIDO.

El contenido de la Revista contempla materiales que guardan relación directa con la Cultura Física y los procesos pedagógicos, didácticos y metodológicos que guían sus áreas de formación, biológica, lúdica, estética, recreativa, administrativa y competitiva, de la actividad física como objeto de estudio, en la relación del hombre y su medio. Dicho contenido se organiza en las siguientes categorías de artículos:

1. EDITORIAL. Trata sobre la revista, su filosofía y la postura frente a situaciones o temas específicos, en un momento determinado, pasado, presente o hacia el futuro; puede reflejar la opinión personal de quien lo escribe y firma, o el consenso del comité editorial.

2. ARTÍCULOS ORIGINALES. Son los informes finales de trabajos de investigación inéditos, que contribuyen de manera relevante al conocimiento nuevo; o con aportes para su desarrollo o modificación, o comparación con otros del mismo campo.

3. ARTÍCULOS DE REVISIÓN. Establecen el estado actualizado del desarrollo referente a un área o tema particular y específico de la profesión del autor, en el contexto. Deben tener un análisis coherente de la información y su tratamiento se presenta en forma secuencial y jerárquica para su entendimiento, soportado con claridad en una bibliografía suficiente y necesaria.

4. ARTÍCULOS DE ACTUALIDAD. TEMAS DE ACTUALIDAD. Son los Informes de casos, de intervenciones, o de actualización sobre aspectos poco complejos de algún tema específico; se caracterizan por el análisis pertinente, la brevedad sintética y la relevancia propositiva para el desarrollo curricular.

5. ARTÍCULOS DE COMUNICACIÓN. Son los escritos breves sobre aspectos superficiales de temas relacionados con el currículo; se asimilan a la información que facilita la actualización y el desarrollo de las acciones y actividades de la docencia, la proyección social y la formación investigativa, dentro de un contexto institucional y proyectivo en el medio.

6. ARTÍCULOS DE OPINIÓN. Son las comunicaciones responsables y comprometidas de cualquier agente institucional, relacionadas con un área, campo, o tema específico del contexto. Se caracterizan por su relevancia, pertinencia y pertenencia con lo tratado; son escritos breves, que reflejan la postura personal de quien lo escribe y firma, frente a un tema de actualidad, lo que propone o proyecta.

7. CARTAS AL EDITOR. Son las comunicaciones dirigidas al editor o al comité editorial, recibidas y direccionadas sobre un tema, artículo u opinión publicados en una cualquiera de las ediciones de la revista, con la intención de esclarecer, corregir o fortalecer lo publicado; pueden ser, también, las críticas sólidamente argumentadas de manera constructiva sobre discrepancias de lo escrito, que ameritan el pronunciamiento de los responsables de la revista, por lo publicado.

8. ARTÍCULOS DE PROMOCIÓN. Es la sección de la revista que da cuenta de las acciones y actividades tendientes al fortalecimiento curricular del programa y a su socialización; dan cuenta de las vivencias internas de lo cotidiano y de lo especial en el proceso de formación integral; se identifican como Vida de Facultad y Persona-je y Semblanza.

II. INSTRUCCIONES

A. ASPECTOS GENERALES

* Todos los trabajos que se presenten, deberán ser inéditos y la revista PALESTRA se reserva todos los derechos legales de impresión o reproducción del contenido, dando el crédito correspondiente a los autores de los mismos.

* En caso que el mismo manuscrito, o una revisión similar ya hubiese sido publicado en cualquier medio, los autores estarán obligados a comunicarlo y proporcionarán una copia de lo publicado.

* Los artículos deberán ser enviados al Director Revista Palestra de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás, Seccional Bucaramanga, Campus de Floridablanca, Km. 6 vía a Piedecuesta, Secretaría de la Facultad, 3er. Piso, Edificio Fray Angélico.

* Los autores son los responsables de los conceptos y opiniones expuestos en los artículos.

* Los artículos se publicarán según el orden de aceptación y/o validación por pares y no por la fecha de entrega.

* Cada autor recibirá un ejemplar de la revista sin ningún costo.

* Los manuscritos se presentarán en un original impreso, tamaño carta, por una sola cara, tinta negra, tipo de letra Arial o Times New Roman, tamaño 12, con márgenes máximas de 3 cm. a doble espacio y en un disquete de 3.5 en Microsoft Word.

* Los manuscritos deberán ser acompañados de una carta del autor o autores, en la que proporcionarán la dirección, teléfono, correo electrónico y toda aquella adicional (profesión) que consideren necesaria para especificar o presentar el trabajo, así como la aceptación firmada de las condiciones exigidas por la Revista para su validación, publicación y otras pertinentes.

* La página inicial de todos los tipos de manuscritos contendrán en su orden los siguientes elementos: Título del trabajo, autor o autores, institución sede del trabajo de los autores, ciudad de procedencia.

B. CARACTERÍSTICAS DE LOS ARTÍCULOS ORIGINALES

* Los trabajos en los que se exponen investigaciones o estudios originales que contribuyan al conocimiento nuevo o que le aporten a su desarrollo o modificación, comparable y verificable, deberán ser presentadas en el siguiente formato, sin exceder el texto alrededor de veinte páginas.

Página inicial: - Título del trabajo, sin exceder de veinte palabras

- Nombre o nombres de los autores en el orden en que deberán figurar en la publicación, sin títulos académicos o profesionales.

- Sitio de trabajo de los autores

- Direcciones para correspondencia, postal y/o electrónica.

Resumen en español (2ª. Página): Estructurado de unas 250 palabras distribuido en objetivos (introducción o propósito), métodos, resultados, conclusiones. Se redactará en tono impersonal, sin abreviaturas ni remisiones al texto principal. Este resumen permitirá a los lectores conocer el contenido del artículo y decidir si se interesa por el contenido completo.

Palabras clave: A continuación del resumen se anotarán máximo cinco palabras o proposiciones cortas que orienten el recuerdo de la principal referencia cruzada de lo que trata el artículo.

Resumen en inglés o abstract (3ª. Página): Es la traducción estructurada, en idioma inglés del resumen en español; se anotarán al final las palabras clave o key words.

Texto o cuerpo del artículo: Estará dividido en las siguientes secciones (formato IMRYD):

Introducción: Es el marco referencial concreto de los antecedentes relacionados con el estudio, la conceptualización, el propósito, sus objetivos, su ubicación en el campo científico del área y las posibles prácticas derivadas.

Materiales y Métodos: Se describe cómo y con qué elementos se abordaron los objetivos del estudio. El proceso de selección de los sujetos de observación o experimentación, con su caracterización relevante para el estudio.

Se identifican brevemente los equipos, instrumentos, aparatos. La metodología y procedimientos aplicados, o las modificaciones a ellos con las razones de justificación, para permitirle a otros investigadores la reproducibilidad del estudio.

Es necesario describir con brevedad las variables y la forma como se operacionalizaron para orientar y facilitar la lectura. También el abordaje estadístico utilizado.

En esta sección se deben indicar y certificar los aspectos éticos y legales seguidos en el estudio, en especial lo que tiene que ver con la participación de seres humanos, el consentimiento informado, la privacidad de la identidad y el manejo de los resultados, el ajuste a las normas institucionales, regionales y a la Declaración de Helsinki de 1975 y sus revisiones del año 2000.

Resultados: Se presentarán en forma concisa, secuencial y agrupada por afinidad de los datos con la variable tratada; las observaciones medidas requerirán tablas o esquemas según corresponda, sin entrar en análisis de las mismas. Los resultados cuantitativos deben incluir el montaje estadístico y el procedimiento utilizado.

Discusión: En esta sección se interpretan los datos o las observaciones del estudio sin repetir en detalle los resultados. Se enfatiza en los aspectos nuevos e importantes y las conclusiones que origina. Se deben incluir las implicaciones de los hallazgos como también las limitaciones y las relaciones que puedan tener los resultados logrados, con otros estudios similares y relevantes de mención.

Las conclusiones van en esta misma sección, brevemente expuestas, se asocian con los objetivos del estudio; no se harán suposiciones ni presunciones que no estén apoyadas completamente por los datos.

Se pueden plantear nuevas hipótesis derivadas sólidamente. También se pueden incluir recomendaciones procedimentales o metodológicas, cuando sea apropiado hacerlo.

Tablas, figuras e ilustraciones:

Cada uno de estos elementos de apoyo necesarios se presentarán en una hoja por separado, numeradas consecutivamente con caracteres arábigos, tal como se citan en el texto y con el texto de acompañamiento de las gráficas en la parte inferior de la hoja, en lo posible, de lo contrario, deberán escribirse en una hoja aparte con claridad explicativa cada uno de ellos.

Todos los títulos de este material serán claros, cortos y significativos. Las siglas y abreviaturas se acompañarán siempre de una nota explicativa al pie. Se entiende que este material estará anexado en el impreso original y en el medio magnético. Si se envían fotografías, éstas deben ser copias en papel brillante, tamaño postal, en blanco y negro.

Referencias: La Bibliografía es la relación alfabética de las fuentes documentales en cualquier tipo de soporte que han sido consultadas por el autor para sustentar sus escritos.

Todos los tipos de artículos que se presenten a la Revista PALESTRA, tendrán la misma estructura de referencias bibliográficas.

En la bibliografía no pueden aparecer otras referencias diferentes a las anunciadas en el texto.

Las referencias en el texto deben ser citadas con números arábigos entre paréntesis, con arreglo al orden alfabético y no por el orden de aparición.

Los tipos básicos de referencias son: libros, capítulos de libros, artículos de revista y material consultado en Internet.

En la elaboración de la bibliografía, es preciso señalar que hay grandes diferencias en los criterios empleados según los acuerdos de instituciones con mayor trayectoria en la normatización, por ejemplo: APA, Vancouver, otras de disciplinas biomédicas y las de ICONTEC en el contexto. Vale señalar que bibliografía y referencia bibliográfica, tienen connotaciones diferentes. Nosotros seguiremos las indicaciones de las Normas Técnicas Colombianas 1486-1487-1160-1308-1307-4490. Cualquier actualización de ellas se validará a los autores.

Referencias de libros: se escriben con mayúscula sostenida los apellidos, separados del nombre con una coma. Cuando haya más de tres autores, se citará el primero y en seguida la expresión latina *et al.* que quiere decir y otro. Luego se reseña el título del libro que se coloca separado del nombre del autor por un punto y dos espacios.

Viene a continuación el número de la edición separado del título por un punto y dos espacios. Luego separado de ésta por un punto y dos espacios el lugar de publicación, que se separa con espacio, dos puntos y espacio del nombre de la editorial, el cual a su vez se separa del año de publicación con una coma y dos espacios y finalmente este a su vez, mediante un punto y dos espacios se separa de la paginación que se escribe como *p* y punto, luego el número de la página o los números de las páginas consultados, separados por un guión.

Ejemplo:

GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La Oveja Negra, 1984. p. 243.

Referencias de revistas: Se siguen los mismos pasos de las referencias de libros, variando el título del libro por el título del artículo y en lugar del lugar y edición, se escriben, el nombre abreviado de la revista si está indexada o completo en caso contrario y el año de publicación, volúmenes y páginas.

Ejemplo:

RILEMA, J.A. Cyclic nucleotides and the effect of prolactin on uridine incorporation into RNA in mammary gland explants of mice. *Horm Metab Res* 7: 45-49, 1975.

Referencia de página Web: Se debe escribir en primer término el nombre del autor, el título y lo demás similar a los artículos de revista, dando por último la dirección completa de la página Web que aparece en la barra de navegación del programa consultado.

Ejemplo:

MORSE, S.S. Factors in the emergente of infectious diseases.

Emerg Infect Dis (revista electrónica) 1995: 1 (1) Disponible en : <http://www.cdc.gov/incidod/EID/eid.htm>

C. CARACTERÍSTICAS DE LOS ARTÍCULOS DE REVISIÓN

Son trabajos de revisión teórica que buscan establecer y presentar el estado actualizado del desarrollo de un tema específico en el contexto profesional de autor; se aceptan máximo dos autores por artículo. El manuscrito tendrá una extensión máxima de 20 páginas y con un número de referencias bibliográficas superior a 20.

Sumado a los epígrafes de los aspectos generales reseñados antes, el tema de revisión, se presenta con el título y luego una breve introducción máximo de 150 palabras, luego de lo cual se organizará el análisis del concepto en una forma secuencial y jerárquica en cuanto al tiempo. Se terminará con unas breves conclusiones y su proyección en el entorno.

Si se presentan apoyos gráficos, éstos deberán seguir los requisitos de los artículos originales.

D. CARACTERÍSTICAS DE LOS ARTÍCULOS: TEMA DE ACTUALIDAD

En esta sección se describen casos, proyectos, intervenciones o actualizaciones curriculares, presentados en un formato que consta de: página protocolaria con el título no mayor de veinte palabras, los autores sin sus méritos académicos, el sitio de trabajo y la fecha; luego una página de introducción no mayor de 200 palabras, seguido brevemente de los objetivos que se buscan con el tema tratado, cuando no hayan sido explicitados en la introducción; luego, el cuerpo del trabajo, con conclusiones y recomendaciones separadas, si es pertinente hacerlas, y se termina con la reseña bibliográfica no menor de 10 referencias.

El documento en su totalidad estará formado por un máximo de 10 hojas, incluyendo dos o tres gráficas; debe ser escrito por un solo autor. Cuando corresponda a revisiones de versiones previas, se aceptan dos autores. Aunque no representan investigaciones originales ni artículos de revisión, se le aplican los criterios generales de ellos.

E. CARACTERÍSTICAS DE LOS ARTÍCULOS DE COMUNICACIÓN

Son escritos breves, sencillos, sobre temas relacionados con acciones y actividades del proceso enseñanza-aprendizaje, la extensión a la comunidad o los procesos de formación investigativa en los que se halla inmerso y

comprometido el autor.

Tendrán una extensión máxima de cinco páginas y cinco referencias bibliográficas; se acepta un solo autor.

El contenido se organiza identificando en la primera página el aspecto curricular tratado, el campo de formación, el tema específico, la identificación del autor y el sitio de trabajo. En la segunda página, una introducción de máximo 50 palabras, junto a un listado de máximo dos objetivos; en las siguientes hojas se desarrollará la idea temática y se terminará con una proyección de lo tratado, que bien puede ser una construcción a manera de conclusiones, o recomendaciones, según corresponda.

F. CARACTERÍSTICAS DE LOS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

Es una sección reservada para los agentes institucionales quienes con sus escritos se referirán de una manera personal y responsable con el objeto de estudio del programa y las actividades y acciones para su fortalecimiento y desarrollo curricular.

Son escritos en prosa, con una extensión no mayor de cinco páginas, sin gráficas ni tablas y, cuando el autor lo considere necesario, para el reforzamiento argumental, podrá incluir un máximo de cinco citas de autores y su referencia bibliográfica.

El Comité Editorial establecerá la relevancia, la pertinencia y la proyección de lo expuesto por el autor para aceptar la publicación. En el caso de escritos estudiantiles el Director de la Revista decidirá sobre la conveniencia, o no, de una autoría plural.

G. CARACTERÍSTICAS DE LAS CARTAS AL EDITOR

Son escritos elaborados de manera constructiva, pertinentes a algún tema publicado por la Revista y tendrán una extensión máxima de tres páginas, en las cuales el autor deberá exponer con sólida argumentación lo que critica o acepta. Podrá acompañar su posición, con un máximo de cinco referencias. Deberán referirse explícitamente a la edición, fecha, sección o artículo y tema a tratar.

ESPECIALIZACIÓN EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

Código SNIES 170557966586800113100



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
BU C A R A M A N G A

INFORMES E INSCRIPCIONES
Departamento de Admisiones

Call Center: 6712677 - 6719493 - 01 8000 917044 / Conmutador: 6800801 exts. 1801 - 1802



INICIATIVA
DE CULTURA FÍSICA,
DEPORTE Y RECREACIÓN