

Consideraciones teórico metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia como proceso pedagógico

Theoretical and methodological considerations of Aerobic Musical Gymnastics as a pedagogical process

Considerações teóricas e metodológicas da Ginástica Musical Aeróbica como um processo pedagógico

Lilian Lores Sánchez

lloress@udg.co.cu

<https://orcid.org/0000-0003-3408-9755>

Universidad de Granma, Cuba

RESUMEN:

A la pedagogía se le tiene en la actualidad como una ciencia particular, social o del hombre, que tiene por objeto el descubrimiento, apropiación cognoscitiva y aplicación adecuada de las leyes que rigen y condicionan los procesos de aprendizaje, conocimiento, educación, etc. El sustrato metodológico de la pedagogía como ciencia constituye uno de los sustentos más importante para las ciencias del deporte. El presente ensayo tiene como objetivo ofrecer algunas consideraciones teórico metodológicas que sustentan a la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia como proceso pedagógico. Para ello se utilizaron los métodos teórico histórico y lógico, análisis y síntesis, inductivo deductivo y la observación. Todos ellos aportaron valiosos resultados relacionados a la temática en cuestión.

ABSTRACT:

Pedagogy is currently regarded as a particular, social or human science, whose purpose is the discovery, cognitive appropriation and adequate application of the laws that govern and condition the processes of learning, knowledge, education, etc. The methodological substratum of pedagogy as a science constitutes one of the most important supports for sport sciences. This essay aims to offer some methodological theoretical considerations that support the teaching of Aerobic Musical Gymnastics as a pedagogical process. For this, the historical and logical theoretical methods, analysis and synthesis, inductive deductive and observation were used. All of them contributed valuable results related to the topic in question.

RESUMO:

Atualmente, a pedagogia é considerada como uma ciência particular, social ou humana, que visa a descoberta, apropriação cognitiva e aplicação adequada das leis que regem e condicionam os processos de aprendizagem, conhecimento, educação, etc. O substrato metodológico da pedagogia como ciência constitui uma das bases mais importantes das ciências do desporto. O objectivo deste ensaio é oferecer algumas considerações teóricas e metodológicas que apoiam o ensino da Ginástica Musical Aeróbica como um

processo pedagógico. Para este fim, foram utilizados os métodos históricos e lógicos teóricos, de análise e síntese, indutivos e dedutivos e de observação. Todos eles forneceram resultados valiosos relacionados com o assunto em questão.

PALABRAS CLAVE:

Gimnasia musical aeróbia; pedagogía de la gimnasia; tendencia social deportiva, experiencias corporales, educación física.

KEYWORDS:

Aerobic musical gymnastics; gymnastics pedagogy; sports social tren; bodily experiences; physical education.

PALAVRAS-CHAVE:

Gimnasia musical aeróbia; pedagogía de la gimnasia; tendencia social deportiva, experiencias corporales, educación física.

Recibido: 31/09/2022 - Aceptado: 11/11/2022 - Publicado: 27/12/2022

I. Introducción

Marx y Engels, destacados exponentes y quienes enfocaron sus postulados hacia una serie de cuestiones, entre ellas la pedagogía, asumían un paradigma en el que las personas se formaban íntegramente desde la educación (entre ellas la educación física).

Calzadilla (2004) nos comenta que la ciencia de la pedagogía es la manera multivariada de organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje, entre estas vertientes diversas se incluye la dirección escolar. En esta línea discursiva, el escrito que se presenta a continuación tiene como objetivo principal ofrecer algunas consideraciones teórico metodológicas que sustentan la enseñanza de la Gimnasia Musical Aerobia como proceso pedagógico.

En Cuba existe un sistema educativo que podría concebir a toda la sociedad como una gran escuela donde se asume que el deporte es un derecho de todos los ciudadanos cubanos ya que a través de su practica se forman a las mujeres y hombres (Alomá, 2013). La esencia de la cientificidad pedagógica es de carácter materialista y dialéctica, esta postura permite su avance así como su perfeccionamiento y, a la vez, incorpora a una serie aspectos los cuales enriquecen la realidad representada por el binomio sociedad y materialismo.

La Pedagogía como ciencia tiene varias tendencias, entre ellas se encuentra la pedagogía social y la pedagogía didáctica. Por otra parte, la Cultura Física como categoría filosófica que exhibe el máximo de generalidad expresa un tipo de saber regular, predictivo que modela la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la actividad física (Camargo et al., 2013).

Las diferentes formas de expresión del deporte han sido llevadas a diferentes lugares del país ya que de esta manera se accede a la cultura propia y viva de la nación cubana. El fin de esta promoción deportiva es que el movimiento corporal sirva para la optimización motriz de las personas para que así se intente desempeñar con eficacia las labores individuales y sociales con su consecuente mejora en la salud.

Debido a la coyuntura sanitaria, es importante la promoción de la cultura física, para ello se requiere proponer alternativas que motiven el cuidado de la salud de las personas y cambiar aquellas ideas contrarias que se tienen acerca de la actividad física. En este contexto, es necesario resaltar que las actividades aeróbicas aparecen bajo la forma más básica del quehacer humano: caminatas, trotes y carreras al aire libre. Luego, aparecen algunos materiales que implicaban realizar lo aeróbico bajo techo, aparecieron la bicicleta estacionaria,

el remo, entre otros elementos (Días y Gonzáles, 2017). En Cuba, la gimnasia aerobia social es parte de todo una metodología dirigida a padres, maestros y estudiantes quienes buscan una alternativa al ejercicio físico convencional, su aporte para enfrentar al estrés y la mejora del estado anímico, pues esas son algunas de sus bondades (Batista-Hernández, Salmerón-Vidal y Hernández-Salazar). Es preciosa resaltar que la sesión práctica de una clase aerobia se divide en una parte inicial (calentamiento y objetivos), la parte principal la cual esta dirigida a lo aeróbico y quizá tonificación muscular) y finalmente, la parte final (recuperación y estiramiento) (Vargas et al., 2011).

Para analizar la naturaleza de esta metodología se emplearon los métodos científicos tales como, a nivel teórico, el método histórico y lógico, análisis y síntesis, así como el inductivo deductivo. También a nivel empírico se empleó la observación.

II. Desarrollo y discusión

Durante el desarrollo del trabajo se detectaron algunas insuficiencias o limitaciones, las cuales se exponen a continuación.

En el sustrato metodológico de la Gimnasia Musical Aerobia como proceso pedagógico, es evidente que:

1. Sus prácticas no tienen concebido un proceso dinámico y continuo, que lejos de identificar el diagnóstico como una caracterización inicial, lo defina como un proceso en forma de decisiones.
2. Las particularidades de la actividad física no se adecúan y planifican teniendo en cuenta la exploración y estimulación de sus potencialidades físico educativas, en función de mantener la condición física de los practicantes en el trabajo individual y grupal.
3. Carencia de un programa estructurado, factible y actualizado.
4. Sus concepciones carecen de una fundamentación teórica que visualice la Gimnasia Musical Aerobia como práctica de actividad física que promueva salud en las comunidades.
5. Las posibles acciones para educar y concientizar a los practicantes de Gimnasia Musical Aerobia, acerca de los beneficios físicos, psicológicos y sociales de este trabajo comunitario como promoción de salud son insuficientes.
6. Sus concepciones adolecen de una integración multifactorial, lo que limitan satisfacer las necesidades, los cambios, las adaptaciones al medio del practicante, la familia y la comunidad.

Las insuficiencias expuestas hacen que el proceso de enseñanza aprendizaje de esta actividad no se realice con la calidad requerida. Entonces, para llevar a cabo cualquier tipo de actividad física es necesario tomar en cuenta principios pedagógicos y didácticos que van desde la Educación Física, pasando por el Deporte hasta llegar a la actividad propiamente dicha.

Desde el punto de vista más específico, el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y el Deporte presenta sus particularidades en lo metodológico y organizativo, que están regidas por determinados principios para el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas y deportivas.

Teniendo en cuenta lo abordado hasta el momento, es de vital importancia que la Gimnasia Musical Aerobia como promoción de salud se sustente en los principios básicos del entrenamiento deportivo, los cuales guardan una estrecha relación con todo el proceso de aplicación de esta gimnasia, y dentro de ellos específicamente:

- Principio de la sistematicidad.
- Principio del aumento gradual de las cargas.
- Principio de la relación del tiempo de trabajo y descanso.

Ahora bien, esta actividad también se debe fundamentar desde los siguientes puntos de vista:

- Punto de vista epistemológico.
- Punto de vista filosófico.
- Punto de vista de la investigación científica.
- Punto de vista social.
- Punto de vista cognitivo.

III. Conclusiones y reflexiones finales

Los criterios respecto al trabajo aerobio en practicantes de Gimnasia Musical Aerobia como promoción de salud, enfatizan la necesidad de que el mismo sea realizado sobre las bases de un proceso pedagógico y que cada día sea estructurado y dosificado en dependencia de las características funcionales de los practicantes.

El análisis de la bibliografía, posibilita referir que el proceso de entrenamiento aerobio se sustenta en el sistema de principios básicos del entrenamiento deportivo y del trabajo comunitario al considerar la Gimnasia Musical Aerobia como promoción de salud un fenómeno social. La correcta preparación y dirección del proceso de entrenamiento de la Gimnasia Musical Aerobia contribuirá al bienestar físico, psíquico y social de los practicantes sistemáticos que asisten participan en las actividades relacionadas con esta temática.

IV. Referencias

- Alomá, G. (2013). La Educación Física en Cuba, un derecho de todos. EFDportes, revista digital. 18. <https://www.efdeportes.com/efd187/la-educacion-fisica-en-cuba-un-derecho-de-todos.htm>
- Batista-Hernández, R., Salmerón-Vidal, m. y Hernández-Salazar, R. (2010). Las orientaciones metodológicas en la Gimnasia Aerobia Social. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. 2 (6). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210403.pdf>
- Calzadilla, R. (2004). La pedagogía como ciencia humanista: conocimiento de síntesis, complejidad y pluridisciplinariedad. Revista de Pedagogía, 25(72), 123-148. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922004000100005&lng=es&tlng=es.
- Camargo et al., (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. Revista Facultad Nacional de Salud Publica. 31. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31s1/v31s1a14.pdf>
- Días, J. y González, E. (2018). Gimnasia musical aerobia. Anatomía Digital, 1(3), 24-36. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v1i3.1053>
- Vargas et al. (2011). Estudio de lesiones en practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo “Daniel Buttery”, Municipio 10 de Octubre, en el año 2008. Acción. 7 (14) http://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_7_No_14/files/9.%20lesiones%20practicantes%20gimnasia%20aerobia%20social%20.pdf

Conflicto de intereses / Competing interests:

El autor no incurre en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

LLS: Conceptualización, Investigación, Escritura-Preparación del borrador original, Redacción-revisión y edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Esta investigación se realizó con el financiamiento del autor.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legal:

El autor declara no haber violado u omitido normas éticas o legales al realizar la investigación.