

# Proyecto de un Centro Integral para la Formación Física

*Carlos Esparcia, Cristina Ferrero de Esparcia,  
Nilde Itin de Lust, Walter Iturbide, Javier Krumm,  
Juan C. Rifel, Rubén Streuli y Ramón Videla*

## Objetivos

### Objetivo general

El proyecto de un Centro Integral para la Formación Física tiene por objetivo general asesorar, promover, coordinar, supervisar, elaborar y dirigir actividades e investigaciones en el área de la formación física, destinadas a satisfacer las necesidades y los intereses específicos de aquellos a quienes están dirigidos.

### Objetivos específicos

Los siguientes son los objetivos específicos propuestos para el Centro:

1. Crear conciencia de la necesidad de una adecuada formación integral del hombre, que contemple, específicamente, el desarrollo físico durante toda la vida.
2. Mejorar la calidad de vida de las personas.
3. Lograr un rendimiento deportivo óptimo, en el contexto del desarrollo armonioso de todas sus facultades.
4. Brindar un servicio de formación física dirigido en una primera etapa hacia la comunidad e instituciones locales y extenderlo luego hacia otras comunidades más distantes.
5. Promover la participación activa de la población a la cual están destinadas las actividades.

6. Contribuir en la elaboración e implementación de actividades y emprendimientos como el Centro asesor y coordinador.

7. Dar a conocer la existencia y el servicio que presta el Centro desde la Universidad a la comunidad y a sus instituciones, como también a otros ámbitos de la organización de la Iglesia Adventista en el distrito eclesiástico de la Unión Austral (Argentina, Paraguay y Uruguay).

8. Brindar estrategias de trabajo para una adecuada formación física en todas las etapas de la vida.

9. Contribuir a profundizar los conocimientos en cuanto al área de la actividad física.

## Finalidad

No se debe dejar de ver que si no es clara la finalidad que se persigue, el logro de los objetivos resultará en una tarea infructuosa. Mencionamos a continuación los siguientes puntos:

1. Implementar estrategias para fomentar la creatividad e iniciativa, tanto individual como grupal, para dar respuesta a las necesidades físicas de la población, tomando en cuenta su desarrollo integral.
2. Elaborar actividades y tareas que permitan la difusión y promoción de actividades tendientes a la superación personal en todos los aspectos del ser humano: física, mental, socioafectiva y espiritual.
3. Trabajar conjuntamente con otras instituciones como asesores, consultores o coordinadores para la creación, difusión e implementación de proyectos.
4. Incentivar el trabajo de investigación, en todas las áreas (pedagógica, deportiva y de aptitud física), brindando el apoyo necesario.

Los autores son profesores de Educación Física, se desempeñan actualmente en la actividad docente y son alumnos del Posgrado en Aptitud Física y Salud de la Universidad Adventista del Plata.

## Destinatarios

Recibirán los beneficios de este proyecto, en primer lugar, la Universidad Adventista del Plata: el personal en todas las áreas y el alumnado de la misma. Luego el Sannatorio Adventista del Plata. También está destinado a la comunidad, al municipio local, a la feligresía e interesados de la Iglesia Adventista en los países de Argentina, Paraguay y Uruguay, incluyendo sus instituciones educativas y de salud.

## Descripción del proyecto

Dentro del marco de la Universidad Adventista del Plata (UAP), el *Centro Integral para la Formación Física (CIFF)* estará integrado por un grupo de profesores de Educación Física que procurarán contribuir a conservar la calidad de salud de los destinatarios, siendo posible brindar —desde la institución— un servicio a la comunidad.

El Centro será el asesor, coordinador, promotor y encargado de crear, elaborar, desarrollar, dirigir y evaluar actividades acordes con las necesidades e intereses de los destinatarios. Abarcará tres grandes áreas: (a) aptitud física y salud, (b) deportiva y (c) científico-pedagógica. Cada área tendrá un coordinador especialista en la misma para que guíe, dirija y oriente a un subgrupo de trabajo. A su vez, se contará con profesionales asesores y otros referentes en el país como en el extranjero.

## Fundamentación

Los profesores de Educación Física tenemos la posibilidad de presentar y llevar a cabo actividades que guíen y orienten para proponer, mantener y mejorar un estilo de vida, basado en una visión integral del ser humano, donde el obtener una buena salud está supeditado al desarrollo de hábitos saludables (descanso, nutrición, luz solar, agua y aire adecuados, entre otros) y a un desarrollo armonioso y equilibrado de todas nuestras facultades, ya sean físicas, mentales o cognitivas, sociales, afectivas y espirituales.

*Fitness* es una palabra muy en boga actualmente y a través de la cual se ha creado un mundo de consumo. Por esto decimos que hoy en día se están consu-

“

*Los profesores de Educación Física tenemos la posibilidad de presentar y llevar a cabo actividades que guíen y orienten para proponer, mantener y mejorar un estilo de vida, basado en una visión integral del ser humano...*

”

miendo actividades físicas y deportes, tratando inútilmente, a veces, de imitar patrones culturales inalcanzables. Lo correcto sería, como primera medida para un adecuado uso del *fitness*, conocer el funcionamiento de todo nuestro organismo. De esa manera podrá dársele un mejor cuidado.

El ser humano pasa, normalmente, por las siguientes etapas o edades durante su vida:

**1ª etapa: de los 0 a los 34 años.** Es llamada también “edad del crecimiento”. Se caracteriza porque en ella hay más producción que destrucción celular en el organismo.

**2ª etapa: de los 35 a los 64 años.** Es la etapa de “maduración”. Se caracteriza por haber más destrucción que producción celular. Todavía no existen afecciones a los órganos internos del cuerpo porque las células están especializadas.

**3ª etapa: de los 65 a los 84 años.** Es también llamada la etapa del “envejecimiento”. Tiene como característica que no hay prácticamente producción celular para reemplazar a las células que se destruyen. Se puede observar el deterioro de los órganos internos.

**4ª etapa: de los 85 en adelante.** Hoy se está hablando de una cuarta edad debido a que el promedio de vida viene creciendo, especialmente en el primer mundo. Teniendo en cuenta y conociendo el desarrollo de nuestro cuerpo y el proceso de envejecimiento, nos debemos asesorar para poder hacer uso de nuestro cuerpo sin dañar nuestro organismo.

Son conocidos los factores de riesgo que nos pueden llevar no sólo a un envejecimiento prematuro, sino también a la muerte. Algunos de ellos son el tabaquismo, la nutrición inadecuada, el sedentarismo, el alcoholismo y el estrés.

Una de las armas más importantes para contrarrestar este flagelo es la actividad física.

El tabaco no solamente causa daños en los pulmones, sino que la nicotina es un fuerte competidor del oxígeno por el transporte en la sangre. Con ello estamos involucrando a todo el sistema circulatorio.

La mala alimentación y el sedentarismo, generalmente, nos llevan a la obesidad o a la hiperobesidad (supraobesidad). Y con ello a la atrofia muscular y articular. Esto último significará, a corto plazo, daños y lesiones en la columna vertebral, especialmente en la zona lumbar.

El estrés, una patología que eleva la frecuencia cardíaca en estado de reposo, debido a la generación excesiva de adrenalina, puede convertirse, en algunos casos, en anomalías cardíacas.

Por lo tanto, es importante saber cómo dosificar y adecuar las actividades físicas para cada situación y patología. Creemos que la necesidad, calidad, cantidad y tipo de actividades básicas que el hombre desarrolla en su vida diaria, desde que nace hasta que muere, establecen requerimientos y respuestas diversas. Naturalmente, no todos están en condiciones o tienen los conocimientos para realizarlo.

A cada etapa o edad de nuestra vida se le deberá dar un tratamiento adecuado, intentando dosificar, clasificar y acomodar las actividades para mejorar la calidad de vida de los seres humanos. Y, más aún, si se consideran los grandes aportes que ha hecho la ciencia en estos últimos años.

Para las actividades físicas, dentro de la **primera etapa**, encontramos la faz sensible para el desarrollo psicomotriz; el desarrollo orgánico, corporal: postural, perceptivo, coordinativo y cognitivo. Pero en esta etapa también se llega al máximo rendimiento físico (entre los 18 y 25 años según la cualidad física). Cabe resaltar la importancia de que el niño sea instruido en el conocimiento y el cuidado de su cuerpo, ya que es considerado como el templo del Espíritu Santo. Aunque durante toda la vida es necesario llevar una vida físicamente activa, es fundamental que se desarrolle una buena base de destrezas, desde la niñez, lo más temprano posible. Es el paso más importante que puede dar un padre para asegurarle a su hijo salud y un buen estado físico a largo plazo. Los niños saludables son más felices, tienen mejor actitud, duermen y se mueven mejor, se recobran con mayor rapidez de enfermedades y heridas, tienen más resistencia y concentración y pueden manejar emergencias físicas con mayor facilidad

“

*Cabe resaltar la importancia de que el niño sea instruido en el conocimiento y el cuidado de su cuerpo, ya que es considerado como el Templo del Espíritu Santo.*

”

que los niños que no están en buena forma. Recordemos que todo lo que el ser humano aprende durante su infancia no lo olvidará fácilmente de adulto o anciano.

A partir de los 35 años (**segunda etapa**), sabemos que en las mujeres hay menor fijación del calcio. La actividad física colabora (cuando es la adecuada), junto con la alimentación, para evitar la osteoporosis, que se agrava al llegar la menopausia. Además, la actividad física retarda los procesos de

envejecimiento en ambos sexos y reduce los factores de riesgo (sedentarismo, obesidad, hipercolesterolemia, diabetes, hipertensión arterial, estrés, etc.).

En la **tercera etapa**, la actividad física actúa en las personas como elemento socializador y permite independencia de movimiento para el desarrollo de las actividades cotidianas. Los avances científicos que se han logrado en el área de la salud y el deporte nos proponen, día a día, nuevos desafíos para enriquecer el caudal de propuestas para esta etapa.

*La aptitud física*, que pretendemos promover, es un estado de bienestar físico que permite al ser humano desarrollar sus actividades diarias con vigor, reduciendo substancialmente los riesgos de problemas de salud directamente relacionados con la falta de ejercicio o el sedentarismo, tan generalizado en la actualidad. Busca, además, establecer una base de aptitud para la participación en diversas actividades físicas. Esto es fundamental para la calidad de vida que el individuo desea tener, y a veces, también para la prolongación de sus años.

En un documento publicado por el Centro de Investigación White de la UAP (1980) acerca del tema de la educación, se establece claramente que el programa escolar adventista debería estar bien equilibrado entre actividades mentales y físicas. Hay tres razones para ello:

1. La actividad física producirá un buen desarrollo físico, que es esencial.
2. La actividad física, ya sea el trabajo manual al aire libre o en talleres, industrias u hogares, preparará a los jóvenes para desempeñar algún oficio o “hobby” que le será útil en la vida. Esta actividad puede,

además, desarrollarse paralelamente al programa de estudio que se esté cursando.

3. También es un medio de protección contra la inmoralidad, ya que un programa de estudio constante, sin ejercicio físico adecuado, pone el fundamento para prácticas inmorales.

En nuestra comunidad, Libertador San Martín, existe una notoria falta de un centro especializado que coordine, regule y asesore las actividades físicas. En vista de la necesidad de optimizar las actividades que actualmente se realizan en forma aislada, y que no alcanzan a lograr el impacto y el efecto que se proponen, es que presentamos este proyecto. La importancia de un correcto ordenamiento y una adecuada dosificación y planificación de las actividades físicas redundará en beneficio de toda la comunidad.

## Productos y servicios

El Centro proyectado brindará a los destinatarios:

1. Una mejor aptitud física y salud, brindándoles estrategias y conocimientos adecuados para llevar adelante un programa continuo.
2. Un óptimo rendimiento deportivo.
3. La posibilidad de desarrollar proyectos de investigación, la divulgación de sus resultados y su aplicación.
4. Una mejoría en la calidad educativa, buscando la excelencia en el área de la educación física.
5. La capacitación adecuada de profesionales y personal para llevar a cabo los diferentes planes.
6. Actividades con diversos fines en función de los objetivos propuestos.
7. Extensión académica. Implica la difusión de eventos de Educación Física (jornadas, congresos, conferencias y otros acontecimientos académicos, tanto en

“

La aptitud física, *que pretendemos promover, es un estado de bienestar físico que permite al ser humano desarrollar sus actividades diarias con vigor, reduciendo substancialmente los riesgos de problemas de salud directamente relacionados con la falta de ejercicio o el sedentarismo, tan generalizado en la actualidad.*

”

el país como en el exterior), y organizar eventos propios periódicos, expandiendo su alcance a medida que aumente la experiencia y la proyección del Centro.

## Desarrollo del proyecto

### Localización

El Centro funcionará en las instalaciones de la UAP reservadas para la carrera de Educación Física. El punto de encuentro, de reunión y elaboración de las actividades, será la oficina del Departamento de Educación Física.

### Recursos humanos

El Centro estará conformado por profesores de Educación Física de Libertador San Martín, que hayan aprobado el Curso de Posgrado en Aptitud Física y Salud, quedando a consideración del Centro las situaciones especiales que se presenten.

El grupo estará compuesto por no más de ocho personas. De este grupo se designarán *coordinadores* especialistas en las áreas mencionadas (aptitud física y salud, deporte, científico-pedagógica).

Se nombrarán *asesores* a profesionales que puedan contribuir de acuerdo con su especialidad. Por ejemplo: médicos, nutricionistas, psicólogos, entre otros

Se contará con *colaboradores* —no integrantes del equipo del Centro— que se identifiquen con la propuesta de este proyecto y estén dispuestos a colaborar desde su lugar de residencia como referentes. Podrán participar de las sesiones con voz, pero sin voto.

En caso de renuncia o ausencia de algún integrante, el reemplazante será designado según las pautas establecidas por el Centro, con la aprobación de la mayoría.

### Las sesiones

Se fijarán las fechas para las reuniones periódicas de común acuerdo —dos por mes— para el funcionamiento del Centro. En la reunión inicial quedará determinada la fecha anual de planificación y evaluación. En una reunión anual ordinaria se confirmarán

o reemplazarán a los integrantes y a las autoridades del Centro. Además, en caso de necesidad, deberán estar dispuestos a participar en reuniones extraoficiales.

Para sesionar deberán estar, como mínimo, la mitad más uno de la totalidad de los integrantes, y las decisiones deberán ser aprobadas por la mayoría.

### Recursos materiales

Para llevar a cabo las actividades del Centro se deberá contar con algún medio para dejar asentados los acuerdos, proyectos y diversas actividades realizadas. Para ello podrá utilizarse una computadora personal con impresora. Se necesitará contar con un archivo para toda la información y el material escrito, visual y auditivo. Será necesario contar con un teléfono.

Por otro lado, con el objeto de una amplia, clara y precisa divulgación de su existencia y para una información detallada de las actividades del Centro, se requerirá material impreso y visual.

### Organigrama

Para llevar a cabo las funciones del Centro se conforma el organigrama que se presenta como Figura 1:

1. En primer lugar, se requerirá de un *coordinador general*, para presidir el centro, mantener el contacto y la buena comunicación con todos los integrantes

tes y recursos humanos, convocar y dirigir las reuniones y las actividades.

2. Los *coordinadores* de aptitud física, deporte y en lo pedagógico-científico. Se encargarán de promover, dirigir, implementar, asesorar y consensuar las actividades dentro de su área.

3. El *secretario* será el responsable de llevar registro de los acuerdos de las sesiones, proyectos y actividades y del archivo del centro. Además supervisará la planificación y evaluación de las actividades y el Centro.

4. Un *coordinador asistente* colaborará con el coordinador general y los demás según las necesidades y las circunstancias que se presenten.

5. El *encargado financiero* será la persona por medio de la cual deberán establecerse los contactos para los aspectos económico-financieros de costos y presupuesto. Se implementarán todas las actividades para verificar este aspecto. Su función incluye las estrategias para recaudar fondos para los diversos proyectos y los recursos monetarios necesarios y disponibles para ello.

6. El *coordinador de promoción y difusión* será el encargado de hacer los contactos con las instituciones educativas y con los medios masivos de comunicación, con el fin de promover y difundir el Centro y sus

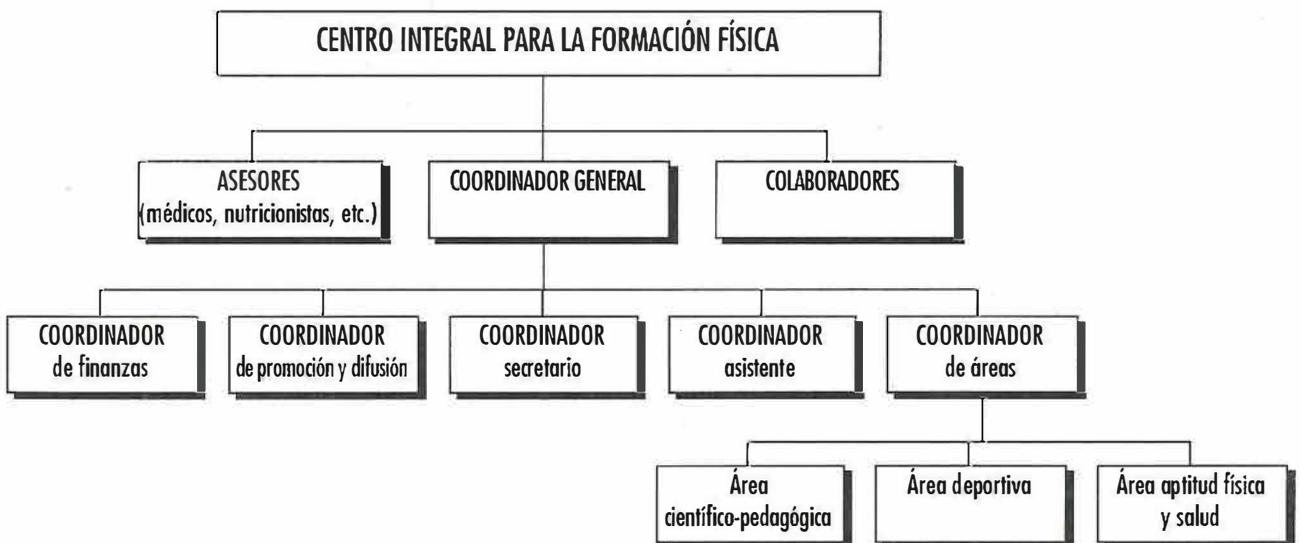


Figura 1. Organigrama del Centro Integral para la Formación Física.

actividades. También se encargará de los recursos humanos que sean necesarios obtener y de la disponibilidad de los mismos para las actividades que así lo requieran.

## Cronograma de actividades: las etapas

### Primera etapa

La primera etapa es fundamental: presentación y difusión, acorde con el diagnóstico.

Un primer momento consiste en la presentación de este proyecto ante las autoridades correspondientes para recibir la autorización necesaria para funcionar. Se presentarán los argumentos que fundamenten adecuadamente las necesidades para la creación de este Centro y que clarifiquen los servicios que ha de prestar, sus objetivos y la finalidad del mismo. En otras palabras, el “marketing”.

Un segundo momento: la adecuada y conveniente difusión de la existencia del Centro a la población destinataria.

Para ello se presentarán oportunamente las propuestas y se elegirá el instrumento de medición más adecuado. Luego se determinarán las estrategias para la difusión y el alcance de las mismas mediante los medios masivos (TV, diario, radio, etc.), y material escrito, «videoclip» y demostraciones prácticas.

### Segunda etapa

Este es el momento en el que se llega al trabajo concreto y visible: la implementación —previa discusión, planificación y luego elaboración— de actividades o subproyectos que puedan surgir del Centro o desde otro espacio o ámbito. El desarrollo de diferentes actividades, según las áreas, contribuirá en gran medida también a la primera etapa, dando a conocer las propuestas y actividades del Centro. Se deberán contemplar los pasos necesarios para el “diseño de un proyecto”, según el criterio de los integrantes del Centro, en los casos en que se proponga desarrollar una actividad que sea propuesta por el mismo Centro. Puede darse el caso de que se soliciten los servicios de asesoramiento del Centro, lo cual requerirá que ya estén establecidos los procedimientos para poder brindarlos.

### Tercera etapa

Esta etapa se relaciona con la anterior en la medida en que se vayan desarrollando los proyectos. Con-

siste en la **evaluación** de lo realizado hasta el momento. Se analizará no sólo el logro de los objetivos concretos del proyecto sino también de los objetivos del Centro, el impacto logrado, los errores cometidos, y las posibilidades futuras.

Se pretende poner en marcha plenamente el proyecto en su primera y segunda etapas en el transcurso de 1997. Las fechas para la implementación de los proyectos (presentación, aprobación, elaboración) se planificarán en la sesión destinada para ello.

## Estimación del costo global

Si se entiende que las actividades de este Centro son muy importantes para la formación integral del hombre, los presupuestos que puedan destinarse a él deberán ir elevándose paulatinamente.

Para considerar el presupuesto y costo de la implementación de este proyecto hay que establecer que muchas de las necesidades ya están cubiertas o es factible concretarlas a través de la misma institución (UAP). Se establecerán horas pagas (carga horaria) para quienes dirijan el Centro. Otro recurso para obtener fondos son los *sponsors*. Se creará un Fondo para el CIFF.

Cada actividad o subproyecto tendrá, como uno de sus pasos en el diseño, la determinación del costo total y el Centro se encargará de fijar las estrategias para obtener los recursos cuando fuera necesario.

Se dialogará con el Municipio y con los comerciantes de la localidad a fin de obtener los fondos para los diversos emprendimientos.

## Estrategias para la implementación

Se proponen las siguientes estrategias para la implementación:

1. *Presentación del Proyecto CIFF en el I Congreso Iberoamericano de Educación Adventista (febrero de 1997)*. Se pretende dar a conocer la existencia y los objetivos del Centro.

2. Realización de una “*Convocatoria*” a los responsables de dirigir actividades físicas en la comunidad, tanto en las instituciones privadas como gubernamentales, para relevar información y realizar un diagnóstico de la situación en Libertador San Martín a partir del cual puedan generarse proyectos que respondan a esas necesidades, y conversar sobre algunas otras problemáticas actuales.

3. Organizar y realizar una “*evaluación masiva de la aptitud física*” en la población de Libertador San Martín. Medir la condición física en la población estudiantil, en individuos de la tercera edad, en el personal de las instituciones.

4. Realizar un “*Encuentro de profesores de Educación Física*” de las instituciones educativas adventistas para intercambiar opiniones, y criterios. Y divulgar la existencia del Centro. Favorecer un mayor intercambio entre colegas e instituciones, estableciendo puntos de contacto y referencia, así como nuevos colaboradores del Centro.

5. Creación de un “*Diseño Curricular Adventista de Educación Física*”. Establecer metodologías comunes de trabajo, interacción entre las instituciones educativas y determinar contenidos y actividades acordes con la cosmovisión bíblica y las normas de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

6. Creación de “*Escuelas de Iniciación Deportiva*”. Organizar las actividades con miras a la continuidad en la educación para optimizar la situación enseñanza-aprendizaje.

7. Organización y desarrollo de “*Encuentros Deportivos y Recreativos*” interescolares e interiglesias.

8. Realización de “*Cursos de Arbitraje y Planilleros*”.

9. *Participación en “Planes de Promoción de la Salud y Centros de Evangelización”*, por ejemplo, los “*Planes de cinco días para dejar de fumar*” y otros similares.

10. “*Programas de Radio y TV*”, programas informativos y prácticos, microprogramas, etc. destinados en primer lugar a nuestra comunidad, pero extensibles a otras.

11. “*Proyecto de Investigación*” del Centro, a determinarse.

2. Administración de encuestas: en las instituciones, recabando información del grado de conocimiento o información sobre la existencia del Centro y sus servicios.

3. La cantidad de participantes (los destinatarios y quienes los implementen), sus edades y los resultados obtenidos (prácticos y teóricos).

4. Comparaciones en cuanto a participación, conocimientos, resultados cuantificables, etc.

5. Tests y pruebas de aptitud física.

6. Observaciones directas del desarrollo y funcionamiento.

7. Número de proyectos de investigación completados y en curso.

## **Indicadores de evaluación**

En concordancia con los objetivos establecidos se determinan algunos indicadores para la evaluación del Centro y de las actividades:

1. La cantidad de proyectos y propuestas presentadas, asesoradas, implementadas, el grado de implementación y las edades de los destinatarios.