

## NECESIDADES DE CONOCIMIENTOS PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA SANA.

### NEEDS OF KNOWLEDGE FOR HEALTHY PHYSICAL ACTIVITY

#### **Autores:**

Stuart Rivero, A. J.<sup>1</sup>; López Gutiérrez, C.J.<sup>2</sup>; Granado Mejías, A.<sup>1</sup>

#### **Institución:**

<sup>(1)</sup> Universidad de Cienfuegos, Cuba. [astuart@ucf.edu.cu](mailto:astuart@ucf.edu.cu); [agranado@ucf.edu.cu](mailto:agranado@ucf.edu.cu)

<sup>(2)</sup> Universidad de Granada, España. [cjlopez@ugr.es](mailto:cjlopez@ugr.es)

#### **Resumen:**

Realizar actividad física hoy día, se ha convertido en algo muy cotidiano, por la constante divulgación que se realiza en este sentido por todos los medios de difusión masiva. Sin embargo, no todos los implicados poseen aquellos conocimientos básicos al realizar la práctica del ejercicio físico para que sea una actividad saludable y puedan cumplir más eficientemente los objetivos por las que realizan dicha actividad, ya sea bajar de peso, para mantener y mejorar la estética corporal o su salud. En el Instituto de salud y belleza "Venus" de Cienfuegos en Cuba, donde se brinda un servicio para los que desean realizar actividad física, se ha detectado que muchos de los practicantes que frecuentan, manifiestan ciertas inquietudes en el conocimiento de algunos aspectos esenciales para la práctica del ejercicio físico en el logro de mejores resultados. El presente trabajo indaga sobre el conocimiento que poseen estos, relacionados con la actividad física que realizan, específicamente sobre los conocimientos básicos que deben tener en cuenta para el auto cuidado en dichas prácticas y deja una propuesta de temas de interés, que sirven de base para la superación adecuada de estos tópicos.

**Palabras claves:** Educación Física, Actividades deportivas, Salud.

**Abstract:**

Physical activity today has become something very ordinary, by the constant disclosure is made to that effect by all mass media. However, not all those involved have basic knowledge to perform physical exercise to be a healthy activity and more efficiently to meet the objectives for which they carry out that activity either lose weight, to maintain and improve aesthetics body or health. At the Institute of health and beauty "Venus" of Cienfuegos in Cuba, where a service is offered for those who want physical activity has been found that many of the practitioners who attend, express some concerns in the knowledge of some essential aspects practice of physical exercise in achieving better results. This paper investigates the knowledge possessed by those related to physical activity they perform, specifically on the basic knowledge they need to take into account self-care in these practices and makes a proposal for topics of interest that underlie adequate to overcome these issues.

**Key words:** Physical Education, sports, Health.

## 1. INTRODUCCIÓN

Siguiendo las recomendaciones planteadas por organizaciones como la UNESCO, OMS y las Naciones Unidas, donde estimulan la importancia de realizar actividades físicas y donde se resaltan los estudios que han demostrado, que la realización de la actividad física de manera sistemática como un hábito de vida, puede recuperar el cuerpo de 10 a 13 años de su aptitud operativa, por lo que ayuda de cierta forma a retardar el envejecimiento.

Maranzano S. (2009) refiere que la ONU en el “Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002”, en el párrafo 67- j - recomienda: “Alentar a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2004 resalta que la actividad física tiene un nivel de importancia elevado comparada incluso con la alimentación, debido a que también, al igual que la mala alimentación, la falta de actividad física son factores de riesgo para la salud.

La actividad física suele aportar muchos beneficios para quienes la practican, pero en ocasiones el desconocimiento de cómo realizarla, la hacen convertirse en un proceso negativo inverso a su beneficio.

Muchas personas se dedican a realizar ejercicios físicos o vincularse a actividades físicas, de manera espontánea y sin asesoramiento profesional, sin tener un conocimiento claro de lo que realizan, lo que en muchas ocasiones provocan que puedan perjudicarse, porque al hacerlo por su cuenta, pueden acabar con serias y graves lesiones como algo muy grave y en ocasiones más generales, la pérdida de la motivación para realizarlos y hasta la desvinculación total de la misma.

Es por ello que entendemos que la actividad física como componente para la salud es importante, pero vinculada con el conocimiento de cómo realizarla y para qué realizarla, que lleva implícito, de manera lógica, el cuestionamiento médico de cómo se encuentra el organismo para ello.

Stuart, López y Granado (2009), en un estudio relacionado con el tema en cuestión, declaran, a través del método de criterio de los expertos, varios temas de conocimientos básicos a tener en cuenta para la práctica de actividades físicas, estos fueron: *Importancia del calentamiento en la actividad física, Importancia de la toma del pulso durante la actividad física, Importancia de los complementos utilizados en la actividad física, Importancia de poseer conocimientos sobre la eliminación de la grasa en el organismo, Importancia de los líquidos durante la actividad física y la Importancia de poseer conocimientos de alimentación y dieta.*

El hecho de saber de qué manera se encuentra el estado del entendimiento de aquellos conocimientos básicos para la práctica de actividades físicas, que pudieran tener nuestros practicantes masivos, de forma que la puedan realizar bien, de manera consciente y sin abandonar la práctica de ésta por desmotivación en la falta de conocimientos; hace que nos hayamos trazado realizar una determinación de necesidades sobre estos conocimientos en participantes masivos de actividades físicas.

## **2. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN**

Nuestro objetivo general de la investigación se centró en: *Determinar los conocimientos básicos que debían tener los practicantes masivos de actividad física.*

## **3. METODOLOGÍA**

### ***Proceso metodológico utilizado***

A partir de aquí comenzaremos a tratar de describir algunos de los pasos metodológicos más importantes seguidos en nuestro estudio, de manera que se esclarezca cómo hicimos para cumplir nuestros objetivos de la investigación.

Para hacer comprensible todo el proceso que se ha asumido, de manera que este trabajo justifique sus criterios propios de rigor que toda metodología cualitativa debe proyectar, según Fernández Balboa (1999); vamos a seguir las siguientes secciones que nos permitirán esclarecer nuestra investigación:

*Objetivo general trazado, los participantes*, la recogida de datos, aquellas consideraciones éticas que entendemos precisas, el análisis y discusión de los resultados y las conclusiones del estudio.

## **Los participantes**

Según Ulin, Robinson y Tolley (2002) los investigadores deben tener flexibilidad para si es necesario, modificar el diseño, proponerse nuevas inquietudes, incluir nuevas preguntas, o incluir otros nuevos participantes, para conocer otras perspectivas.

Uno de los criterios principales en la investigación cualitativa con respecto a los participantes, es el hecho de que éstos sean capaces de entender y describir la “realidad” o “fenómeno” que nos ocupa. Muros Ruiz, (2003) por lo que su selección será siempre teniendo en cuenta el propósito de que sean capaces de responder a las preguntas que se les hace con respecto al fenómeno a investigar; Patton, (1980)

En el caso que nos compete, dado el objetivo del estudio, determinamos para el análisis de una determinación de necesidades de conocimientos básicos de Cultura Física para el auto cuidado en la práctica de ejercicios; un vértice importante que nos permite describir el proceso y proponer soluciones, *los practicantes*, que nos ayudarán a detectar las principales deficiencias del conocimiento que poseen en relación al auto cuidado para realizar actividad física. Para la selección de esta muestra, tuvimos en cuenta varios criterios que nos permitieran hacer una buena selección de la misma:

## **Los practicantes**

- Que fueran matrícula de un Instituto, cuyo servicio esté destinado a la promoción de la actividad física.
- Que estuvieran dispuesto a compartir con el investigador sus ideas y criterios en relación con el tema en cuestión.

## **Selección de los practicantes para la encuesta.**

Para la determinación de necesidades de conocimientos, llegamos a la conclusión de tomar como muestra a todos los participantes matriculados en la ya mencionada institución con un total de 180 practicantes, divididos en seis turnos de 30 cada uno, por ser estos los que nos aportarán la información necesaria para el estudio. Por lo que se tomó el 100% de la población a escoger.

Con todos se contactó y se dejó patente su aceptación de participar en el estudio.

Los derechos de los participantes respetados en la investigación han sido:

- Protección de su identidad mediante la utilización de seudónimos.
- Libre expresión de sus ideas.
- Retirada incondicional del estudio en cualquier momento que consideraran oportuno.
- Revisión de transcripciones de sus entrevistas de los resultados antes de su defensa y publicación.

## INSTRUMENTOS

### La Encuesta.

La investigación por encuesta es considerada como una rama de la investigación social científica orientada a la valoración de poblaciones enteras mediante el análisis de muestras representativas, además se caracteriza por la recopilación de testimonios, orales o escritos, provocados y dirigidos con el propósito de averiguar hechos, opiniones y actitudes.

El cuestionario o formulario para recabar datos es la principal herramienta que se utiliza en las **encuestas**; el cual, incluye una serie de preguntas pre-elaboradas en un orden pre-establecido e indicaciones claras para guiar la obtención de respuestas.

Cabe destacar, que un cuestionario bien diseñado, con preguntas bien planteadas e instrucciones precisas, es de vital importancia para alcanzar los objetivos de la investigación. Por el contrario, un cuestionario sin las preguntas

adecuadas y/o con indicaciones muy vagas puede hacer fracasar todo el esfuerzo y la inversión realizada.

## **ESTRATEGIAS DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.**

### ***Fundamentación del análisis de la información.***

Siguiendo las indicaciones de López Aranguren (1996), al definir los pasos analíticos a seguir para realizar un análisis basado en el método comparativo constante, la primera operación recomendada consiste en comparar la información obtenida, intentando dar un denominador común, más o menos conceptual, al conjunto de fragmentos que comparten una misma idea.

Este tipo de indagación se ha denominado “codificación abierta” debido a que el objetivo de la codificación es abrir la indagación. La codificación en este momento está enraizada tanto en los datos como en la experiencia que aporta el investigador. La codificación abierta fuerza al analista a fracturar los datos analíticamente.

El programa NUD\*IST NVivo nos ha permitido la creación de un proyecto con toda la información recabada en las encuestas. A partir de este proyecto hemos comenzado una fase de exploración en la que se han generado los nudos libres, entendidos *como el conjunto de párrafos referidos a una misma idea general y que se crean de manera inductiva desde la lectura de los datos sin atender a una categorización previa*. La comparación constante de la información obtenida, la formulación de preguntas, las referencias conceptuales de nuestro marco teórico, las creencias de la investigadora y las anotaciones de las ideas que iban surgiendo en el proceso de indización han sido los elementos que nos han permitido la elaboración de un primer sistema de nudos libres.

El proceso de codificación en vivo permite la anotación de memos que facilita el registro de las ideas emergentes. Las preguntas que se generaban a lo largo del análisis han sido igualmente anotadas para intentar posteriormente encontrar respuestas y facilitar las conexiones entre los diferentes temas que han surgido. La codificación libre ha dado como resultado la creación de nudos libres.

## **Consideraciones éticas.**

La ética en la investigación es, para Bodgan y Biklen (1982), un conjunto de principios de conducta mutuamente aceptados por un grupo de gente con referencia a lo que esta bien o mal. Este conjunto de principios recibe el nombre de “código”. Dentro de los objetivos de éste código, están los de asegurar el respeto de los derechos y de la integridad de las personas, por ejemplo, protegiendo su identidad, respetando su voz, haciéndolos partícipes de los beneficios de la investigación, establecer criterios y estrategias de rigor, detallar las responsabilidades del investigador para con el contexto y los participantes, y ubicarse apropiadamente para descubrir la “verdad” Fernández-Balboa, (1998). La ética, pues, consiste en ser verdadero, íntegro y respetuoso con uno mismo, con los participantes, con el texto y contexto. Castillo Espitia, (2000).

## **4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.**

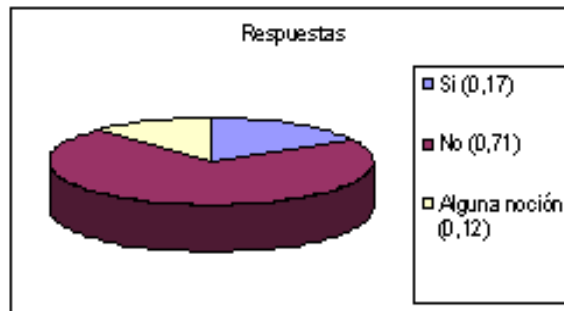
### **Resultados de las encuestas.**

#### **Análisis de los principales indicadores del estudio en la encuesta.**

Entrando ya en los principales indicadores de análisis de nuestra investigación y siguiendo el orden de análisis de los indicadores propuestos y emergidos de las propias entrevistas de los expertos, nos detenemos en el Indicador 1 “*Importancia del calentamiento en la actividad física*”, el cual es analizado por los resultados colaborados por los participantes con un nivel elevado de significación, donde se le atribuye a la desinformación del tema un valor de 0,71; considerando que es algo significativo que la mayor parte de los practicantes no conozcan la importancia de este tema para el auto cuidado personal.

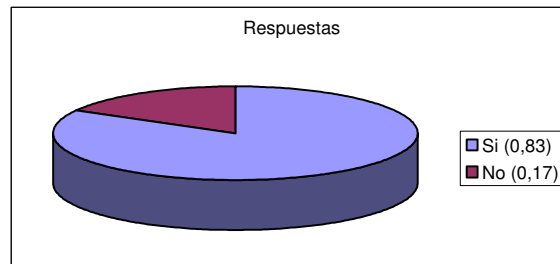
La gráfica nos muestra de manera mucho más visual lo que con anterioridad se expresa en el análisis a este indicador en particular y donde se puede apreciar también los valores que aportan los que manifiestan tener conocimientos (0,17) y los que presentan alguna noción sobre el tema con un valor de 0,12. Esto demuestra la necesidad de superación que se demanda en este indicador por parte de los practicantes.





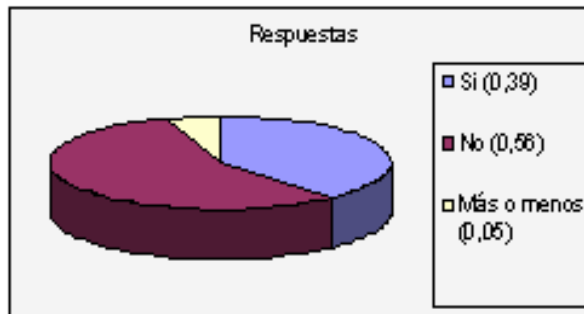
Gráfica 1. Significación del conocimiento de la importancia al calentamiento.

Pero el mejor contraste se visualiza cuando en el análisis de la disposición de los practicantes de vincularse en la instrucción y superación de este indicador, se aprecian valores que apoyan la determinación de necesidades analizada anteriormente, donde el valor de 0,83 que se muestra elevado corresponde al nivel de significación que tiene para los practicantes instruirse o profundizar en los conocimientos de este indicador en particular para el auto cuidado; solo el 0,17 no le ven significación en instruirse en el tema. La gráfica que a continuación reflejamos da muestra de lo anteriormente expuesto.



Gráfica 2. Significación de la instrucción en temas de la importancia del calentamiento.

Cuando analizamos el indicador # 2 “*Importancia de la toma del pulso durante la actividad física*”, se recogen indicadores alarmantes en la significación que se aprecia en los encuestados al “*No*” saber tomarse el pulso con un valor de 0,56; este valor es acompañado por el 0,05 que se le atribuye a una parte de la muestra al determinar que tenían “*Más o menos*” noción de cómo tomarse el pulso; la porción de la muestra que demostró “*S*” tener conocimiento, lo hizo para un valor de significación de 0,39, que demuestra que más del 50% de la muestra presenta dificultad en este tema. Gráfica # 13.



Gráfica 3. Significación del conocimiento de la importancia de la toma del pulso.

Cuando continuamos con el análisis de este indicador nos percatamos que el 87,5% de la muestra que alega haber aprendido a tomarse el pulso, lo hace durante los años de estudios; el 12,5% de la muestra encuestada que manifiesta tener noción, refiere haberla alcanzado en el diálogo con amigos/as, de manera ocasional.

El nivel de significación que le es atribuida por estos participantes encuestados a la superación en este tema es de 0,84 lo que provoca ubicar a este indicador como uno de los conocimientos de necesidad de instrucción por parte de los practicantes. La significación de los que alegan “No” tener que superarse en este tema es de 0,16, que no la hace ser significativa en el contraste con el valor anterior. La gráfica que a continuación le mostramos visualiza mucho mejor lo anteriormente expuesto. Gráfica # 14.



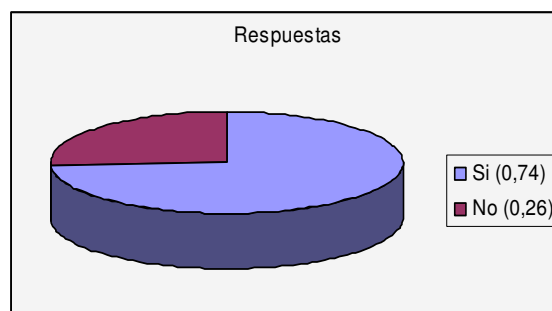
Gráfica 4. Significación de la instrucción en la toma del pulso.

Otro de los análisis que presenta este mismo indicador # 2 “Importancia de la toma del pulso durante la actividad física”; se aprecia por las respuestas de

los participantes que existe un nivel de significación alto de 0,74 al “No” conocer estos sobre las pulsaciones peligrosas a la que pudieran alcanzar, durante la práctica de actividades físicas. Este nivel de significación contrasta con el 0,21 de los que alegan “Sí” conocer sobre sus pulsaciones peligrosas y con las que presentan aquellos que dicen conocer “Más o menos” sobre este mismo tema con un inapreciable 0,4 de significación.

El 73% de los que manifiestan “Sí” tener conocimiento o “Más o menos”, fundamentan que lo adquirieron durante su etapa de formación escolar, el 17% dicen haberlo aprendido en el diálogo referente a ese tema, de manera ocasional con amigos o amigas, solo el 9% de esta pequeña muestra, determina haber aprendido en el desarrollo de su desempeño laboral.

Cuando llegamos al análisis de la necesidad de superación en este tema, nos percatamos que el nivel de significación que “Sí” le atribuyen a la instrucción es del 0,74; que al compararlo con el 0,26 de los que alegan “No” interesarse por este tema; se hace indiscutible lo necesario que es para la mayoría de la muestra el instruirse en este tema de la pulsometría en la actividad física. La gráfica que a continuación mostramos deja las evidencias gráficas de lo que se resume y se concluye en este análisis.

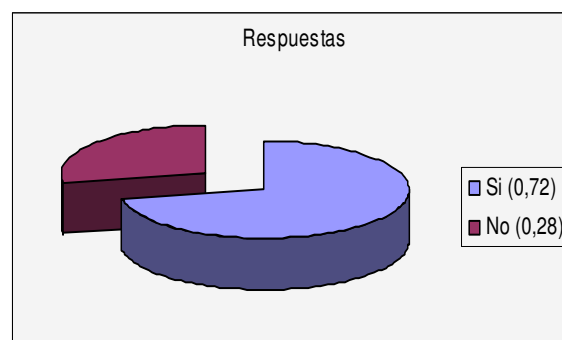


Gráfica 5. Significación de la instrucción de la importancia del pulso en la actividad física.

En el análisis del indicador # 3 “Importancia de los complementos utilizados en la actividad física” se aprecian valores de 0,68 de significación aportados en la encuesta, relacionados con la utilización de aquellos complementos como fajas, vendas elásticas, tobilleras, donde este valor de significación es reportado por aquellos que invocan “Sí” tener conocimiento del uso de estos complementos. El otro valor menos significativo es el de aquellos que alegan

“No” tener conocimiento del tema, con un 0,26 al analizar estos resultados se puede deducir fríamente que los participantes al parecer tienen conocimientos del tema, pero al introducirnos en el análisis más profundo, comparándolo con las respuestas sobre la forma de adquisición del conocimiento del tema, nos percatamos que no todos realmente podían tener un conocimiento real sobre este indicador, debido a que el 49% y el 2% de la muestra que manifestaba tener conocimiento, lo había adquirido con el diálogo referente a ese tema, de manera ocasional con amigos o amigas y en el desarrollo de su desempeño laboral respectivamente, lo que fue considerado como un conocimiento de poco valor cognitivo; el otro 49% de la muestra, fue manifestado por aquellos que fundamentaban haber adquirido el conocimiento durante el tiempo de estudio en los diferentes niveles de enseñanzas.

Lo anteriormente deducido lo corrobora el análisis que tienen las respuestas de los participantes al extraer de las mismas un 0,72 de significación al manifestar que “Sí” estaban interesados en instruirse sobre este tema, demostrando un valor alto de significación de dudas con respecto al tema; el 0,28 como valor significativo que ofrecen los que “No” necesitan superación del tema, hacen evidente la necesidad de superación de los practicantes en este tema. La gráfica que a continuación le mostramos, muestra una mejor perspectiva del análisis mostrado con anterioridad.



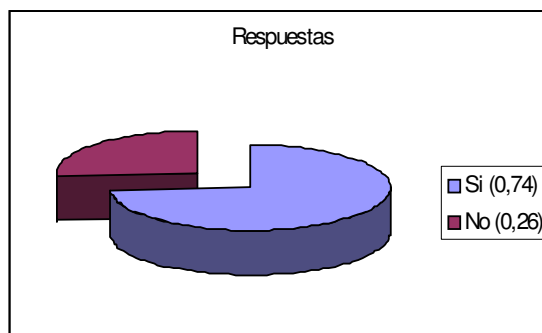
Gráfica 6. Significación de la instrucción en el uso de complementos para la actividad física.

Al adentrarnos en el análisis del indicador # 4 relacionado con la “Importancia de poseer conocimientos sobre la eliminación de la grasa en el

organismo”, apreciamos que el nivel de significación más alto con un valor de 0,50 está relacionado con la “No” existencia de conocimientos sobre este tema, que indica carencia de los practicantes de las nociones que irradia este tema. Al contrastar este valor significativo con las opiniones de aquellos que precisan tener “Más o menos” conocimientos al respecto, valorado en una cuantía de 0,23, podemos interpretar que la casi totalidad de la muestra tiene sus deficiencias sobre estos temas; solo el 0,27 aportado por las respuestas de los practicantes, se apartaba de ese contraste al determinar que “Sí” poseían conocimientos, pero por su valor es evidente que no posee significación.

Al revisar las formas de adquisición del conocimiento nos percatamos que el 47% de la muestra que augura respuestas positivas y con dudas, manifestaba haber adquirido ese conocimiento en el tiempo de estudios en los diferentes niveles de enseñanza, el 40% alega haberse instruido en el diálogo referente a ese tema, de manera ocasional con amigos/as y el 13% opina que lo adquirió en el desempeño de su labor profesional. Lo que demuestra poco valor científico a la supuesta información que dicen tener los que alegan tenerla.

A este análisis anterior, se le suma el próximo razonamiento relacionado con la disposición de los encuestados con la instrucción del tema, donde se aprecia un 0,74 de significación de las respuestas que alegan “Sí” estar interesados en instruirse sobre el tema. El 0,26 de significación de las respuestas alegan “No” estar interesados en la instrucción de dicha cuestión, donde es evidente deducir que la mayor parte de las respuesta de la muestra, necesitan superación en esta materia. La gráfica que les mostramos a continuación, visualiza de manera representativa lo anteriormente expuesto.



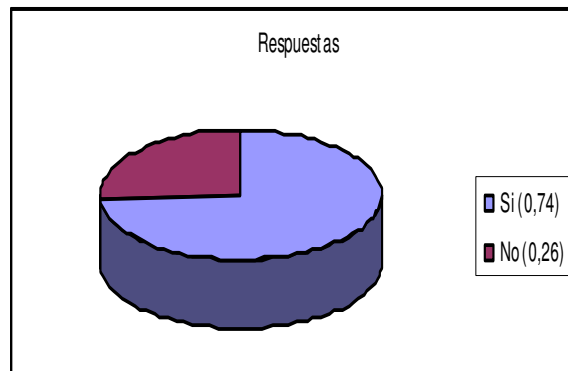
Gráfica 7. Significación de la instrucción sobre eliminación de la grasa en el organismo.

Continuamos con el análisis del indicador # 5 relacionado con la “*Importancia de los líquidos durante la actividad física*”, donde se aprecia un valor alto de significación del 0,60 en las respuestas, relacionadas con la “*No*” presencia de conocimientos sobre este tema en los practicantes encuestados, indicando un valor significativo en la necesidad de superación en esta temática. El otro valor aportado por las respuestas fue de 0,39; que representa la presencia de conocimientos al respecto y un 0,1 que indica las respuestas con dudas, al manifestar que tienen “*más o menos*” conocimientos del tópico en cuestión.

Al analizar las respuestas positivas y las que poseían el conocimiento con cierta duda, nos percatamos que el 58% de las respuestas afirmativas auguraban haber asumido ese conocimiento en el tiempo de estudio de los diferentes niveles de enseñanza; el 25% de las respuestas positivas o con dudas estuvo relacionado con la adquisición de esos conocimientos durante el desempeño laboral y el 17% alega haberse apropiado de ese conocimiento en el dialogo referente a ese tema, de manera ocasional con amigos/as. Estos valores indican que hay por cientos que indican conocimientos adquiridos de fuentes poco confiables, lo que se hace evidente una superación al respecto.

Cuando analizamos la disposición de poder superarse en temas como este y la importancia que para los practicantes pudiera tener asumir este tipo de conocimiento, se aprecian valores significativos muy elementales para el análisis, debido a que hay presencia de un 0,74 de significación en la disposición de “*Si*” vincularse a la instrucción del tema en cuestión; el 0,26 de

significación de las respuestas al manifestar que “No” necesitan instruirse en el tema, vaticina la necesidad de casi la totalidad de la muestra en asumir la superación de este tema para el beneficio del auto cuidado personal. La gráfica que a continuación mostramos deja una mejor visión del contraste de estas dos respuestas.



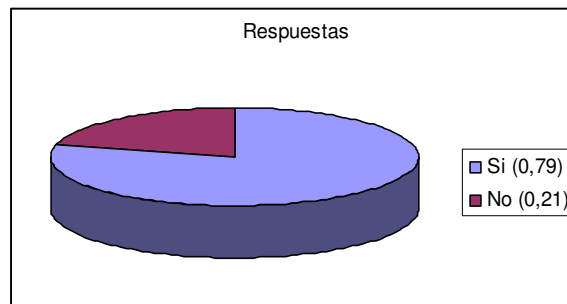
Gráfica 8. Significación de la instrucción sobre la necesidad de ingerir líquidos.

El último indicador que se analiza de las respuestas de las encuestas es el relacionado con la “Importancia de poseer conocimientos de alimentación y dieta”, donde el valor de significación más alto es de 0,49 y fue lo concerniente a las respuestas de los encuestados al “No” poseer conocimientos sobre la dieta que deben realizar para no subir de peso, donde se aprecia la presencia de un 0,28 de significación para aquellas respuestas que alegan “Sí” poseer conocimientos de este tema y un 0,23 para las respuestas que manifiestan tener “Más o menos” conocimientos del tópico en cuestión. Es apreciable la significación que tienen las respuestas negativas, al detectarse el valor más alto en estas respuestas.

Al analizar las respuestas positivas y las que poseían el conocimiento con cierta duda, nos percatamos que el 41% de estas respuestas tenían relación con la apropiación de ese conocimiento en el dialogo referente a ese tema, de manera ocasional con amigos/as, el 33% asume haberse instruido sobre el tema durante el tiempo de estudio en los diferentes niveles de enseñanza y el 26% alegan haberse apropiado de ese conocimiento en su desempeño profesional. Por lo que se hace evidente que los que alegan poseer

conocimientos, lo hacen a través de fuentes poco confiables, lo que hace palpable la necesidad de superación del tema.

La disposición de estos para la superación de este tema específico se aprecia de manera elevada al detectarse un 0,79 de significación de respuestas que alegan “*Si*” estar interesados en instruirse en la temática que se trata y solo un 0,21 alega “*No*” necesitar instruirse del tema en cuestión, lo que nos permite interpretar claramente la necesidad de superación que necesita este contenido para el auto cuidado personal de los practicantes. La gráfica que mostramos deja matices gráficos que ayudan a interpretar mejor la interpretación expuesta con anterioridad.



Gráfica 9. Significación de la instrucción sobre la importancia de la dieta en la actividad física.

Es evidente en todo el análisis de los indicadores seleccionados, el déficit de conocimiento de la mayoría de la muestra encuestada, que avala la manifestación de superación en todos los contenidos tratados de manera individual, por lo que la interpretación de los instrumentos aplicados, constata claramente la importancia de una superación constante para mantener un buen auto cuidado en la práctica de cualquier actividad física, que puede estar respaldado con el conocimiento de estos indicadores analizados en esta investigación.



## 5. CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

Después de analizar la manifestación de los principales indicadores de conocimientos básicos para el auto cuidado en practicantes de actividades físicas, podemos concluir que:

- Las bases teóricas que se inquirieron, nos sirven de apoyo para valorar la importancia de la tenencia de estos conocimientos básicos para el auto cuidado que se debe tener.

- Más del 60% de los practicantes, manifiestan tener deficiencias en los conocimientos básicos que deben poseer para mantener el auto cuidado durante la práctica de la actividad física que realizan, por lo que evidencia la necesidad de instrucción en el tema.

- Más del 75% de los practicantes, manifiestan estar interesados en instruirse sobre estos conocimientos.

- Indudablemente son necesarios estos conocimientos básicos para el auto cuidado que deben tener todos los ciudadanos que realicen actividades físicas, facilitando con ello que cada persona pueda auto controlar y regular su rendimiento físico y su estética corporal.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bogdan, R., y Biklen, S. K. (1982). *Qualitative research for education*. Boston: Allyn and Bacon.
2. Castillo Espitia, E. (2000). "La fenomenología interpretativa como método de investigación". En <http://tone.udea.edu.co/revistamar2000/fenomenología.html>
3. Fernandez Balboa, J.M.. (1998). "The Practice of Critical Pedagogy: Critical Self-Reflection as Praxis". *Teaching Education*, 9 (2), 47-53.
4. Fernández-Balboa, J. M. (1999): La ética en la investigación cualitativa en la Educación Física: Teorías, rigor empírico y aspectos éticos en el

proceso de la investigación. *Revista electrónica ASKESIS*, nº 3. (<http://www.askesis.arrakis.es>).

5. López Aranguren, E. (1996). "El análisis de contenido tradicional." En FERRANDO, M. Y OTROS (Comp) (1996). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Alianza editorial; pp. 365-396.
6. Maranzano S. (2009) *Actividad Física para el Adulto y la Tercera Edad*. Autora: Editorial Dunken.
7. Muros Ruiz, B. (2003) *Teorías Implícitas del Profesorado Universitario Español en Educación Física sobre su práctica de la Pedagogía Crítica*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
8. Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
9. Patton, M. Q. (1980) *Qualitative evaluation methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
10. Stuart Rivero, A. J., López Gutiérrez, Carlos J. y Granado Mejías, A. (2009). *Necesidad de conocimientos en practicantes de actividad física del Instituto de Salud y Belleza "Venus" de Cienfuegos*. Tesis de grado.
11. Ulin P, Robinson E. y Tolley, E. (2002). "Qualitative Methods: a field guide for applied research in sexual and reproductive health". *Family Health International*.