

- Díaz-Ferrer, Y., Cruz-Ramírez, M., Pérez-Pravia, M. C. y Ortiz-Cárdenas, T. (2020). El método criterio de expertos en las investigaciones educativas: visión desde una muestra de tesis doctorales. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(1).
- Gamboa, M.E. (2019). Libro Excel de comparación por pares para procesar criterios de expertos (ComParEx). <http://roa.ult.edu.cu/jspui/handle/123456789/3957>
- Guirola, A. (2017). Integración de las TIC's en la enseñanza del inglés con fines académicos e investigativos. *Educación y Sociedad*, 15(1).
- König, J., Lammerding, S., Nold, G., Rohde, A., Strauß, S., & Tachtsoglou, S. (2016). Teachers' professional knowledge for teaching English as a foreign language: Assessing the outcomes of teacher education. *Journal of Teacher Education*, 67(4), 320-337.
- Smith, M. C. (2012). Acciones para la orientación profesional pedagógica desde el componente laboral investigativo y la disciplina DLE para la carrera lenguas extranjeras 4to año. Material de trabajo inédito. Universidad de Ciencias Pedagógicas Pepito Tey. Las Tunas.
- Smith, M. C. (2015). System of strategic actions to contribute to the professional orientation in language teachers' formation. Workshop on Foreign Languages, Communication and Culture. April, 2015. Holguín.
- Smith, M. C. (2020). El rol del profesor y sus implicaciones en la orientación profesional pedagógica del profesional de la educación en Lenguas Extranjeras. *Mundo FESC*, 10(S1), 173-180.
- Smith, M. C. (2020). Orientaciones metodológicas para la instrumentación de la orientación profesional pedagógica en la Disciplina principal integradora Didáctica de las Lenguas Extranjeras en la Universidad de Las Tunas. <http://roa.ult.edu.cu/jspui/handle/123456789/4579>
- Smith, M. C., Alonso, E. y Gamboa, M. E. (2019). Estrategia pedagógica para la formación inicial en lenguas extranjeras desde sus problemas profesionales. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 10(4), 114-125.
- Smith, M. C. y Gamboa, M. E. (2013). Evolución de la orientación profesional pedagógica en la formación inicial del profesor de Inglés en Cuba. *Didasc@lia: Didáctica Y Educación*, 4(7), 151-162.
- Smith, M.C. y Gamboa, M.E. (2019). Libro Excel MAPPLExtSmith. <http://roa.ult.edu.cu/jspui/handle/123456789/3939>
- Smith, M. y Gamboa, M. E. (2020). El contenido formativo de la OPP. OmniScriptum Publishing Group, Mauritius: Editorial Académica Española.

1.25

JUEGOS PEQUEÑOS PARA ELEVAR EL NIVEL DE RESISTENCIA AEROBIA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

MSc. Glenda Isabel Baez Rojas.

Universidad de Las Tunas. (glendabaezrojas@gmail.com)

MSc. Magdelivia Rodríguez Hernández

Universidad de Las Tunas. (magdeliviarh@gmail.com)

Resumen

La presente investigación se encaminó a la elaboración juegos pequeños para elevar el nivel de resistencia aerobia en las clases de Educación Física, se partió de un diagnostico factico que nos permitió constatar los bajos resultados obtenidos en la carrera de forma continua durante 7 minutos, que son objetivos en el programa del grado, además el poco interés que despierta en los educandos la adquisición de esta capacidad; dentro de la clase los estudiantes muestran una posición pasiva, esto conlleva a una enseñanza mecánica, repetitiva, marcada mayoritariamente por un aprendizaje tradicional, donde predomina el unitarismo del profesor. La investigación constituye parte de un proyecto CITMA que se aplicó en la provincia Las Tunas.

Palabras clave: resistencia aerobia, educación física, juegos pequeños

Introducción

Las ciencias pedagógicas se han desarrollado considerablemente, y a este desarrollo no está ajena la Educación Física, dejando sentado nuevos estilos de enseñanzas para darle cumplimiento al fin o propósito de esta asignatura dentro del plan de estudio, basado en las nuevas tendencias de esta asignatura.

Uno de los objetivos planteados en la Educación Física es elevar el nivel de rendimiento físico de los niños/as, el cual constituye una capacidad y al mismo tiempo, una condición indispensable del hombre que le permite obtener resultados satisfactorios en la práctica de cualquier actividad y que está determinada por las relaciones sociales existentes.

El sistema socialista tiene como base lograr un adecuado desarrollo de las capacidades del hombre en particular de su capacidad de rendimiento físico, de sus hábitos y habilidades motrices, los conocimientos teóricos relacionados con la actividad, los rasgos volitivos, morales y sociales de la personalidad, la Educación Física, el Deporte y la Recreación ocupan un lugar importante en nuestro Sistema Nacional de Educación.

Son numerosas las asignaturas que en el plan de estudio tiene influencia en la formación de cualidades importantes de la personalidad, pero a nuestro juicio la Educación Física por las condiciones en que se realiza y el clima psicológico que se crea en la clase es una de las más contribuyentes en la formación de estas cualidades, pues no solo atribuyen a una mayor resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad, agilidad, capacidades estas esenciales en cualquier actividad de la vida cotidiana.

Las actividades físicas en las primeras edades tienen la misión de preparar niños fuertes y saludables, donde la capacidad física juega un rol muy importante en este aspecto, lo que incidirán en el aumento de sus potencialidades físicas que permiten la realización de las actividades deportivas y un mayor rendimiento físico.

El Atletismo como materia de enseñanza en la Educación Física ha sido a través de los años uno de los contenidos que menor motivación despierta en los alumnos, por las exigencias técnicas de cada una de sus modalidades.

En correspondencia con lo anterior, la capacidad física de resistencia por la forma tradicional en que se emplea actualmente en las escuelas, no es por lo regular una actividad atractiva que motive a los niños a su práctica, haciéndose necesario apoyarse en otras formas de llevar a cabo la adquisición de tan importante capacidad, teniendo en cuenta el esfuerzo físico y volitivo que representa.

Desarrollo

La utilización del juego en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, independientemente de la edad de los niños y niñas es de suma importancia en el camino a lograr el propósito del profesor, pues el mismo despierta una gran motivación en la realización de la actividad planificada. E. Hahn, (1998), plantea: "La necesidad de movimiento, que en parte parece ser innata, en otra forma durante la socialización infantil, constituye un indicador esencial para el interés hacia el juego sobre la base del movimiento y el deporte concreto".

Incluir la actividad lúdica en actividades donde el niño no se sienta motivado, como es la carrera de resistencia debido al esfuerzo físico que implica, puede despertar su interés a la hora de realizar esta actividad, pues le permite una libertad de acción, con naturalidad y un placer que es difícil de encontrar en otra actividad, propicia un estado emocional positivo, le desarrolla la imaginación, la creatividad y las posibilidades psicométricas.

Las clases de Educación Física donde se imparte la capacidad física de resistencia, están marcadas mayoritariamente por un aprendizaje tradicional, donde predomina el unitarismo del profesor, el estilo de mando directo, poco se tiene en cuenta los criterios de los alumnos, siendo el mismo un ente pasivo, reproductor de conocimiento, el cual tiene que realizar muy poco esfuerzo mental en la realización de la actividad.

A través de los diferentes instrumentos de diagnóstico aplicados a profesores y estudiantes de la enseñanza primaria del primer ciclo, se pudo constatar los bajos resultados obtenidos en la carrera de forma continua durante 7 minutos, que son objetivos en el programa del grado, además el poco interés que despierta en los educandos la adquisición de esta capacidad. Entonces se hace necesario la búsqueda de vías y métodos por parte de los profesores para desarrollar una docencia de forma tal que permita disfrutar de la clase y que por consiguiente permita cumplir con la adquisición de esta capacidad.

Lo anteriormente planteado conlleva a definir como problema científico: ¿Cómo contribuir a través de juegos pequeños a elevar el nivel de resistencia aerobia de los alumnos del 4to grado en las clases de Educación Física?

El análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico permitió trazarse el objetivo siguiente: Elaborar juegos pequeños que permitan elevar el nivel de resistencia aerobia de los alumnos de 4to grado en las clases de Educación Física.

Población y muestra

La investigación se realizó en la escuela primaria Cristino y Luis Manuel ubicada en la calle Eddy Martínez 65 en el reparto Buena Vista, la misma cuenta con una matrícula de 260 alumnos de primero hasta sexto grado.

Para llevar a cabo esta investigación se utilizó una muestra aleatoria 20 niños de cuarto grado de una población de 45 que conforman el total de alumnos de cuarto grado incorporados a la educación física sistemática.

Se analizó el resultado inicial y final de la carrera continua durante 7 minutos objetivo básico del grado para la capacidad de Resistencia.

Estos resultados constituyen el diagnóstico o punto de partida para el análisis del resultado de esta investigación, el conjunto de juegos se les aplicó durante cinco meses, y se le repitieron los juegos cuantas veces los desearon los niños.

Resultados del diagnóstico inicial

Después de aplicado el diagnóstico inicial de la carrera de forma continua durante 7 minutos, se hizo el análisis valorativo de las insuficiencias detectadas a partir de la información obtenida.

Tabla 1. Diagnóstico Inicial

Diagnóstico	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular	Insuficiente
Inicial	-	-	3	6	11

La tabla 1 muestra los resultados obtenidos en la prueba de resistencia, como se puede apreciar existen dificultades: 11 estudiantes evaluados de insuficiente con un tiempo de 3 minutos de carrera de forma continua de 7 minutos que le exige el programa, 6 evaluados de regular con un tiempo de 4 minutos, y 3 evaluados de bien con un tiempo de 5 minutos. No hubo estudiantes evaluados de muy bien ni de excelente, pues no alcanzaron tiempos entre los 6 y 7 minutos respectivamente.

Las principales insuficiencias estuvieron dadas por la poca motivación de los estudiantes al realizar la actividad, así como, síntomas de cansancio y agotamiento físico al realizar la carrera.

Se constató que no siempre las formas tradicionales de enseñanza logran atraer a los estudiantes para práctica la carrera de resistencia. Competir para llegar primero no es suficiente a veces, cuando el alumno gusta más del juego.

Para la elaboración de la propuesta de juegos pequeños se tuvo en cuenta el bajo rendimiento físico en la clase de educación física, así como la poca utilización del método de juego.

Propuestas de juegos pequeños

A partir del diagnóstico realizado y la consulta de bibliografía especializada se elaboró la siguiente propuesta de juegos pequeños que dentro de su estructura tienen como principal objetivo la adquisición de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física.

Durante su implementación se tendrá en cuenta los siguientes aspectos metodológicos:

Dar la posibilidad de realizar varias repeticiones proponiendo variantes para que el juego no resulte monótono. Estimular a los estudiantes a crear variantes propiciando una participación activa en la organización de sus juegos.

Al finalizar la actividad todos los niños deben ser estimulados.

Al confrontarse los equipos se debe considerar las diferencias individuales para que haya equilibrio entre los mismos.

Al finalizar el juego se debe realizar una valoración del mismo para de esta forma considerar los gustos e intereses de los estudiantes.

Juego No.1

Nombre del juego: El Globo Volador.

Objetivo: Regular la carrera en función de sus posibilidades y las de sus compañeros.

Materiales: Terreno disponible, globos y cronómetro.

Organización: Se forman 4 equipos de 5 estudiantes.

Desarrollo: Cada equipo debe recorrer de forma conjunta la mayor distancia posible, golpeando un globo con cualquier parte del cuerpo.

Regla: Se pierde un punto por cada vez que el globo toque el suelo.

Se determina la distancia recorrida tomando como referencia el último integrante del equipo, propiciando este reglamento que todos los niños tengan participación. Puntuación: se otorgará puntos por el lugar que ocupe cada equipo: 10 al primero, 9 al segundo, así van descendiendo los puntos de 1 en 1 hasta el último equipo. Resultará ganador el máximo acumulador de puntos.

Juego No.2

Nombre del juego: Lobos y ardillas.

Objetivos: Regular la carrera en función del adversario y su estado de fatiga.

Materiales: Terreno disponible, cronómetro.

Organización: Se forman dos equipos de estudiantes, uno compuesto por ardillas y el otro por lobos, estos últimos se ubicarán a una distancia de 50m de las ardillas.

Desarrollo: Cada equipo debe recorrer una distancia de entre 100 y 150 metros, los lobos con el propósito de coger las ardillas (hasta dos, una en cada mano) y estas con el propósito de no dejarse coger, todas las ardillas capturadas durante el transcurso del juego hay que llevarlas hasta la meta recibiendo un punto por cada una de ellas, inmediatamente después las perseguidas pasan a perseguidores y viceversa, con la misma condición de la vez anterior. La actividad se repite cuantas veces sea posible según el tiempo planificado Ej. 6 a 7 min.

Reglas: Se otorgará un punto por cada ardilla. Resultará ganador el máximo acumulador de puntos.

Juego No.3

Nombre del juego: Primero mi equipo.

Objetivo: Regular la carrera en función del adversario y su estado de fatiga.

Materiales: Terreno disponible, cronómetro.

Organización: Se forman 4 equipos de 5 estudiantes.

Desarrollo: Cada equipo debe recorrer de forma continua en un área de 100 a 150 metros y durante un tiempo acordado (de 6 a 7 minutos) y al pasar por la meta el equipo debe hacerlo unido todos al mismo tiempo, en caso necesario prestar ayuda a su compañero tomándolo de la mano en cada una de las vueltas.

Reglas: Se otorgará puntos por el lugar que ocupe cada equipo, 10 al primero, 9 al segundo y así irán descendiendo los puntos de uno en uno hasta el último equipo. Resultará ganador el máximo acumulador de puntos.

Juego No.4.

Nombre del juego: Deja la punta

Objetivo: Educar la variación del ritmo en la carrera.

Materiales: Terreno disponible, cronómetro.

Organización: Dos equipos en hileras.

Desarrollo: A la orden de comenzar el juego los estudiantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote en sentido contrario alrededor del terreno, a la señal del profesor el primer alumno de cada hilera disminuye el ritmo de pasos permitiéndole a su equipo adelantarlo, colocándose al final de este y así sucesivamente hasta que el primer alumno o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para dejar la punta en correspondencia de los objetivos. 6-7 minutos.

Regla: Se pierde un punto por cada niño que se detenga. El niño que se detenga tiene que realizar el recorrido caminando. Gana el equipo que mejor lo realice.

Juego No. 5

Nombre: Resiste y Vence.

Objetivo: Regular la carrera en función de adversario y del propio grado de fatiga.

Materiales: Tizas, vallas, obstáculos, bancos.

Organización: Se formarán 2 equipos de 10 estudiantes en hilera detrás de la línea de salida.

Desarrollo: A la orden de comenzar el juego el primer alumno de cada equipo corre en línea recta, pasa por encima de un banco de 150 cm. de largo, continua la carrera, pasa por debajo de una valla, sigue corriendo salta 3 vallas de forma consecutiva sigue corriendo hasta llegar a la línea de salida e iniciará el recorrido para repetirlo dos veces.

Reglas: Gana el equipo que llegue primero.

Juego No. 6

Nombre: El pelotero.

Objetivo: Correr en función de sus posibilidades y de sus adversarios.

Materiales: Terreno disponibles, cronómetro o base de béisbol.

Organización: Se forman dos equipos de 10 niños en un terreno de béisbol.

Desarrollo: A la orden del profesor los primeros niños corren en sentido contrario desde el home, uno por el lado izquierdo y el otro por el lado derecho, para tratar de darle dos vueltas consecutivas en el menor tiempo. Al llegar le dan la mano al niño que sigue y así sucesivamente hasta que todos los realicen.

Reglas: Los niños tienen que dar dos vueltas consecutivas desde el home, gana el equipo que mejor tiempo realice.

Juego No. 7

Nombre: Anota los goles.

Objetivo: Regular la carrera en su estado de fatiga.

Materiales: Terreno disponible y cronómetro.

Organización: Se forman 2 equipos de 10 jugadores.

Desarrollo: A la orden del profesor comienza el juego se jugará 20 minutos con 2 tiempo de 8 minutos y 2 minutos de descanso entre tiempo.

Reglas: Gana el equipo que más goles anote. Los niños no pueden estar parados (caminando).

Juego No. 8

Nombre: Cambio de lugar.

Objetivo: Regular la carrera en función del adversario.

Materiales: Terreno disponible.

Organización: Se forman 2 equipos de 10 jugadores ubicados en filas con una separación de 30 mts una frente a la otra.

Desarrollo: A la orden del profesor los alumnos salen corriendo para cambiar de puesto, cuando lleguen tienen que regresar y así de forma continua hasta que termine el tiempo, de 6 a 7 minutos.

Reglas: Gana el equipo que al terminar el tiempo haya cambiado más de puesto. Los niños no pueden chocar al realizar el cambio de lugar.

Juego No. 9

Nombre: Los cinco campeones.

Objetivo: Correr en función del adversario en su estado de fatiga.

Materiales: Terreno disponible y cronómetro.

Organización: Se forman 4 equipos de 5 jugadores. Un equipo de 5 niños tomados de la mano.

Desarrollo: A la orden del profesor los alumnos salen corriendo mientras hay un equipo de 5 niños cogidos de la mano para atrapar a los demás. El niño que logre ser atrapado pasa a hacer del equipo. Se realizará el juego en un tiempo de 2 min. por equipo

Reglas: Los niños no se pueden soltar de la mano para atrapar a los demás. El niño al ser topado pasa a formar parte del equipo. Gana el equipo que más niños tenga al terminar el juego.

Juego No. 10

Nombre: La Fruta.

Objetivo: Correr en función del adversario en su estado de fatiga.

Materiales: Terreno disponible y cronómetro.

Organización: Los alumnos se encuentran dispersos frente al profesor, el profesor dará la descripción de una fruta.

Desarrollo: El niño que logre adivinar la fruta sale corriendo para tratar de topar la mayor cantidad de niños durante un tiempo de 2 min, el juego vuelve a comenzar cuando termine el tiempo programado.

Reglas: Gana el niño que al terminar el juego haya topado la mayor cantidad. Los niños que son topados pueden seguir en el juego

Análisis de los resultados

Luego de la implementación de la propuesta de juegos pequeños para elevar el nivel de resistencia aerobia en las clases de Educación Física se obtuvieron los siguientes resultados desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Tabla 2. Diagnóstico Final

Diagnóstico	Excelente	Muy Bien	Bien	Regular	Insuficiente
Final	12	4	2	2	-

La tabla 2 muestra los resultados del diagnóstico final después de realizar una carrera de forma continua durante 7 minutos, objetivo del grado para esta capacidad física. Se pudo determinar que 12 estudiantes fueron evaluados de excelente con un tiempo de 7 minutos, 4 estudiantes evaluados de muy bien con un tiempo de 6 minutos, 2 estudiantes evaluados de bien con un tiempo de 5 minutos y dos estudiantes evaluados de regular con un tiempo de 4 minutos. No hubo estudiantes evaluados de insuficientes.

Si se establece un análisis comparativo entre ambos diagnósticos es evidente la mejoría en cuanto al rendimiento físico alcanzados por los estudiantes después de aplicada la propuesta. En la prueba inicial no hubo evaluados de excelentes elevando a 12 el número de estudiantes con esta evaluación, tampoco hubo evaluados de muy bien en el diagnóstico inicial obteniendo esta calificación 4 estudiantes, y otro aspecto significativo es que a diferencia del resultado inicial no hubo estudiantes evaluados de insuficientes.

Los principales aportes de los juegos pequeños estuvieron dados en la participación activa de los niños, demostrando interés, concentración y motivación en las diferentes actividades. Los estudiantes no solo fueron capaces de cumplir con las reglas y las variantes de juego, sino que también contribuyeron a proponer y modificarlas sin variar los objetivos.

Estos juegos además de enriquecer los movimientos y desarrollar las capacidades contribuyeron al desarrollo sensorial y del lenguaje, activando el vocabulario, desarrollando formas superiores del pensamiento como la memoria.

Los juegos que más gustaron a los estudiantes fueron: Resiste y vence, Primero mi equipo y Lobos y ardillas.

Los juegos pequeños de recorridos favorecieron de una forma más amena la adquisición de la capacidad de resistencia. Los estudiantes fueron capaces de construir el trayecto a recorrer, ubicando ellos mismo los materiales, quitando e incluso hasta confeccionando sus propios medios, además utilizaron los recursos naturales del área

En el caso de los juegos pequeños de persecución los estudiantes asumieron un rol protagónico dentro del juego, lo que les permitió ser independientes, aprenderá respetar a los demás, tener seguridad, valor para arriesgarse, fuerza en el dominio de las dificultades a través del éxito o el fracaso.

Los niños fueron capaces de tener una creatividad positiva, rica en ideas y experiencias valiosas, con una naturalidad, placer y energía que le permitieron la superación de las actividades. Estuvieron constantemente motivados, alegres y optimistas con la ayuda del profesor convirtiéndose este en facilitador y haciendo más cómodo el proceso docente, compartir es mejor que imponer, siendo más fácil solucionar los problemas de juego.

No cabe duda que la influencia positiva del juego en la adquisición de la resistencia, así como las situaciones que se crean en las clases, propician el desarrollo del pensamiento creador de dichos estudiantes, fomentando una base sólida para el desarrollo de la personalidad y para enfrentar la vida moderna.

Esta propuesta de juegos pequeños está en correspondencia con las nuevas concepciones de la educación física contemporánea. La aplicación de la actividad a partir de estos nuevos lineamientos metodológicos propicia un salto cualitativo y cuantitativo del nivel de adquisición de las capacidades físicas y por ende de la calidad de las clases.

Conclusiones

La profunda revisión bibliográfica permitió adquirir los conocimientos necesarios para establecer los fundamentos teóricos que sustentan la importancia del juego como método que propicia una mayor motivación para la adquisición de resistencia aerobia.

El diagnóstico inicial aplicado detectó que existen dificultades relacionadas con la resistencia aerobia de media duración en los alumnos del 4to grado, así como en los métodos utilizados para trabajar dicha capacidad.

La aplicación de los juegos pequeños permitió elevar el nivel de la capacidad física de resistencia aerobia en los alumnos del 4to grado, evidenciándose un mayor número de estudiantes evaluados de Excelente y Muy Bien con respecto al diagnóstico inicial.

Se demostró que el juego es un método idóneo para la adquisición de la capacidad física de resistencia aerobia, de una forma amena y placentera.

Recomendaciones

Apoyándose en la importancia y utilidad que tiene este trabajo para el desarrollo de la resistencia aerobia en la clase de Educación Física consideramos oportuno y necesario hacer las siguientes recomendaciones:

Dar continuidad a la investigación, incrementando el número de juegos para elevar la adquisición de la resistencia aerobia en las clases de Educación Física.

Aplicar en otro grado y centro de enseñanza el conjunto de juego para elevar la adquisición de la resistencia aerobia en las clases de Educación Física.

Bibliografía

ALABINA, B. G. Simuladores y ejercicios especiales en atletismo. Editorial: Uneshtorgrdat. Moscú, 1990.

BANDET, J. Enseñar a través del juego. Editorial: Fontanella. Barcelona, 1975.

CASTELLANO SIMONS, DORIS: Estrategias para promover el aprendizaje desarrollador en el contexto escolar, La Habana, Universidad Pedagógica "Enrique José Varona", 2003. (Material en soporte electrónico).

EI MODELO DE LA ESCUELA PRIMARIA CUBANA: UNA PROPUESTA DESARROLLADORA DE EDUCACIÓN, ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE. Colectivo de autores. Editorial: pueblo y Educación, 2008.

HACIA UNA CONCEPCIÓN DEL APRENDIZAJE DESARROLLADOR. Colectivo de autores. 2001. (Material en soporte electrónico).

HAHN, E. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. Ediciones Martínez, Barcelona, 1998.

LABARRERE, G y G. VALIDIVIA. Pedagogía. Editorial: Pueblo y Educación. La Habana, 1988.

1.26

MANUAL DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA REHABILITACIÓN COMUNITARIA DE PACIENTES CON ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2

Manuel Pérez Almenares

Licenciado en Cultura Física. Centro de Estudios de Actividad Física y Deportes de Combate, Facultad de Cultura Física. correo:[almenares@uho.edu.cu] <https://orcid.org/0000-0002-5427-6104>, teléfono: 50264034. Universidad de Holguín, Provincia Holguín, Cuba

Resumen

Las Ataxias Hereditarias representan un problema de salud en Cuba y específicamente para la provincia de Holguín, donde se concentra un elevando número de los enfermos y familiares en riesgo. Esta temática ha sido abordada desde diferentes aristas, sin embargo, se aprecia que puede contextualizarse al profesional de la Cultura Física. Por lo que se propone un manual de ejercicios físicos y terapéuticos para la rehabilitación de pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2. Luego de elaborado el manual fue sometido a criterio de un grupo de especialistas aplicando la técnica de consenso del grupo nominal el que fue integrado por profesionales de rehabilitación, Cultura Física, Neurofisiólogos y profesores con experiencia de la Facultad de Cultura Física los que valoraron de muy pertinente.

Palabras clave: Ataxias hereditarias, rehabilitación, ataxia espinocerebelosa tipo 2, manual de ejercicios físicos.

Introducción

La Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 (SCA2) es una enfermedad que pertenece a las llamadas poliglutaminopatías debido a un incremento en el número de repeticiones del triplete CAG en la región codificante del gen ATXN2.