

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y
EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO”**



Trabajo de Diploma

TÍTULO: Glosario de términos sobre el Control Médico, un medio necesario en la formación docente del Licenciado en Cultura Física.

AUTOR:

Yoarys González García

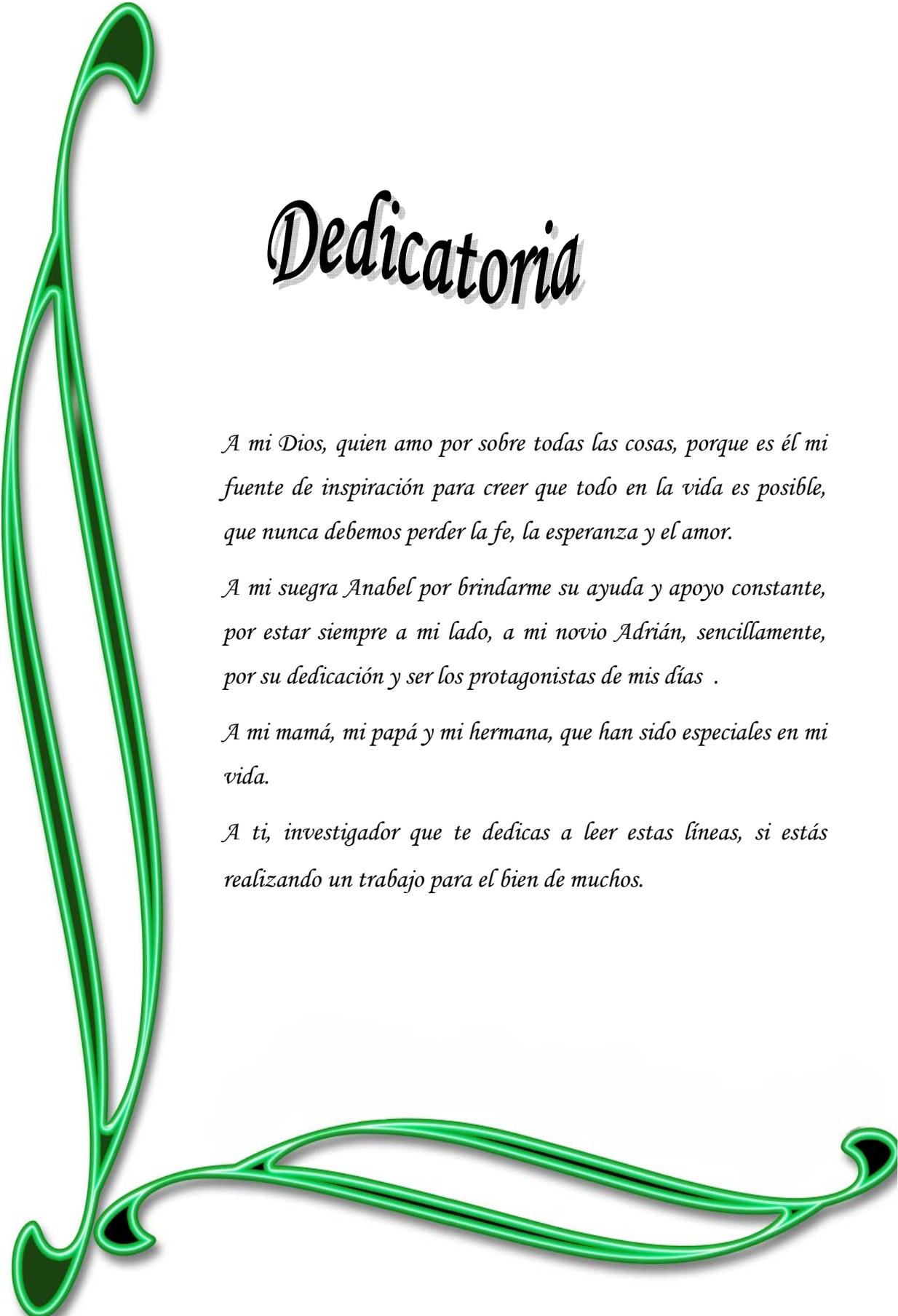
TUTORES:

MSc. Raxcel Calvo Guerra

MSc. Gonzalo Ramos Alonso

Santa Clara 2012

ÍNDICE	PÁG.
Introducción	1
Capitulo I “Fundamentos Teóricos un Glosario de Términos para la asignatura Control Médico”	6
1.1 Características Generales de la asignatura Control Médico	6
1.2 Glosario de Términos como medio del Control Médico	16
Capitulo II “Aplicación del Glosario y valoración de los resultados”	18
2.1-Diseño metodológico de la investigación	18
2.2-Análisis de los resultados	21
2.3-Glosario de Términos para asignatura Control Médico	26
2.4-Valoración de la utilidad del Glosario de Términos	28
Conclusiones	31
Recomendaciones	32
Bibliografía	
Anexos	



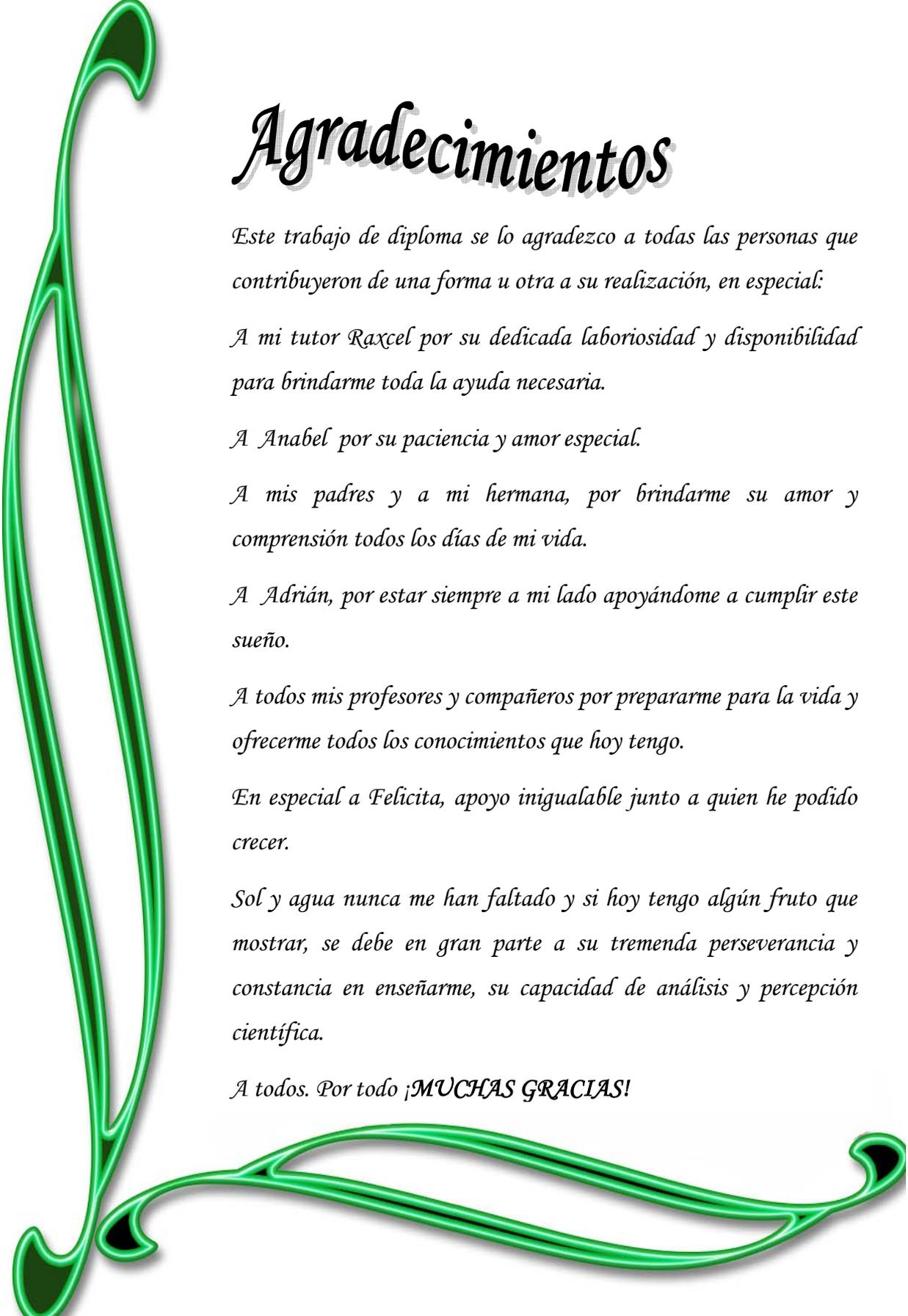
Dedicatoria

A mi Dios, quien amo por sobre todas las cosas, porque es él mi fuente de inspiración para creer que todo en la vida es posible, que nunca debemos perder la fe, la esperanza y el amor.

A mi suegra Anabel por brindarme su ayuda y apoyo constante, por estar siempre a mi lado, a mi novio Adrián, sencillamente, por su dedicación y ser los protagonistas de mis días .

A mi mamá, mi papá y mi hermana, que han sido especiales en mi vida.

A ti, investigador que te dedicas a leer estas líneas, si estás realizando un trabajo para el bien de muchos.



Agradecimientos

Este trabajo de diploma se lo agradezco a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra a su realización, en especial:

A mi tutor Raquel por su dedicada laboriosidad y disponibilidad para brindarme toda la ayuda necesaria.

A Anabel por su paciencia y amor especial.

A mis padres y a mi hermana, por brindarme su amor y comprensión todos los días de mi vida.

A Adrián, por estar siempre a mi lado apoyándome a cumplir este sueño.

A todos mis profesores y compañeros por prepararme para la vida y ofrecerme todos los conocimientos que hoy tengo.

En especial a Felicita, apoyo inigualable junto a quien he podido crecer.

Sol y agua nunca me han faltado y si hoy tengo algún fruto que mostrar, se debe en gran parte a su tremenda perseverancia y constancia en enseñarme, su capacidad de análisis y percepción científica.

A todos. Por todo ¡MUCHAS GRACIAS!



Resumen

El presente trabajo parte de la vivencia de la autora al transitar, como estudiante de la Licenciatura en Cultura Física y aborda un tema de importancia para la preparación de los estudiantes de esta carrera, en la asignatura de Control Médico. Sus resultados facilitarán la autopreparación de los alumnos en los diferentes temas de la asignatura así como el desarrollo de los trabajos independientes e investigativos orientados durante el curso. Se emplean métodos de la investigación cualitativa como la encuesta y el análisis de documentos además del método estadístico matemático que permite determinar los cambios experimentados por los sujetos investigados. Los sujetos investigados son los propios estudiantes de 4to año CRD y el 5to CRA de la FCF, Villa Clara y participan además los profesores de la disciplina CFT y P del departamento CIMAF. Se logró recopilar un total de 68 términos relacionados con el Control Médico. Se valora el mismo como efectivo y de calidad para mejorar la docencia.



Introducción

En la actualidad se evidencia con mayor fuerza la necesidad de la actividad física como parte de los programas de promoción de salud, así como su papel en la rehabilitación de disímiles procesos patológicos e incluso en el tratamiento de ciertas enfermedades. Asimismo se reconocen los beneficios derivados de la práctica del deporte y al mismo tiempo los riesgos a los cuales se exponen los deportistas de alto nivel que se someten a elevadas cargas físicas que llevan al organismo hasta límites que en ocasiones son extremos. En lo relacionado con las actividades físicas ya sea como medio preventivo, como parte de la rehabilitación del estado funcional o medio de elevación de la capacidad de trabajo en practicantes, pacientes o deportistas según el caso, la aplicación de pruebas funcionales nos aportará información muy valiosa e incluso imprescindible. Estas pruebas permiten conocer el estado de la capacidad funcional y de las posibilidades de trabajo del organismo logrando, de esta forma, encauzar el proceso de ejecución de ejercicios físicos sobre bases científicas sin riesgo de caer en contradicciones ni temores concernientes al aumento de la carga física.

Para realizar las pruebas funcionales o test, el controlador debe dominar previamente la metodología de aplicación, entrenarse en la toma de los datos y su interpretación. Este conocimiento se imparte en la asignatura de Control Médico (CM) de la carrera de Cultura Física. La misma se inserta en el Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes (SCFD) el cual interviene de manera directa en todo lo relacionado con la práctica de la actividad física ya sea con



finés de la competición o de la rehabilitación y tratamiento de pacientes diferenciándose esta última del control médico de pacientes realizado por el personal de salud. Por esta razón se demanda un profesional preparado, que asegure el éxito de su desempeño ante la gran heterogeneidad de posibilidades que posee en su perfil laboral. Para ello es preciso tener un amplio y profundo conocimiento de los términos relacionados con las ciencias biológicas, la cultura física y el deporte.

Enriquecer el vocabulario activo y pasivo de los estudiantes universitarios es de gran importancia para su formación integral; a esto contribuyen fundamentalmente las diferentes asignaturas del currículo escolar. El uso apropiado del vocabulario de cada asignatura, además de favorecer la comprensión del contenido y desarrollar la comunicación, repercute también de forma positiva en la preparación cultural y pedagógica del futuro profesional. Esta cuestión se toma bien en serio en la bibliografía que se utiliza en la formación de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. No obstante existen estudiantes de esta carrera que evidencian necesidades relacionadas con el dominio de terminologías esenciales que a ellos les corresponde dominar para establecer una correcta comunicación, tanto en las actividades relacionadas con las asignaturas, como en su ejercicio profesional.

En cuanto a la asignatura Control Médico, el vocabulario presenta características específicas que lo hacen un tanto difícil para su comprensión por parte de los estudiantes, a lo que se puede adicionar que los textos disponibles no están enriquecidos con una explicación de los términos específicos que debe



aportar esta asignatura para el desarrollo del vocabulario especializado que deben usar los futuros profesionales de la Cultura Física.

La terminología está vista como el conjunto de palabras propias de una ciencia. En el caso de la asignatura Control Médico, se refiere al conjunto de palabras propias específicas del sistema de la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica que tomando en cuenta las variedades o clasificaciones, hacen la función de código que posibilita la comunicación oral o escrita entre los alumnos y el profesor en la clase teórica o en la práctica y entre especialistas de la rama.

A partir de las vivencias como estudiante de esta carrera, se ha podido experimentar la necesidad de búsqueda de significados de las nuevas palabras afines con la asignatura. Es común encontrar términos de forma reiterada y dispersos en los textos, de los cuales no se logra definir totalmente su significado. Ante esta situación surge la idea de investigar acerca del tema para conocer las causas que originan dicha necesidad y proyectar una solución de la misma que contribuya a la mejor preparación de los estudiantes de la asignatura. De ahí que se considera oportuno y pertinente la compilación de términos sobre el Control Médico donde se amplíe el significado de los vocablos motivos de estudio y además aparezcan ordenados alfabéticamente.

En la etapa exploratoria de la investigación, a través del intercambio profesional y la experiencia práctica en la asignatura Control Médico, se pudo identificar la siguiente **situación problémica:**

Insuficiente aparato conceptual terminológico en la asignatura, unido a la carencia de bibliografía en soporte duro y la falta de actualización de la



existente, así como la ausencia de una compilación sistematizada de los términos de mayor dificultad empleados, evidencian la necesidad de mejorar el aparato conceptual terminológico de la asignatura Control Médico que beneficie la preparación de los estudiantes.

Enunciando como **problema científico** de la investigación:

¿Cómo mejorar el aparato conceptual terminológico de la asignatura Control Médico?

Se propone como **objetivo general**:

- Diseñar un Glosario de términos para la asignatura Control Médico.

Objetivos específicos:

- Constatar la necesidad de un Glosario de términos para la enseñanza del Control Médico.
- Seleccionar los términos relacionados con el Control Médico.
- Valorar la utilidad del Glosario de términos a partir de su aplicación práctica.

Métodos

Para el desarrollo de la investigación se emplean métodos del nivel teórico tales como el Analítico sintético y el Inductivo deductivo. Además del nivel empírico se emplean métodos característicos de la investigación cualitativa tales como el análisis documental, la encuesta y el método estadístico-matemático.

La investigación transita por tres momentos que se corresponden con los



objetivos específicos propuestos.

Se toman como antecedentes de la investigación los trabajos realizados por Guillén 2009 de Kárate-Do y Paz, E. 2005); relacionados con términos deportivos para el Karate y las Pesas respectivamente; los trabajos de Santos y Rodríguez (2006), los cuales elaboran un glosario de Pedagogía, la autora Deler. P (2008), con un glosario de términos para la enseñanza de la Gimnasia Rítmica, así como Rodríguez y col (2010) con un glosario de Español Comunicativo y, finalmente el Glosario de términos para la asignatura Actividad Física Adaptada (AFA) de la investigadora Gómez, Y (2011). Todos los antecedentes mencionados anteriormente demuestran que en la revisión bibliográfica inicial de la investigación, no se encontraron evidencias de que en esta asignatura se halla realizado un trabajo similar. Por este motivo se considera que el tema de la investigación constituye una novedad para la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, además en manos de los estudiantes y profesores, puede convertirse en una fuente de apoyo para la autopreparación de los estudiantes con vistas a su labor como futuros profesionales de la Cultura Física.



Capítulo 1 “Fundamentos teóricos un Glosario de Términos para la asignatura Control Médico”

1.1 Características generales de la asignatura Control Médico

La disciplina **Cultura Física Terapéutica y Profiláctica** se estructura teniendo en cuenta las nuevas transformaciones en las que está inmersa la Educación Superior Cubana tendientes al logro de la nueva Universidad. Esta surge de la unión de las asignaturas de Cultura Física Terapéutica, Masaje, Educación Especial y Medicina Deportiva. La disciplina está conformada por 4 asignaturas que a lo largo del proceso de desarrollo de su programa han evolucionado hasta la actualidad modificando sus contenidos y denominación hasta llegar a ser hoy: Cultura Física Terapéutica, Actividad física Adaptada, Control Médico de la Actividad Física, y la Práctica Laboral Investigativa de Cultura Física Terapéutica, teniendo como objetivo lograr mayores niveles de integración mediante la búsqueda de invariantes de contenidos que ayuden a establecer los vínculos interdisciplinarios entre las diferentes materias para facilitar la formación teórica del estudiante.

La asignatura de **Control Médico de la Actividad Física**, contribuye a la preparación necesaria del futuro egresado. Aporta herramientas que le permitirán determinar el grado de bioadaptación del organismo de los practicantes de la Cultura Física a las cargas, mediante algunos métodos y medios de la **medicina deportiva**. De esta manera los egresados podrán identificar las posibles desviaciones del estado de salud y ello le permitirá **brindar recomendaciones** para garantizar la práctica de ejercicios físicos de



los atletas y de la población en general; todo ello en interacción con las condiciones variables del medio ambiente y encaminadas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la capacidad de trabajo.

Los temas que se abordan en la asignatura pretenden cubrir expectativas docentes proporcionando herramientas elementales para enfocar la evaluación morfo-funcional de los deportistas y complementar e integrar conocimientos de fisiología del ejercicio, en particular los relacionados con la adaptación a los cambios dinámicos que se producen durante el entrenamiento y en la recuperación, lo que favorecerá la preservación de la integridad física y la consecución de resultados deportivos superiores, trabajo que debe ser llevado a cabo mancomunadamente por entrenadores, médicos deportivos y técnicos del deporte.

Al caracterizar la asignatura control médico es muy importante destacar el objetivo general que propone el programa de la asignatura así como las habilidades que desarrolla en los estudiantes.

El objetivo general de la asignatura Control Médico es: “el estudio de los problemas de salud de los atletas y del hombre en general, y la búsqueda de los procedimientos específicos que dentro del ámbito de la cultura física puedan contribuir a la adaptación biosocial del organismo humano, es necesario para un profesional de la rama de la cultura física”.

El objetivo educativo declarado para la asignatura es: desarrollar formas del pensamiento lógico y la capacidad de razonamiento, consolidando la



preparación político - ideológica, ética, científica y técnica que contribuyan a la formación de una concepción científica del mundo, acorde a los principios de la Filosofía marxista leninista, mediante el estudio de la Medicina Deportiva, posibilitándole el enfrentamiento con éxito de las exigencias del desarrollo social y el estudio del hombre en interacción con las condiciones variables del medio ambiente.

El objetivo instructivo es: determinar el grado de bioadaptación del organismo de los practicantes de la Cultura Física a las cargas, mediante los diferentes métodos y medios del control médico, identificando las posibles desviaciones del estado de salud, que permitan brindar recomendaciones para garantizar la práctica de ejercicios físicos de la población de forma sustentable.

Sistema de habilidades

1. Identificar las características de algunos procesos patológicos que pueden presentar los practicantes de la Cultura Física.
2. Aplicar los métodos del desarrollo físico en los diferentes sistemas del organismo en practicantes de la Cultura Física.
3. Calcular los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos de evaluación del desarrollo físico.
4. Evaluar los resultados obtenidos en los métodos del desarrollo físico para determinar la influencia del ejercicio físico.
5. Interpretar los resultados obtenidos en los métodos del desarrollo físico para determinar la influencia del ejercicio físico.



6. Medir los parámetros vitales de los practicantes de Cultura Física durante las clases.
7. Evaluar el resultado derivado de la medición de los parámetros vitales.
8. Interpretar el resultado de los parámetros vitales medidos.
9. Calcular el gasto energético de un deportista mediante el método del cronometraje tabular.
10. Consolidar el manejo y uso de la Información Científica especializada.

Las formas de enseñanza de la Asignatura serán: las Conferencias, Seminarios y Clases Prácticas, revistiendo las dos últimas una gran importancia para lograr cumplir los objetivos propuestos, pues se garantiza la adquisición de habilidades necesarias a poseer por un Licenciado en Cultura Física

También es necesario contar con el mejor estado y la cantidad suficiente de equipos de medición y otros aditamentos para las Clases Prácticas.

En relación con los métodos de enseñanza se utilizarán preferentemente los métodos activos, no exceptuando el tradicional.

El Control Médico Deportivo comprende el estudio de los conocimientos de la Ciencias Médicas necesarios para la vigilancia de la salud y del desarrollo físico de las personas que practican Educación Física y Deportes.

Con los conocimientos del Control Médico se obtendrá la ayuda necesaria para aplicar métodos racionales de entrenamiento.

Ayudar a conservar la salud solamente puede hacerlo el individuo que tenga un cierto nivel de cultura médica y estos conocimientos le son tan necesarios al



Profesor de Educación Física o Entrenador de un Deporte, como su propia especialidad con ello el profesor o entrenador será un eficaz colaborador del Médico Deportivo.

Esta asignatura está íntimamente relacionada con la Anatomía, Fisiología, Higiene, Bioquímica, Biomecánica y Psicología; las cuales constituyen sus ciencias básicas.

Con las informaciones que se obtienen mediante el Control Médico se logrará la ayuda necesaria (labor profiláctica de la Medicina Deportiva) para aplicar métodos racionales de entrenamiento.

La asignatura esta compuesta por cuatro temas, estos son:

Tema I Fundamentos de Patología General y Deportiva:

Los temas I y II son los más complejos para los estudiantes, ya que estos van a hacer algo completamente nuevo para ellos, se van a enfrentar a términos que escuchan por primera vez y de difícil comprensión. En el tema I, tendrán que identificar desviaciones del estado de salud, enfatizando en las causas que las provocan, ahí tendrán que aprender los periodos de las enfermedades, la clasificación de las mismas, que es etiología y patogenia, también abordarán las principales alteraciones del metabolismo y la circulación sanguínea, además de las patologías deportivas, sobrecarga física, sobrefatiga, sobreentrenamiento, shock, tipos de shock, colapso durante la apnea, asimismo abordarán los traumatismos deportivos en los atletas. Con todos estos nuevos contenidos del tema I, los alumnos deberán enfrentarse a revisiones bibliográficas para el trabajo independiente y dominar todos estos



términos para la comprensión de la asignatura, y estos nuevos conocimientos adquiridos le servirán para pasar al segundo tema de estudio.

Tema II Control Médico de la Actividad Física, donde tendrán que aplicar con calidad y rigor diferentes métodos y técnicas de control y evaluación de la condición física de atletas y no atletas que permita su utilización en el desempeño de la profesión. Aquí deberán dominar los métodos de las investigaciones médicas, Anamnesis, inspección visual, las maniobras clínicas (auscultación, palpación y percusión). Además de los métodos de estudio del desarrollo físico, somatoscopía – cineantropometría. Determinación del Somatotipo. Composición corporal e índices antropométricos. Deberán saber aplicar las pruebas funcionales para el diagnóstico de la condición física de atletas y no atletas y los diferentes test específicos para evaluar el estado funcional de diferentes sistemas, como son el cardiovascular y el respiratorio, en este tema existen aspectos novedosos por lo que se hace necesario detallar algunos elementos que aclaren las dudas de los estudiantes.

Tema III Observaciones médico pedagógicas

En este tema los estudiantes deben ser capaces de aplicar los métodos de control y evaluación de la actividad física dentro de las clases de cultura física según la edad, el sexo, deporte y estado funcional. Además debe enfatizar en la introducción de acciones educativas que estén en función del aumento del rendimiento físico y el nivel de salud de los practicantes.

Entre los contenidos que se abordan en el tema pueden mencionarse las observaciones médico pedagógicas, los principales métodos utilizados



(Simples, complementarios y especiales), el autocontrol del deportista. También se desarrollan contenidos sobre la adaptación, el temple, requisitos básicos, principales medios para su desarrollo además de la adaptación a la altura y al cambio de horario. Finalmente en el tema se tratan contenidos de importancia para la vida futura del atleta tales como desentrenamiento, alteraciones en los atletas luego de su retiro y aspectos a tener en cuenta en el trabajo con los exatletas.

En este tema, al referirse al autocontrol del deportista se deberá destacar el papel de los hábitos nocivos que puedan influir negativamente sobre su salud (fumar, drogas, alcoholismo). También se hará una mención a la higiene del sueño. Al abordar el desentrenamiento se abordarán solo aspectos generales relacionados con las principales afectaciones que pueden ocurrir en los exatletas y algunos aspectos a tener en cuenta en la intervención mediante el ejercicio físico.

Tema IV Medios de Recuperación de la Capacidad de Trabajo

En este tema el objetivo consiste en que el estudiante logre Fundamentar la aplicación de los medios de recuperación de la capacidad de trabajo, sobre la base de la determinación del gasto energético, lo que permitirá al profesional el establecimiento de las normas pedagógicas y metodológicas en función del rendimiento físico.

Los contenidos fundamentales que se trabajan se relacionan con la recuperación de la capacidad de trabajo y los medios principales para lograrlo.



En este tema se profundiza en los conocimientos adquiridos por los estudiantes en asignaturas de las disciplinas Ciencias Biológicas, Morfo-Biomecánica, Metodología del Entrenamiento Deportivo y Cultura Física Terapéutica y Profiláctica vinculando con el proceso de recuperación de la capacidad de trabajo de los atletas.

Es bueno señalar que para los estudiantes es de más fácil comprensión los temas III y IV, pues presentan una terminología más sencilla y sus contenidos les son más afines a otras asignaturas de la carrera.

Para realizar una correcta planificación de las cargas de entrenamiento y lograr el cumplimiento de los objetivos de la preparación, es necesario conocer con exactitud las características funcionales de los deportistas y sus respuestas a las cargas de entrenamiento. El Control Médico durante la preparación deportiva permite monitorear científicamente este proceso, auxiliando al entrenador y al atleta para que este alcance la forma deportiva en el momento preciso y en condiciones óptimas de salud. Es un hecho que, la obtención de resultados deportivos óptimos y estables, solo se logra cuando se emplean planificadamente métodos de entrenamiento y de evaluación, efectivos y sistemáticos. Todo esto se aprende en la carrera y debe ponerse en práctica durante la vida laboral del egresado, por lo que es importante que el futuro profesional cuente con una base sólida y una buena preparación en su formación. Esta asignatura presenta un alto grado de complejidad para los estudiantes, por la cantidad de términos que se emplean que son nuevos y con frecuencia extraños al lenguaje común. Los libros existentes no aclaran del todo



algunas definiciones o conceptos que debe dominar, de ahí la necesidad de un glosario de términos que les permita a los estudiantes esclarecer las dudas, para un mejor desenvolvimiento en la asignatura.

Ayudar a conservar la salud solamente puede hacerlo el individuo que tenga cierta cultura médica y éstos conocimientos le son tan necesarios al Profesional del Ejercicio Físico, como su propia especialidad, con ellos el profesor o entrenador será un eficaz colaborador del Médico Deportivo.

Estas razones señaladas justifican la presencia del Control Médico como asignatura dentro de la formación del profesional de la Cultura Física, pues quien enseña la práctica del ejercicio físico, necesita conocer los elementos básicos que conforman esta ciencia y así contribuir de forma positiva al desarrollo del proceso decente educativo.

Esta asignatura, como lo señala su nombre, prepara a los futuros egresados de la carrera de Cultura Física para la realización exitosa del control médico tanto a sus alumnos o a deportistas según sean las circunstancias. El control médico deportivo comprende el estudio de los conocimientos de la Ciencias Médicas necesarios para la vigilancia de la salud y del desarrollo físico de las personas que practican actividad física y deportes.

Por otra parte es importante que los profesionales de la actividad física, en todas sus esferas de actuación, tengan conocimientos amplios de higiene general y de higiene de la actividad física, así como de los primeros auxilios. Todo profesional de la actividad física debe conocer la manera correcta de actuar en caso de un accidente o trauma que se produzca durante la



práctica deportiva en ausencia del médico. De la forma de actuación correcta en el primer momento, dependerá la mejor evolución ulterior del paciente y su futuro. La gravedad del mismo se puede acentuar considerablemente si la conducción al hospital o el tratamiento de auxilio inmediato no se efectuó correctamente.

Todo el caudal de exámenes practicados a los atletas en distintos períodos o etapas de entrenamiento; así como todos los cambios físicos y fisiológicos deben ser estudiados y valorados estadísticamente y correlacionados para indicar índices que nos permitan orientarnos en términos comparativos sobre la utilidad de la práctica deportiva o física en general, como medio de reforzamiento de la salud y del desarrollo físico.

A medida que estos estudios se efectúen con mayor rigor científico, se estará en condiciones de aportar mejores orientaciones para los planes de desarrollo físico y de entrenamiento. El lenguaje técnico constituye una puerta a través de la cual el estudiante puede acceder al conocimiento relacionado con una determinada ciencia. Por tanto es necesario que los alumnos tengan dominio de la terminología empleada en esta asignatura, que exista un medio de apoyo que agrupe estas definiciones en una forma eficaz para una mejor comprensión y preparación en los contenidos. Que sea de fácil acceso para el estudiante, que esté disponible tanto en el aula, como en el servidor, para una mayor agilidad en el aprendizaje así como el apoyo a seminarios, clases prácticas y trabajos independientes, además de la consulta para la solución de problemas relacionados con otras asignaturas afines.



1.2 Glosario de términos como medio del Control Médico

Según diccionarios consultados, el término glosario tiene su origen en la palabra latina Glossarium que significa:

Catálogo o vocabulario de palabras, con definición o explicación de cada una de ellas (Larousse), también se define como vocabulario de términos relativos a una actividad determinada (Pedagogía, Savin).

El glosario suele ser agregado al final de un libro o de una enciclopedia, a modo de complemento de la información principal.

Resulta ser una necesidad y a la vez una exigencia que en nuestro país se presenta en el ámbito de los estudios de postgrado, para propiciar el acercamiento de los especialistas y un entendimiento entre ellos, lograr que se interesen en la solución de problemas existentes.

El Control Médico necesita de un lenguaje que esté dotado de precisiones conceptuales y terminológicas que posibilite la creatividad y que sea entendida por los demás y de solución a dos problemas cuales que aunque algunos estudiosos como el venezolano Víctor Morles reconoce como propios de los estudios de Postgrado, consideramos también propios del Control Médico, nos referimos a lo terminológico y lo conceptual.

Coincidimos con las definiciones que acerca de estos términos ofrece Morles, 2001 en su bibliografía, por lo que se reconoce como terminológico a la necesidad de dar denominaciones que tengan aceptación universal.

En cuanto a lo conceptual se retoman las nociones de diferentes etapas del desarrollo del Control Médico y de la Actividad Física, ya que los conceptos



tienen carácter histórico, cambian en función del tiempo y de las circunstancias que los afectan. En este caso, los conceptos se refieren a los aspectos más particulares del Control Médico, considerando conceptos como: Anamnesis, Antropometría, Tenosinovitis, Examen complementario, Composición corporal, índice de sustancias activas, Pruebas de terreno, otras.

...”En la época contemporánea, con sociedades en las cuales existe un extensivo uso de tecnologías complejas y cambiantes, aparece la necesidad de manejar grandes volúmenes de conocimientos y de compensar rápidamente la obsolescencia de ellos; para lo cual es necesario un instrumental informativo sofisticado que sirva para mantener actualizados o reconvertir a todos los profesionales” (Morles, V, 1993).

De todo lo anterior afirmamos que lo planteado por Víctor Morles es aplicable a nuestro trabajo de investigación. Consideramos que el Glosario de términos resulta ser un instrumento muy valioso para todos los que de una forma u otra están relacionados con el Control Médico.

Un Glosario de Términos es de gran utilidad para los especialistas del Control Médico y de consulta para otros que se vinculan con la Educación Física, la Recreación y el Deporte para grupos especiales. También contribuye a la preparación de los recursos humanos y producción de conocimientos. Permite la identificación de los términos con diferentes acepciones. El empleo de los glosarios de términos se ha comercializado nacional e internacionalmente por su valor conceptual, se enriquece constantemente con la producción de los



expertos constituyendo documentos de consulta para los estudiosos y los investigadores.

Capítulo 2 “Aplicación del Glosario y valoración de los resultados”

2.1 Diseño metodológico de la investigación

Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación se trabajó con la población de 58 alumnos del 5to año del Curso Regular Atletas (CRA) los cuales ya recibieron la asignatura de Control Médico y 54 alumnos del 4to año Curso Regular Diurno (CRD) los cuales no han recibido la asignatura. Los alumnos del CRD se encuentran realizando la Práctica Laboral Investigativa de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica (CFT y P) y recibieron un grupo de talleres relacionados con temas de la asignatura Control Médico.

De esta manera la población en estudio está constituida por un total de 112 alumnos de la UCCFD. VC.

Además en la investigación se trabajó con una segunda población conformada por los 3 profesores del colectivo de asignatura C.M del Dpto. CMAF en la UCCFD. VC, los cuales se encontraban impartiendo la asignatura.

Métodos

Para el desarrollo de la presente investigación se requirió de diferentes métodos teóricos, empíricos y estadísticos para el procesamiento de la información.



Métodos teóricos

Los métodos teóricos posibilitan, a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que nos permitan resolver el problema.

- Analítico-Sintético
- Inductivo-Deductivo

Ambos fueron empleados de conjunto con los empíricos tanto en la constatación del problema como en la interpretación de los términos seleccionados durante el estudio realizado.

Métodos empíricos

Los métodos empíricos cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica. Participan en la búsqueda de información inicial empírica y en la recogida de información para el logro de los objetivos. Para indagar y establecer un conjunto de hechos y datos que llevan a registrar y valorar las principales problemáticas relacionadas con el objeto de estudio.

Los principales métodos empíricos utilizados fueron:

Análisis documental. Como método cualitativo indirecto fue utilizado para apoyar y validar la información obtenida a través de la encuesta. Se analizaron varios documentos oficiales, como el Programa de la asignatura Control Médico, planes de clases de la asignatura y el libro de texto de la asignatura además de otros materiales de apoyo, todos en formato digital.



La encuesta. Como método empírico cuantitativo fue utilizado para constatar la necesidad del glosario a partir de la opinión de los sujetos.

Se realizó a los profesores especialistas en CM y a los estudiantes en investigación.

Método estadístico-matemático. En cuanto a los métodos estadísticos podemos señalar, que los datos fueron procesados a través de la estadística descriptiva, específicamente con la técnica paramétrica: distribución empírica de frecuencia, con el propósito de procesar la información obtenida en las encuestas.

La investigación transitó por tres etapas que se corresponden con los objetivos específicos propuestos. La primera etapa tuvo el objetivo de constatar la necesidad del Glosario de términos para la asignatura de Control Médico para lo cual se aplicó la encuesta a los estudiantes y profesores seleccionados. Una segunda etapa consistió en la selección de los términos que conformarían el Glosario de la asignatura para lo que se requirió de un profundo análisis de varios documentos así como del apoyo de los especialistas de la asignatura. La tercera y última etapa de la investigación tuvo el propósito de valorar en la práctica la utilidad del Glosario. Se utilizó para ello el contexto de la asignatura Control Médico impartida en el 4to año CRD. A estos estudiantes se les entregó el glosario en formato digital para que pudieran utilizarlo en su autopreparación y la elaboración de trabajos independientes. Posteriormente se procedió a la aplicación de la encuesta final que permitió valorar la utilidad del glosario a partir de su opinión como usuarios del mismo. Además se encuestó a los estudiantes del 5to año CRA que ya habían recibido la asignatura con el



objetivo de conocer sus opiniones con respecto al glosario, desde su perspectiva como posibles usuarios del mismo.

2.2 Análisis de los resultados

Primera etapa: Constatación de la necesidad de un Glosario de términos para la enseñanza del Control Médico.

Resultado de la aplicación de los métodos

Análisis de documentos

Se analizaron un total de 6 informes de investigación relacionados con el tema de los glosarios médicos, además del Programa de la asignatura Control Médico, el libro de texto de la asignatura, artículos publicados en internet. Otras fuentes de información como la Wikipedia, enciclopedia Encarta, además de diccionarios como los 3 tomos de Breve Diccionario de la lengua española y el diccionario de ciencias médicas Dorland.

El Programa de la asignatura de Control Médico fue muy útil para la investigación, ya que en él se reflejan las particularidades de la asignatura Control Médico. También pueden encontrarse los objetivos y las habilidades a desarrollar en los alumnos además del plan temático, que permitió realizar un análisis de cada tema del CM, las indicaciones metodológicas para el trabajo de la asignatura y otros elementos que enriquecieron la investigación.

La revisión del libro de texto de la asignatura en su edición digital, arrojó una gran coincidencia de términos utilizados con respecto al programa pero lo supera cuantitativamente. En este caso se observaron términos relacionados con los contenidos de la asignatura y otros que se amplían para profundizar los



conocimientos de los estudiantes. Debe destacarse que en esta bibliografía no aparecen aclarados términos que resultan complejos y además son de importancia para la comprensión de los contenidos de la asignatura.

El análisis de documentos como la Wikipedia, enciclopedia Encarta y otros artículos publicados en la Internet, además de diccionarios como los 3 tomos de Breve Diccionario de la lengua española, Ediciones abril 2007. Además del diccionario de ciencias médicas Dorland, versión y adaptación de la XXIV Ed. Inglesa, Editorial Buenos Aires, aportaron gran cantidad de términos para la investigación que permitió enriquecerla y cumplir todas las necesidades y expectativas planteadas.

Resultado de la encuesta a profesores (primer momento)

Se encuestaron un total de tres profesores que imparten la asignatura C.M en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

El 100% de profesores encuestados, opinan que es necesario que la asignatura cuente con materiales complementarios, que les permita a los alumnos contar con elementos teóricos que en el texto de la asignatura no están reflejados.

Sería importante un medio de apoyo:

- Permitiría cumplir exigencias de educación superior y satisfacer necesidades de búsqueda de información).
- Mejoraría la dinámica de los encuentros por la autopreparación de estudiantes y el empleo de materiales en el aula.
- Aportaron términos que contribuyeron a enriquecer la investigación.



- El empleo de estos medios permite un mejor desarrollo de habilidades profesionales en una asignatura que se integra todas las esferas de actuación del profesional.

Resultado de las encuestas a estudiantes (primer momento)

Se encuestaron un total de 112 estudiantes en formación, 58 del 5to año (CRA), que ya habían recibido la asignatura y 54 de 4to año (CRD).

- ❖ En la 1ra interrogante relacionada con la necesidad de un medio didáctico que incluya los principales conceptos de la asignatura y el por qué, se obtuvo la siguiente información.

Del total de alumnos encuestados el 89.5 % dicen que es necesario un medio didáctico que apoye la comprensión de la asignatura que les permita orientarse y ampliar su conocimiento, para una mejor preparación y un mayor dominio de la asignatura. Considerando que sería oportuno crear un glosario para agrupar una serie de definiciones de difícil acceso para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Mientras que los restantes, que representan el 10.5 %; manifiestan opiniones relacionadas con que no es necesario ningún medio de apoyo, porque los profesores de la asignatura se encuentran muy bien preparados, ya existe la información necesaria en el servidor o simplemente dicen que no sin exponer razones.

- ❖ En la 2da interrogante los encuestados debían responder con relación a algunas actividades (tareas) docentes que se beneficiarían a partir de la utilización de un medio de apoyo. Los resultados son los siguientes.



En el (100%) de los alumnos, los resultados coinciden en que se favorecería la ejecución de tareas docentes como los resúmenes, la confección de gráficos y otros orientados en clases prácticas, seminarios y trabajos extraclases.

La gran mayoría de los alumnos se refiere a la necesidad de un material de apoyo para el estudio independiente que favorezca la comprensión de la asignatura. Se destaca aquí el hecho de que aquellos que en la primera interrogante plantearon que no era necesario crear un medio didáctico, en esta interrogante reconocen los beneficios que este proporcionaría a las tareas docentes.

- ❖ En la 3ra interrogante se indaga con relación a los términos relacionados con la asignatura que dominan los sujetos.

En los estudiantes se evidenció un escaso dominio de la terminología el (26.3%), de los alumnos dejaron esta pregunta sin respuesta, mientras que el (54.4%) responden planteando entre 1 y 5 términos, el (19.3%) de los alumnos restantes alegan dominar bien todos los términos de la asignatura pero no plantean ninguno.

- ❖ La 4ta pregunta se refiere a las habilidades profesionales a desarrollar en la asignatura que se favorecerían con la elaboración un medio didáctico.

En las respuestas de los estudiantes se demuestra que no poseen conocimiento sobre estas habilidades que deben desarrollar en sus estudios y las cuales serán evaluadas en su ejercicio final de culminación de estudios. Sin embargo se pudo recopilar la siguiente información.



El (78.9%) de los estudiantes encuestados afirman que se favorecería mucho la elaboración de trabajos independientes o extractases que son actividades que se relacionan con las habilidades investigativas y del empleo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. Además plantean que sería más fácil a la hora de aplicar y evaluar pruebas de terreno que coincide con las habilidades de aplicar diferentes formas de evaluación y control de la actividad física en sujetos.

Mientras que el (21.1%) de los alumnos restantes no respondieron esta pregunta.

De manera general con los métodos aplicados en esta primera etapa los 112 encuestados confirman la necesidad de un medio que apoye la docencia en la asignatura Control Médico. Ello confirma la necesidad de elaborar un medio que contenga los principales términos relacionados con la asignatura.

Segunda etapa: Selección de los términos relacionados con el Control Médico que conformarán el Glosario.

Selección de los términos para el glosario

Para la selección de los términos se tuvo en cuenta las sugerencias de los especialistas encuestados, además de la información recopilada en las diversas fuentes consultadas. De esta manera quedaron seleccionados un total de 68 términos. Estos se plasmaron en un documento escrito a manera de material de apoyo y se incluyó en la carpeta de la asignatura CM en el servidor FTP de nuestra Facultad, ello facilitó su acceso por todos los estudiantes. En los inicios



de la investigación se encontraba en soporte magnético, luego se ubicó como material impreso en el Centro de Información Científico Técnica (ICT).

Se orientó su uso a los alumnos por parte de los profesores para la solución de las tareas docentes en el estudio independiente y en los talleres y seminarios en el propio espacio presencial.

Se planificaron las clases prácticas y seminarios de manera que el estudiante complementara su preparación a través del mismo, a partir de comparaciones entre definiciones, valoraciones de conceptos, entre otros.

Una vez concluido este proceso se estructuró **el Glosario**, el cual cuenta con una Introducción necesaria, objetivos y la relación de términos con su significado desde la perspectiva de la asignatura.

2.3 Glosario de términos para la asignatura Control Médico

Introducción necesaria

El presente Glosario, va dirigido al proceso de enseñanza del Control Médico, pretende resolver un problema existente en la práctica, el cual es un primer acercamiento para enriquecer la terminología de la asignatura; de esa manera pretende ampliar el diapasón de conocimientos en los estudiantes de la Carrera, lo que facilitará además la comprensión de los fenómenos a que se enfrenta en el aprendizaje de la asignatura y su aplicación a través de la Práctica Laboral Investigativa.

El Glosario intenta, desde su concepción, satisfacer las necesidades de aprendizaje y brindar opciones educativas para compensar necesidades que no



quedan cubiertas por el programa de la asignatura Control Médico. Constituye un medio auxiliar para la enseñanza, una herramienta de gran valía, un complemento de los libros de textos de esta materia. Por ello ha sido elaborado con los siguientes objetivos.

Objetivos:

1. Proporcionar herramientas de trabajo que respalden una adecuada auto-preparación por parte de los estudiantes para lograr efectividad en el aprendizaje de la asignatura.
2. Garantizar los supuestos teóricos complementarios para llevar a cabo el proceso de enseñanza del Control Médico.

El mismo cuenta con un total de 68 términos que permiten apoyar la docencia en el estudio independiente del total de términos seleccionados; 30 apoyan el estudio del 1er tema de la asignatura “Fundamentos de patología general y deportiva”, mientras que del tema II “Control Médico de la actividad física” se recopilieron 16 términos. Estos temas son los de mayor dificultad para los estudiantes puesto que abordan contenidos totalmente nuevos para ellos y la terminología resulta ser más complicada. Esto se pudo constatar primero por las vivencias de la propia investigadora como estudiante de la carrera y segundo por la opinión de los profesores que imparten dicha materia.

El resto de los temas de la asignatura son favorecidos de la siguiente manera:

III Tema Observaciones médico pedagógicas con 3 términos.

IV Medios de recuperación de la capacidad de trabajo con 3 términos.



Estos temas son de menor complejidad para los estudiantes, ya que muchos los conocen de otras asignaturas impartidas en la carrera y son de más fácil comprensión para ellos; por lo que se le ubican menor cantidad de términos dentro del glosario.

Se agrupan en la categoría de Otros términos relacionados con la asignatura un total de 16 términos, estos van a enriquecer y a ampliar mucho los conocimientos, así como la cultura general integral del estudiante. Sirven como complemento para la comprensión de esta materia y facilitan a la vez su desempeño en el estudio independiente, las clases prácticas, la Práctica Laboral Investigativa y demás actividades que debe enfrentar el alumno.

Tercera etapa: Valoración de la utilidad del Glosario de términos a partir de su aplicación práctica.

2.4 Valoración de la utilidad del Glosario de términos

Luego de utilizado el Glosario de términos para la asignatura de Control Médico y teniendo en cuenta los resultados de las encuestas a estudiantes y profesores así como los resultados de la asignatura expresados por los profesores, se determina que:

La utilización del glosario favorece el desarrollo de habilidades profesionales en los estudiantes y favorece la adquisición de conocimientos relacionados con el objeto de estudio de la asignatura. La gran cantidad de los términos relacionados con el tema de lesiones y traumas de la actividad física deportiva garantiza que puedan consultar y profundizar sobre estos contenidos que



resultan de gran complejidad. Las actividades docentes más favorecidas con el uso del Glosario son las clases prácticas, los trabajos extraclase y seminarios.

La utilización del Glosario permitió contribuir de manera sostenida al mejoramiento de la ortografía específica de la asignatura en los estudiantes, el desarrollo del lenguaje unificado para la comunicación entre los usuarios e investigadores de la actividad física así como la comprensión de los contenidos. Además de ampliar su campo de información y su cultura general integral sirviendo de base para su desempeño futuro como profesionales de la Cultura Física. Los estudiantes del 5to año que ya habían recibido la asignatura alegan que el glosario les hubiese servido de gran ayuda para la comprensión de la misma, así como para la práctica laboral investigativa la cual desarrollaron durante el presente semestre de conjunto con el grupo de 4to año CRD. Lo catalogan como un material de apoyo necesario para los estudiantes que mejora mucho la labor investigativa y que es una fuente de importantes conocimientos para ellos como futuros profesionales. Por otra parte los estudiantes del 4to año, que tuvieron la posibilidad de utilizarlo mientras recibieron la propia asignatura de Control Médico, ven en él una guía para su desempeño como estudiantes, tanto en esta asignatura como para la Práctica Laboral Investigativa, la cual se encontraban desarrollando durante el propio semestre de conjunto con el Control Médico. También refieren que se encuentran satisfechos con este nuevo material de apoyo que los beneficia mucho en su desempeño como futuros profesionales de la carrera.



Se pudo determinar los principales términos utilizados por los estudiantes encontrándose que con respecto al tema 1 “Fundamentos de patología general y deportiva”, los más empleados fueron: Circulación colateral, Sobrefatiga, sobreentrenamiento, equimosis, edema, hipertrofia, hipotermia e hiperemia. En relación con el tema “Control Médico de la Actividad Física” los principales términos empleados por los estudiantes fueron: Antropometría, Cineantropometría, Diámetro, Índice de sustancias activas, Examen médico (complementario y externo), Pruebas funcionales, Peso corporal excesivo. Somatotipo, Palpación y Percusión. En el tema de “Observaciones médico pedagógicas” el empleo de los términos fue menor, los términos más utilizados fueron: Adaptación, Temple y Desentrenamiento. Con relación al tema “Medios de Recuperación de la Capacidad de Trabajo” los términos referidos por los estudiantes como más utilizados son: Gasto energético, Recuperación, Capacidad pulmonar. Finalmente dentro de la categoría de “Otros términos” los estudiantes encuestados refieren de gran utilización los siguientes: Anamnesis, Auscultación, Patogenia, Doping, Espasmo, Patología, Patogenia, Tumor, Periostitis, Regeneración y Tenosinovitis.

En resumen el Glosario constituye un instrumento valioso para la docencia de la asignatura de Control Médico, proporciona gran apoyo al estudiante, tanto de esta asignatura (CM), como para la Práctica Laboral Investigativa. A partir de lo planteado por los profesores y estudiantes encuestados puede afirmarse que el Glosario de términos de Control Médico posee gran utilidad en el desempeño de los estudiantes y del proceso docente educativo de la asignatura.



Conclusiones

1. Se constataron insuficiencias en la existencia y uso de términos relacionados con el Control Médico en los estudiantes investigados.
2. La selección de los términos respondió a las necesidades de desarrollo del contenido y habilidades profesionales a desarrollar desde la asignatura.
3. Con la aplicación del Glosario de términos se enriquece la preparación de los estudiantes, las actividades prácticas de la docencia así como los trabajos investigativos y el estudio independiente en la asignatura.
4. La mayor utilidad del Glosario, se le atribuye como material de apoyo que, permite dotar a los usuarios de un lenguaje común para un mejor entendimiento académico; así como de instrumento para futuras investigaciones.



Recomendaciones

1. Ampliar el Glosario con otros términos de la carrera que puedan resultar de utilidad para el desarrollo de la docencia.
2. Extender la aplicación de Glosario de términos a otros tipos de curso y a otras asignaturas de la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en las que resulte de utilidad el conocimiento del Control Médico.



Bibliografía

1. Alonso, R. y A. Alba. (1994) Control Médico. La Habana, I.S.C.F. "Manuel Fajardo".
2. Alonso, Ramón. (1986) Estudio del somatotipo de los atletas de 12 años de las EIDE Occidentales de Cuba. Edición especial. *Boletín de trabajos de antropometrías de deporte*. (Ciudad de La Habana) Abril.
3. Antal, A. (1969) Contribución del estudio de la influencia de la Educación Física sobre el organismo de los jóvenes de 17 – 19 años. *Medicina Educación*, PHIS Sport, No 41,03 p.
4. Álvarez de Zayas, Carlos. (1989). Fundamentos teóricos de la dirección de procesos docentes educativos en la Educación Superior Cubana. EDIT. ENPES, la Habana, Cuba .
5. Berral de la Rosa FJ, Gómez JR, Lanche JL. (1999) Somatotipo. *Revista Uruguaya de Medicina del Ejercicio* .
6. Betancourt H, Martínez M, Echevarría (2001)I. Validación de la Ecuación de Predicción de Oppliger-Tipton modificada en luchadores cubanos de alto rendimiento. *Biología* .
7. Breve Diccionario de la lengua española (2007).Instituto de literatura y lingüística. Editorial Biblioteca familiar, ediciones abril.
8. Castellanos Simons Beatriz (2000) Problemas Actuales de la Investigación educativa.



9. Diccionario de ciencias médicas “Dorland” (XXIV). Versión y adaptación de la Ed. Inglesa, librería “El Ateneo”, editorial Buenos Aires.
10. Domínguez, Pedro, (2001): Caracterización del somatotipo y la composición corporal de los atletas juveniles de Pesas de Camagüey. ISCF. Facultad de Camagüey .
11. Estévez Cullell, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana. Ed. Deportes 318 p.
12. Gómez Y. (2011). Glosario de términos sobre la Actividad Física Adaptada (AFA), un medio necesario en la formación docente del Licenciado en Cultura Física. T. de diploma. Villa Clara UCCFD “Manuel Fajardo” VC. 63 h.
13. Karpman . (1989)V.L. Medicina Deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
14. Lecturas: *Educación Física y Deportes* (2001): 29 occidentales de Cuba. Boletín de Trabajos de Antropología de Deporte. Edición.
15. López, R(1991). Trabajos Extraclases y Seminarios de Higiene de la Cultura Física y el Deporte. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
16. Palacios, M.H.; G.R. Nicot y A. Pancorbo. (1991) Doping y Dopaje en el Deporte: Una guía actual para médicos y entrenadores. Editorial Ciencias Médicas. La Habana.

GLOSARIO DE TÉRMINOS DE CONTROL MÉDICO



17. Pascual Fis, Santa Ana.(2007)Actividad Física Adaptada en las Necesidades Educativas Especiales. Ciudad Habana.
18. Programa de rehabilitación en la comunidad (2001) Ministerio de Salud Pública. Cuba.
19. Ramírez M. (2012) Glosario de términos para la disciplina cultura física terapéutica. disponible en <http://www.efdeportes.com/> consultado en enero 2012.
20. Roger Kelbe, Paul (2007) La Cultura Física Terapéutica como ciencia: un estudio epistemológico, Tesis de Maestría. La Habana
21. Satorre Caballero, Ana (2009). Propuesta de un Glosario de Términos para la Asignatura Actividad Física Adaptada, Tesis de Diploma. Ciudad Habana.
22. Tanner, (1971) J.M: Educación y desarrollo físico. Instituto Cubano del Libro. Ciudad de la Habana.



Anexo # 1

Encuesta a profesores y estudiantes para valorar la necesidad de un medio que apoye la docencia en la asignatura Control Médico (Etapa de constatación)

1. ¿Considera necesario un medio didáctico donde se incluyan los principales conceptos de la asignatura CM? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles de las tareas docentes de la asignatura ud considera se beneficiarían con la utilización de este medio?
3. ¿Qué términos relacionados con la asignatura usted domina?
4. ¿Qué habilidades profesionales a desarrollar en la asignatura se favorecerían con la elaboración de un medio?



Anexo # 2

Encuesta a profesores y estudiantes para valorar la utilidad del Glosario en la etapa de postest.

1. Considera que el Glosario de términos elaborado favorece la comprensión de los contenidos de la asignatura. Fundamente
2. ¿Qué habilidades profesionales a desarrollar en la asignatura se favorecen con el Glosario?
3. ¿De las actividades docentes de la asignatura cuáles se favorecen mayoritariamente con el uso del Glosario?
4. ¿Cuál es a mayor utilidad que le concede al Glosario?
5. ¿Cuáles fueron los términos de mayor utilidad para usted durante el desarrollo de la asignatura?



Anexo # 3

Tabla 1 Resultados de la encuesta a estudiantes

1er MOMENTO - RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ESTUDIANTES					
Interrogantes	Resultados de la Encuesta				
	Si	%	No	Sin responder	%
Necesidad de un medio didáctico que incluya los principales conceptos de la asignatura	101	90		11	10
Tareas docentes se beneficiarían con un medio didáctico	112	100	--	--	
Términos de la asignatura que domina el estudiante	83 (1-5 términos)	74	--	29	26
Habilidades profesionales que se favorecerían con un medio didáctico	89 Investigativas uso de las TIC Aplicación de formas de evaluación y control de la AF	79	--	23	21



Anexo # 4

Tabla # 2 Total de términos seleccionados por temas

Tema	Cantidad	%
I-Fundamentos de Patología General y Deportiva.	30	44
II-Control Médico de la Actividad Física.	16	23
III-Observaciones Médico Pedagógicas.	3	5
IV-Medios de Recuperación de la Capacidad de Trabajo.	3	5
Otros.	16	23
Total	68	100



Anexo # 5

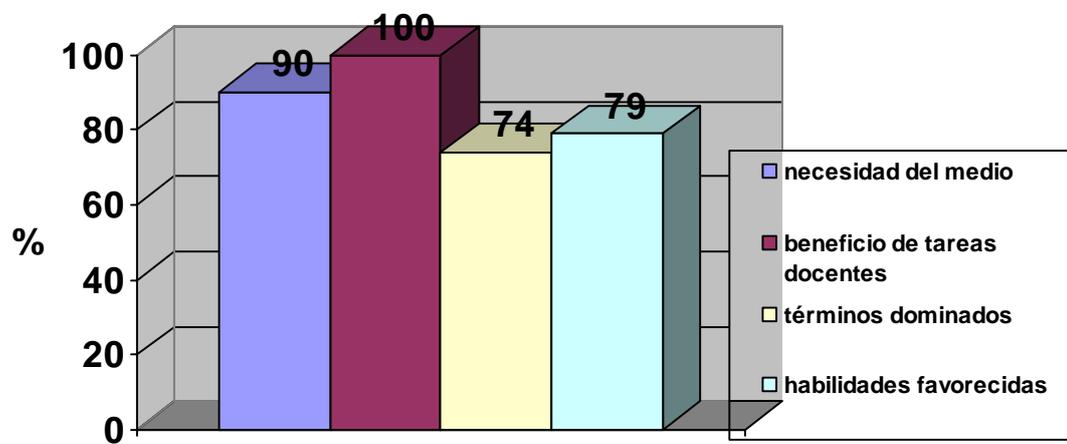
Tabla # 3 Resultados de la encuesta a estudiantes

3ra Etapa - ENCUESTA A ESTUDIANTES - UTILIDAD DEL GLOSARIO						
Interrogantes	Resultados de la Encuesta					
	Si	%	No	%	Sin responder	%
El uso del Glosario de términos favorece los contenidos de la asignatura	112	100				
El Glosario favorece la realización de tareas docentes	88 Trabajos extraclases	79	6	5	18	16
La mayor utilidad del Glosario	96 Consultar y comprender contenidos. Mejor ortografía	86			16	14
Habilidades profesionales que se favorecen con el Glosario	68 Investigativa Aplicación de formas evaluación y control de la AF	61			44	39



Anexo # 6

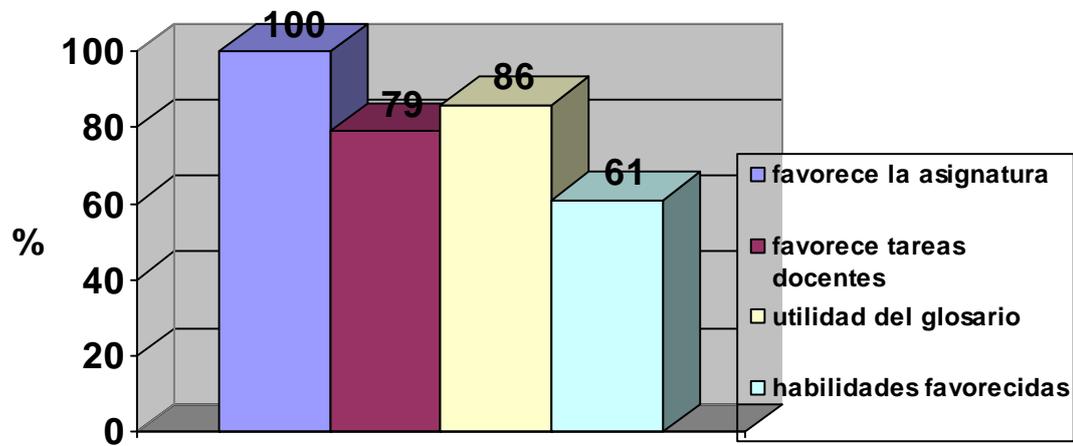
RESULTADOS PRIMERA ENCUESTA





Anexo: 7

RESULTADOS SEGUNDA ENCUESTA





Anexo # 8

Tabla # 4 Principales términos utilizados por los estudiantes

Tema	Términos
Fundamentos de patología general y deportiva	Circulación colateral, Sobrefatiga, sobreentrenamiento, equimosis, edema, hipertrofia, hipotermia, hiperemia, otros.
Control Médico de la Actividad Física	Antropometría, Cineantropometría, Diámetro, Índice de sustancias activas, examen médico (complementario y externo). Pruebas funcionales, peso corporal excesivo. Somatotipo, palpación, percusión, otros.
Observaciones médico pedagógicas	Adaptación, Temple, Desentrenamiento.
Medios de Recuperación de la Capacidad de Trabajo.	Gasto energético, recuperación, capacidad pulmonar.
Otros	Anamnesis, auscultación, patogenia, doping, espasmo, patología, patogenia, regeneración, Tenosinovitis, periostitis, tumor, otros.

“Glosario de términos para el Control Médico”



Autora: Yoaris González García

Santa Clara 2012

Introducción

Se ofrece este material con el objetivo de contribuir a la formación, superación y como bibliografía complementaria de los profesionales de la cultura física y el deporte en sentido general y de forma particular para aquellos que se vinculan directamente al Control Médico en cualquiera de sus escenarios de desempeño.

El Glosario resulta ser una necesidad y a la vez una exigencia que presenta el Control Médico, al propiciar el acercamiento de los especialistas y un entendimiento entre ellos, logrando que se interesen en la solución de problemas que se presentan.

El estudiante del Control Médico necesita de un lenguaje que esté dotado de precisiones conceptuales y terminológicas que nos posibilite una posición de creador.

En el proceso de confección del medio se recopilaron términos de bibliografías de la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, la propia asignatura Control Médico y otras fuentes relacionadas con el tema además de diccionarios médicos y otros, así como también términos aportados por los sujetos que participaron en la investigación.

El Glosario pretende convertirse en un material de consulta, donde los usuarios del Control Médico, puedan ampliar su vocabulario y profundizar sus conocimientos sobre esta especialidad, ello le permitirá una actuación docente más activa en el proceso de adaptación de la actividad física.

Este material es susceptible de mejora en su contenido, tanto cualitativa como cuantitativamente, ello queda a merced de quienes nos aporten las críticas y sugerencias, que surjan en el proceso de consulta con el mismo.

LA AUTORA.

A

Adaptación:

Acción de adaptar o adaptarse. Proceso fisiológico o rasgo del comportamiento de un organismo que ha evolucionado durante un período mediante selección natural de tal manera que incrementa sus expectativas a largo plazo para reproducirse con éxito. El término de adaptación también se utiliza ocasionalmente como sinónimo de selección natural, aunque la mayoría de los biólogos no están de acuerdo con ese uso. Es importante tener presente que las variaciones adaptativas no surgen como respuesta al entorno sino como resultado de la deriva genética. La adaptación al medio en un ambiente nuevo es un proceso lento, largo y que requiere un cambio en estructuras del cuerpo, en el funcionamiento y en el comportamiento para poder habituarse al nuevo ambiente, la falta de adaptación lleva al organismo a la muerte.

Anamnesis:

La anamnesis es la reunión de datos subjetivos, relativos a un paciente, que comprenden antecedentes familiares y personales, signos y síntomas que experimentan en su enfermedad, experiencias y en particular, recuerdos, que se usan para analizar su situación clínica. Es un historial médico que puede proporcionarnos información relevante para diagnosticar posibles enfermedades.

Antropometría:

Es considerada como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano, con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas etc.

Auscultación:

Es el procedimiento clínico de la exploración física que consiste en escuchar, de manera directa o por medio de instrumentos como el estetoscopio, el área torácica o del abdomen, en busca de los sonidos normales o patológicos producidos por el cuerpo humano, los ruidos más comunes encontrados a nivel patológico en el proceso antes mencionado son: roncus, crepitus o crepitantes, sibilancias y estertores.

C

Capacidades Pulmonares:

Las capacidades pulmonares se refieren a los distintos volúmenes de aire característicos en la respiración humana. Un pulmón humano puede almacenar alrededor de 6 litros de aire en su interior, pero una cantidad significativamente menor es la que se inhala y se exhala durante la respiración.

Capacidad pulmonar total: Es el volumen de aire que hay en el aparato respiratorio, después de una inhalación máxima voluntaria. Corresponde aproximadamente a 6 litros de aire.

Capacidad vital: Es la cantidad de aire que es posible expulsar de los pulmones después de haber inspirado completamente. Son alrededor de 4.6 litros.

El volumen residual: Es la cantidad de aire que permanece en el sistema respiratorio luego de una espiración máxima. Esa cantidad es la mínima que hay dentro de un pulmón y no puede ser expulsada.

Cineantropometría:

Es la disciplina que estudia el cuerpo humano mediante medidas y evaluaciones de su tamaño, forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica y funciones corporales con la finalidad de entender los procesos implicados en el crecimiento, el ejercicio, la nutrición, y el rendimiento deportivo.

.Circulación Colateral:

Si se produce el cierre de la luz de un vaso principal que abastece de sangre una u otra parte del cuerpo, su aprovisionamiento por la sangre puede realizarse a través de la derivación de las ramas laterales del vaso principal. Esto se llama circulación colateral o indirecta. El vaso colateral lleva el nombre de anastomosis. Bajo la influencia del aumento de cargas.

Colapso ortostático:

El colapso ortostático constituye una variedad del shock de gravitación, este se desarrolla principalmente en personas jóvenes, con mayor frecuencia altos y con poco desarrollo muscular, que permanecen durante largos tiempos en posición de pie en desfiles y tablas gimnásticas. Al estar de pie el sujeto, durante mucho tiempo, el tono de las paredes venosas disminuye por ello se produce un estancamiento de la sangre en los miembros inferiores por tanto el

volumen de sangre circulante disminuye lo cual trae aparejado la caída de la presión arterial y la disminución del riego sanguíneo al cerebro provocando así una anemia cerebral temporal que produce la pérdida del conocimiento. Este estado patológico que se desarrolla agudamente, producto de la violación del tono venoso se denomina colapso ortostático.

Coma:

En medicina el coma, que significa sueño profundo, es un estado severo de pérdida de conciencia, que puede resultar de una gran variedad de condiciones incluyendo las intoxicaciones (drogas, alcohol o tóxicos) anomalías metabólicas (hipoglucemia, hiperglucemias, cetosis), enfermedades del sistema nervioso central etc. Las causas metabólicas son las más frecuentes .El coma es una expresión de fuerte trastorno de las funciones cerebrales y por tanto con peligro de muerte .El desarrollo (pronóstico) del paciente comatoso es dependiente de las enfermedades subyacentes y de la asistencia médica.

Composición corporal:

Es la conformación o estructura de la cantidad de tejido que compone el organismo, tal como es la grasa, el músculo, los huesos y otros elementos.

Control Médico Deportivo:

El Control Médico Deportivo comprende el estudio de los conocimientos de la Ciencias Médicas necesarios para la vigilancia de la salud y del desarrollo físico de las personas que practican Educación Física y Deportes.

Con los conocimientos del Control Médico se obtendrá la ayuda necesaria para aplicar métodos racionales de entrenamiento. Ayudar a conservar la salud

solamente puede hacerlo el individuo que tenga un cierto nivel de cultura médica y estos conocimientos le son tan necesarios al profesor de educación física o entrenador de un deporte, como su propia especialidad con ello el profesor o entrenador será un eficaz colaborador del Médico Deportivo.

D

Diámetro:

Recta que pasa por el centro de una circunferencia que une dos puntos de una curva cerrada o de una esfera .Af. Línea recta. /2 Anchura máxima entre dos puntos de un cuerpo circular o de sección circular.

Difteria:

La difteria es una enfermedad infecciosa aguda epidémica, debida a la exotoxina proteica producida por *C.diphtheriae* (bacilo de Klebs- Loffler). Se caracteriza por la aparición de falsas membranas (pseudomembranas) firmemente adheridas, de exudado fibroso, que se forman principalmente en las superficies mucosas de las vías respiratorias y digestivas superiores. La difteria es una enfermedad causada por el efecto de la exotoxina de las cepas toxigénicas, de *C. diphtheriae*, que usualmente afecta las amígdalas, garganta, nariz, miocardio, fibras nerviosas o piel.

Distrofias:

El término distrofia significa trastornos en la alimentación o en la nutrición celular. Se entiende por ella las alteraciones en la estructura y fenómenos de las células y los tejidos producidos por este trastorno metabólico.

Densiometría:

Es una técnica para la evaluación de la densidad corporal total. La densidad ha sido utilizada a menudo como un medio para calcular las masas grasas y libres de grasas (Behnke, 1942; Siri 1961). A pesar de que forzando la conversión de los valores de densidad a cálculos porcentuales de grasas no se consigue nada, la densidad es en sí misma un parámetro muy importante porque es el cociente de dos de los tres parámetros estructurales básicos en el ser humano: la estatura, la masa corporal y el volumen corporal.

Desentrenamiento:

El deporte de alto rendimiento somete al organismo a elevadas exigencias de los sistemas de órganos que participan en la actividad, dichas exigencias de años para obtener medallas puede desencadenar efectos patológicos. Son numerosos los cambios bioadaptativos originados por la acción de la carga física que se da a nivel de células, tejidos, órganos y sistemas de órganos que favorecen la práctica deportiva, la sobreexigencia puede desencadenar alteraciones físico – metabólicas que conllevan al padecimiento de enfermedades en los deportistas una vez que se produce su retiro por la no realización de actividades que posibiliten bajar las cargas paulatinamente, lo que es conocido como desentrenamiento., viéndose afectado su estado de

salud con enfermedades de alto riesgo , como la HTA, la obesidad , a las cuales se suman factores de riesgo como el hábito de fumar , el alcoholismo etc. .

Doping:

El Comité Olímpico Internacional (COI) ha definido el doping como la administración o el uso de cualquier sustancia ajena al cuerpo o cualquier sustancia fisiológica utilizada en cantidades anormales, o con métodos o vías anormales por personas sanas con el propósito de obtener un incremento artificial y fraudulento de su capacidad de ejecución en una competencia.

E

Edema:

El edema es la acumulación anormal de líquido en espacios intercelulares de los tejidos o en cavidades corporales. Este es el resultado del desequilibrio entre las fuerzas que tienden a conservar líquido en el compartimiento intracelular y los que tienden a desplazarse hacia los espacios intersticiales de los tejidos. El edema grave y generalizado produce tumefacción notable difusa del tejido subcutáneo (anasarca). La acumulación anormal de líquido de edema en la cavidad peritoneal se llama ascitis, en la cavidad pleural hidrotorax y en el saco pericardio derrame pericardio o hidropericardio.

Embolia:

En medicina, un émbolo ocurre cuando un objeto extraño es capaz de viajar por el torrente sanguíneo, de una parte del cuerpo a otra, pudiendo provocar la oclusión o bloque de un vaso sanguíneo de menor diámetro al del émbolo.

Enfermedad:

Alteración del funcionamiento normal de un organismo o de algunas de sus partes .La enfermedad es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado antológico de salud .El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos, como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan noxas. (Enfermedad, afección de la salud).

Equimosis:

También llamado (Moretón) es una coloración causada por el sangrado superficial dentro de la piel o de las membranas mucosas como la boca, debido a la ruptura de vasos sanguíneos como consecuencia de haber sufrido algún golpe contuso, el más leve de traumatismo. También pueden ser causados por diátesis hemorrágicas. La equimosis es un tipo leve de hematoma.

Espasmo:

El espasmo muscular o calambre se trata de una contracción involuntaria de los músculos que pueden hacer que estos se endurezcan o se abulten. Pueden producir una contracción muscular .Suelen mejorar o desaparecer realizando ejercicios de estiramientos de la zona afectada, descansando y tomando algún tipo de relajante muscular o antiinflamatorio, .Los espasmos musculares se

pueden presentar en cualquier músculo del cuerpo. Con el espasmo los músculos se contraen involuntariamente y no se relajan.

Estilo de vida y actividades:

Se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable. Ejemplos incluyen la toma de las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, caminar para hacer los mandados en lugar de conducir, bajar de un autobús una parada antes o estacionar más lejos de lo habitual para caminar hacia un destino.

Etiología:

Es la ciencia que estudia las causas de las cosas. En medicina (patogénesis) puede referirse al origen de la enfermedad. También se refiere a las causas de los fenómenos.

Éxtasis:

La parada de la corriente de sangre en los vasos se llama éxtasis. El éxtasis surge en los vasos pequeños por un debilitamiento agudo de la fuerza de la circulación de la sangre. Las causas del surgimiento del éxtasis pueden ser la parálisis de las paredes vasculares y también las influencias sobre los vasos irritados por medios calóricos, químicos y otros.

Examen externo:

El examen externo permite al médico determinar, la expresión y coloración del rostro, la coloración de la piel y de las membranas mucosas, los defectos posturales (test postural), el desarrollo de la musculatura y de la capa de grasa

subcutánea, las particularidades del modo de andar, el grado de fatiga, algunos síntomas de enfermedad o traumas, y la presencia de edemas, entre otros.

Examen Complementario:

Sirve para aprobar la participación de un atleta en un evento determinado o permitirle la práctica deportiva después de una enfermedad o trauma deportivo. Este examen también debe efectuarse cuando se observa alguna desviación en el estado de salud del atleta.

Examen médico:

Es el conjunto de pruebas que, incluye a la exploración física y a las exploraciones complementarias que no solo se utilizan para diagnosticar enfermedades sino también como prevención secundaria.

F

Fatiga:

Se debe a la reducción de la energía disponible para generar fuerza, el aumento de la concentración de iones hidrógenos liberados del ácido láctico, fallos en la transmisión neural y el Sistema Nervioso Central que puede ser causante de fatiga como un mecanismo protector.

G

Gasto energético:

El gasto energético es la relación entre el consumo de energía a la energía necesaria para el organismo. Para mantener el equilibrio su equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, a sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual a el gasto energético total diario. Si consumimos más energía de la necesaria se engorda y si consumimos por debajo de las necesidades se entra en desnutrición y por ende se adelgaza al utilizar las reservas de energía del organismo. El organismo no es una excepción al primer principio de la termodinámica.

H

Hematoma:

Un hematoma es una acumulación de sangre, causado por la ruptura de vasos capilares que aparece generalmente como respuesta corporal resultante una de un golpe, una contusión o una magulladura, o moretón. Una hematoma adquiere en la zona afectada un color azulado o violáceo al cabo de unos diez

minutos, y desaparece de forma natural .Los hematomas son equimosis (manchas de la piel), pero también se pueden desarrollar en los órganos internos. Los hematomas pueden migrar gradualmente a medida que las células y los pigmentos fluidos se mueven en el tejido conectivo.

Hemorragia:

La hemorragia es la salida de sangre fuera de su normal continente que es el sistema cardiovascular. Es una situación que provoca una pérdida de sangre , la cual puede ser interna (cuando la sangre gotea desde los vasos sanguíneos en el interior del cuerpo); por un orificio natural del cuerpo (como la vagina , boca , recto); o externa a través de una ruptura de la piel .

Hidropesía:

Edema, o retención de líquidos en los tejidos. La acumulación de líquidos en los tejidos no constituye una enfermedad independiente, es decir que se trata de una signo que acompaña a diversas enfermedades del corazón, riñones y aparatos digestivos, con las que mantiene la íntima relación de efecto y causa. La hidropesía o retención de líquidos en los tejidos es la acumulación de líquido en el peritoneo, o sea en el vientre, aunque también se da en los tobillos y muñecas, brazos y cuello. Este síntoma es una consecuencia del mal funcionamiento de las funciones digestivas y eliminadoras de los riñones y piel de la persona que la padece, Si la cantidad de líquido es mucha, produce trastornos en el corazón y pulmones debido a la presión que se ejerce sobre estos órganos.

Hiperemia:

Este término es usado para expresar el estado en el cual los tejidos reciben un aporte excesivo de sangre resultado, generalmente, de un sobre relleno de los vasos normales de la zona. En la hiperemia los capilares que normalmente están cerrados se hacen permeables y sirven de medios adicionales de aporte sanguíneo. En fin, es un aumento en la irrigación a un órgano o tejido. Puede ser activa (arterial) o pasiva (venosa). Generalmente la hiperemia va acompañada de un aumento de la temperatura y a veces también de volumen. Macroscópicamente un órgano hiperémico adquiere un tono rojo intenso.

Hipertrofia:

La hipertrofia es el nombre con que se designa el aumento del tamaño de un órgano cuando se debe al aumento correlativo en el tamaño de las células que lo forman; de esa manera el órgano hipertrofiado tiene células mayores, y no nuevas. Se distingue de la hiperplasia, caso en el que un órgano crece por aumento del número de células, no del tamaño de estas.

Hipoglicemia:

Es una concentración de glucosa en la sangre anormalmente baja, inferior a 50 mg por 100 ml. Se suele dominar shock insulínico, por la frecuencia en que se presenta en pacientes con diabetes mellitus en tratamientos con insulina. Generalmente se asocia con alteraciones o pérdida del conocimiento.

Hipotermia:

Es el descenso involuntario de la temperatura corporal por debajo de 35 grados C medida con termómetro en el recto o el esófago .Si hace mucho frío la temperatura corporal desciende bruscamente: una caída de 2 grado C puede entorpecer el habla y el afectado comienza a amodorrarse, si la temperatura desciende aún más, el afectado puede perder la conciencia e incluso morir. En algunas intervenciones quirúrgicas, los cirujanos provocan una hipotermia artificial en el paciente, para que la actividad de los órganos sea más lenta y la demanda de oxígeno sea menor. Es un síndrome grave con alta mortalidad, una urgencia médica que requiere tratamiento, generalmente en la unidad de cuidados intensivos.

|

Índice de sustancias activas:

Estima la cantidad de masa corporal activa relativa de acuerdo a la talla. Es un mejor indicador de la proporción de masa muscular para un individuo, ya que la masa corporal activa absoluta guarda mucha dependencia con la talla.

Infarto:

Se denomina infarto a la necrosis isquémica de un órgano (muerte de un tejido), generalmente por la obstrucción de las arterias que lo irrigan , ya sean

por elementos dentro de la luz del vaso , por ejemplo placas de ateroma, o por elementos externos (tumores que comprimen el vaso , por torsión de un órgano, hernia de un órgano a través de un orificio natural o patológico, etc.) .Los infartos pueden producirse en cualquier órgano o músculo, pero los más frecuentes se presentan, en el corazón, el cerebro, intestino, en el riñón.

Inflamación:

La inflamación es la forma de manifestarse de muchas enfermedades. Se trata de una respuesta inespecífica frente a las agresiones del medio, y está generada por los agentes inflamatorios. La respuesta inflamatoria ocurre solo en tejidos conectivos vascularizados y surgen con el fin defensivo de aislar y destruir al agente dañino, así como reparar el tejido u órgano dañado .Se considera por tanto un mecanismo de inmunidad innata , estereotipado, en contraste con la reacción inmune adaptativa , específica por cada tipo de agente infeccioso . La inflamación es denominada en la medicina con el sufijo-itis (faringitis, laringitis, colitis).El mayor problema que surge de la inflamación es que la defensa se dirija tanto hacia agentes dañinos como a no dañinos de manera que provoque lesión en tejidos u órganos sanos.

Isquemia:

En medicina se denomina isquemia al sufrimiento celular causado por la disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo y consecuentemente disminución del aporte de oxígeno (hipoxia) de nutrientes y de eliminación de productos del metabolismo de un tejido biológico. Este sufrimiento celular puede ser suficientemente intenso como para causar la muerte celular y del tejido al

que pertenece (necrosis). Una de las funciones principales de la sangre es hacer que el oxígeno tomado por los pulmones y nutrientes circulen por el organismo y lleguen a todos los tejidos del cuerpo. Para sobrevivir las células necesitan obtener energía. En general hay dos maneras de generarlas (ambas basadas en procesos químicos) que aprovechan la energía almacenada en uno o más enlaces: por la vía de la fermentación o bien a partir de oxígeno. Si la isquemia es muy grave puede llegar a la anoxia lo que implica que los tejidos de esa región no podrán contar con la energía necesaria para sobrevivir. De esta manera el tejido muere, cada tejido tiene un nivel diferente de tolerancia a la falta de oxígeno.

L

Luxaciones:

Se denomina como luxación o dislocación al desplazamiento anormal de los huesos en las articulaciones, cuando cesa el contacto de las superficies de la articulación total o parcialmente. Como regla, la cápsula articular se rompe, se lesionan los músculos exteriores y a veces el aparato vásculo-nervioso. En los hombres las luxaciones son más frecuentes que en las mujeres y en las extremidades superiores tienen lugar el 92% de ellas, (52% en el hombro y 27% en el codo).

M

Medicina Deportiva:

Es la especialidad médica que estudia los efectos del ejercicio del deporte y, en general, de la actividad física, en el organismo humano, desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de las enfermedades y lesiones.

N

Necrosis:

Es la muerte patológica de un conjunto de células o de cualquier tejido del organismo, provocada por un agente nocivo que causa una lesión tan grave que no se puede reparar o curar. Por ejemplo , el aporte insuficiente de sangre al tejido o isquemia , un traumatismo, la exposición a la radiación ionizante ,la acción de sustancias químicas y tóxicos , una infección , o el desarrollo de una enfermedad autoinmune o de otro tipo. Una vez que se ha producido o desarrollado la necrosis es irreversible. Es una de las dos expresiones morfológicas reconocidas de muerte celular dentro de un tejido vivo.

P

Palpación:

Es el proceso de examinar el cuerpo utilizando el sentido del tacto. Es la técnica diagnóstica que utiliza el tacto de las partes externas del cuerpo o bien de la parte accesible de las cavidades. Este acto proporciona información sobre la forma, tamaño, consistencia, superficie, humedad, sensibilidad y movilidad.

Patología:

Es la parte de la medicina encargada del estudio de las enfermedades en su más amplio sentido, es decir, como procesos o estados anormales de causas conocidas y desconocidas, así como los trastornos que se producen en el organismo.

Patogenia:

Es el conjunto de mecanismos biológicos, físicos o químicos que llevan a la producción de una enfermedad.

Percusión:

Investiga las alteraciones físicas que pueden existir en los diferentes órganos (contenido de aire, densidad, etc.); además permite determinar límites entre las proporciones normales y alteradas y su consistencia, lo que evalúa por medio del tono y la fuerza sonora.

Periostitis:

Es una lesión que se caracteriza por la inflamación dolorosa de la cara anterior de la pierna, La periostitis tibial se presenta con dolor en la “caña de la pierna”, esto es en el tercio inferior de la pierna, pero puede extenderse mas arriba, casi hasta la rodilla.

Peso corporal excesivo:

Un peso corporal excesivo provoca una sobrecarga sobre el aparato locomotor lo cual puede provocar la aparición de lesiones traumáticas de diversos tipos bien sea por alteraciones del aparato osteo – mio – articular o por la ocurrencia de caídas u otros accidentes.

Petequia:

Las petequias son lesiones pequeñas de color rojo, formadas por extravasación de un número pequeño de eritrocitos cuando se daña un capilar. Las anomalías de las plaquetas o de los capilares se suelen asociar con petequias. Son pequeños derrames vasculares cutáneos del tamaño de una cabeza de alfiler. Inicialmente son de color rojo, violáceo o negruzco y cambian después hacia el verde, el amarillo y el marrón, a consecuencia de los sucesivos cambios químicos de la sangre.

Plano de Frankfurt:

Es cuando la cabeza está ubicada de forma tal que se pueda trazar una línea horizontal desde el borde inferior de la órbita ocular al trago del pabellón auricular.

Pruebas de terreno:

Son los test que se realizan directamente en el terreno y que, con un mínimo de recursos, nos permiten conocer el comportamiento morfofuncional del atleta.

Pruebas funcionales:

Revisten gran importancia ya que nos permiten como su nombre lo indica evaluar a los sujetos desde el punto de vista funcional permitiendo conocer el estado de los diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo.

R

Regeneración:

La regeneración es la sustitución de células muertas o lesionadas por células nuevas sanas del mismo tipo. Estas células son derivadas del parénquima y puede resultar la reconstitución casi perfecta de la estructura original. Por otra parte, el aporte principal depende del estroma del tejido conectivo del órgano, los elementos parenquimatosos especializados son sustituidos por tejidos fibrosos no especializados (cicatrización) por lo que se pierden células funcionalmente activas y disminuye la reserva funcional del órgano o tejido. En este caso estamos refiriéndonos a la reparación tisular fisiológica. Normalmente ocurre la regeneración de las células epiteliales, linfoides y hematopoyéticas.

S

Salud:

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). El concepto salud abarca el estado biopsicosocial, los aspectos que un individuo desempeña.

Salud y actividad física:

Actividad que, cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud. Caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis o fútbol, el levantamiento de pesas y el yoga son ejemplos de actividad física beneficiosa para la salud.

Shock:

El shock es una forma de insuficiencia aguda caracterizada por el rápido desarrollo de la obnubilación mental y debilidad física, enfriamiento de las extremidades, piel húmeda y fría, pulso rápido y débil y caída de la presión arterial.

Shock de Gravitación:

Dada la contracción y el relajamiento sistemático de los músculos que participan en la acción motriz tiene lugar el funcionamiento de la llamada

“bomba muscular”, es decir que la actividad muscular favorece el movimiento de retorno de la sangre desde los capilares hasta las pequeñas venas y desde estas a al resto de la circulación de retorno. Por otra parte el efecto aspirado de la caja torácica contribuye a reforzar este retorno ya que el vacío creado durante la inspiración favorece el llenado del corazón.

La suspensión repentina del movimiento conduce a la exclusión de los mecanismos favorecedores del retorno venoso antes mencionados y por tal motivo tiene lugar la retención de la sangre en los capilares y venas de los miembros inferiores, por ello la cantidad de sangre circulante disminuye y provoca una caída

de la presión arterial que no es acompañada con el incremento de la frecuencia cardiaca, lo cual puede originar una isquemia cerebral temporal que provoca la pérdida del conocimiento. Este estado patológico que se desarrolla agudamente, producto de un trastorno de las regulaciones vasculares recibe el nombre de **shock de gravitación**. El shock de gravitación ocurre con frecuencia después de las carreras de distancias y pocas veces después de las carreras de bicicletas, marcha deportiva, etc.

Síncope:

Llamado también desmayo o soponcio (no confundir con la lipotimia, ya que esta es un “desvanecimiento” pero no una pérdida de la conciencia) es la pérdida brusca de conciencia y de tono postural, de duración breve, con recuperación espontánea sin necesidad de maniobras de reanimación .Pre síncope es la sensación de atenuación de conciencia sin llegar a perderla.

Sobrefatiga:

Es considerada como el estado inicial del sobrentrenamiento, cuyos síntomas se logran liquidar rápidamente, aplicando las medidas terapéuticas correspondientes, cambiando el carácter del entrenamiento y el régimen de vida.

Sobrentrenamiento:

El sobrentrenamiento está dado por la violación de la alta coordinación alcanzada en el proceso de entrenamiento entre la corteza cerebral y las partes inferiores del Sistema Nervioso, los órganos internos y el aparato motor. La base de esta regulación está en la sobretensión la dinámica cortical por lo cual se viola el equilibrio óptimo de los procesos nerviosos, su fuerza y movilidad, las cuales fueron logradas a consecuencia del entrenamiento.

Somatotipo:

El somatotipo es una técnica antropométrica de gran valor para describir y analizar las variaciones de la figura humana. En ocasiones escuchamos a personas hablar de Biotipo refiriéndose al somatotipo, siendo esto un error, pues el biotipo es la unión de las características morfológicas, funcionales y psicológicas del sujeto mientras que el somatotipo solo define formas a partir de las características morfológicas del sujeto.

T

Temple:

Entereza y dominio que tiene una persona para enfrentar problemas o dificultades con serenidad. Ej .Gracias a su temple pudo mantener la calma durante la discusión.

Tenosinovitis:

Es la inflamación de la vaina que recubre un tendón, provocada por la existencia de depósitos de calcio, distensiones o traumatismos repetidos, concentraciones elevadas del colesterol plasmático, artritis reumatoide, gota o gonorrea. Se trata de un tipo de artritis.

Termorregulación:

Es la capacidad del cuerpo de regular su temperatura dentro de ciertos rangos, incluso cuando la temperatura circundante es muy diferente .La temperatura de una persona normal del cuerpo de una persona varia dependiendo de su sexo, su actividad reciente, el consumo de alimentos y líquidos, la hora del día, y en las mujeres, de la fase del ciclo menstrual, en la que se encuentren. La temperatura corporal normal, de acuerdo con la Asociación Médica Americana, puede oscilar entre 36,5 y 37,2 grados C.

Trauma:

Choque o emoción muy fuerte que deja una impresión negativa y duradera en el subconsciente: los malos tratos recibidos en la infancia le han creado un fuerte trauma. Af. Impresión, trastorno. 2| Med Lesión interna o externa de tejidos orgánicos provocada por agentes externos, p. ej. Un accidente, una operación quirúrgica, puede ser psíquico o físico.

Trombosis:

Es un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo y uno de los causantes de un infarto agudo de miocardio. También se denomina así al propio proceso patológico, en el cual, un agregado de plaquetas o fibrinas ocluye un vaso sanguíneo.

Tumor:

Un tumor es cualquier alteración de los tejidos que produzca un aumento de volumen .Es un agrandamiento anormal de una parte del cuerpo que aparece, por tanto hinchada o distendida. En sentido restringido, un tumor es cualquier bulto que se deba a un aumento en el número de las células que lo componen, independientemente de que sean de carácter benigno o maligno. Cuando un tumor es maligno, tiene capacidad de invasión o filtración y de metástasis a lugares distantes del tumor diario, y entonces es cáncer.