

# ¿Qué debe saber un buen educador físico?

Ensayo

Jaime Andrés Patiño Jaramillo

Universidad de Antioquia  
Instituto Universitario de Educación Física y Deportes  
Práctica pedagógica VIII

Medellín - Colombia, Junio 4 de 2008

Docente – Asesor:  
Rodrigo Arboleda Sierra

*A mi familia, por creer en mis sueños*

## **¿Qué debe saber un buen educador físico?**

Les confesaré algo: antes de estudiar Licenciatura en Educación Física trabajaba en un concesionario de la marca Renault como requisito indispensable para graduarme como Tecnólogo en Autotrónica. Faltando pocos meses para culminar decidí hacerme un interrogatorio exhaustivo que pusiera en evidencia el estado actual de mi vida. De las tantas preguntas que surgieron en mi cabeza había una que sobresalía en fuerza y hermosura; era lozana, tierna y cariñosa como una mujer; liberadora y tenaz como una confesión y sincera y verídica como la opinión que tienen de nosotros nuestros más acérrimos enemigos. La pregunta que me hacía era la siguiente:

Jaime Andrés, ¿qué diablos haces en esta profesión?

Lo pensé justo en el momento en el que estaba en un Megane modelo 2000, con cojinería de cuero, tablero deportivo y rines de lujo anotándole en una pequeña tarjetica, concebida

para tal uso, el tipo de aceite (20w50) y el km de recambio (5000km) en el que lo debería traer de nuevo, entregarme las llaves que “encienden su vanidad” y decirme con tono de gran hombre: “recuerde que son 16 pintas (lo que equivale a 4/4 de aceite).

¡Ah tiempos aquellos en lo que hacíamos lo que la sociedad nos dictaba, en el que cumplíamos los sueños de otros!; afortunadamente esos tiempos han pasado, por fortuna decidí estudiar Licenciatura en Educación Física, en la Universidad de Antioquia.

Los interrogatorios aún siguen en mi cabeza, persisten en generar ideas; igual que antes son el sustento de mis pensamientos... les haré otra confesión, hoy que estoy de humor para hacerlas: me he formulado otro nuevo interrogatorio que, como el anterior, goza de profundidad, que igual al de antaño posee una pregunta precursora que se muestra como la madre que amamanta con su dulce leche los razonamientos que se desprenden de mi juvenil y ansiosa mente, cual si fuese la loba que alimentó a Rómulo y Remo y que dio vida a ese gran imperio que fue Roma y que en mí alimentó el imperio de mi profesión:

### **¿Qué debe saber un buen educador físico?**

He ahí la sustancial pregunta y he aquí este humilde ensayito que hará las veces de partera recibiendo en sus cándidas manos la “idea reveladora”. Además del ensayito y de las hojas y el lápiz que usaré para expresar mi sentir, me ayudan en esta ardua tarea los recuerdos de lo que fue mi práctica VIII en entrenamiento deportivo, cuyo centro de práctica está ubicado en el barrio Boston, en la sede del antiguo colegio San José de Boston y que ahora tiene por nombre Instituto Tecnológico Metropolitano, alias ITM, sede fraternidad.

La práctica la realicé en un gimnasio, pero no en los gimnasios de la antigua Grecia, de esos que habían en Atenas y en los que se escuchaba la voz pausada y sabia de Platón; no, la hice en los gimnasios de Medellín, en esos en los que los muchachos de estrato 2 y 3 hablan de la Pulsar nueva que salió, y en el que las niñas se comentan desesperadas que “la visita no les ha llegado”.

Ahí me tienen a mí, estudiante de Licenciatura en Educación Física por vocación, filósofo por ociosidad e hincha del Deportivo Independiente Medellín por pura manía de sufrir, en

medio de motos Pulsar 2008 y “visitas que no llegan”, tratando de cambiar pensamientos, formando, asesorando y corrigiendo ideas preconcebidas con respecto al ejercicio físico.

Y fue precisamente en este ejercicio de mi profesión, gracias a las paradojas con que se nutre la vida, donde encontré las respuestas que con tanta ansiedad buscaba mi ser.

De preguntas tales como

- Profe: ¿verdad que si uno hace un tipo de ejercicio mientras está en la etapa de crecimiento contribuye a que este se detenga?” nacieron las respuestas que buscaba.

Esta pregunta me la hizo un joven de 16 años de edad y 1.82m de estatura, que no quería crecer más. Alzando mi rostro al suyo le contesté que era verdad, que habían determinados ejercicios que, realizados en esta etapa, afectan al núcleo de crecimiento del hueso, pero que se corre el alto riesgo de crear malformaciones.

***Ve, con que uno debe saber de la fisiología del hueso y hasta de psicología.***

- Profe: ¿cómo se llama este músculo de acá, este que se le forma a uno atrás, abajito del cuello y que tienen todos los manes de la lucha libre?
- Ese músculo tiene por nombre Trapecio.

***Ve, con que uno debe saber sobre anatomía muscular.***

- Profe: venga le pregunto: ¿verdad que con abdominales uno bota barriga?.
- No Carolina, lo que se debe hacer para disminuir el perímetro de cintura es un trabajo aeróbico que involucre el accionar del metabolismo oxidativo, que es el que utiliza las grasas como fuente de energía.
- Ah, pero yo había escuchado que con las abdominales uno tenía para bajar este buche.
- Los ejercicios de musculación también contribuyen a eliminar grasa Carolina ya que estos aumentan la masa muscular y al aumentar ésta el metabolismo también lo hace, haciendo que el cuerpo produzca un mayor gasto calórico; antes al

contrario Carolina, al uno ejercitarse el abdomen tiende a aumentar el perímetro de la cintura ya que el musculo del abdomen tiende a hipertrofiarse.

***Ve, con que uno debe saber de los procesos metabólicos del cuerpo.***

- Profe: ¿qué tan cierto es que si uno realiza ejercicio para las nalgas puede con el tiempo quedar de nalgonas como la gorda de Botero?
- A ver Natalia: cuando uno realiza ejercicio de fuerza para los glúteos a una intensidad superior o igual al 70-75% de la fuerza máxima, realizando entre 8 a 12 repeticiones por serie, uno gana en fuerza muscular al tiempo que el músculo se hipertrofia como resultado de un proceso de adaptación, lo que quiere decir que sí le puede crecer pero no tanto como para alcanzar las protuberancias de la señorita del parque Berrío.
- Pero es que yo solo quiero que se me pongan duritas.
- Para tonificarlas Carolina realizamos entre 15 y 20 repeticiones a una intensidad del 65% de la fuerza máxima.

***Ve, con que uno debe saber de la fisiología del músculo y de cómo estimularlo para que alcance las adaptaciones.***

- Profe: ¿qué hace que los hombres sean más cuajos que nosotras las mujeres?
- Entre otros factores está la testosterona Ana, que es una hormona de origen proteico y por ende anabolizante que está presente en ambos sexos, pero que posee una mayor concentración en nosotros los hombres.

***Ve, con que uno debe saber del sistema endocrino.***

- Profe: ¿verdad que la soya le ayuda a uno a sacar músculos?
- Contribuye, junto con el ejercicio, a obtener más masa muscular por tener este alimento un alto contenido de proteína de origen vegetal, lo que ayuda a la síntesis proteica que hace el músculo en su supercompensación.

***Ve, con que uno debe saber de nutrición.***

- Profe: ¿qué trabajo hoy?

- ¿Hace cuanto que frecuentas el gimnasio?
- Desde hace rato profe
- ¿Cuánto es ese tiempo?
- Dos semanas Profe.
- Muy bien, lo que debemos hacer contigo es iniciar un mesociclo de adaptación, cuya finalidad es que alcances una adaptación morfo-funcional al estrés causado por el ejercicio.

***Ve, con que uno debe saber de entrenamiento y de organización deportiva.***

- Profe: ¿qué será que tengo una molestia en esta rodilla?
- ¿Desde cuándo te duele?
- Desde la semana pasada Profe
- ¿Qué ejercicio realizas para las piernas?
- Las sentadillas Profe, las mejores, usted sabe.
- Mostrame la técnica tuya... Muy bien, la técnica adecuada para unas buenas sentadillas es ubicarse con los pies a la altura de los hombros o un poco más ancho que éstos, con las puntas mirando hacia el frente, espalda recta y cuello en prolongación de la columna; bajar haciendo una flexión de rodillas hasta que los muslos queden perpendiculares al suelo (90°) cuidando de que las rodillas no pasen la punta de los pies. Para la rehabilitación de esa rodilla hagamos unos ejercicios de propiocepción y otros de fortalecimiento con ayuda de este theraband.

***Ve, con que uno debe saber de las técnicas adecuadas para el ejercicio en conjunto con ejercicios de rehabilitación.***

- Profe: ¿qué es Pilates?
- Pilates es un método de entrenamiento...

***Ve, con que uno debe saber educar.***

- Profe ¿por qué los diabéticos...?
- Profe ¿por qué los hipertensos...?
- Profe: ¿por qué el sedentarismo...?

- Profe: ¿si es verdad que...?

Hasta acá este ensayito, ustedes entenderán las razones del por qué debo marchar; son muchos los **por qué** y poco el tiempo para encontrar esas respuestas. Así que me apuro a ver si alcanzo a saber tan siquiera un cachito del conglomerado de conocimientos que se desprenden de nuestra bonita profesión.

Adiós y que les vaya muy bien en su búsqueda.