

ARTÍCULO

» De la teoría a la práctica: la importancia de la lectura académica para fomentar un aprendizaje significativo en la Educación Física.

Bien se sabe que la enseñanza vivencial y los laboratorios son de los métodos por excelencia para materializar un concepto en algo práctico. No obstante, se debe reconocer que la lectura académica es una herramienta importante para crear esta conexión entre los conceptos y su aplicación real.

En la Educación Superior, la lectura académica desempeña un rol muy importante en lo que respecta a la gestión del conocimiento de los futuros profesionales. Para expresarlo de una forma más específica: adquirir, organizar y aplicar información a través de la lectura académica puede marcar la diferencia entre la formación de un profesional promedio y un profesional altamente capacitado. Esto se debe a que la forma en que los textos académicos refuerzan los contenidos estudiados permite a los estudiantes, por un lado, familiarizarse con una serie de conocimientos técnicos, científicos y específicos de su futuro quehacer, y, por otro lado, les proporciona una comprensión más profunda de todas aquellas teorías estudiadas en el aula.

A través de este ensayo, se pretende explorar la idea de cómo la gestión del conocimiento a través de la lectura académica puede generar en el estudiante de Educación Física, Deporte y Recreación un proceso de aprendizaje más significativo, permitiendo así una conexión entre lo que se estudia de forma teórica y la práctica aplicada de dicha teoría, mejorando la comprensión de los contenidos estudiados. Por otra parte, se analizará cómo la incorporación de artículos académicos en la Educación Superior ayuda a generar una reflexión crítica sobre las tendencias y metodologías emergentes en el área.

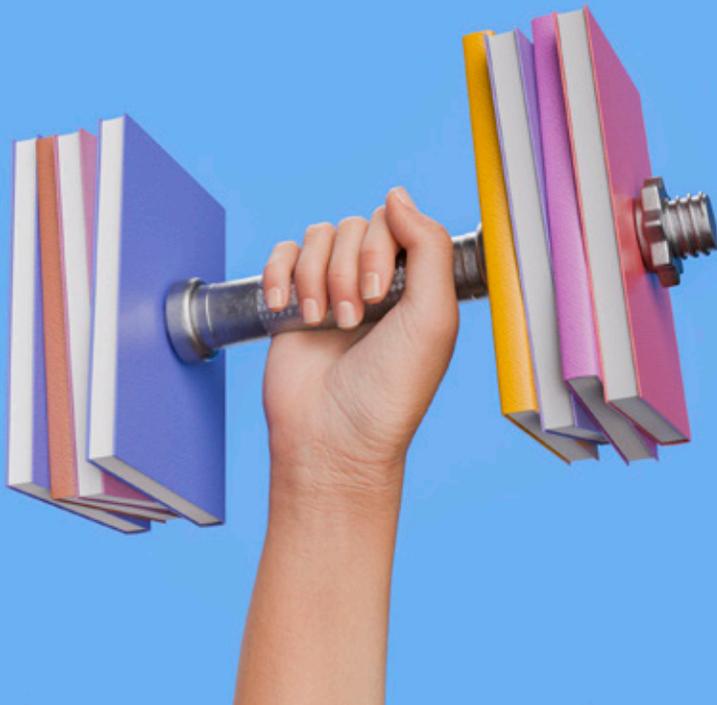
En primera instancia, la lectura académica hace que el aprendizaje sea más significativo, esto a través de la conexión de la teoría con la práctica. Con este enunciado no se pretende defender la idea de que el texto académico sea el medio más representativo o el único para lograrlo, pues, bien se sabe que la enseñanza vivencial y los laboratorios son de los métodos por excelencia para materializar un concepto en algo práctico. No obstante, se debe reconocer que la lectura académica es una herramienta importante para crear esta conexión entre los conceptos y su aplicación real. Para ilustrar este argumento con un ejemplo más específico, se puede pensar en todas aquellas teorías relacionadas con el desarrollo motor

y neurodesarrollo. La lectura de artículos científicos resultantes de estudios sobre el desarrollo motor del niño a través de la Educación Física les da a los futuros docentes una visión de cómo diseñar sus estrategias de mediación a través de actividades minuciosamente diseñadas, basándose en las etapas de desarrollo cognitivo y físico del niño.

Lo mismo sucede, por ejemplo, cuando se estudian todos aquellos mecanismos relacionados con la fisiología muscular y las adaptaciones resultantes del ejercicio. En el aula, se pueden introducir conceptos como la hipertrofia muscular, la fatiga, la recuperación o la mejora de la resistencia aeróbica; además de ilustrar esos términos a través de ejemplos, pero no dejarán de ser meros conceptos. Entonces, solamente a través de la lectura de textos especializados e investigaciones relacionadas con el tema que los estudiantes podrán internalizar dichos conceptos y traducirlos en entrenamientos debidamente planificados e incluso brindar recomendaciones informadas para la mejora del rendimiento, la prevención de lesiones y la recuperación efectiva del ejercicio. De esta forma, la lectura académica se convierte en una herramienta que hace que el aprendizaje sea más significativo.

En segundo lugar, además de enlazar la teoría con la práctica, la lectura académica estimula una reflexión crítica sobre los avances y las tendencias

Además de enlazar la teoría con la práctica, la lectura académica estimula una reflexión crítica sobre los avances y las tendencias que emergen a través de la investigación científica.



Un valor agregado de este proceso de lectura académica es que invita al estudiante a indagar, ajustar su punto de vista sobre los enfoques pedagógicos, e inclusive, convertirse en innovadores en el área.

que emergen a través de la investigación científica. Por ejemplo, la incorporación de artículos académicos relacionados con la prescripción del ejercicio permite a los estudiantes comparar los métodos de entrenamiento clásicos con enfoques de entrenamiento más emergentes, como los HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad), funcionales o circuitos. Este proceso de gestión del conocimiento permitirá llevar el aprendizaje a niveles de razonamiento más elevados, los cuales los estudiantes podrán valorar, examinar e incluso cuestionar aquellas metodologías que aún se utilizan en los distintos contextos educativos y deportivos. Un valor agregado de este proceso de lectura académica es que invita al estudiante a indagar, ajustar su punto de vista sobre los enfoques pedagógicos e incluso convertirse en innovadores en el área.

Finalmente, es importante agregar que la lectura académica, al ser actualizada y científica, les abre las puertas a los estudiantes para estar al corriente de los avances y tendencias emergentes en el entrenamiento deportivo, especialmente en una actualidad donde los wearables (dispositivos vestibles, como relojes inteligentes o bandas de frecuencia cardíaca), las

aplicaciones móviles y la inteligencia artificial se han estado introduciendo para monitorear el rendimiento deportivo. Esta actualización causará un impacto en cómo estos futuros profesionales del movimiento humano planificarán y adaptarán sus estrategias de trabajo.

En conclusión, la lectura académica como parte del proceso de gestión del conocimiento es una herramienta fundamental en la formación de los futuros profesionales de Educación Física, Deporte y Recreación; una profesión que depende de la relación estrecha entre la teoría y la práctica.



Lic. Fabio Camacho Hernández

Docente de la Enseñanza del Inglés (Universidad de Costa Rica), y docente de la Enseñanza de la Educación Física (Universidad Florencio del Castillo). Docente de apoyo en la Escuela de Educación Física, Deporte y Recreación de la UCA.