

ORIGINAL

ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA INCORPORAR A NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL A LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN

Educational activities to incorporate children, suffering from Bronchial Asthma to the swimming practice

M. Sc. Julia Barrios-Alpízar, Profesora asistente

Lic. Josmir Pedroso Sánchez, Profesor asistente

M. Sc. Nancy Patricia Amador Herrera, Profesora Auxiliar

M. Sc. Olivia Margarita Rubio León, Profesora Auxiliar

Filial de Ciencias Médicas “Dr. Eusebio Hernández Pérez”, Municipio Colón, Provincia Matanzas.

Cuba, flor@fcmc.sld.cu

Recibido: 16/10/2017- Aceptado: 18/11/2017

RESUMEN

El proceso de incorporación de los niños con Asma Bronquial a la práctica de la natación constituye hoy por hoy una problemática en el trabajo de esta esfera en los combinados deportivos, donde se aprecia que existen dificultades en los niños de las edades de seis a nueve años. Para ello los autores se propusieron como objetivo elaborar un conjunto de actividades educativas para su incorporación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón. En los aspectos metodológicos fue empleado la observación científica, entrevista, encuesta y el criterio de especialistas. Conformaron la muestra 65 niños con padecimiento de asma bronquial que cursan sus estudios desde primer al tercer grado en las escuelas primarias “Inti Peredo Leigue” y “Eduardo Renato Chibás Rivas”, objeto de investigación. Con las actividades educativas que conforman la propuesta se lograrán resultados positivos en la práctica de la natación. La misma aporta un conjunto de actividades educativas para entrenadores en su desempeño diario según las necesidades prácticas de los niños con padecimiento de Asma Bronquial lo que constituye una apropiada referencia para la práctica de la natación como medio rehabilitador.

Palabras claves: asma bronquial; natación; incorporación; salud; niños

ABSTRACT

The incorporating process of children suffering Bronchial Asthma to the practice of swimming constitute today a problem for the different sport centers dedicated to this matter. Where

handicaps are seen in children from six to nine years old, that's why the author proposed himself as a general goal to develop a group of educational activities for the incorporation at the sport center "José Ramón Zulueta Hernández", Colón. In the methodological aspects was used the checking of documents, scientific observation, interviews and the criteria of the specialists. The samples were taken in 65 children from the elementary schools "IntiPeredoLeigue" and "Eduardo Renato Chibás Rivas" with the educational activities that formed our proposal, we archived positives results in the practicing of swimming for the importance of this investigation itself provides a group of activities for trainers in their daily educational activities according to the practical activities of the children suffering from bronchial asthma what constitute a proper reference to practice swimming as rehabilitation.

Key words: Bronchial Asthma; swimming; incorporation; health; children.

INTRODUCCIÓN

La Revolución Cubana al crear el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) tenía como objetivo satisfacer las necesidades individuales y sociales de la población, lograr el desarrollo y formación integral de niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

Arias García C. (2014) plantea que el deporte en la actividad humana encadena la teoría y la práctica, la ciencia y el arte de una forma muy íntima donde quien lo práctica puede asegurar un desarrollo físico armónico y le contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas.

Hernández A. (2013) proyecta que dentro del amplio marco de los deportes la natación es fuente de actividad y desarrollo físico, influye favorablemente sobre la salud pues mediante su práctica se logran hábitos higiénicos, previene una postura correcta y elimina diferentes deformaciones, contribuye fisiológicamente al funcionamiento cardiovascular y contribuye favorablemente al desarrollo psíquico de sus practicantes.

Herrera Salazar J.(2014) argumenta que sonevidentes y está reconocido por todo el mundo, "...que el ejercicio físico incide de forma positiva sobre las personas, siendo considerado como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud".

Suarez Stella Maris. (2012) objeta que la esencia de la enseñanza de la natación en edades tempranas depende de un gran por ciento del desempeño de los profesionales, de los técnicos, entrenadores y su capacidad para motivar en primer lugar a los futuros atletas, unido a esto es preciso tener en cuenta métodos, medios y procedimientos más adecuados para obtener los resultados esperados. La actividades físicas tiene importancia en el desarrollo de las actividades

preventivas y rehabilitadoras, las cuales ayudan a liberar cargas de tensión nerviosa, aumentan la capacidad de respiración, circulación e irrigación cerebral, oxigenan los tejidos del cuerpo, consume los excesos de grasa y ayudan en la función digestiva y a la estabilización o recuperación de la salud.

Medina Echemendía, José M. (2010) y Pilar Martín Escudero (2014) se refieren a que cada vez son más los profesionales de la medicina que recomiendan la natación para las más variadas enfermedades y terapias: el asma, estrés, ayudar a los tratamientos de adelgazamientos controlados, discapacidades físicas y motoras, incluso a pacientes de autismo. Ramírez Martínez Lilian. (2011) asegura que es recurrente el tratamiento de actividades físicas en niños con padecimiento de asma bronquial, en edades comprendidas entre seis a nueve años de edad ya que pueden mejorar su condición física y de salud a partir de ejercicios que contribuyan a oxigenar mejor su organismo.

Según Abdo Rodríguez Anselmoy Cué Brugueras Manuel. (2006) la prevalencia en Cuba es de 8.2 % en pacientes de zona urbana y de 7.5 % en pacientes de zona rural, observándose valores superiores a la media nacional en zonas marítimas e inferiores a la media nacional en las zonas montañosas. Luego de la aplicación del Programa Nacional de Atención al Paciente Asmático en 1973, la tasa de mortalidad se reduce, pero ya a finales de la década 80-90 vuelve a ascender esta tasa producto a diversos factores que se dieron en aquel tiempo, afectando a los grupos laborales activos, sobre todo de 15-49 y de 50-64 años de edad para llegar a una tasa de 6 x 100 000 habitantes en 1993.

El análisis de la literatura más actualizada demuestra que en Cuba se llevan a cabo estudios, que ofrecen aportes teóricos como los de Norma Mirabal Florín, Delio González Morales (2008), pese a ello no son suficientes las investigaciones nacionales como internacionales vinculadas a incorporar a los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación, además de evidenciarse limitaciones en el nivel de preparación de la familia para eliminar el pesimismo, fatalismo y sobreprotección en niños con este padecimiento y lograr en ellos mayor autoestima, vitalidad y seguridad de sí mismo a través de la práctica del deporte y el ejercicio en general.

En análisis realizados en el combinado deportivo y evidenciado en la práctica se detecta que existen dificultades en la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación, así como la asimilación y comprensión de la familia de la importancia y beneficios que le aporta este deporte como un arma adicional para prescribir el

método acuático correctivo para vencer el asma bronquial y las actitudes posturales viciadas que se presentan en estos niños.

Es por eso que los autores realizan una actividad minuciosa en este sentido, al constatar contradicciones entre las potencialidades y la práctica de la natación.

La problemática presentada conduce a una revisión exhaustiva de las bibliografías que presentan referencias especializadas. Además la interacción con profesionales en el tema y experiencias pedagógicas permitió la siguiente **situación problémica**: dificultades en la incorporación de los niños de las edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón.

La situación antes expuesta permite formular el **problema científico** en los siguientes términos ¿Cómo incorporar a los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón? y como **objetivo general** elaborar un conjunto de actividades educativas para incorporar a los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón.

La importancia de este trabajo radica en que la puesta en práctica del conjunto de actividades educativas integrados al entrenamiento deportivo, sirvieron de base para el aumento de la calidad de vida y formar integralmente a los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial demostrando sus beneficios y validez como elemento fundamental para su aplicación práctica, logrando satisfactorios resultados, además de constituir un material de estudio para técnicos y entrenadores en su desempeño cotidiano, empleándose a las necesidades prácticas de los niños.

Materiales y métodos.

Selección del Sujeto.

La población constituida por un universo conformado por 65 niños con asma bronquial de seis a nueve años de edad matriculados en las escuelas primarias “Inti Peredo Leigue” y “Eduardo Renato Chibás Rivas” ubicadas en el radio de acción del combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio de Colón.

Criterio de selección de muestra: seleccionada de forma premeditada, de la cual corresponde a 65 niños representando el 100%. De igual manera se considera en la muestra a los cinco entrenadores encargados de impartir docencia en dicha escuela, lo que equivale al 100%, a tres

directivos y dos metodólogos que rigen el trabajo en el municipio, lo que constituye el 100% de la población.

Métodos de investigación.

La investigación está regida por el método universal del conocimiento dialéctico materialista marxista - leninista, ello implica una postura metodológica en cuanto a la selección y uso del resto de los métodos teóricos y empíricos necesarios.

Para dar cumplimiento a la investigación es necesaria la utilización de variados métodos del nivel teórico y empírico, entre los que se utilizan:

Histórico - lógico: utilizado para precisar la historia del proceso, además permitió establecer cómo se ha ejercido ese tema con antelación, sus enfoques y fundamentos en la actualidad y cuáles son las tendencias de desarrollo.

Analítico - sintético: su aplicación permitió obtener los fundamentos teóricos necesarios para el trabajo y la sistematización de la bibliografía general y especializada sobre la natación y el asma.

Inductivo - deductivo: con el objetivo de proporcionar una base lógica, objetiva que enlaza lo singular con lo general; aporta un conocimiento verdadero, lo que permite arribar a generalizaciones y conclusiones acerca de la natación para lograr incorporación de los niños con asma y al igual que los sanos.

Como métodos empíricos se utilizan:

La observación: se aplicó para constatar cómo se manifiesta la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación. Permite obtener observaciones primarias acerca de los objetivos investigados y por tanto como punto de partida para la posterior utilización de otros métodos empíricos que permiten conocer los fenómenos con mayor profundidad.

El investigador se encuentra incluido directamente y el proceso se realiza en condiciones naturales, en la situación real en contacto directo con el objeto estudiado donde se determina anticipadamente qué elementos del proceso o de la situación tienen mayor importancia para su investigación y concentra en ello su atención preparando un plan o guía para el registro de las observaciones.

La entrevista: se aplicó a metodólogos, directivos y entrenadores para obtener criterios valorativos acerca del estado actual de la incorporación de los niños en edades de seis a nueve

años con asma bronquial a la práctica de la natación en Colón, lo que permite confirmar los criterios que se poseen sobre la situación.

La encuesta: se aplicó a la muestra seleccionada para recoger información, opiniones y valoraciones de la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación.

Criterios de especialistas: para constatar la pertinencia de la propuesta.

Técnicas estadísticas.

Dentro de los elementos estadísticos utilizados tenemos que estos se van a realizar a través de valores porcentuales y la medida proporcional, todos realizados por sobre la plataforma de Windows XP. Para el objetivo propuesto se confeccionan tablas analizadas de forma cuantitativa y cualitativa en Word 2013 y Excel 2013, donde aparecen las distribuciones porcentuales de las variables de estudio y donde se arribarán a conclusiones y recomendaciones.

Discusión/ resultados.

El análisis de documentos, incluyó las siguientes acciones:

Según el documento técnico-metodológico rector de la disciplina en Cuba(2010), propuesto y difundido por la Federación Internacional de Natación (FINA) y vigente aún en el sistema (INDER), el mismo traza tareas generales y específicas a la solución de problemas técnicos buscando lograr la incorporación de los niños asmáticos a la práctica de la natación.

Se revisó también los planes de trabajo metodológico, lo que permitió confirmar que en ellos no se expresan suficientes actividades educativas para lograr la incorporación de los niños de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación.

Observación a clases (Anexo I).

Durante el primer trimestre curso 2014 – 2015 se observaron un total de 9 clases, con el objetivo de observar el estado actual de incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón.

Los resultados obtenidos en las observaciones arrojan que los niños que padecen de asma bronquial no participan en las clases de natación.

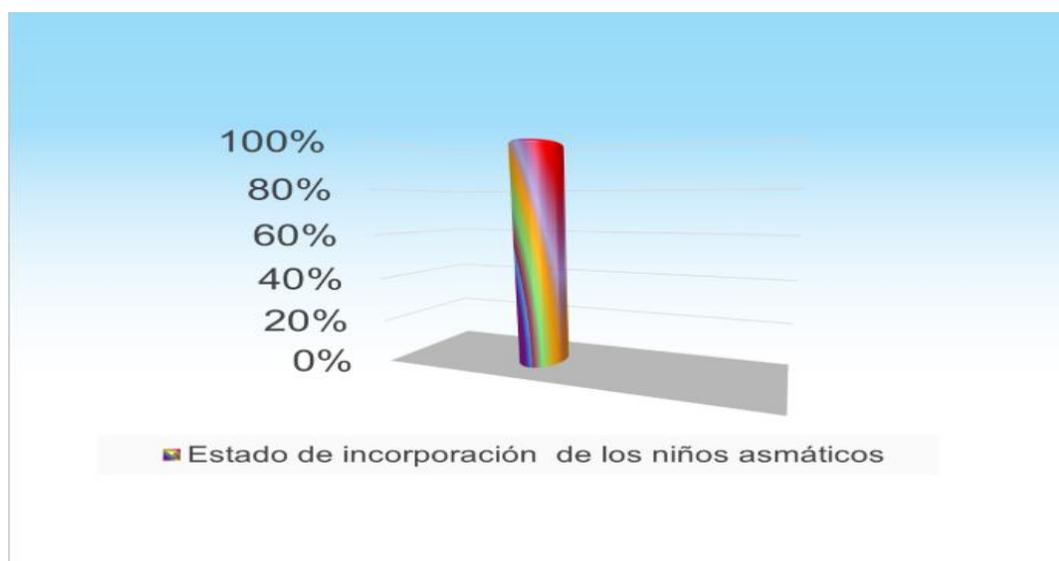


Figura 1: Observación a clases.

Entrevista a metodólogos, directivos y entrenadores (Anexo II).

Se entrevistó a dos metodólogos uno de la Dirección de Educación Municipal y el otro de la Dirección Municipal de Deporte en Colón, tres directivos, uno el director del combinado deportivo y los dos restantes los directores docentes de las escuelas objeto de investigación, y cuatro entrenadores que trabajan esta categoría, con el objetivo de obtener criterios valorativos acerca de la estado actual de incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón arrojando las siguientes regularidades:

- Nueve de los entrevistados que representan el 100% plantean que es importante reconocer por parte de todo el colectivo, la necesidad de incorporación a los niños con asma bronquial a la práctica de la natación por el desconocimiento del pueblo de Colón.
- EL 100% de los entrevistados conocen que la natación le brinda grandes beneficios a los niños con asma bronquial cuando realizan una práctica constante de la misma.
- De los nueve entrevistados cinco de ellos que representa el 55.5% considera limitada la información acerca de los beneficios que reporta la natación a los niños con asma bronquial.
- Nueve de los entrevistados que representan el 100% plantean que es insuficiente la utilización de los medios de difusión masiva para la divulgación de los beneficios que reporta la práctica de la natación en los niños con asma bronquial.



(Gráfico)

Figura 2: Entrevista a metodólogos, directivos y entrenadores.

Entrevista a los padres (Anexo III).

Se entrevistó a padres con el objetivo de obtener criterios valorativos acerca de la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación arrojando los siguientes resultados: El 100% de los padres, refieren inseguridad en cuanto a la participación frecuente de los niños a la piscina.

En una totalidad de 55 padres que constituye el 84.6%, no saben lo beneficiosa que puede ser la natación para la salud de sus niños, los restantes 10 que representan el 15.4% no tienen conocimiento.

El 100% de los padres ratifica que el cloro puede incrementar las crisis de asma. De la muestra 50 padres que representan el 76.9%, no conocen si pueden lograr tener menor dependencia de los fármacos, los otros 15 que equivalen a un 23.1% no saben.

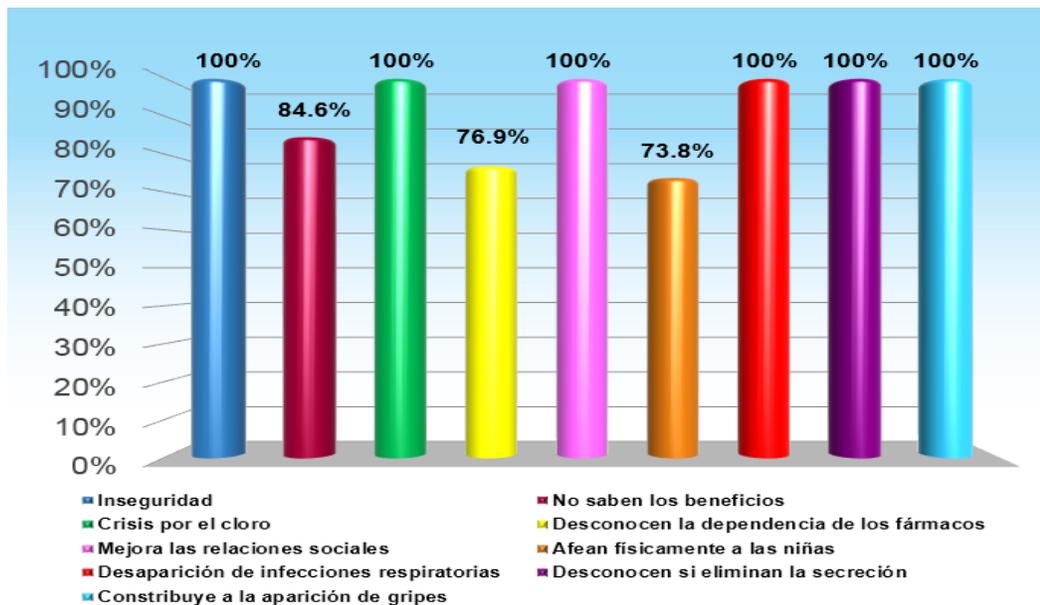
El 100% de la muestra de los padres están conscientes de cómo el deporte mejora las relaciones entre compañeros.

Una totalidad de 48 padres que representan 73.8%, si consideran que la natación puede afear el cuerpo de las niñas. Los restantes 17 que constituyen el 26.2% que desconoce si puede afear.

El 100% de los padres entrevistados no saben si se logra menos incidencia de infecciones respiratorias agudas.

El 100% de la muestra de los padres no saben si facilita la eliminación de secreciones bronquiales.

El 100% de los padres consideran que contribuye a la aparición de enfermedades gripales por estar en el agua tanto tiempo.



(Gráfico)

Figura 3: Entrevista a los padres.

Encuesta a niños (Anexo IV).

Fueron encuestados 65 niños con el objetivo de recopilar informaciones, opiniones y valoraciones con relación al asma bronquial y su incorporación a la práctica de la natación.

El 100% de la muestra encuestada plantea que les gustaría practicar la natación.

El 100% de la muestra encuestada plantea que desean ser campeones.

De una muestra tomada 57 que representan el 87.7%, plantean que les gustaría ponerse fuerte, los restantes 8 expresan que no desean ser fuertes los que constituyen el 12.3%.

El 100% de la muestra manifiestan que es bueno aprender a nadar porque así no me ahogo, puedo disfrutar más con mis amigos en la playa.

Una totalidad de 65 niños, que constituye el 100% de los encuestados, alegan que sus padres no les permiten la práctica de la natación.

El 100% de la muestra expresa que si saben nadar pueden disfrutar más con sus amigos en la playa.

La muestra de 65 niños para un 100% plantea que los padres le dicen que pueden adquirir mucho catarro.

El 100% de los niños muestreados plantean que sus padres no le permiten que participen en las clases de natación, porque son asmáticos y se pueden enfermar.



(Gráfico)

Figura 4: Encuesta a los niños.

En total el material posee diez actividades educativas vinculadas a contribuir en poder incorporar a los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación.

La ficha descriptiva de las actividades contempla los siguientes aspectos:

- Actividades.
- Objetivos.
- Desarrollo.

Propuesta de actividades educativas para la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación:

Actividad. 1

- Realizar charlas a padres sobre el asma bronquial y la necesidad de vincularla con la práctica de la natación.

Objetivo: Elevar el nivel de conocimientos de los padres sobre las especificidades de asma bronquial y lo fructífero que es vincular la enfermedad con la práctica de la natación.

Desarrollo: Coordinar con los docentes de las distintas escuelas la realización de charlas en la reunión de padres sobre el asma bronquial y la natación.

Actividad. 2

- Invitar a los padres a las clases de natación y que esté presente un médico para que conjuntamente con el entrenador explique la importancia de la natación para la salud.

Objetivo: Adquirir los conocimientos necesarios sobre la importancia que tiene la práctica de la natación para mejorar la calidad de vida de los niños.

Desarrollo: Los padres serán invitados al área de la piscina en el horario de práctica y dialogarán con el entrenador y médico sobre la importancia de la natación para la salud.

Actividad. 3

- Inculcarle a los niños la importancia de la natación para su salud.

Objetivo: Propiciar en los niños información sobre la importancia que tiene la práctica de la natación para la mejora de su salud.

Desarrollo: En la clase se les explicará a los niños la importancia de los diferentes ejercicios que se realizan y los beneficios que les aporta cada uno de ellos en cuanto a la mejora de su salud.

Actividad. 4

- Invitar a los matutinos especiales de las escuelas a un especialista de natación, para intercambiar sobre la importancia de la práctica de la natación en niños de seis a nueve años con asma bronquial.

Objetivo: Intercambiar con padres y trabajadores presentes la importancia de la práctica de la natación.

Desarrollo: Coordinar con la dirección de la escuela para en fecha de matutinos especiales se invite a un especialista de natación para intercambiar sobre la importancia de la práctica de este deporte.

Actividad. 5

- Divulgar a través de la radio y la televisión local la importancia y beneficios que reporta la práctica de la natación.

Objetivo: Elevar el nivel de conocimientos de la población en general sobre la importancia y beneficios que reporta la práctica de la natación.

Desarrollo: Se invita a especialista de natación a la emisora y a la corresponsalía de televisión local para a través de estas divulgar la importancia y beneficios de la práctica de la natación.

Actividad. 6

- Presentar a los padres y niños, atletas que entrenan en la piscina y son asmáticos.

Objetivo: Motivar a padres y niños para lograr incorporación por la práctica de la natación.

Desarrollo: Se realizará invitación a los padres para que asistan a clases de natación en horarios planificados y visualizarán demostración por parte de los atletas que entrenan en la piscina y son asmáticos.

Actividad. 7

- Intercambiar con atletas de alto rendimiento del municipio que iniciaron su vida deportiva en la natación y tienen grandes resultados a nivel nacional.

Objetivo: Realizar intercambio entre atletas de alto rendimiento del municipio y niños con asma bronquial.

Desarrollo: Se invita a los atletas del municipio que están en el equipo nacional de natación para que participen en clases y allí realicen intercambio con los niños.

Actividad. 8

- Exposición fotográfica sobre las cualidades básicas de la natación.

Objetivo: Visualizar diferentes cualidades básicas de la natación.

Desarrollo: Conveniar con los técnicos de computación de las escuelas para que muestren en los tiempos de máquina dicha exposición que será entregada a los mismos en una carpeta digital, la cual sea de fácil acceso a los niños.

Actividad. 9

- Ejecutar demostraciones de las cualidades básicas de la natación.

Objetivo: Elevar la motivación por la práctica de la natación.

Desarrollo: Las demostraciones se realizarán por parte del profesor, capitán de equipo o alumno aventajado en las clases de natación según horario planificado.

Actividad. 10

- Proyección de videos y documentales en los centros escolares sobre los beneficios que reporta la practica de la natación para los niños con asma bronquial.

Objetivo: Instruir sobre los beneficios que reporta la práctica de la natación para los niños con asma bronquial.

Desarrollo: En horarios conveniados con la dirección de las escuelas se proyectará los videos y documentales utilizando los diferentes medios audiovisuales asignados para el desarrollo del proceso docente educativo.

Indicaciones metodológicas

- El entrenador garantizará la preparación y asistencia del personal que participará en las variadas actividades educativas que se realizarán, además que estén todos los medios que se necesiten.
- El entrenador debe estimular, reconocer y elogiar el esfuerzo de los padres y niños.

CONCLUSIONES

Con los instrumentos aplicados se logró el diagnóstico del estado actual de incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación influyendo en esto, que los padres se sienten inseguros, expresan que se pueden incrementar las crisis por el cloro y la aparición de enfermedades gripales. Se elaboraron actividades educativas para la incorporación de los niños a la práctica de la natación teniendo en cuenta objetivos, desarrollo, dirigidos a padres y niños en cuanto a la motivación y beneficios, valorado por criterio de especialistas, el cuál corroboró la pertinencia de las actividades educativas propuestas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Abdo Rodríguez Anselmo y Cué Bruguera Manuel. (2006) Comportamiento del asma bronquial en Cuba e importancia. [Http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/.pdf). Consultado el 12 de septiembre de 2014.
- 2- Arias García C. (2014). Natación para la rehabilitación de niños con asma bronquial. www.monografía.com. Consultado el 16 de enero de 2015.
- 3- Colectivo de autores. (2010). Documento Técnico- Metodológico rector de la disciplina en Cuba. La Habana, Editorial Deportes. Pág. 387 – 532.
- 4- Hernández. A. (2013) Natación, Salud y deporte. ¿Porqué nadar?). <http://www.inatacion.com/articulos/salud/nadar.html>. Consultado el 15 de octubre de 2014.
- 5- Herrera Salazar J. La Natación Deporte Ideal para la Rehabilitación Respiratoria. <http://www.portalesmedicos.com>. Consultado el 14 de noviembre de 2014.
- 6- Suarez Stella Maris. (2012) Desarrollo del niño de 6 a 9 años. <http://es.slideshare.net/paocandy>. Consultado el 5 de noviembre de 2014.
- 7- Medina Echemendía, José M. (2010). Aplicación de la natación, para la rehabilitación de niños. <http://www.efdeportes.com/efd155/.htm>. Consultado el 14 de noviembre de 2014.

- 8- Mirabal Florín, Norma y González Morales, Delio. (2008). Enseñar a Nadar (E. Deporte Ed). Ciudad de La Habana. Págs. 8-18.
- 9- Pilar Martín Escudero. Enfermedades Pulmonares. <http://pilarmartinescudero.es>. Consultado el 15 de octubre de 2014.
- 10- Ramírez Martínez Lilian. (2011). La importancia de la práctica de la natación como complemento en los tratamientos de los pacientes asmáticos en las áreas de Cultura Física Terapéutica.) <http://portal.inder.cu/index.php>. Consultado el 2 de diciembre de 2014.