

## TÍTULO

**“ Beneficios del deporte para la salud de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao ”**

### AUTORES:

Gutiérrez Apezteguía, Janet <sup>1</sup>  
Latourt Parreño, Viviana María<sup>2</sup>  
Carrión Pimienta Zulema <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Facultad Finlay Albarrán / Dpto de Formación General, Cuba, [jgapaestegua@infomed.sld.cu](mailto:jgapaestegua@infomed.sld.cu) calle 92a No.5908 /59 y 61 Marianao. Pogolotti.

<sup>2</sup> FCM Finlay Albarrán. Departamento Enfermería. Cuba. Email [vivilp@infomed.sld.cu](mailto:vivilp@infomed.sld.cu). Avenida 53 No. 8819 Altos /88 y 88 a. Marianao. Reparto Finlay

<sup>3</sup> FCM Finlay Albarrán. Departamento Formación General. Cuba. Email: [zulemacp@infomed.sld.cu](mailto:zulemacp@infomed.sld.cu). Calle 100/61 y 63 No. 6112. Marianao

## RESUMEN

**“Beneficios del deporte para la salud de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao”, de los autores MSc. Janet Gutiérrez Apezteguía, MSc. Viviana Latourt Parreño y MSc. Zulema Carrión Pimienta tiene como objetivo Implementar una intervención educativa para contribuir a la incorporación de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao al deporte para el beneficio de su salud. Investigación cuanti – cualitativa donde se emplean métodos teóricos y empíricos como el análisis – síntesis, revisión documental y bibliográfica, la observación, entrevistas y modelación; entre otros. Se toma como muestra 12 mujeres de la ACLIFIM de Marianao que presentan diferentes limitaciones físicas. El estudio es parte del proyecto para la educación en valores de los estudiantes de Enfermería en el contexto comunitario de la ACLIFIM puesto en marcha en la FCM Finlay Albarrán desde el año 2016 y se propone 5 sesiones a partir de un diagnóstico inicial. Durante la intervención se realizan acciones de promoción y educación para la salud en la comunidad de Marianao, donde participa un equipo multidisciplinario integrado por pedagogos, enfermeras y entrenadores deportivos. Entre los resultados esperados se encuentran la educación en valores, la profundización de los contenidos adquiridos en la carrera de Enfermería, incentivar la incorporación de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao a actividades deportivas y el mejoramiento de la salud de las mujeres incorporadas al proyecto. Se concluye que a través de la estrategia educativa con estudiantes de Enfermería se logra el progreso en la salud física, psíquica y social de las participantes.**

**Palabras claves:** estudiantes, Enfermería, beneficios, deporte, salud, mujeres, ACLIFIM, Marianao.

## SUMMARY

**Benefits of the sport for the health of the women of the ACLIFIM of Marianao, of the authoresses MSc. Janet Gutiérrez Apezteguía, MSc. Viviana Latourt Parreño and MSc. Zulema Carrión Pimienta takes as a target to Implement an educational intervention to contribute to the incorporation of the women of the ACLIFIM of Marianao to the sport to the benefit of its health. Investigation cuanti – qualitative where there are used theoretical and empirical methods as the analysis – synthesis, documentary and bibliographical review, the observation, interviews and modeling; between others. It takes as a sample 12 women of the ACLIFIM of Marianao who present different physical limitations. The present study is a part of the project for the education in values of the students of Infirmary in the community context of the ACLIFIM started in the FCM Finlay Albarrán from the year 2016 and he proposes 5 work meetings to himself with the students' Infirmary participation and women of the ACLIFIM of Marianao, from an initial diagnosis. During the intervention nurses and sports trainers realize actions of promotion and education for the health in the community of Marianao, where it informs a team multidisciplinary integrated for pedagogues. Between the awaited results they are the education in values, the deepening of the contents acquired in the career of Infirmary, to encourage the incorporation of the women of the ACLIFIM of Marianao to sports activities and the improvement of the health of the women incorporated into the project.**

**Words fix:** students, nurse, benefits, sport, health, women, ACLIFIM, Marianao.

## I INTRODUCCIÓN

Son muchas las personas que viven en todo el mundo con alguna forma de discapacidad; muchas de ellas, les resulta muy difícil el funcionamiento, lo que incide significativamente en su calidad de vida sin distinción de géneros.

Hipócrates recomendó en su época la práctica de la lucha libre y de la equitación como un método efectivo para mejorar la salud mental. Esto puede servir de antecedente al reconocimiento de la práctica del deporte para el mejoramiento humano.

El tema sobre el deporte y los discapacitados ha sido abordado por varios autores. Entre las investigaciones realizadas con este tema se encuentran (e.g., Kroll y Carlson, 1967; Daniels y Thornton, 1990; Twemlow y Sacco, 1996; Pelegrín, 2004). Los autores coinciden en reconocer entre los efectos de esta actividad el fortalecimiento del sistema cardiovascular, aumento de la masa muscular y el mejoramiento del estado físico. El deporte y la actividad física contribuye al establecimiento de una relación positiva con el propio cuerpo y permite vivir experiencias de solidaridad y confianza que, a su vez, favorece el ajuste personal y social de aquellas personas que lo practican (e.g., Pelegrín, 2004). Hasta hace algunos años al proceso para que la persona con algún tipo de discapacidad se integre a la vida activa en todos los ámbitos de la sociedad, se lo llamaba “Rehabilitación Total”, actualmente se describe como inclusión, integración, desarrollo, entre otros (Jokama, 2003). El deporte tiene beneficios indiscutibles para la salud de cualquier persona. No obstante, en el caso de los discapacitados, aporta otros valores añadidos como son el servir de factor de integración social y ayudar en el proceso de rehabilitación.

Por ser las mujeres seres vulnerables dentro de la sociedad, que han transitado víctimas de la violencia por diferentes etapas, merecen especial atención; aún más, cuando presentan necesidades especiales o alguna discapacidad. A nivel nacional e internacional se han evidenciado resultados satisfactorios en la práctica de ejercicios físicos y el beneficio para la salud de personas con limitaciones físicas, especialmente mujeres. Cuba, no ha estado al margen de estos resultados, evidenciados en competencias Para Olímpicas donde nuestras féminas se han destacado en deportes como Atletismo, bádminton, entre otros. Sin embargo, las estadísticas reportan poca incorporación de las mujeres de la ACLIFIM a estos eventos.

La FCM Finlay Albarrán está enclavada en el municipio de Marianao, donde también se encuentra la Asociación de Limitados Físicos Motores (en lo adelante ACLIFIM) lo que propicia la actividad conjunta entre futuros profesionales de la salud y personas con necesidades especiales. Está establecido por el departamento de Extensión Universitaria y la FEEM, el trabajo comunitario y la realización de actividades relacionadas con el deporte, bajo el principio de inclusión; sin embargo, son pocas las acciones de los estudiantes de la FEEM para contribuir con la incorporación de la comunidad de Marianao al deporte para el mejoramiento de su salud. Existe un proyecto para la educación en valores de los estudiantes de Enfermería de la FCM Finlay Albarrán en el contexto de la Asociación de Limitados Físicos Motores con notables resultados en la esfera política y cultural. El propio desarrollo del proyecto propició la identificación de una nueva necesidad sentida relacionada con el mejoramiento de la salud de las mujeres de la ACLIFIM a través del deporte.

Justificación del estudio. La actualidad de la investigación está dada a la necesidad de educar en valores importantes para la especialidad de Enfermería, ya que este aspecto es esencial para el buen desempeño de la profesión teniendo en cuenta el carácter humanista de la misma. La intervención responde a necesidades sentidas por los estudiantes de Enfermería que no

están identificados con el trabajo con limitados físicos motores; así como a necesidades de los miembros de la ACLIFIM, que se sienten "solos", retirados de la vida social. La intervención propicia mejores resultados en el proceso docente-educativo, desde el punto de vista teórico sistematiza conocimientos sobre el desarrollo del trabajo educativo y de extensión universitaria con grupos de adolescentes que estudian Enfermería. La novedad científica de la investigación radica en que aporta teoría sobre la realización del trabajo educativo – extensionista comunitario, para la estimulación de valores con grupos de adolescentes, vinculados a la comunidad de limitados físicos motores en el municipio Marianao. Además, aporta teoría sobre cuál es el contexto comunitario de la ACLIFIM. Resulta de interés de los autores enfatizar en las acciones que pueden ser realizadas por los estudiantes de Enfermería para contribuir a la incorporación de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao a la práctica de ejercicios físicos evidenciándose los beneficios para la salud, teniendo en cuenta que son conocimientos incorporados desde el primer año de la carrera.

Problema científico: ¿Cómo pueden contribuir los estudiantes de Enfermería a la incorporación de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao al deporte en beneficio de su salud?

Objetivo: Implementar una intervención educativa con los estudiantes de Enfermería para contribuir a la incorporación de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao al deporte en beneficio de su salud.

## II MÉTODO

Bajo la concepción dialéctica materialista se realiza una investigación asumiendo los paradigmas cuali/cuantitativos de la ciencia, para hacer un análisis desde lo descriptivo a lo interpretativo. La intervención consta de tres etapas: etapa inicial, etapa de implementación y etapa de evaluación: se evalúan los resultados.

Período: 3 años. Lugar: FCM Finlay Albarrán y sede ACLIFIM de Marianao. Se toma como universo los estudiantes de la Enseñanza Técnica de Enfermería de la FCM Finlay Albarrán. Criterios de inclusión: mujeres de la ACLIFIM de Marianao con cualquier tipo de discapacidad y diferentes edades; criterios de exclusión, el diagnóstico o patología médica prohíba radicalmente la práctica de ejercicios físicos y criterio de eliminación, agravamiento de la enfermedad (en los casos que proceda)

Se asumen métodos de carácter teóricos, empíricos y estadísticos que darán salida a los objetivos propuestos. Nivel teórico: histórico – lógico, permitirá el análisis de los antecedentes al tema; enfoque sistémico, permitió la aplicación del tema a asignaturas del currículo de estudio; sistematización, se empleó para la organización de los conocimientos relacionados con la preparación y comportamiento de los estudiantes en el tema valores ante personas con discapacidades y la modelación, posibilitó llegar al proceso de abstracción para el diseño de las sesiones educativas donde participan estudiantes de Enfermería y miembros de la ACLIFIM. En el nivel empírico: encuestas, dirigidas a estudiantes y miembros de la ACLIFIM. Con los resultados del cuestionario se pudo indagar el conocimiento de los implicados en la investigación acerca del tema. Las entrevistas a profesores de la especialidad de Enfermería, para conocer cómo es tratado el tema de investigación con sus estudiantes. Permitted valorar la necesidad de profundizar durante el estudio; la observación, se empleó para identificar las principales dificultades con ayuda de una guía, que permitió observar el comportamiento de los estudiantes en relación con el tema investigativo y determinar la utilidad del diseño; la consulta a especialistas, permitió obtener un consenso general de un grupo de expertos para valorar la viabilidad de la intervención educativa. En el nivel

estadístico, se sugiere el análisis porcentual de los resultados y la aplicación de métodos tales como: Método Delphi y Prueba de Chi cuadrado, entre otros para el procesamiento de los resultados y realizar la caracterización del estado actual del tema.

En las consideraciones éticas, la investigación se propone como una necesidad en la formación de enfermeros y enfermeras del Sistema de Salud cubano. Se solicitó la autorización de las instituciones implicadas en el estudio, de los padres de los estudiantes y se respetará la voluntariedad de los participantes. Se mantuvo el anonimato en la recogida de información y los resultados serán utilizados solo con fines investigativos. Se tuvo en cuenta que los beneficios superarán los riesgos conocidos o inconvenientes para los sujetos envueltos en el estudio, a los cuales les será comunicado siempre que son parte de la investigación, la participación de estudiantes en el proyecto será plasmado en el expediente acumulativo como una actividad de extensión universitaria.

### III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. Etapa 1 Etapa inicial: se identifican necesidades normativas y sentidas.

Necesidades normativas de los estudiantes, la educación en valores y el desarrollo de una de las funciones de la Universidad Médica: la extensión universitaria y de la ACLIFIM la integración social.

Necesidades sentidas de los estudiantes, la profundización de los contenidos docentes, esencialmente los de Enfermería y desarrollar valores necesarios para la especialidad y de la ACLIFIM: integración a las actividades sociales, entre ellas el deporte y el mejoramiento de su salud física y mental.

B. Etapa 2 Implementación. (5 sesiones de trabajo)

Sesión 1. "Conociendo a las mujeres de la ACLIFIM de Marianao en el hogar"

Acciones realizadas: visitas comunitarias, entrevistas a profundidad, instrumento de evaluación funcional para actividades instrumentadas de la vida diaria. Escala de Lawton y Brody e intercambio sobre promoción y educación para la salud, Videos debates con Historias de vidas de miembros de la ACLIFIM, campeonas Para Olímpicas, intercambio con Glorias Deportivas

Se destaca el conocimiento adquirido por los estudiantes sobre las limitaciones físicas motoras, particularidades de las limitaciones de las participantes y sobre deporte adaptado. (Anexo No.1). Se aplican conocimientos adquiridos durante la carrera con la aplicación de instrumentos válidos para la especialidad, resultados que contribuyeron a decisiones prácticas referidas a la dosificación de los ejercicios. (Anexos No.2) Los estudiantes ponen en práctica una de sus funciones como enfermeros: la promoción y educación para la salud, a través de las charlas educativas impartidas con temas en correspondencia la identificación de necesidades según la pirámide de Maslow. Se evidencia la educación en valores como la responsabilidad, sentido de pertenencia, humanismo, solidaridad humana. Se enfatiza en la importancia de la autoestima.

Sesión No.2 Intercambio con la Secretaria General de la FMC en Mariano. Se efectúa el taller: "No a la Violencia" donde se realizó reflexiones sobre la influencia negativa de la violencia para la salud, en torno a la posición de la mujer en el hogar y la actitud a adoptar por los padres u otros miembros de la familia y un debate acerca del material audiovisual "La vida de Mavi"(primer transexual operado en Cuba, miembro de la ACLIFIM) Entre los participantes se encontraban estudiantes, familiares, trabajadores sociales y miembros de la

comunidad de Marianao. Se evidenció mayor concientización por parte de la mujer de la ACLIFIM de Marianao sobre la incorporación a las actividades sociales

Se evidenció la educación en valores relacionados con la admiración y el respeto por las mujeres. Así como sensibilidad y solidaridad humana.

Sesión No.3 Estilos de vida. Se identificaron como principales estilos de vida en las mujeres participantes:

Dieta no adecuada (14 mujeres), adicción al tabaquismo (1 mujer), adicción al café (2 mujeres), ingieren bebidas alcohólicas (2 mujeres), poco conocimiento sobre temas de sexualidad (1 mujer) y practican ejercicios físicos (4 mujeres) Los estudiantes efectuaron charlas educativas relacionadas con los estilos de vida identificados poniendo en práctica conocimientos adquiridos durante la carrera. Se evidenció la educación en valores intelectuales relacionados con la inteligencia y la creatividad.

Sesión No.4 Practicando ejercicios físicos.

Los estudiantes con la asesoría de profesores de Educación Física y entrenadores deportivos realizaron ejercicios físicos leves junto a las mujeres de la ACLIFIM de Marianao a modo de motivación. Miden los signos vitales (pulso y tensión arterial) y transportan a mujeres en sillones de ruedas asesorados por la profesora de Enfermería participante en el proyecto. Se imparte curso de Pedagogía y Deporte Adaptado donde participan profesores de Educación Física de la FCM Finlay Albarrán, entrenadores deportivos de Marianao, profesores de escuelas especiales del municipio y estudiantes de forma ocasional y voluntaria y se impartió curso de Arbitraje para las mujeres de la ACLIFIM de Marianao.

Se logró incorporar a doce mujeres y un hombre a la práctica de Defensa Personal (Judo Thai), surgiendo la primera escuela de Judo Tai con mujeres que presentan necesidades especiales. (Grupo Muros XY) Durante los entrenamientos se contó con un equipo multidisciplinario.

Se evidenció mejoría en la salud del 100% de las mujeres participantes en los indicadores físico, psicológico y social, así como en la disminución en el consumo de medicamentos. Tablas No.1 y 2.

Sesión No.5 Una mujer diferente.

Los estudiantes expresan su criterio sobre las mujeres incorporadas a la intervención educativa y las participantes realizan un ejercicio donde plasman aspectos que consideren ha cambiado en ellas después de la práctica de ejercicios físicos.

Tabla No.1 Beneficios del deporte para la salud de las mujeres de la ACLIFIM de Mariano.

Mujer	Afectación motriz/causa	Aspecto físico		Aspecto social. Relaciones interpersonales		Aspecto psíquico. Autoestima	
		Antes/después		antes/después		Antes/después	
	aplesia espástica	Menos fuerza muscular	mayor Fuerza muscular	muy buenas	líder	alta	muy alta
2	Acondroplasia amputada miembro inferior derecha	Menos fuerza muscular	mayor Fuerza muscular, estabilidad en la locomoción	buenas	muy buenas	alta	muy alta
3	Meticondiosis	crisis fuerte	menos recurrentes	baja	líder	media	muy buena
4	Artritis reumatoidea	Limitada movilización manos	Mejorada movilización	buenas	Muy buenas	alta	muy alta
5	Artritis reumatoidea	limitada extensión codo	Mejorada extensión	buenas	líder	alta	muy alta
6	Artritis reumatoidea	limitada la locomoción	Mejorada locomoción	reglares	buenas	media	alta
7	Parálisis cerebral.	Limitada coordinación	Mejorada coordinación y memoria	muy buenas	muy buenas extendidas	alta	muy alta
8	Escoliosis	limitada la locomoción	mejoría en la resistencia	baja	muy buenas	media	muy alta
9	Acondroplasia amputada miembro inferior derecha	limitada la locomoción	Mejorada locomoción, estabilidad	buenas	muy buenas	alta	muy alta
10	Afectado miembro inferior	limitada la locomoción	mejoría en la resistencia	buenas	muy buenas	alta	muy alta
11	Osteoartritis	limitada la locomoción/afectación manos	Mejorada locomoción/criterio quirúrgico	buenas	buenas	media	media

12	Condromalacia Valgus miembros inferiores	limitada la locomoción	mejoría en la resistencia	buenas	muy buenas	media	alta
----	--	------------------------	---------------------------	--------	------------	-------	------

Los casos donde se evidencia una autoestima elevada están asociados a resultados relevantes en eventos deportivos, afrontamiento de tareas que exigen un grado alto de responsabilidad, apropiación de nuevos conocimientos relacionados con deporte adaptado, salud, sexualidad e integración social; reconocimiento de resultados en otras esferas sociales, inclusión a actividades sociales sin discriminación por el tipo de discapacidad o edad, incremento de la motivación y nuevos intereses debido a las relaciones interpersonales establecidas con estudiantes y profesores de la FCM Finlay Albarrán, entrenadores deportivos y directivos de la ACLIFIM de Marianao.

Como resultado asociado se logró la incorporación de 3 mujeres al trabajo en instituciones estatales y la graduación de 1 estudiante, miembro de la ACLIFIM; así como el incremento de la participación en eventos científicos (3 mujeres)

Tabla No.2 Consumo de medicamentos antes y después de la práctica deportiva.

Mujer	Afectación motriz/causa	Consumo de medicamentos Antes/después	
1	Paraplesia espástica	Relajantes musculares diarios	Relajantes musculares 3 veces a la semana
2	Acondroplasia amputada miembro inferior derecha	Durargina ocasionalmente/vitaminas	Muy poco consumo
3	Meticondiosis	Clorafecaan Q10	Clorafecan Q10
4	Artritis Reumatoidea	Antiinflamatorios no esteroides ocasionalmente	Muy pocos antiinflamatorios no esteroides*
5	Artritis Reumatoidea	Antiinflamatorios no esteroides y no esteroides diariamente, 2 veces al día Metrotexate 1 vez semanalmente	Antiinflamatorios no esteroides 1vez al día, omisión ocasional de los no esteroide.**
6	Artritis Reumatoidea	Analgésicos ocasionalmente	Muy poco consumo de analgésico ***
7	Parálisis cerebral	Dinitrato de isosorbide Atenolol. Locomoción con ayuda técnica	Dinitrato de isosorbide Atenolol. Locomoción sin ayuda de técnica.****
8	Escoliosis	Cartilago de tiburón	Ninguno *****
9	Acondroplasia amputada miembro inferior derecha	Durargina Amitritrilina ocasionalmente	Consumo más espaciados.
10	Artritis Afectado miembro inferior	Ciclos de antibióticos. Medias elásticas.	Ninguno para el dolor.

11	Osteoartritis	Analgésicos ocasionale	Disminuye el consumo.
12	Condromalacia Valgus miembros inferiores	Analgésicos ocasionalmente	Disminuye el consumo.

Leyenda \*Ha realizado ciclos de fisioterapia desde muy joven. \*\*No había realizado antes ejercicios físicos.\*\*\*Prioriza consumo de medicamentos para afectación psiquiátrica. \*\*\*\* Están en el Tercera Edad, practican Tai CHI aparejado a la práctica de Defensa Personal.

Resultados deportivos: Se obtuvo medalla de Oro en 4 competencias de Defensa Personal y se realizaron exhibiciones en los 6 Consejos de Marianao, en la FCM Finlay Albarrán y en el Hospital Militar. Estos resultados deportivos inciden en el orden económico considerando la participación en eventos internacionales (está en proyección participar en evento internacional invitados por el Presidente de Competición Dominicana para personas con necesidades especiales)

Entre otros resultados se destaca la participación de estudiantes y enfermera como parte del equipo de salud en eventos deportivos efectuados. Se evidenció la educación en valores intelectuales relacionados con la inteligencia y la creatividad. También la responsabilidad, sentido de pertenencia, incondicionalidad y solidaridad humana.

#### C. Etapa 3 Evaluación

En la evaluación de progreso hubo avances en cuanto a los indicadores, participación en las sesiones, riqueza de la participación, creatividad de los estudiantes, realización de las tareas: se cumplen según cronograma con algunos retrasos en la hora de comienzo, aunque no por la tardanza de los estudiantes, incremento en el conocimiento sobre estilos de vida sano: selección de alimentos para la merienda durante el entrenamiento, hasta donde lo posibilita la logística, mejoría en las relaciones entre los miembros del grupo: actividades colaterales y transferencia del aprendizaje a otras situaciones: práctica conjunta y competencia entre estudiantes y personas con necesidades especiales.

#### IV CONCLUSIONES

- La intervención educativa con estudiantes de la especialidad de Enfermería evidenció beneficios para la salud de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao en los aspectos físicos, psíquicos y sociales a través de la incorporación al deporte.
- La intervención educativa con estudiantes de la especialidad de Enfermería contribuyó a la educación en valores de los estudiantes y los miembros de la ACLIFIM de Marianao.
- La incorporación de las mujeres de la ACLIFIM de Marianao al deporte contribuyó a la integración social, misión principal de esta asociación.

#### V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Jokama (2003). El Deporte: Una vía hacia la integración de las Personas con Discapacidad.
2. Colectivo de Autores, Manual de Procedimientos. Enfermería Familiar y Comunitaria. Habana. Editorial de Ciencias Médicas, 2017.
3. Conferencias módulo sobre Manejo de Grupo de adolescentes, Diplomado "Herramientas Psicológicas para profesionales de la Salud", septiembre 2015
4. Castro Torres, Magalis A. Manual de Procedimiento de Enfermería. Editorial de Ciencias Médicas. La Habana, 2002
5. Dra. Pascual Ana. Actividad Física Adaptada. Editorial Deporte. La Habana 2009.