

Título: Alternativa didáctica para la planificación de los ejercicios físicos en el tratamiento del asma bronquial Tipo I en las clases de Educación Física

Autor: Lic. Keiner Martínez Mendoza. keiner@ucp.sc.rimed.cu

Centro: Universidad de Ciencias Pedagógicas Frank País García. Santiago de Cuba.

Recibido julio 2015 - Aprobado agosto 2015

Resumen

En el siguiente trabajo, se refleja una estrategia de intervención con el objetivo de evaluar la eficiencia de una selección de ejercicios físicos para ser utilizados con estudiantes entre 18 y 21 años con padecimiento de asma bronquial, pertenecientes a la Universidad de Ciencias Pedagógicas "Frank País García" de la provincia de Santiago de Cuba. Se propone la utilización de un conjunto de ejercicios para la disminución de la crisis que posibiliten en el estudiante la realización de los mismos utilizando para ello la orientación previa del profesor. Las manifestaciones de insuficiencias durante la auto atención de las afecciones provocadas por el asma bronquial; los datos se recogieron según un cuestionario confeccionado al efecto, respondiendo a los objetivos propuestos de la estrategia de intervención, denotan carencias de una cultura educativa consciente que les permita convivir con su enfermedad.

Palabras clave: ejercicios físicos; asma bronquial; diagnóstico.

Title: Didactic Alternative for planning physical Exercises in the Treatment of Bronchial Astmas Type I in the Lessons of Physical Education

Author: Keiner Martinez Mendoza

Abstract

The following piece of work shows a strategy of intervention with the aim of evaluating the efficiency of a selection of physical exercises to be used with the students from eighteen to 21 years old suffering from bronchial asthmas, who belong to the University of Pedagogical Sciences " Frank Pais Garcia" from Santiago de Cuba Province..It is proposed the use of a set of exercises for diminishing the crisis and to make possible realization of exercises by the students, using for this the teacher's previous orientation. The manifestation of insufficiencies during the self attention of the complaint provoked by bronchial asthmas; the data were collected according to a questionnaire that was made to the effect. Answering to the objectives proposed of the strategy of intervention, denote lack of conscious educational culture that allows them live together with their illness.

Key words: physical exercises, bronchial asthmas, diagnosis

Introducción

El objetivo del trabajo escrito es proponer elaborar una alternativa didáctica para el proceso de planificación de las clases de Educación física, caracterizada por un enfoque integrador bio-psico-social orientado al tratamiento del asma bronquial tipo 1, en los estudiantes de la Universidad de Ciencias Pedagógicas " Frank País García".

El objetivo emerge del problema a resolver. Insuficiente orientación en lo biopsicosocial, que limita a los profesores de Educación Física la atención a estudiantes con la enfermedad asma bronquial Tipo I, aspecto éste que en Santiago de Cuba aún existen dificultades evidenciadas en el nivel de integración de los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en el proceso de planificación de las clases de Educación Física, una adecuada orientación de los ejercicios físicos desde un nivel de relación de los elementos primarios que propician la crisis de asma bronquial Tipo I en la estructura de los ejercicios físicos y los procedimientos de rehabilitación desde los ejercicios físicos, para el tratamiento del asma bronquial tipo 1.

La muestra y los métodos a utilizar:

La muestra es de 12 estudiantes, entre los 18-21 años de edad de ambos sexos, todos formaban parte de las matrículas del área terapéutica, así como a 4 docentes a los que se les aplicaron las pruebas iniciales y finales para esta investigación. Se utiliza como método teórico el análisis síntesis y empíricos la encuesta y la entrevista, así como la observación a clases.

La actualidad del tema radica en la necesidad de un concebir un sistema de ejercicios, donde se integren lo biopsicosocial para el desarrollo físico de los estudiantes con la enfermedad asma bronquial 1 que implique un papel desarrollador, estimulador y completo, para facilitar el proceso de elevación de su calidad de vida así como su integración social.

Desarrollo

La actividad deportiva es parte de la cultura de todos los miembros de la sociedad, por ello, en las tres últimas décadas, ha cobrado gran importancia desde las ciencias y en lo particular la Cultura Física, la identificación de actividades para diferentes tratamientos desde la Educación Física y potenciar el desarrollo de la personalidad desde el proceso formativo, siguiendo lo planteado por Yudin, quien señala:

"Apelar a la noción de actividad para caracterizar a la ciencia, significa tener a aquella en calidad de principio explicativo" (1985).

Es por la ciencia en el siglo XXI dirige sus esfuerzos a conocer la capacidad humana, su naturaleza, por lo que es una necesidad reflexionar críticamente alrededor de algunos elementos básicos que caracterizan a la ciencia como polifacética y complejo fenómeno social, revelando la obtención de algunos logros científico-tecnológicos relacionados con el asma bronquial en el ser humano y sobre todo en los estudiantes universitarios como medio de contribuir mediante la comunicación médica y la educación física en la comunidad a garantizar calidad de vida, sobre la base de la integración: docencia – investigación –práctica sistemáticas de ejercicios físicos y respiratorios.

El desarrollo Integral en el proceso formativo, desde la Educación Física, tiene como misión incidir en la construcción del perfil integral del estudiante, para fomentar el desarrollo equilibrado y armónico de sus dimensiones física, psíquica, cultural y social, a través de procesos coherentes y dinámicos que favorezcan tanto la autonomía del individuo como su responsabilidad social. Individuo que refiere a lo que no puede ser dividido. Se trata, por lo tanto, de una unidad independiente (frente a otras unidades) o de una unidad elemental (respecto a un sistema mayor).

El ser humano es una unidad en donde los factores biológicos, psicológicos y sociales constituyen un sistema. Resulta claro que el hombre es un ser biopsicosocial que tiene integradas en su persona tres grandes dimensiones: la biológica, la psicológica y la social, dimensiones que están estrechamente ligadas y son las partes entre las que el individuo debe distribuir su atención para desarrollarse armónicamente.

Cuando se trata de enfermedades respiratorias, su tratamiento desde la clase educación física puede contribuir a que el estudiante desarrolle habilidades durante la práctica de ejercicios, para que disminuyan los ataques de asma a estos estudiantes, también la concentración en el estudio y a su vez, el mejoramiento físico. Por ello, se entiende lo apreciable que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo.

El empleo de los ejercicios físicos en la educación física, contribuye a mejorar la ventilación y el metabolismo gaseoso. Al intensificar la circulación sanguínea y linfática en los pulmones y la pleura, los ejercicios físicos coadyuvan a una reabsorción más rápida del foco inflamatorio. Es por ello, que entre los ejercicios que se pueden realizar se sugieren los respiratorios, realizando con frecuencia y profundidad, acentuando las

distintas fases de la respiración, ellos fortalecen la musculatura respiratoria y ayudan a formar una compensación racional.

Considerar elementos como la reeducación, dadas las características de los estudiantes con lo que se trabaja en la Educación Superior, en la necesidad de sistematizar el aspecto educativo para el tratamiento de la enfermedad, así como la corrección relacionada con el modo, la actitud que deben estos estudiantes para prever el asma, la cual está asociada a la respiración diafragmática, aspectos que son esenciales en el tratamiento.

Para prever el asma bronquial Tipo I, que está asociada a la respiración diafragmática, aspecto esencial en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes; se plantea la siguiente alternativa didáctica para la planificación de los ejercicios físicos en el tratamiento del asma bronquial Tipo I en las clases de Educación física, determinados en:

1. Ejercicios básicos de estiramiento:
2. Ejercicios básicos para afecciones del sistema respiratorio:
3. Ejercicios de trabajo integrado mente - cuerpo

Propuesta que se justifica desde los contenidos de la Educación Física orientados en el trabajo integrado mente – cuerpo, teniendo con elemento esencial de relajación la respiración. En un primer momento, a partir de la orientación a los estudiantes por el docente, de identificar las cosas que en su vida le dan un sentido de paz interior, alivio, fuerza, amor, lo inspiren, lo motiven hacia el ejercicio deportivo que corresponde en la clase y factor esencial para el desarrollo de la personalidad.

Es importante saber cómo la forma de sentir, pensar que están afectando los sentimientos y pensamientos de los estudiantes, como toma de decisiones de su cuidado de salud mental. Su cuerpo responde a la manera de cómo piensa, siente y actúa. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. La mala salud emocional puede debilitar su sistema inmune y puede no sentir deseos de hacer ejercicio, de ahí la importancia de tener en cuenta la relación cuerpo – mente y un segundo momento de ejecución relacionado con el contenido de los ejercicios físicos, donde a partir de lo observado en los estudiantes se insertan ejercicios de relación. Los ejercicios básicos de estiramiento y por afecciones del sistema respiratorio, así como la forma de proceder, aparecen en el Anexo 1; los relacionados con el trabajo *de acuerdo* en el Anexo 2

La alternativa didáctica implica un proceso instructivo y la orientación educativa que tiene como núcleo esencial la integración. Es función del docente, promover la ejecución de la actividad, teniendo en cuenta las funciones siguientes:

- Orientar en la necesidad de conocer las causas y formas de intervención o prevención del asma bronquial Tipo 1.
- Motivar mediante técnicas heurísticas el análisis, la discusión y la reflexión con los estudiantes y de ellos con otros actores, las formas de minimizar la enfermedad.
- Planificar los ejercicios físicos de manera integrada en un ambiente natural que singularizan su hogar, escuela y comunidad, desde una relación espacio - tiempo.
- Planificar actividades extracurriculares para evaluar el consumo de los ejercicios físicos en el rendimiento escolar y en su hogar.

Conclusiones

Los ejercicios físicos para el tratamiento del asma bronquial Tipo I con un carácter sistémico, constituye una herramienta de atención primaria para el tratamiento de enfermedades de asma bronquial del tipo I, así como para su atención desde el trabajo de la familia.

El éxito de los ejercicios físicos para el tratamiento de una enfermedad se enmarca en el conocimiento del diagnóstico médico y una atención diferenciada por el docente, que motive al estudiante, mediante los ejercicios de relajamiento como condición de calidad de vida desde la actividad deportiva.

Bibliografía

- Yudin, B. (1997). La Ciencia y la tecnología como fenómeno social. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Pupo Pupo, R. (1990). La Actividad como categoría Filosófica. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- García Galló, G. J. (1984). Categorías del Materialismo Dialéctico. La Habana: Editorial Gente Nueva.
- Muñoz Aguilar, I. (2005). Estudio sobre el Asma Bronquial. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Rodríguez, A. A. (2013). Factores Causales del asma. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Anexo 1

Ejercicios básicos de estiramiento:

1. Parado con piernas separadas, brazos arriba con manos entrelazadas, realizar extensión de brazos durante el tiempo indicado.
2. Parados con piernas separadas, brazo extendido al lado contrario por debajo de la barbilla, realizar extensión con ayuda del brazo contrario durante el tiempo indicado. Alternar el movimiento.
3. Parado con pierna derecha adelantada y semi - flexionada al frente, realizar asalto. Alternar el movimiento.
4. Parado, piernas separadas al ancho de los hombros y brazos laterales, realizar flexión del tronco al frente, manteniendo la vista al frente.
5. Desde esta posición, realizar movimiento de brazos alternos arriba y abajo.
6. Piernas separadas, flexión del tronco al frente y las manos agarrando los gemelos, realizar extensión de la espalda.
7. Pierna derecha adelantada en semi flexión, realizar un estiramiento de la pierna izquierda, sin levantar el talón.
8. Manos entrelazadas atrás, realizar flexión del tronco al frente elevando los brazos.
9. Parados con la espalda apoyada en la pared, realizar flexión de la rodilla tratando de pegar el muslo al abdomen.

Ejercicios básicos para afecciones del sistema respiratorio:

1. Sentado, manos apoyadas en la rodilla, flexionar la pierna derecha acercando la rodilla al abdomen, expiración: posición inicial, inspiración: cambio para la pierna izquierda, repetir de 5 a 6 veces.
2. Sentados con manos apoyadas en las rodillas, realizar respiración calmada con disminución voluntaria de la frecuencia.
3. Marcha lenta con respiración dirigida.
4. Desde la posición de William, inspirar y en el momento de la espiración traer la rodilla al abdomen. Alternar el movimiento.
5. Parado con agarre al espaldar de una asilla, realizar cuclillas haciendo expiración; posición inicial: inspiración, repetir de cuatro a cinco veces.
6. Desde la posición de William inspirar y espirar con ayuda de las manos, comprimiendo el abdomen en la espiración.
7. Acostado boca arriba con ambas piernas flexionadas y manos colocadas sobre el abdomen, expirar presionándose el abdomen con las manos.
8. Acostado boca arriba, inspirar elevando los brazos por ambos lados del cuerpo: expirar lentamente al bajar los brazos hundiéndose el abdomen.

Además de los ejercicios descritos anteriormente, nuestra propuesta fundamental consiste en un conjunto de diez ejercicios para la atención directa a los pacientes afectados por asma, de su ejecución y apoyo familiar, depende su reinserción e incorporación a las actividades de la vida diaria (Ver Anexos).

ANEXO #2
SISTEMA DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS A REALIZAR.

