



**UNIVERSIDAD DE MATANZAS  
SEDE "CAMILO CIENFUEGOS"  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

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

**Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en  
Cultura Física.**

**AUTOR: Josmir Pedroso Sánchez.**

**TUTORA: MSC. Julia Barrios Alpízar.**



**MATANZAS 2015**

## PENSAMIENTO

*“En la medicina muchos  
tratamientos se hacen a base  
de ejercicio físico y deporte.  
La medicina se revoluciona y cada  
vez acude más a estas formas  
para el tratamiento de  
determinadas enfermedades”.*

*Fidel Castro Ruz*



# DEDICATORIA

- En especial a mis padres, por el inmenso apoyo y comprensión que han dedicado, además por darme una excelente educación. A mi madre que ya puede sonreír o llorar de alegría.
- A mi familia, por su ocupación, preocupación y cariño mostrado.
- A todos los profesores de la Universidad del Municipio de Colón, desde el comienzo de mi carrera hasta la actualidad, por la enseñanza que me dieron.
- A mi revolución por todas estas posibilidades que les brindan a todo el que se sienta realmente cubano.

# AGRADECIMIENTOS

- En especial a todas las personas que de una forma u otra me ayudaron y aportaron una herramienta determinada para la elaboración de este trabajo investigativo.
- A mi tutora Julia Barrios Alpizar, por la exigencia, dedicación, paciencia y además por la profesionalidad con que ha sabido enseñarme.
- A mi maravillosa Yaditza, por tener la mayor ternura y comprensión en este difícil momento de la vida.
- A esos amigos que estarán siempre en mi mente por ocupar un lugar tan importante por ser mi mejor apoyo y las personas que nunca dicen que no ante mi llamado.
- A mis amistades, los que han proporcionado la frase y el aliento preciso para realizar esta complicada pero reconfortable tarea.
- A mis compañeros de trabajo por el apoyo y solidaridad que me prestaron para la culminación de este trabajo.
- A los que se imaginaron que no llegaría a la meta, por la exigencia de demostrarles lo contrario.

A todas estas personas, mis más sinceros agradecimientos.

## **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. Por ello el autor se propuso como objetivo general elaborar un conjunto de actividades educativas para su incorporación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón. En los aspectos metodológicos fue empleada 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. Por la importancia que tiene la investigación realizada se 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.

## **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 "Inti Peredo Leigue" 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.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
<b>DEDICATORIA</b>	—
<b>AGRADECIMIENTO</b>	—
<b>RESUMEN</b>	—
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1-6</b>
<b>CAPÍTULO I. LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN EDADES DE SEIS A NUEVE AÑOS EN NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL</b>	<b>7</b>
<b>1.1- Origen y progresos de la natación.</b>	<b>7-12</b>
<b>1.2- La natación. Sus características.</b>	<b>12-15</b>
<b>1.3- El asma bronquial como enfermedad respiratoria.</b>	<b>15-19</b>
<b>1.4- Características madurativas de los niños de seis a nueve años.</b>	<b>19-25</b>
<b>1.5- Beneficios de la práctica de la natación.</b>	<b>25-26</b>
<b>CAPÍTULO II: HACIA LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A INCORPORAR A LOS NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL A LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN</b>	<b>27</b>
<b>2.1- Población y Muestra.</b>	<b>27-28</b>
<b>2.2- Métodos y Procedimientos.</b>	<b>28-31</b>
<b>2.3- Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.</b>	<b>31-37</b>
<b>2.4- Valoración por parte de especialistas el conjunto de ejercicios.</b>	<b>38-41</b>
<b>2.5- Fundamentación del conjunto de actividades educativas para la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón.</b>	<b>41-47</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.</b>	<b>48-49</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	<b>50-52</b>
<b>ANEXOS.</b>	<b>53-58</b>

## 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.

La práctica sistemática de la Educación Física y Deportes ha sido destacada por Castro Ruz F (5,53) al plantear "Lo que gastemos en deportes y en Educación Física, tengan la más completa seguridad de que lo ahorramos en gastos de Salud Pública y lo ganamos en bienestar y prolongación de la vida de los ciudadanos.

Este planteamiento se mantiene vigente, en una época de renovado interés por el cuerpo humano por lo que desde las primeras edades se propicia una toma de conciencia de la necesidad de su sistematicidad como prioridad básica.

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 practica puede asegurar un desarrollo físico armónico y le contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas.

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.

Mirabal Florín N y González Morales D (25,9) plantean que "Saber nadar evita pérdidas de vidas humanas ante los desastres naturales no solo protegiendo la propia vida sino además salvando a personas que estén en peligro de ahogarse".



Además, es vital para poder defender a nuestro país de alguna invasión del enemigo, ya que por las condiciones de vivir en una isla, a los enemigos se les facilita agredirnos por vía marítima, como sucedió en abril de 1961 con la invasión a Playa Girón.

Según estos autores (25,8) es evidente 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".

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. Las actividades físicas tienen 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.

Uno de los propósitos básicos es el desarrollo de actitudes positivas hacia el ejercicio físico, que originen adhesión al mismo, tanto en el período escolar como en el futuro, y para que esto sea posible, ha de existir vinculación entre la actividad física curricular obligatoria y la extracurricular libremente asumida. Es indudable que todos los deportes aportan beneficios a la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada. Sin embargo, la natación tiene unas características especiales que no poseen otro tipo de ejercicios aerobios.

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. 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.

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, Juan Herrera Salazar, 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 el autor de la tesis realiza 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?

El **objeto de estudio** es el proceso de incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación 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.

Basado en el objetivo anteriormente mencionado el autor se trazó como **campo de acción** 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.

Para darle solución al problema de investigación se elaboran las siguientes **preguntas científicas**:

1-¿Qué referentes teóricos sustentan la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación?

2- ¿Cuál es 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?

3- ¿Qué elementos conforman el conjunto de actividades educativas para la 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?

4-¿Qué criterios avalarán el conjunto de actividades educativas para la 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?

Para ofrecer respuestas a las **preguntas científicas** se realizaron las siguientes **tareas investigativas:**

1. Sistematización de los referentes teóricos que sustentan la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación.

2. 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 en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón.

3. Elaboración del conjunto de actividades educativas para la 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.

4. Valoración por parte de especialistas del conjunto de actividades educativas para la 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.

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

La investigación tributa a la línea de investigación número nueve relacionada con valoración de los programas de actividades físicas que responden a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y al programa ramal número tres actividades físicas y calidad de vida. El aporte se concreta en 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 constituyendo un material de estudio para técnicos y entrenadores en su desempeño cotidiano, empleándose a las necesidades prácticas de los niños.

El trabajo cuenta con introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En el primer capítulo se exponen las condiciones teóricas del problema, se hace referencia a datos históricos de la natación y el asma, sus características, al igual que el estado madurativo y los beneficios que aporta la natación a los niños de seis a nueve años de edad. Un segundo capítulo donde se realiza el análisis de los resultados del diagnóstico. Además, se presenta la descripción y estructuración del conjunto de actividades educativas, así como la valoración por parte de especialistas de la propuesta elaborada.

## **CAPÍTULO I. LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN EDADES DE SEIS A NUEVE AÑOS EN NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL**

En este capítulo se abordan las consideraciones teóricas fundamentales sobre la natación y el asma bronquial, sus orígenes, características individuales, la interrelación que presentan, beneficio y características de los niños de estas edades según su desarrollo y madurez física.

Esto permite asumir posiciones y conceptos, que contribuyen a la elaboración del conjunto de actividades que se propone como resultado de la investigación. En la estructuración del proceso investigativo se asumió el enfoque marxista-leninista, basado en la tradición pedagógica latinoamericana y cubana.

En este sentido es indispensable la participación activa y consciente en correspondencia entre los objetivos educativos y las aspiraciones personales de los niños en la práctica de la natación.

### **1.1- Origen y progresos de la natación.**

Por un largo desandar en la bibliografía que plasman los grandes historiadores se puede confeccionar un breve recuento histórico de la natación. La historia recoge que la natación es un deporte muy estimado desde las antiguas civilizaciones de

Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época.

Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo.

La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común. En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. A finales del siglo XIX, la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya sus respectivas federaciones. En Estados Unidos, los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Plantean Mirabal Florín N y González Morales D (25,10) que "Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, Atenas en 1896, incluyeron también la natación". En 1908 se organizó la Federación Internacional de Natación Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Las competiciones internacionales han estado patrocinadas en Europa por clubes de natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920, estas competiciones no quedaron definidas

sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones integrantes del Imperio Británico, antes de 1910.

Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo la más destacada los Juegos Panamericanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

El Campeonato del Mundo se celebró por primera vez en 1973 y tiene lugar cada cuatro años. El Campeonato de Europa se celebró por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; desde 1950 hasta 1974 se disputaron con intervalos de cuatro años y, desde 1981, tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando Estados Unidos ganó tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

Investigaciones realizadas en Cuba, plasman que "los aborígenes vivían cerca de los ríos y las costas. Así solucionar necesidades propias del ser humano, como pescar para alimentarse, y en esta actividad encontraban moluscos, algunas conchas y caracoles que además, empleaban como adornos e instrumentos". Mirabal Florín N y González Morales D (25,10). Para adquirirlos le era necesario desplazarse a través del agua y realizar inmersiones. Por lo que podemos afirmar que la natación en Cuba es tan antigua como nuestros aborígenes, ya que formó parte de sus actividades y necesidades diarias.

Al llegar los españoles a nuestro país, colonizar nuestras tierras, esclavizar a nuestro aborígenes y provocar la desaparición de las culturas nativas, la natación es practicada solo por algunos marineros y escasos pobladores que habitaban cerca de



las costas y ríos. A mediados del siglo XIX se reanuda esta actividad, con el interés especulativo despertado por los baños termales de San Diego de los Baños, y lógicamente era con carácter exclusivista, teniéndose que abandonar sumas en metálicos para su empleo.

En 1854 se construyeron las pocetas del malecón habanero, que a pesar de tener carácter público, se discriminaban al ser humano por el color de piel y sexo. El carácter exclusivista de los nuevos negocios alejaba cada vez más al pueblo de las actividades náuticas y se monopolizaban las actividades recreativas.

En Varadero se celebró en 1910 una exhibición de natación competitiva conjuntamente con las regatas de remo. En 1913 se simultanearon las regatas de remo con las competencias de natación, participando todos los clubes del país. Se compitió en los tramos de 80 y 500 m en nado libre, sin clasificación de modalidades.

No es hasta 1918 que se comienza a tomar en consideración el tiempo empleado en el recorrido, ya que anteriormente se otorgaban los lugares por orden de llegada.

Los I Juegos Centroamericanos son celebrados en México en 1926, lográndose el 2do lugar en nuestro deporte. El cubano Leonel Bebito Smith conquistó tres medallas en natación para nuestro país, al vencer en los 400 y 1500m estilo libre y en el relevo 4x100m estilo libre. Esta era la primera experiencia internacional de nuestros deportistas.

Los II Juegos Centroamericanos se efectuaron en La Habana, Cuba, en el año 1930. Por la buena actuación de nuestro equipo Cuba logra obtener el primer lugar en área, resaltando la figura de Bebito Smith, Pablo la Rosa y Tito Silverio.

Mirabal Florín N y González Morales D (25,11) argumentan que "La mujer cubana se incorpora a la práctica de la natación en 1932, en la piscina del Hotel Nacional,

donde se realizaron las primeras competiciones oficiales. Haciendo su debut en eventos internacionales en 1935, al efectuarse los III Juegos Centroamericanos en El Salvador, en los que resultaron campeonas, destacándose las figuras de Margaret Chapman y Olga Luque".

Cuba se mantuvo como las primeras potencias de la natación en el área del Caribe y Centroamérica en los IV Juegos Centroamericanos de 1938 y otros eventos internacionales. En 1943, 1944 y 1945 nuestro equipo compitió con el mexicano, resultando ganador en el primer y tercer encuentro tras duro batallar. Comenzaba así a manifestarse la decadencia en la natación cubana.

En 1954 Manuel Sanguily obtiene la presea de oro en 200m pecho.

Los XVI Juegos Olímpicos se celebran en Melbourne, Australia en 1956, Cuba participa con dos nadadores. Manuel Sanguily obtiene el 7mo lugar.

Al triunfar la Revolución Cubana, una de las primeras medidas que tomaron las autoridades fue la de romper el carácter exclusivista y discriminatorio de la natación, convirtiendo los clubes privados en círculos sociales obreros, para dar paso a la participación masiva del pueblo en estas instalaciones. Cuba participa en los Juegos Panamericanos de ese mismo año, donde los anfitriones de la ciudad de Chicago, en los Estados Unidos, vieron competir a 12 nadadores cubanos de ambos sexos.

Además ocurre el hecho histórico que marca el deporte cubano, se logra conquistar medallas a este altísimo nivel internacional, Rodolfo Falcón obtiene plata en 100m espalda y Neisser Bent, bronce en la misma piscina.

En el campeonato Mundial de Curso Corto, en abril del año 1997, se obtuvieron dos medallas de oro. Con la actuación de Neisser Bent en 200 y 100 dorso. Marcos Hernández llegó a las finales.

En este epígrafe se analizó el origen y progreso de la Natación, pero para una mejor comprensión se hace necesario el estudio de las características de dicho deporte como fundamento para su desempeño de la investigación.

### **1.2- La natación. Sus características.**

Según Sánchez del Risco E (29) argumenta que "La natación dentro del amplio marco de los deportes es una rica fuente de actividad y desarrollo físico. Influye de manera favorable sobre la salud pues mediante la práctica de esta actividad se logran hábitos higiénicos que ayudan a preservarla", además contribuye fisiológicamente al mejor funcionamiento cardiovascular del organismo. Según Mirabal Florín N y González Morales D (25,9) plantean "Saber nadar puede evitar también pérdidas de vidas humanas ante los desastres naturales no solo protegiendo la propia vida sino además salvando a personas que estén en peligro de ahogarse".

La actividad de la natación puede utilizarse de una forma correctiva y preventiva ayudando al mantenimiento de una postura correcta y a eliminar o atenuar diferentes deformaciones y fortalecer el organismo infantil ante diversas enfermedades, en general contribuye favorablemente al desarrollo psíquico de sus practicantes.

En lo social las actividades acuáticas se realizan en colectivo trayendo como resultado una mayor eficiencia en la adaptación del niño a la sociedad ayuda al mejor mantenimiento de las relaciones de camaradería, al respeto mutuo, al desarrollo de un alto sentido de compañerismo y da oportunidad a realizar esfuerzos volitivos que le permiten subordinar los intereses individuales a los colectivos.

Las innumerables actividades escolares y extraescolares llevadas a cabo por nuestras entidades educacionales hacen de la natación un magnífico medio para

el mejor logro de tales propósitos. En esta actividad que se realiza en nuestro país desde la enseñanza primaria hasta el nivel superior el educando participa en los planes masivos de natación, vacacionales, campamentos pioneriles y escolares, excursiones, campismos por citar algunos donde la mayoría de las veces siempre va implícito pesca, paseo en bote, cruce de los ríos o simplemente como medio recreativo. Si el educando no posee un dominio aceptable de la natación, vería limitada sus posibilidades de participación y resultar lamentable que algunos casos pudieran resultar fatales.

La natación constituye un requisito indispensable para todos los deportes de origen acuático, como son: remo, vela, kayak, polo acuático, nado sincronizado, clavado. Puede formar parte, además, en la preparación de muchos otros. Y como deporte competitivo ayuda a la mejor compenetración afectiva de sus practicantes estrechando sus lazos de amistad.

Según los reportes de Herrera Salazar J (19) "...la natación es una actividad rehabilitadora por tener características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aerobios". El maestro, entrenador o monitor debe tener plena claridad sobre los valores educacionales e importancia para la salud, que puede desarrollarse con la práctica de la natación y cualquiera de sus disciplinas.

Las posibilidades de rehabilitación en el agua son muy grandes. Cada vez son más los profesionales de la medicina que recomiendan la natación, para las más variadas enfermedades y terapias, esencialmente el asma bronquial.

La natación es una actividad recreativa que cumple un primordial objetivo en la práctica masiva del deporte y así su enseñanza. La recreación sana se introduce

desde edades temprana porque el niño le gusta jugar y divertirse, además ven la piscina como un medio recreativo que lo ayuda en su salud.

La actividad de natación puede utilizarse de una forma correctiva y preventiva, ayudando al mantenimiento de una postura correcta y a eliminar o atenuar diferentes deformaciones; a fortalecer el organismo infantil ante diversas enfermedades y en general contribuye favorablemente al desarrollo psíquico de sus participantes.

Los ejercicios en el agua han constituido un medio muy importante para la mayoría de las personas que desean estar en forma o realizar esta actividad como medio preventivo - terapéutico. La variedad y calidad de los ejercicios que se realizan en el agua, tienen un valor incalculable para aquellas personas que necesitan de una actividad menos agresiva.

Según Medina Echemendía José F. (22). "La práctica regular de la natación hace que los músculos respiratorios adquieran elasticidad y movilidad. Los pulmones son capaces, consecuentemente, de tomar mayor cantidad de aire, con lo que también las células del cuerpo se benefician con un mayor aporte de oxígeno. La expulsión de los gases de desecho al espirar resulta también más eficiente".

En el agua el cuerpo pesa menos por efecto de la flotación y de esta manera, se elimina el impacto traumático sobre articulaciones producidas por las actividades en gimnasios sobre piso. Además que la columna y articulaciones se relajan y el trabajo muscular es de mayor elasticidad y se favorece una forma más alargada obteniendo una relajación psíquica posterior. La corriente de agua alrededor del cuerpo produce un masaje sobre grupos musculares y órganos abdominales incrementando la irrigación sanguínea, se favorece una mejor nutrición y una rápida eliminación de metabolitos y toxinas.

El trabajo muscular es intenso, pero suave a la vez, se adapta a cada persona dependiendo de la velocidad con que se realiza. El músculo diafragmático, que dirige los movimientos respiratorios, se ve potenciado, pues el ejercicio dentro del agua obliga a una respiración enérgica y regular, mejorando todo el trabajo cardiopulmonar aumentando la vitalidad total.

La práctica regular de la natación hace que los músculos respiratorios adquieran elasticidad y movilidad. Los pulmones son capaces, consecuentemente, de tomar mayor cantidad de aire, con lo que también las células del cuerpo se benefician con un mayor aporte de oxígeno. La expulsión de los gases de desecho al espirar resulta también más eficiente.

Después de conocer las características de este deporte el autor considera necesario estar al tanto de la caracterización general de esta enfermedad respiratoria, el asma bronquial en los niños de seis a nueve años de edad.

### **1.3- El asma bronquial como enfermedad respiratoria.**

Harrison. S (16,8217) define "El asma como una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias que se caracteriza por un aumento de la respuesta del árbol traqueo bronquial a múltiples estímulos". Fisiológicamente se manifiesta por estrechamiento de las vías respiratorias, que puede sanar de forma espontánea o con tratamiento, y clínicamente por paroxismos de disnea, tos y sibilancias.

Es una enfermedad episódica, en la que las exacerbaciones agudas se intercalan con períodos asintomáticos. Normalmente, la mayor parte de las crisis son de corta duración, desde unos minutos a horas, y después de ellas el paciente se recupera completamente desde el punto de vista clínico. Sin embargo, puede haber una fase en la que el paciente sufra todos los días cierto grado de obstrucción de las vías

respiratorias. Esta fase puede ser leve, con episodios agudos superpuestos o sin ellos, o mucho más grave, con intensa obstrucción que persiste durante días o semanas, una situación conocida como estado asmático. En circunstancias infrecuentes, los episodios agudos pueden tener un desenlace fatal.

El asma es un síndrome que incluye diversos fenotipos que comparten manifestaciones clínicas similares pero de causas probablemente diferentes.

Valdés Martín S. (32,246) desde un punto de vista práctico lo define también como "...una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias, en cuya patogenia intervienen diversas células y mediadores de la inflamación, condicionada en parte por factores genéticos y que evoluciona con hiperrespuesta bronquial y obstrucción variable al flujo aéreo, total o parcialmente reversible, ya sea, por la acción de medicamentos o de manera espontánea".

La hiperrespuesta o hiperreactividad bronquial se define como la respuesta exagerada (capacidad de estrechamiento con facilidad y en demasía) de la vía aérea ante una amplia variedad de estímulos provocadores.

El asma es una enfermedad frecuente que continúa siendo difícil de diagnosticar, sobre todo en la primera infancia; y es además de difícil tratamiento, a pesar de los avances medicamentosos de los últimos años. Clínicamente, es una obstrucción bronquial del flujo aéreo, por un proceso inflamatorio alérgico, en el que los alérgenos inhalantes como el ácaro del polvo doméstico, los hongos del ambiente (anemófilos) y los alérgenos alimentarios (leche, huevo, mariscos, cereales) son las causas más frecuentes en los pacientes sensibilizados, pero donde, también, intervienen otros factores no específicos, como el humo de tabaco, los polvos y el

humo de los químicos, las infecciones respiratorias y los cambios climáticos, que tienen un papel importante en provocar las crisis de asma.

Todo esto se complica si están presentes en el paciente factores genéticos de atopía, o una disfunción de los mecanismos inmunopatológicos de regulación celular, con la intervención de citocinas, interleucinas y moléculas de adhesión, que hacen más compleja la fisiopatología del paciente asmático.

El asma bronquial ha sido considerada una afección frecuente, es la más común de las afecciones crónicas entre niños y adultos en el mundo desarrollado. Se conoce que más del cinco por ciento de las sociedades industriales sufren de asma. En cuanto a la mortalidad se refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los reportes de los años 1998-1999, informó un total de 330.000 fallecidos por asma bronquial a nivel mundial, existiendo una tendencia al incremento de la mortalidad y morbilidad en muchos países.

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.

Del año 2000 a la fecha actual, el riesgo de morir por asma bronquial ha ido progresivamente reduciéndose hasta alcanzar la tasa de mortalidad de 1.8 x 100.000 habitantes, y el grupo de más de 65 años de edad con una tasa de 5.7 x



100.000 habitantes. Después de la aplicación del Programa Nacional de Atención a Pacientes Asmáticos la tasa de mortalidad hasta la década del 90 había ascendido gradualmente, siendo de 3.5 x 100 000 habitantes, afectando a los sectores activos de 25-59 y más de 65 años en ambos sexos.

Del año 2000 a la fecha actual esta tasa ha ido descendiendo hasta llegar a 2.0 x 100.000 habitantes, siendo los sectores activos más afectados de 25-59 y más de 65 años, donde el sexo masculino resultó el más perjudicado.

Desde el punto de vista farmacológico, numerosos han sido los tratamientos utilizados con el fin de controlar esta enfermedad crónica. Con este propósito se está utilizando también como una vía complementaria la realización de ejercicios físicos terapéuticos y dentro de ellos los encargados de educar a los pacientes asmáticos en una adecuada obtención de oxígeno, así como una correcta expulsión del mismo en forma de dióxido de carbono. Estos Ejercicios Físicos se utilizan además de rehabilitar, para prevenir un posible desgaste pulmonar que se pueda dar debido a las deficiencias que causan las crisis asmáticas.

En investigaciones realizadas las características de las actividades en el agua y sus potencialidades, plantean que el cuerpo pesa menos por efecto de la flotación y de esta manera, se elimina el impacto traumático sobre articulaciones producidas por las actividades en gimnasios sobre piso.

Se hace referencia a que la columna y articulaciones se relajan y el trabajo muscular es de mayor elasticidad y favorece una forma más alargada obteniendo una relajación psíquica posterior. La corriente de agua alrededor del cuerpo produce un masaje sobre grupos musculares y órganos abdominales incrementando la irrigación sanguínea, se favorece una mejor nutrición y eliminación de metabólicos y toxinas.

El trabajo muscular es intenso, pero suave a la vez, se adapta a cada persona dependiendo de la velocidad con que se realiza. El músculo diafragmático, que dirige los movimientos respiratorios, se ve potenciado, pues el ejercicio dentro del agua obliga a una respiración enérgica y regular, mejorando todo el trabajo cardiopulmonar aumentando la vitalidad total.

Con esta referencia sobre el asma bronquial es necesario aclarar que el ser humano refleja diversas características en el transcurso de su vida en cuanto a su desarrollo tanto físico como mental, pero en el caso de los niños de seis a nueve años estas características tienen un carácter madurativo el cual por su importancia para el crecimiento de los niños es necesario darle el seguimiento adecuado por lo que en el próximo epígrafe se dará una panorámica sobre las características madurativas.

#### **1.4- Características madurativas de los niños de seis a nueve años.**

Según Suarez Stella M. (21) en el artículo denominado Desarrollo del niño de 6 a 9 años detalla las diferentes características madurativas que aparecen a continuación.

##### **Maduración Motora:**

- Capaz de saltar con los pies juntos, alternando con saltos laterales y hacia adelante o atrás.
- Tres de cada cuatro niños realizan el salto en un solo pie sin ningún problema 12 veces o más. Puede andar en bicicleta.
- Puede lanzar una pelota de forma similar a un adulto.
- Se comporta con prudencia cuando trepa.
- Repite una actividad hasta dominarla.
- Mantiene una misma posición durante un tiempo más prolongado.
- Se distrae con menos frecuencia con los movimientos periféricos.

- Aun siente inclinación por tocar todo lo que ve.
- El control motor, el equilibrio y la coordinación van mejorando. Es posible iniciar las carreras de velocidad.
- Realiza movimientos con fluidez, camina con libertad. Es consciente de su propia postura.
- Siente inquietud o gusto por actitudes teatrales o que involucren gestos.
- Realiza acciones que impliquen riesgo motor como trepar árboles, pasamanos, saltar de sitios altos. Continúa mejorando las habilidades básicas como correr, saltar, luchar.
- Es más adicto a los juegos bruscos y desordenados.
- Es atraído por juegos con estructuras reglamentado más complejas (fútbol y baloncesto) en contraposición con juegos sencillos.
- Es buen observador tanto como jugador. Manifiesta mayor interés hacia técnicas nuevas.
- Ya trabaja y juega más manifestándose una mayor habilidad y le gusta ostentarla.
- Muestra habilidad para adoptar posturas activas de lucha entre sí.
- Es más activo y le cuesta tranquilizarse después del descanso o de un juego activo.

#### **Maduración Física:**

- El crecimiento del cerebro es muy lento.
- El cuerpo comienza a alargarse.
- Crece de 5,1 a 7,6 cm por año.
- Aumenta de tres a seis libras.
- El sistema cardio respiratorio continúa su desarrollo.

- Tiene en promedio una frecuencia cardiaca de 105 ppm, la misma que puede variar mientras hace esfuerzo, alcanzando valores de 210 – 215 ppm.
- Tiene preferencia por las actividades que involucran todo el cuerpo.
- Continúa predominando el trabajo de resistencia aeróbica, resistencia a la fuerza de baja intensidad, capacidades coordinativas y flexibilidad o movilidad articular.
- A los siete años se da inicio de trabajos de aprendizaje motor más complejos.
- En esta etapa ya realiza saltos en un solo pie por un período más largo.
- En el salto de altura la mayoría puede superar los 40cm. Siendo las mejores marcas en estas edades de 55cm.
- La talla de las niñas comienza a alcanzar medidas inferiores con respecto a los niños.
- Los ligamentos y tendones se han fortalecido pero aún no pueden soportar cargas extremas.
- Las niñas comienzan su maduración sexual alrededor de los nueve años y dura entre dos y tres años.
- Alargamiento de los brazos y aumento del tamaño de las manos.
- Continúa el trabajo de resistencia aeróbica, resistencia a la fuerza, capacidades coordinativas y flexibilidad o movilidad articular.
- A los ocho años inicia la fase sensible para el trabajo de la rapidez en las niñas y a los nueve años en los niños.
- Continuación de trabajos de aprendizaje motor.

#### **Maduración Perceptiva:**

- Aún no puede realizar movimientos que implique una orden cruzada o que implique movimientos simultáneos de brazos o de piernas.

- Realiza movimientos que involucre aspectos unilaterales (izquierda o derecha).
- Aunque ya realiza tareas sencillas como abotonarse o jales pequeños aún presenta dificultades para vestirse solo, esto es a causa de las deficiencias en el esquema corporal.
- En esta etapa están por definirse los procesos de lateralización afianzándose el dominio de la mano dominante sobre la no dominante.
- La mayoría distingue perfectamente el lado izquierdo del lado derecho de su propio cuerpo.
- Mejoramiento notable en la comprensión del esquema corporal que le permitirá distinguir más fácilmente la diferencia entre su lado izquierdo y su lado derecho como también los mismos lados en otras personas.
- Aumento de la posibilidad de reconocer y describir la posición relativa de tres objetos.
- Aún perciben los objetos exteriores de manera imprecisa y no separan los rasgos y las características principales sino las casuales.
- En este período el desarrollo de la capacidad de observación es estimulado por el empleo del método intuitivo de la enseñanza. Los medios didácticos y la demostración de los ejercicios deben tener un contenido sencillo puesto que aún el desarrollo del pensamiento es precario todavía con respecto al adulto.
- Se desarrolla intensamente la agudeza de las sensaciones, vinculada a la capacidad de distinguir los objetos.
- La percepción del espacio alcanza un desarrollo considerable.

### **Maduración Cognitiva:**

- Los infantes de ambos sexos son más expertos que los de la etapa anterior en tareas que involucren motricidad fina, aunque siguen teniendo cierta torpeza al realizar tareas muy delicadas, pero mantienen interés y se divierten al realizarlas.
- Los niños se interesan principalmente por utilizar herramientas, armar y desarmar objetos.
- Las niñas, por su parte, se interesan por vestir muñecas, darles de comer, maquillarlas, peluquearlas, entre otras actividades.
- Presenta periodos de atención más largos que en etapas anteriores y dirige la misma a una visualización más global.
- Le gusta la repetición de movimientos, de cuentos, de juegos y poseen una imaginación desmedida.
- Mejora su memoria.
- Tiene una alta capacidad y motivación personal para asimilar una mayor cantidad de información.
- Desarrollo de operaciones lógicas de seriación (capacidad para ordenar objetos en progresión lógica), clasificación (capacidad para introducir orden en el ambiente al agrupar las cosas y las ideas a partir de elementos comunes) y conservación (capacidad de entender que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o de su aspecto físico).
- Pensamiento ligado a los fenómenos y al mundo real.
- El pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad.

**Maduración Psicosocial:**

- En esta etapa las diferencias individuales con respecto a la personalidad se encuentran definidas.

- Compara prontamente sus habilidades con respecto a las de los otros niños.
- Comienzo del interés por los deportes.
- Va adquiriendo la capacidad de trabajar y cooperar con otros niños cuando ingresa a la escuela.
- Encamina su energía al dominio de las habilidades y a sentirse orgulloso de sus éxitos, por el contrario el fracaso lo lleva fácilmente a desarrollar sentimientos de inferioridad.
- Sus necesidades básicas son ayudadas a suplir por personas que le orientan a descubrir sus habilidades especiales.
- El niño es más consciente y controlado que otros de menor edad.
- Se preocupa por el bienestar de sus padres y de sus compañeros.
- Le preocupan sus errores y a menudo le avergüenzan.
- Afán por ser participativo y disfrutar de la vida pero con un nivel de madurez superior.
- Cree saber más de lo que en realidad sabe.
- Sus intereses son de duración breve pasando muy rápido de una cosa a otra.
- Es susceptible al llanto por varias razones.
- Las nuevas relaciones escolares le absorben rápidamente y ayudan a ampliar el panorama.
- La competencia con otros niños ya no es tan significativa lo cual ayuda a mantenerlo concentrado en una tarea.
- Marcada disminución de las descargas más evidentes.
- Asume mayores responsabilidades lo cual lo hace más independiente y de más confianza.

- Puede parecer impaciente e incluso encolerizable pero son reacciones de corta duración.
- Tiene tendencia a admirar individuos de su mismo sexo.
- Se impresiona fácilmente ante todo lo que le cuentan.

Como pudo observarse las características de los niños de estas edades, que presenten problemas de asma bronquial está claro que la natación por sus características es la actividad física ideal para el combate de esta enfermedad, para confirmar todo ello el autor ha decidido dar a conocer los beneficios de practicar la natación para los niños con este padecimiento.

### **1.5- Beneficios de la práctica de la natación.**

Hernández A. (18) "La natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes de nuestro cuerpo, reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones". Un claro ejemplo está en la carrera, cuya práctica tiene un fuerte impacto sobre las articulaciones, especialmente en los tobillos y las rodillas, debido a nuestro propio peso y la fuerza de la gravedad. Sin embargo, dentro del agua esto no sucede ya que la gravedad es distinta.

Al contrario de lo que algunas personas creen, la natación puede ser practicada de muchas formas diferentes y adaptarse a las necesidades individuales de cada persona. Esto se puede ver ya en casi todas las piscinas con la realización de nuevas actividades dirigidas por profesionales, muy diferentes a los clásicos cursos de aprendizaje. Un ejemplo de ello son los cursos para bebés, mujeres embarazadas, personas mayores. Además, en los últimos años la variedad en el tipo de ejercicio se está ampliando con actividades terapéuticas, por ejemplo, para la



compensación de desviaciones la columna vertebral (hiperlordosis, hipersifosis, escoliosis, hernias discales), o enfermedades cardíacas, circulatorias, artrosis, artritis y obesidad. Otra de las actividades que cada día gana más adeptos en las piscinas es el Aquagym, cuya actividad, además de divertida, aporta multitud de beneficios tanto físicos como psíquicos.

Sin duda, todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada. Sin embargo, la natación tiene unas características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aeróbicos.

Algunos de estos beneficios son: aporta una increíble resistencia cardiopulmonar, estimula la circulación sanguínea, ayuda a mantener una presión arterial estable, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo), fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones, facilita la eliminación de secreciones bronquiales, mejora la postura corporal, desarrolla la flexibilidad, alivia tensiones, genera estados de ánimo positivos, ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión, relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria, estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico, mejora el desarrollo psicomotor y favorece la autoestima.

### **Conclusiones parciales del capítulo.**

En este capítulo se abordan aspectos teóricos en relación al deporte y el asma bronquial como enfermedad respiratoria. La sistematización realizada permite proporcionar datos acerca de sus antecedentes históricos, características de los niños comprendidos entre los seis y nueve años de edad.

## **CAPÍTULO II: HACIA LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A INCORPORAR A LOS NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL A LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**

En este capítulo se establece un análisis de la estrategia investigativa, se hace la interpretación de los diferentes instrumentos aplicados que permiten determinar las causas modificables y prevenibles que conllevan a la baja incorporación de los infantes a la práctica de la natación. Contiene los fundamentos teóricos y metodológicos del conjunto de actividades educativas propuestas en correspondencia con el diagnóstico que será valorado por criterios de los especialistas.

### **2.1-Población y Muestra.**

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.

La **muestra** fue seleccionada de forma premeditada, de la cual corresponde a 65 niños representando el 100%. De igual manera se considera en la muestra cinco entrenadores encargados de impartir docencia, tres directivos y dos metodólogos que rigen el trabajo en el municipio, también conforma parte de la muestra 65 padres y 15 especialistas para valorar el conjunto de actividades educativas.

## **2.2- Métodos y Procedimientos.**

Atendiendo a que la conducta del investigador debe estar dirigida hacia la comprobación sin reserva de las preguntas investigativas dándole cumplimiento y solución a los objetivos planteados en la investigación, en la selección de los métodos investigativos debe establecerse la más alta exigencia en su validez y en su objetividad.

Cada ciencia modifica los métodos generales del conocimiento científico en correspondencia con su objeto específico, sus objetivos y condiciones investigativas; por consiguiente el deporte utiliza determinados métodos en correspondencia al estudio realizado y a los resultados perseguidos.

La puesta en práctica de estos métodos permitió realizar un análisis teórico de la bibliografía, elaborar los fundamentos teóricos de la investigación, interpretar los datos obtenidos en la parte práctica y abordar el problema desde sus inicios realizando un análisis y su puesta en la práctica. Estos métodos permitieron al autor interpretar conceptualmente los datos empíricos encontrados e ir profundizando en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente.

El autor para su investigación se rige por los siguientes métodos, iniciando la exploración con el método general dialéctico materialista. De él se utilizaron sus leyes, principios y teorías elevando el nivel científico de la investigación. Este es un método teórico general por excelencia ya que además de comprender la estructura y la dinámica del objeto logra descubrir las contradicciones que de la fuente de su propio movimiento y desarrollo emanan. Constituye un método general de investigación que adopta una forma específica en cada ciencia particular. Su

selección responde a que prestigia la investigación y además no solo aporta una lógica y una metodología general para la adquisición del conocimiento, sino que, también ofrece una lógica para operar con los métodos científicos particulares en la investigación, ello implica una postura metodológica en cuanto a la selección y uso del resto de los métodos teóricos y empíricos.

Para dar cumplimiento a la investigación es necesaria la utilización de variados métodos del nivel teórico y empírico. Entre los teóricos 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:

- **Análisis de documentos:** para buscar y analizar todas las fuentes documentales posibles en aras de localizar antecedentes, otros enfoques o proyecciones relacionadas en función de los niños con asma bronquial en la práctica de la natación.

- **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.

- **Criterio de especialistas:** para constatar la pertinencia de la propuesta.

Dentro de los elementos matemáticos 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.

### **2.3- Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.**

El análisis de documentos, incluyó las siguientes acciones:

Se consultó el documento técnico - metodológico rector de la disciplina en Cuba, propuesto y difundido por la Federación Internacional de Natación (FINA) y vigente aún en el sistema (INDER), el cual traza tareas generales y específicas a la solución de problemas técnicos.

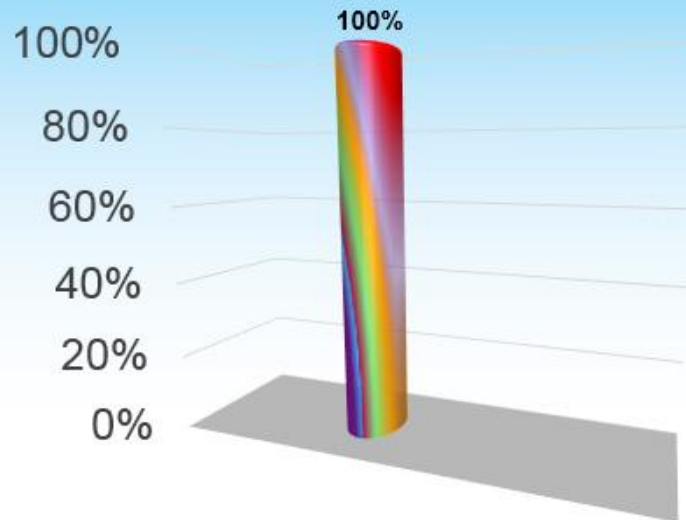
Se revisó también los planes de trabajo metodológico conformados por la Comisión Nacional de Natación, lo que permitió confirmar que en ellos no se expresa como lograr la incorporación de los niños de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación.

#### **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.

## OBSERVACIÓN A CLASES



■ Se constató la no incorporación de los niños asmáticos en las clases de natación.

(Gráfico)

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 65 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 bronquial.

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.

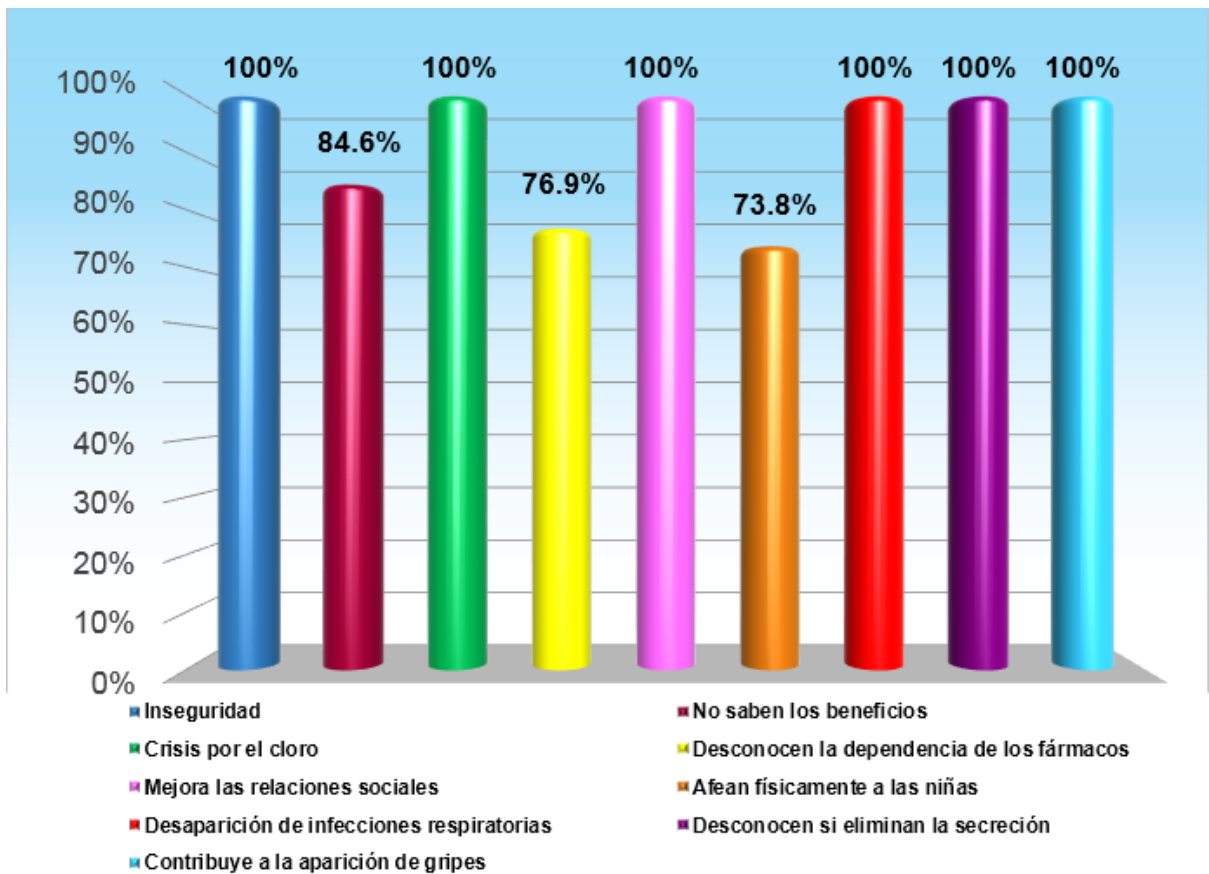
El 100% de la muestra de los padres están conscientes de cómo el deporte mejora las relaciones entre compañeros.

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

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%.

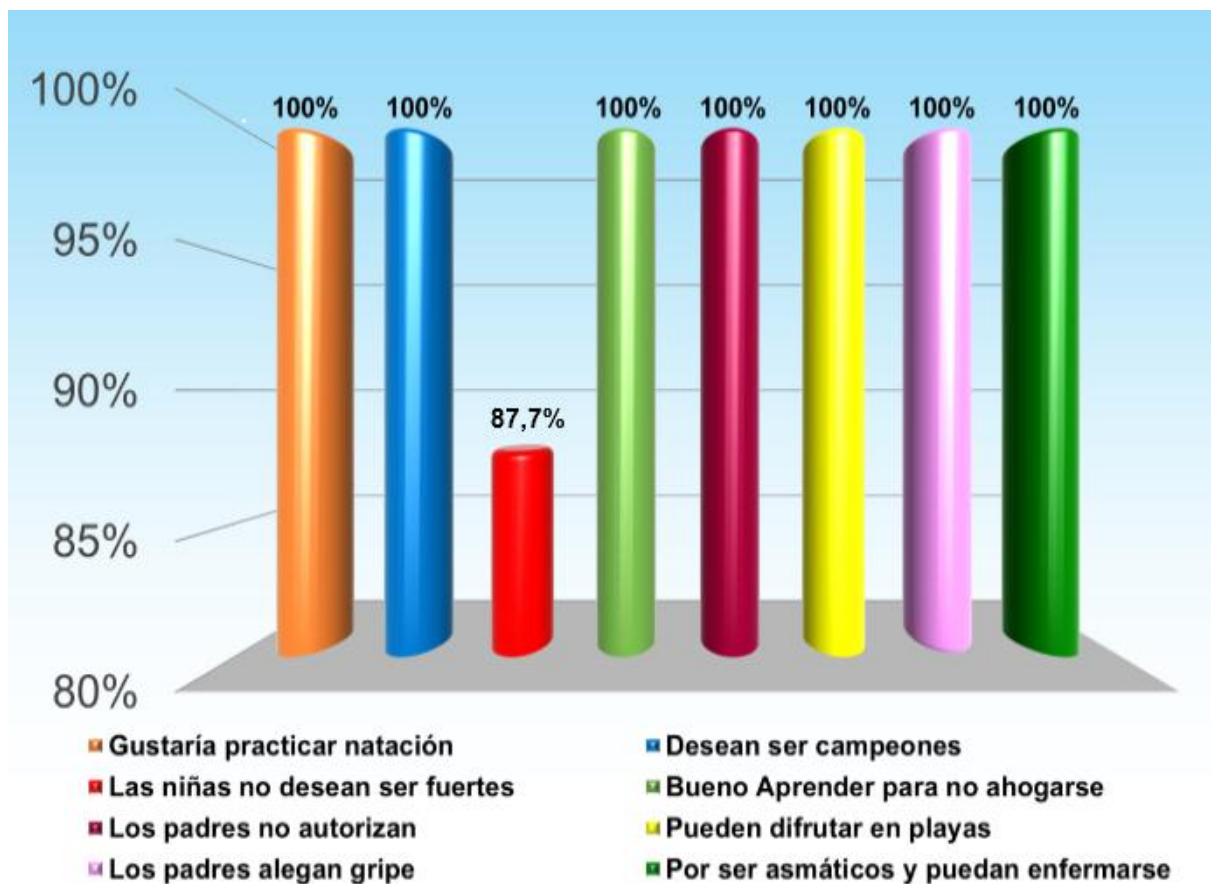
El 100% de la muestra manifiestan que es bueno aprender a nadar porque así no me ahogo, puedo disfrutar más con mis amigos en la playa.

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.

## 2.4-Valoración por parte de especialistas el conjunto de actividades educativas.

Se aplicó el cuestionario Check List a 15 especialistas con el objetivo de valorar el 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.

Fue elegido un especialista de alto nivel y prestigio que labora en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Un Comisionado Provincial que radica en la Dirección Provincial de Deportes, cuatro Máster en las Ciencias relacionados por orden del dos al cinco, igualmente fue escogido el jefe técnico de la Comisión Provincial de Natación, 3 entrenadores que trabajan en el alto rendimiento y 5 entrenadores de la base.

**Tabla 2.** Muestra para constatar la pertinencia y aceptación del conjunto de actividades educativas.

<b>Muestra</b>	<b>Nivel académico</b>	<b>Especialidad o función que desempeña</b>	<b>Años de experiencias</b>
1	MsC.	Profesor de la Universidad de las Ciencias de Cultura Física y Deporte (UCCFD).	21
2	MsC.	Metodóloga municipal de INDER.	20
3	MsC.	Médico pediatra.	20
4	MsC.	Actividad Física en la Comunidad.	19
5	MsC.	Metodóloga municipal de MINED.	21
6	Lic.	Comisionado provincial.	25
7	Lic.	Jefe Técnico de la Comisión Provincial de Natación.	17
8	Lic.	Entrenador de alto rendimiento.	8

9	Lic.	Entrenador de alto rendimiento	8
10	Lic.	Entrenadora de alto rendimiento	10
11	Lic.	Entrenador de la base	8
12	Lic.	Entrenadora de la base	7
13	Lic.	Entrenadora de la base	5
14	Lic.	Entrenadora de la base	5
15	Lic.	Entrenadora de la base	5
Promedio de los años de experiencias			12.6

Como se puede observar en la tabla la experiencia promedio de los especialistas es de 12.6 años; de ellos 5 son Máster, 10 son Licenciados en Cultura Física y Deportes.

Luego de ser consultado el material los especialistas hicieron algunas recomendaciones, sobre los aspectos que consideran debe tener el 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, elaborado por el autor en la presente investigación.

Por tanto proponen incluir:

**¿Cuáles son las insuficiencias de la propuesta?**

Los especialistas plantean que en algunas de las actividades no se precisa con claridad cómo se van a desarrollar las mismas.

**¿Cuáles son los excesos de la propuesta?**

No se constataron excesos.

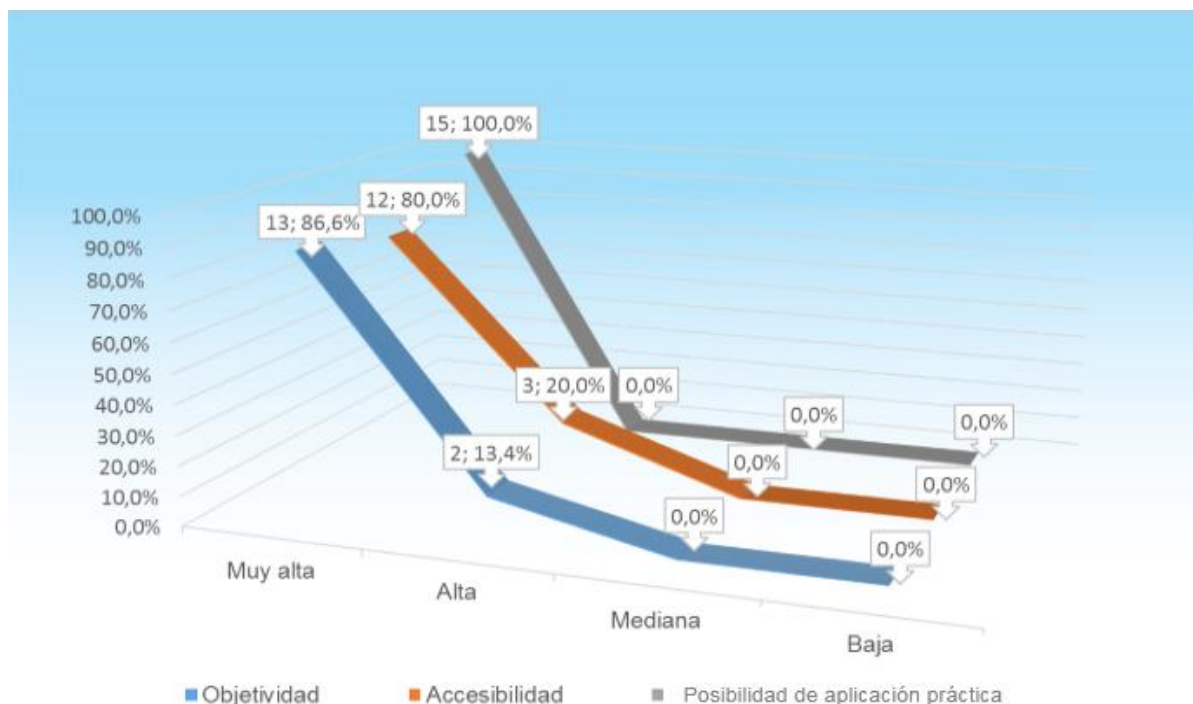
## ¿Cuáles son las limitaciones de la propuesta?

Los recursos disponibles.

**Destacar algunos comentarios positivos por parte de los especialistas sobre el 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.**

Con la puesta en práctica de esta propuesta se logrará un acercamiento de los padres hacia este deporte, elevando el nivel de conocimiento sobre los beneficios que les reporta a sus hijos la práctica de la natación.

Para demostrar la aceptación y calidad de las actividades educativas propuestas, se tomaron datos a partir del criterio de los especialistas, los cuales fueron analizados, arrojando los siguientes resultados.



(Gráfico)

Figura 5. Resultados del criterio de especialistas.

En cuanto a la objetividad los especialistas indicaron en un 86.6% un nivel muy alto y en un 13.4% en un nivel alto. Esto indica que la objetividad está calificada en un nivel de aceptación preferentemente muy alto.

La accesibilidad como se puede divisar fue catalogada en un nivel muy alto para un 80.0% y en un 20.0 % en un nivel alto. Podemos decir que al igual que la objetividad se valida la misma en un nivel muy alto.

En cuanto a la posibilidad de aplicación práctica, último criterio considerado, podemos señalar que todos los especialistas opinaron que tienen un nivel muy alto, representando un 100%. Este criterio está considerado en un nivel de aceptación predominantemente muy alto.

Por tanto, al analizar estos tres indicadores del criterio de los especialistas, se concluye que el primer indicador tiene un porcentaje del 86.6 % en un nivel muy alto, y el segundo indicador también muestra un porcentaje del 80.0%, en un nivel muy alto y el tercer indicador presenta un nivel muy alto ya que posee un 100% de porcentaje, por tanto las actividades educativas propuestas son consideradas pertinentes por parte de los especialistas capacitados en las diversas materias.

Luego de incorporadas las sugerencias y señalamientos de los especialistas quedó estructurado el conjunto de actividades educativas para incorporar a los niños con asma bronquial a la práctica de la natación.

**2.5- Fundamentación del conjunto de actividades educativas para la 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.**



La actual investigación se refiere a un conjunto de actividades educativas para la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación, se consulta el Diccionario de la Lengua Española para referenciar los siguientes términos:

Conjunto. adj. Unido o contiguo a otra cosa. || 2. Mezclado, incorporado con otra cosa diversa. || 3. fig. Aliado, unido a otro por el vínculo de parentesco o amistad. || 4. Agregado de varias cosas.

Si se analizan las definiciones sobre actividad se puede encontrar que actividad según Grijalbo Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado. (14,1550) es la “manifestación externa de lo que se hace. // Capacidad de hacer o de actuar sobre algo. // Conjunto de acciones, tareas, de un campo, entidad o persona.” También se considera como actividad en Diccionario Microsoft Encarta. (10) “la facultad de obrar. Diligencia, eficacia. Prontitud en obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad”.

Realizando una revisión bibliográfica se define propuesta según el Diccionario Microsoft Encarta. (10) “proposición o idea que se manifiesta y ofrece a alguien para un final.//Consulta de una o más personas hecha al superior para un fin.//Consulta de un asunto o negocio a la persona, junta o cuerpo que lo ha de resolver.

Actividad educativa: operaciones propias que educan o sirven para educar, acciones planificadas llevadas a cabo por docentes y estudiantes dentro o fuera del aula.

La posibilidad de la variación de las actividades en función de las particularidades y necesidades de cada niño y las condiciones reales existentes para la realización de cada una de ellas, determinan en gran medida la validez de esta propuesta.

La implementación de la propuesta no constituye de ningún modo un accionar ajeno o paralelo al sistema de preparación que recibe el profesor para elevar su nivel teórico – metodológico, sino que lo amplía y lo complementa al brindarle una mayor preparación y de hecho una arista importante para el desarrollo de su desempeño profesional para un mejor desempeño de la labor que realiza.

El contenido se relaciona con las necesidades de superación teórico metodológicas de los entrenadores, las cuales quedan evidenciadas en los instrumentos aplicados y en correspondencia con lo orientado en el documento técnico-metodológico rector de la disciplina el cual traza tareas generales y específicas para la trabajar con la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación

Al atender a los diferentes aspectos y elementos que fundamentarán la propuesta de actividades educativas elaboradas que tiene como objetivo: contribuir a la 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.

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 parciales del capítulo.**

Los resultados de los diferentes instrumentos como parte de los métodos investigativos permiten afirmar que a pesar de los esfuerzos desplegados y los logros emanados, en función de incorporar a los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación estos son insuficientes, lo cual se constata en la práctica por lo que se requiere de la proyección de nuevos enfoques encaminados a transformar esta situación. Estos resultados hacen posible que el conjunto de actividades educativas elaborados por el autor de la investigación se aplique en próximos estudios.

## **CONCLUSIONES**

- La sistematización de las diferentes fuentes bibliográficas permitió acceder a los fundamentos teóricos en relación con la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación.
- 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.
- El autor elaboró un conjunto de actividades educativas para la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial a la práctica de la natación teniendo en cuenta objetivos, desarrollo, dirigidos a padres y niños en cuanto a la motivación y beneficios.
- El conjunto de actividades fue valorado por criterio de especialistas, el cuál corroboró la pertinencia de las actividades educativas propuestas.

## **RECOMENDACIONES**

- Que la investigación se presente a metodólogos municipales y provinciales de esta disciplina deportiva para su generalización.
- Se le dé seguimiento al presente estudio para establecer evaluaciones posteriores.
- Que el trabajo constituya un texto de consulta para profesores deportivos y que se aplique acorde a las posibilidades reales de los niños con esta patología.



## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1- Abdo Rodríguez Anselmo y Cué Brugueras 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- Álvarez Duran, Leandro. (1977). Aspectos generales de La historia de La natación. Evolución de este deporte en Cuba. (Tesis de Diploma), ISCF. Manuel Fajardo, La Habana.
- 3- Arias García C. (2014). Natación para la rehabilitación de niños con asma bronquial. [www.monografía.com](http://www.monografía.com). Consultado el 16 de enero de 2015.
- 4- Barrio Gómez, Jesús. (2012) Educación física PROFE TENGO ASMA, NO PUEDO HACER CLASE. <http://jbgeducafisica.blogspot.com>. Consultado el 15 de octubre de 2014.
- 5- Castro Ruz, Fidel. (2006). Fidel y el Deporte. Selección de Pensamiento (1959-2006). (E. Deportes Ed.). La Habana.
- 6- Colectivo de Autores. (2002). Morfología Humana I (E. C. Médicas Ed.). La Habana.
- 7- Colectivo de Autores. (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I. (Editorial Deportes ed.). La Habana.
- 8- Colectivo de Autores. (2007). Pediatría. Tomo III (E. C. Médicas Ed.). La Habana.
- 9- Colectivo de Autores. (2007). Programa de Preparación del Deportista Natación. (Editorial Deportes ed.). La Habana.
- 10- Diccionario Microsoft Encarta Biblioteca Premium 2007.
- 11- Diccionario enciclopédico. – Nueva edición, totalmente revisada y puesta al día. Barcelona, Grijalbo Mondarori, 1998.

- 12- Fierro Rojas, Carlos. (2004). La importancia de la natación en la educación del niño. <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 8 de octubre de 2014.
- 13- Fina. (2000). Games of the XXVI Olympic Sydney Committee for the Game. Australia.
- 14- Grijalbo Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Barcelona [S.A]. Editorial Grijalbo Mondador (s/f) 1997 p.1550.
- 15- Gusi, N. & Tomas-Carus, P. (2008). Cost-utility of an 8-month aquatic training for women with fibromyalgia: a randomized controlled trial, Arthritis Research & Therapy.
- 16- Harrison S. (2009) Principios de Medicina Interna.16 Ed. Pág. 8217.
- 17- Hernández Lamoth, N y Suarez Tamayo, Hilda. Diccionario de la Lengua Española Deportivo (E. Deportes Ed.). Ciudad de La Habana pág. 162.
- 18- Hernández. A. (2013) Natación, Salud y deporte. ¿Porqué nadar?). <http://www.inatacion.com/articulos/salud/nadar.html>. Consultado el 15 de octubre de 2014.
- 19- Herrera Salazar J. (2008). Material educativo para pacientes y médicos. Cuba.
- 20- Herrera Salazar J. La Natación Deporte Ideal para la Rehabilitación Respiratoria. <http://www.portalesmedicos.com>. Consultado el 14 de noviembre de 2014.
- 21- Suarez Stella Maris. (2012) Desarrollo del niño de 6 a 9 años <http://es.slideshare.net/paocandy>. Consultado el 5 de noviembre de 2014.
- 22- 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.
- 23- Mesa Aniceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte (J. Martí Ed.). La Habana.

- 24- Metodología de la Investigación Educacional. (2003). (P. y. Educación Ed.). La Habana.
- 25- Mirabal Florín, Norma y González Morales, Delio. (2008). Enseñar a Nadar (E. Deporte Ed.). Ciudad de La Habana. Págs. 8-18.
- 26- Pilar Martín Escudero. Enfermedades Pulmonares. <http://pilarmartinescudero.es>. Consultado el 15 de octubre de 2014.
- 27- P, Neurer. (1981). Pedagogía (E. C. Sociales Ed.). La Habana.
- 28- 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.
- 29- Sánchez del Risco, Elena. (2005). Complejo de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en los nadadores. <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 5 de noviembre de 2014.
- 30- Sociología y Trabajo Social Aplicado. (2006). (E. Deporte Ed.)
- 31- Trujillo Tardío, Oscar. (2001). Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, Primer Ciclo de la Educación Primaria.
- 32- Valdés Martín, Santiago. (2011). Temas de pediatría (E. C. Médicas Ed.). La Habana. pág. 246.
- 33- Wang, J-S. & Hung, W-P. (2009). The effects of a swimming intervention for children with asthma, *Respirology* Vol. 14 – Issue 6.

## **ANEXOS**

### **ANEXO I**

#### Guía de Observación:

Objetivo: 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.

Observador: \_\_\_\_\_ Cargo \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

#### Datos Generales:

Nombre y Apellidos del entrenador: \_\_\_\_\_

Escuela de procedencia: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ años Sexo: F \_\_\_\_

M \_\_\_\_

#### Aspectos a observar:

1- ¿Están incorporados a las clases de natación los niños diagnosticados con asma bronquial?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

### **ANEXO II**

#### Entrevista a metodólogos, directivos y entrenadores.

Objetivos: Conseguir criterios calificativos que comenten acerca del estado actual de la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación con edades de seis a nueve años en el municipio de Colón.

Su contribución es importante para la realización de la investigación, referido a la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación con edades de seis a nueve años en el municipio de Colón.

Preguntas:

1- ¿Según usted cree que sea importante la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ Desconozco \_\_\_\_

2- ¿Conoce usted que la natación le brinda grandes beneficios a los niños con asma bronquial cuando realizan una práctica constante de la misma.

Sí \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Desconozco\_\_\_\_\_

3- ¿Creé usted que es limitada para los familiares la información acerca de los beneficios que reporta la natación a los niños con asma bronquial?

Sí \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ Desconozco\_\_\_\_\_

4- ¿Opina usted que es bueno 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?

Sí \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?\_\_\_\_\_

### **ANEXO III**

#### **Entrevista a los padres.**

**Objetivo:** Obtener criterios valorativos acerca de la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación.

Su contribución es importante para la realización de esta investigación, al referirse a la incorporación de los niños con asma bronquial a la práctica de la natación. Es necesario que responda de forma precisa y lo más honestamente posible. Agradecemos su ayuda.

#### **Preguntas:**

1- ¿Manifiesta usted seguridad al llevar de forma frecuente a sus niños a la práctica de natación en la piscina de la localidad?

Sí \_\_\_\_\_ b) No\_\_ c) No sé\_\_\_\_\_

2- ¿Usted considera que la natación es un deporte que beneficia la salud del niño asmático?

Sí \_\_ b) No\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

3- ¿Estima usted que se intensifica las crisis por el cloro de la piscina?

Si\_\_ b) No\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

4- ¿Puede crear menor dependencia de fármacos para lograr su control?

Sí \_\_ b) No\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

5- ¿Considera que la natación mejora las relaciones con sus compañeros?

Sí \_\_ b) No\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

6- ¿Cree que afea el cuerpo de las niñas?

Sí \_\_\_ b) No\_\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

7- ¿Cree usted que se logra menos incidencia de infecciones respiratorias agudas?

Sí \_\_\_ b) No\_\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

8- ¿Puede facilitar la eliminación de secreciones bronquiales?

Sí \_\_\_ b) No\_\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

9- ¿Contribuye a la aparición de enfermedades gripales por estar en el agua tanto tiempo?

Sí \_\_\_ b) No\_\_\_ c) No sé \_\_\_\_\_

#### **ANEXO IV**

##### Encuesta a niños.

Objetivo: Recopilar informaciones, opiniones y valoraciones con relación al asma bronquial y su incorporación a la práctica de la natación.

Tu participación y criterio es muy importante para la realización de esta investigación; se les pide que responda con sinceridad y claridad.

##### Preguntas:

1-¿Te gustaría practicar la natación?

a)Sí \_\_\_ b)No.\_\_\_\_\_

2- Porque quiero ser campeón.\_\_\_\_\_

3- Porque me pongo más fuerte.\_\_\_\_\_

4- Así no me ahogo.\_\_\_\_\_

5- ¿Te permite tus padres practicar Natación?

Sí \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

6- Puedo disfrutar más con mis amigos en la playa.\_\_\_\_\_

7- Mis padres me dicen que cojo mucho catarro.\_\_\_\_\_

8- Porque soy asmático y me enfermo.\_\_\_\_\_

## ANEXO V

Análisis de la certificación como especialistas de los profesionales seleccionados.

### Distinguido especialista:

Se llevó a cabo una investigación con el objetivo de elaborar un conjunto de actividades educativas para la 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. Se necesita de su experiencia como profesional para que valore la pertinencia de las actividades educativas propuestas y para ello le solicitamos que responda las cuatro preguntas que se formulan a continuación:

Datos generales:

- ¿Cuál es la especialidad en la que desarrolla su trabajo profesional?

- a) Educación Física\_\_\_\_                      b) Entrenamiento deportivo\_\_\_\_  
c) Ciencias del deporte\_\_\_\_                  d) Otras\_\_\_\_\_

¿Cuál? \_\_\_\_\_

- ¿Cuál es su categoría docente?

- a) Instructor\_\_\_\_ b) Asistente \_\_\_\_ c) Prof. Auxiliar\_\_\_\_ d) Prof. Titular\_\_\_\_

- Años de experiencia en esta esfera de la profesión: \_\_\_\_\_
- Grado académico o científico: \_\_\_\_\_

Dominio específico en el campo de estudio de la investigación.

Competencia como especialista para evaluar los contenidos.

Disposición a cooperar en la investigación sobre la incorporación de los niños en edades de seis a nueve años con asma bronquial la práctica de la natación en el combinado deportivo “José Ramón Zulueta Hernández”, municipio Colón.

Creatividad para identificar deficiencias en el tratamiento de las actividades educativas propuestas para la 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.

Profesionalidad y habilidad para desempeñar sus funciones.

Capacidad de análisis y evaluación relacionada con la utilización de las actividades propuestas como vía utilitaria y de desarrollo en la práctica deportiva.

Experiencia en el trabajo de entrenar y desarrollar actividades educativas para la 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.

Actualización e información acerca de las formas contemporáneas para la 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.

Participación en grupos de trabajo que hayan tenido a su cargo la preparación y entrenamiento deportivo de esta disciplina.

## **ANEXO VI**

### **Cuestionario para valorar la pertinencia de las actividades educativas propuestas.**

Distinguido especialista:

Se llevó a cabo una investigación con el objetivo de elaborar un conjunto de actividades educativas lograr la 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. Se necesita de su experiencia como profesional para que valore la pertinencia de las actividades propuestas.

Nombre y Apellidos: ----- Ocupación actual: ----- Años de experiencia: -----

Licenciatura en: ----- Maestría: ----- Doctorado: -----

A continuación le solicitamos que lea detenidamente la propuesta elaborada. La misma contempla actividades educativas dirigidas a lograr la motivación y conocimientos necesarios sobre los beneficios que necesitan los niños asmáticos. Se espera lograr la incorporación a la práctica de la natación en edades de seis a nueve años en niños con asma bronquial en el combinado deportivo “José Ramón



Zulueta Hernández”, municipio Colón; podrá encontrarla en las siguientes páginas y cuando haya culminado la tarea, responda las preguntas que a continuación se formulan.

Luego de haber leído y analizado se somete a su valoración, por favor responda las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las insuficiencias generales que ha detectado en el documento?

---

¿Cuáles son los excesos del documento propuesto?

---

¿Cuáles son las limitaciones del documento propuesto?

---

¿Cuáles sugerencias usted podría brindar para subsanar las dificultades que ha señalado o qué otras recomendaciones desea aportar?

---

Por último, le solicitamos que valore de forma concreta, a manera de resumen, las acciones elaboradas, concretando su juicio con una cruz (X) en la casilla correspondiente a su criterio.

No.	Indicadores	Muy alta	Alta	Media	Baja
1	Objetividad				
2	Accesibilidad				
3	Posibilidades de aplicación práctica.				

Se le adjunta una hoja en blanco por si desea continuar con las aclaraciones de las interrogantes anteriores o alguna otra cuestión que considere necesario esclarecer para mejorar la investigación.