

Intersectorialidad comunitaria: la cultura física y la atención primaria de salud – tendencias y avances de trayectoria investigativa (2004 – 2014)

Community intersectoriality: the physical culture and the primary health care - trends and advances in the research trajectory (2004 - 2014)

Yoisell López Bestard ¹

Maria Caridad Bestard Gonzalez ²

Juan Eligio Lopez Garcia ³

Resumen: El objetivo de la comunicación consiste en desvelar, desde el análisis de resultados de investigaciones realizadas en el plazo de diez años, la secuencia de acciones seguidas para ofrecer una alternativa de solución a un problema de salud generalizado en el siglo XXI: las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT). A la vez, apreciar, cómo prácticamente un quinquenio después, se incorporan nuevas miradas a una misma problemática, desde la amplitud del concepto de calidad de vida en favor del desarrollo humano del adulto mayor. Como valor agregado, evidenciar la posibilidad de crecimiento profesional de un investigador, al transitar con un mismo tema, desde la etapa de trabajo de diploma, pasando por tesis de maestría, hasta la tesis doctoral, con su participación en diferentes proyectos. Internamente, en el contenido de los resultados, y en atención al objetivo de la comunicación, se visualizan un conjunto de acciones estratégicas que priorizan a la intervención comunitaria y su carácter intersectorial, al vincular al sector de la salud (desde la Atención Primaria de Salud), con el sector de la educación superior (con la formación de Licenciados en Cultura Física, específicamente en el área de la cultura física profiláctica y terapéutica), para enfrentar el desafío de la atención a adultos mayores con Enfermedades Crónicas no Transmisibles, mediante la práctica de Tai Chi.

Palabras clave: Extensión Universitaria; Enfermedades Crónicas no Transmisibles; Atención Primaria de Salud; Intersectorialidad.

Abstract: The objective of the communication consists of revealing, from the analysis of the results of research carried out in a period of ten years, the sequence of actions followed to offer an alternative solution to a generalized health problem in the XXI century: Chronic noncommunicable Diseases (NCDs). At the same time, to appreciate, how practically five years later, new perspectives are incorporated to the same problem, from the breadth of the concept of quality of life in favor of the human development of the elderly. As an added value, demonstrate the possibility of professional growth of a researcher, to move with the same subject, from the stage of diploma work, through master's thesis to the doctoral thesis, with its participation in different projects. Internally, in the content of the results, and in response to the communication objective, a set of strategic actions are visualized that prioritize community intervention and its intersectoral nature, by linking the health sector (from Primary Care of Health), with the higher education sector (with the training of Graduates in Physical Culture, specifically in the area of prophylactic and therapeutic physical culture), to face the challenge of caring for older adults with Chronic non-Communicable Diseases, by practicing Tai Chi.

Keywords: University Extension; Chronic Noncommunicable Diseases; Primary Health Care; Intersectorality.

1 Doutor em Educação Ambiental pelo Programa de Pós-graduação em Educação Ambiental da Universidade Federal do Rio Grande (PPGEA-FURG). Email: ylbetard@gmail.com

2 Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, Cuba. Doctora en Ciencias por la Universidad de Oviedo, España.

3 Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, Cuba. Doctor en Ciencias por la Universidad de Granada, España.

Introducción

El desafío que el siglo XXI presenta a la formación de Licenciados en Cultura Física para proporcionar atención a personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) encuentra respaldo internacional en documentos como la Declaración de Alma Ata (1978) en vínculo con los reclamos de la Conferencia de Cartagena (2008) y la Segunda Conferencia Mundial sobre Educación Superior (2009), para la atención a la salud, en relación con aprendizajes científicos adquiridos en la Universidad, junto al trabajo intersectorial, fruto del cumplimiento de Programas Nacionales de Prevención y Promoción de Salud, previstos en las Políticas Públicas de salud promovidas por Cuba. A partir de la voluntad del estado cubano, desde el ámbito educativo universitario, se contribuye al proceso de investigación, como respuesta a problemas locales, y a la producción y transferencia del valor social de los conocimientos recibidos (en este caso en la carrera de Licenciatura en Cultura Física), trabajando conjuntamente con las comunidades y el sector de la salud, favoreciéndose un proceso extensionista e intersectorial que enriquece la formación.

Los resultados de investigaciones a que se hace referencia se originan en la carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos (UCf), en el área de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, como apoyo a la Atención Primaria de Salud (APS) en el tema prioritario de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) y se emplea la práctica de actividad física con el Tai Chi como alternativa socioeducativa y a la vez, herramienta al alcance de las personas como factor protector.

Se selecciona este periodo de años por constituir una forma de evidenciar cómo un mismo tema de investigación aplicado a personas de diferentes grupos etareos y en espacios diferentes, evidencia una secuencia de acciones específicas que ya en los últimos cinco años (2015 – 2020) pueden ser fortalecidas con la aplicación de otras miradas contenedoras del deseo de mejoramiento de la calidad de vida de los participantes beneficiarios. A la vez, que los distintos resultados de investigación ayudan a evidenciar el crecimiento profesional desde la fase inicial de un investigador.

La siguiente tabla corresponde a la organización de la producción científica sobre la relación entre el sector de la salud y de la extensión universitaria, fundamentalmente en lo que corresponde al área de la cultura física y la producción de la calidad de vida en pacientes con Enfermedades Crónicas no Transmisibles a través de la práctica de Tai Chi Chuan.

Tabla 1. Resultados publicados entre los años 2004-2014.

Aspectos estudiados del Tai Chi Chuan	Resultados obtenidos
El contenido como arte marcial milenar	BESTARD, Yoissell Lopez. Proyecto de extensión: Programa de Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos de practicar Educación Física. Proyecto final de curso. Facultad de Cultura Física, Universidad de Cienfuegos, Cuba 2006.
Relación con la naturaleza	BESTARD, Yoissell Lopez. La relación entre el hombre y la naturaleza: Tai Chi Chuan y su vínculo con la salud, la actividad física y la sensibilidad estética. En: XI Extensión Universitaria Internacional Taller, Memórias Universidade, Habana, 2012. BESTARD, Yoissell López; MACHADO Carlos Roberto da Silva. Actividad física y educación ambiental para la calidad de vida: ¿Más para que sustentabilidad? Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental , p. 29 – 37, 2015. Disponible en: https://periodicos.furg.br/remea/article/viewFile/4618/3386 . Acceso em 18 de marzo de 2020.
Beneficios para mejorar la salud y la calidad de vida	LOPEZ, Juan; GONZALEZ, Maria; BESTARD, Yoissell. Tai Chi Chuan: actividad física para la salud y la calidad de vida: experiencias de efecto transformador. En: XI Extensión Universitaria Internacional Taller, Memórias Universidade, Habana, 2012. LOPEZ, Juan; GONZALEZ, Maria; BESTARD, Yoissell. Tai Chi Chuan para mejorar la calidad de vida en la Universidad de Cienfuegos. Anuario de la Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos, 2012, pág. 11.
Relación con ECNT y adultos mayores	BESTARD, Yoissell Lopez. Programa de actividad física de Tai Chi Chuan para adultos mayores en la comunidad Pastorita - O’ Bourke. Facultad de Cultura Física, Universidad de Cienfuegos, Cuba, 2009.
Indagaciones sobre cómo problematizar la calidad [de y para] la vida a través de práctica de Tai Chi Chuan	BESTARD, Yoissell Lopez. Educación ambiental a través de la actividad física en la problematización de la calidad de vida , 2011. (Curso de Extensión). BESTARD, Yoissell Lopez. Educación ambiental y actividad física: problematizando la calidad de vida para la producción de la calidad de [y para] la vida. Tesis doctoral. Universidad Federal de Rio Grande - FURG. Programa de posgrado en Educación Ambiental, Rio Grande / RS, 2014.
El compromiso como contenido didáctico	BESTARD, Yoissell. Proyecto Extensionista de Tai Chi Chuan para mejorar la calidad de vida. V Simposio Internacional de Educación Física y Deporte y II Encuentro de Estudiantes Iberoamericanos. Facultad de Cultura Física, Cienfuegos, Cuba, 2007. BESTARD, Yoissell López; GARCÍA, Juan Eligio López; GONZÁLEZ, Maria Caridad. Proyecto de Capacitación: Formación de monitores de Tai Chi Chuan para la atención de salud en municipios de la provincia de Cienfuegos. Aplicado en la UCF, con carácter provincial, desde la Cátedra Honorífica Artes Marciales y Deportes de Combate, 2007. BESTARD, Yoissell Lopez. Ideas de Paulo Freire para la práctica del Tai Chi Chuan. En: MINASI, L.F; MOURA, D.V.; DAMO, A.; CRUZ, R. (Org.). Lecturas de Paulo Freire: leer el mundo, leer las palabras. 1ed. Río Grande: Club de Autores, 2011.
El Programa de Posgrado en Educación Ambiental No Formal para diferentes grupos de edad	BESTARD, Yoissell; LOPEZ, Juan; MACHADO, Carlos. Resenha de resultados: Projeto extensionista: Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudantes universitários impedidos de praticar a Educação Física. Revista Didática Sistemica , v. Especial, 2012, p. 303-313.
Su perspectiva extensionista desde la Universidad sobre la promoción de la salud en la comunidad	BESTARD, Yoissell López; GARCÍA, Juan Eligio López; GONZÁLEZ, Maria Caridad. Experiencias de proyectos de extensión desde el proceso docente: la práctica del Tai Chi Chuan y la promoción de la lectura. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - n° 78, 2004. BESTARD, Yoissell López; GARCÍA, Juan Eligio López; GONZÁLEZ, Maria Caridad. Tai Chi Chuan: actividad física y salud. Experiencia con jóvenes universitarios. Primera Jornada científica metodológica del INDER: Actividad física orientada a la salud. Cienfuegos, Cuba, 2005. BESTARD, Yoissell López; GARCÍA, Juan Eligio López; GONZÁLEZ, Maria Caridad. Proyectos extensionistas: experiencias desde el proceso docente, práctica del Tai Chi Chuan y promoción de la lectura. Congreso Internacional Universidad, La Habana, Cuba, 2006. BESTARD, Yoissell López; GARCÍA, Juan Eligio López; GONZÁLEZ, Maria Caridad. El Tai Chi Chuan para el mejoramiento de la calidad de vida en la Universidad de Cienfuegos. Anuario de la Universidad de Cienfuegos, Editorial Universo Sur, 2006. BESTARD, Yoissell López; MACHADO, Carlos; GONZALEZ, Maria Caridad. Links da universidade para a comunidade: experiências formativas na resolução de problemas socio-ambientais. XII Oficina Internacional de extensão Universitária, no 9º Congre+ssso Internacional de Educação Superior Universidade, 2014.

Fuente: elaboración propia.

En Cuba, uno de los profesionales llamados a colaborar para el cumplimiento de la política de salud pública es el Licenciado en Cultura Física. Este profesional se gradúa con un perfil fundamentalmente pedagógico, pero preparado para enfrentar otras áreas, entre ellas, la salud, desde la cultura física profiláctica y terapéutica, lo que permite una mirada práctica intersectorial a la solución de los problemas. El Plan de estudios del Ministerio de Educación Superior en Cuba, para dicha carrera, concibe que

(...) entre los problemas generales y frecuentes que deben solucionar estos egresados en el eslabón de base de la profesión está: la promoción y ejecución de actividades profilácticas, terapéuticas, deportivas y recreativas, en respuesta a la diversidad del entorno comunitario que garanticen un estilo de vida saludable y la recreación sana. (MES, 2016, p. 5).

Se informa de la intervención intersectorial desde la Universidad, en comunidades barriales, en que el profesional de la Cultura Física, mediante la actividad física trabaja por el fomento de procesos participativos y reflexivos de las personas para la mejora de la salud como recurso de calidad de vida, en vínculo con instituciones del sistema de salud. Los principales determinantes de la salud analizados fueron modos y estilos de vida que incluyen hábitos tóxicos, inactividad física y estilos de vida no saludables. La herramienta alternativa sugerida a los participantes fue la práctica de Tai Chi.

Materiales y Método

Con perspectiva cualitativa, se utiliza una aproximación metodológica a la sistematización, aplicada a resultados de investigaciones terminadas, respecto al tema prioritario de las ECNT en los adultos mayores, mediante la práctica de Tai Chi como alternativa socioeducativa al mejoramiento de la salud. Con ello se da paso a una socialización de resultados que incluyen acciones específicas como: diagnóstico de hábitos tóxicos, práctica de actividades físicas, que continúan con un proceso de enseñanza de las acciones motrices que contiene a la práctica de Tai Chi, específicamente las referidas a la modalidad de Liang Gong Shi Ba Fa. En cuanto al desarrollo profesional que se alcanza por un mismo investigador desde su formación inicial, están dos primeros resultados para optar por títulos de Licenciatura en Cultura Física (2006) y Maestría en Actividad física en la comunidad (2009), respectivamente. Entre los años 2007 y 2009, dos resultados más, dan cuenta de la continuada participación del mismo investigador en otros dos proyectos: un Proyecto de capacitación a graduados de Cultura Física de los ocho municipios de la provincia, para extender la experiencia comunitaria (2007) con la práctica de Tai Chi adultos mayores que padecen de ECNT, y una intervención comunitaria intersectorial por los mismos motivos en comunidades barriales de Consejos Populares del Municipio de Cienfuegos (2009).

La participación en dichos proyectos propició la oportunidad para participar de un Programa doctoral convocado por una universidad brasileña, en que se logra ampliar el tema de investigación. Se dirigió la atención hacia una acción más participativa por parte de los beneficiarios: su reflexión respecto a su calidad de vida, cómo lograr producirla por los propios participantes y que, a la vez, les sirviera para toda su vida, a través de un proceso de educación ambiental durante la práctica de Tai Chi.

Punto de partida: Inactividad física de estudiantes universitarios con problemas de salud

La problemática de partida buscó cómo proceder, por parte del graduado de Cultura Física, ante el problema de la inactividad física desde la propia comunidad intra universitaria, al detectarse en el año 2004, que 38 estudiantes (25 del sexo femenino y 13 del sexo masculino) de la UCf, por padecimientos

diferentes, estaban limitados facultativamente para realizar la clase de Educación Física, y por consiguiente, la no participación activa de estos estudiantes en los Juegos Deportivos Universitarios de cada curso escolar durante su carrera. El análisis de contenido a sus certificados médicos invalidantes, la interrelación comunicacional de consulta con sus médicos en el Policlínico de salud y la familia, la presencia del médico y la enfermera de la Residencia Estudiantil universitaria durante las prácticas, y la conversación con los estudiantes, que incluyó la previa observación de videos y realización de ejercicios demostrativos de una modalidad de Tai Chi, facilitó la toma de decisiones estudiantiles para realizar actividad física mediante el Tai Chi, acorde a sus posibilidades de realización.

Así se originó, desde el consenso de los propios estudiantes y los autores, la creación de un Proyecto extensionista de Tai Chi como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos de practicar Educación Física. Las primeras decisiones estudiantiles al elaborar el proyecto de forma colectiva fueron: selección del espacio de práctica, vestimenta y calzado, horario, frecuencias y sesiones de práctica, formas de evaluación. Posteriormente, como parte de la primera transformación lograda, surgieron segundas decisiones: involucramiento, compromiso y deseos de participación al plantearse la promoción del conocimiento aprendido entre el resto de sus compañeros de aula y realizar presentaciones públicas de ejercicios aprendidos.

Posteriormente, como forma de hacer sostenible en el tiempo el anterior resultado, se elaboró un Programa de asignatura de ejercicios de Tai Chi para estos estudiantes, con proyección socioeducativa de promoción de salud, para 4 semestres (1er y 2do año de las carreras), durante los cursos 2004-2005 y 2005-2006. Luego, a solicitud de otros estudiantes y trabajadores de la Universidad, se extendió como Curso Facultativo. Los propios estudiantes que conformaron el primer mencionado proyecto, lo socializaron entre sus familiares, y algunos de estos, residentes en la comunidad de Pastorita - O'Bourke, en la ciudad de Cienfuegos, acudieron a la Universidad a solicitar el desarrollo de estos ejercicios en su barrio. Fueron un total de 11 adultas mayores, con padecimientos de ECNT. Lo que dio lugar a que, en el año 2006, se iniciara un Proyecto de intervención comunitaria en el Barrio de Pastorita - O'Bourke, de configuración intersectorial. Cuando se menciona el carácter intersectorial se tiene en cuenta

(...) la articulación de los ámbitos institucional, comunitario e individual y aparecen elementos fundamentales que deben contemplar las intervenciones que se enmarcan dentro de la promoción de la salud, como la intersectorialidad, entendida como la cooperación entre sectores para crear mejores oportunidades para la vida saludable, favoreciendo la participación de diversas disciplinas; y el empoderamiento, como un proceso de acción social que promueve la participación de las personas, organizaciones y comunidades para lograr un mayor control individual y comunitario, eficacia política, mejoramiento de la calidad de vida y justicia social. (WALLERSTEIN, 1992, p. 3, apud SALAZAR, 2004, p. 22).

Subsiguientemente, este Programa se perfeccionó para satisfacer solicitudes de colectivos docentes de carrera de otra Facultad. Se logró su aplicación en la asignatura de Educación Física para la carrera de Ingeniería Mecánica, a estudiantes de 1ro y 2do años. Este conocimiento y práctica tuvo además la finalidad de que los estudiantes lo divulgaran en sus espacios de práctica laboral.

La continuidad: adultos mayores con ECNT beneficiarios del Tai Chi como alternativa al mejoramiento de la salud

La investigación tributó principalmente al desarrollo humano en el ámbito de la salud,

interpretándose “(...) el desarrollo comunitario como una acción social participativa dirigida a la comunidad” (GARCÍA, 1977, p. 26). Se presentó al Tai Chi, arte marcial milenario, como una opción más de conocimiento y práctica de actividad física para adultos mayores con ECNT. Se organizó en el barrio un sistema de trabajo integrado desde la idea de que el mejoramiento de la salud no es responsabilidad sólo de la institución educativa, ni del médico de familia, sino también, de otros organismos y sus instituciones, que derivan su quehacer en las comunidades. En este caso, a través de diversas responsabilidades como los promotores de: salud, deporte, recreación; que se vinculan a los sectores del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), al Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER), el Ministerio de Educación Superior (MES), en beneficio de la comunidad desde el Consejo Popular, y sus circunscripciones en Cuba.

El objetivo principal del trabajo comunitario es según Rivacoba

(...) transformar la comunidad, mediante su protagonismo en la toma de decisiones de acuerdo con sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando cambios en los estilos y modos de vida. (RIVACOBÁ, 2004, p. 25).

Por tanto, de la política de salud cubana para el desarrollo social y sus diferentes programas, se tuvo en cuenta también a la Red Cubana de Municipios por la Salud, los Programas Nacionales de Prevención contra Enfermedades no Transmisibles, el Programa Nacional de Vigilancia de Salud y en su derivación hacia lo local: cómo la provincia de Cienfuegos, desde 1987, comienza la búsqueda de soluciones a través de esfuerzos conjuntos del MINSAP y la Dirección Provincial de Salud, con el diseño del Primer Proyecto de Intervención Comunitaria sobre los principales factores de riesgo o causales para los problemas de salud más importantes identificados en la comunidad y que se reconoce como el Proyecto Global de Salud (GIRALDONI, 2008).

De forma más reciente se ha tenido en cuenta el Programa de atención integral al adulto mayor, creado desde 1974, ampliado en 1985 con la atención del médico de la familia y su equipo, y ya en los primeros años del siglo XXI se reconoce que “(...) las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.” (CUBA, 2020).

El sistema de instrumentos para la recolección de datos en las comunidades barriales

Para la fase de diagnóstico en cada caso, se aplicó una guía de entrevista semi estructurada para conocer el entorno de vida, la familia, enfermedades que padecen y sus motivos de incorporación al proyecto. También, una encuesta respecto a hábitos tóxicos, frecuencia de uso de fármacos y práctica de actividades físicas. El estado permisivo de la participación estuvo antecedido de la observación de un video de ejercicios de la modalidad de Tai Chi: El juego de los cinco animales, los 8 Brocados y el Liang Gong Chi Ba Fa, la apreciación de una ejemplificación en vivo para, finalmente, obtener criterios en torno a la disposición real de practicar actividades físicas empleando el Tai Chi, a través de sus respuestas individuales en una escala de evaluación por puntos. Luego se les propuso realizar el test para la valoración del equilibrio dinámico (Tandem Walk - TW), como parte del diagnóstico inicial y final. En la fase de desarrollo se planificaron tres momentos del programa para realizar evaluaciones del aprendizaje de las dimensiones del Tai Chi Chuan: equilibrio, concentración, armonía y respiración. Finalmente, para recopilar información con carácter individual y anónimo sobre el estado de satisfacción por el Programa de actividades físicas se les solicitó que entregaran una carta al profesor con la expresión de sus criterios y estados de satisfacción.

La observación sistemática a las formas de incorporación, participación en las actividades del proyecto, se recogió a través de notas de campo. Como aspecto significativo se consideró la recomendación de las participantes de que las actividades físicas se realizaran en espacios públicos, abiertos, al aire libre y cerca de árboles, césped, vegetación. Esta apreciación fue la que motivó, más adelante, al pensamiento de vínculo de la práctica de esta actividad física con procesos de educación ambiental.

La multiplicación del proyecto hacia comunidades barriales

A solicitud de 3 responsables de Círculos de Abuelos de la ciudad de Cienfuegos y del representante sindical de la UCF, en coordinación con la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM), se organiza un proyecto de intervención comunitaria de carácter intersectorial y se presenta al Consejo Científico de la Universidad de Cienfuegos, promoviéndose su aprobación por la Dirección Provincial de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA) en Cienfuegos. Los Consejos Populares participantes fueron: Reina, con 8 mujeres, y 6 hombres; Punta Gorda, con 7 mujeres y 5 hombres, y Pastorita – O'bourke, con 18 mujeres y 1 hombre. Del grupo de adultos mayores de la UCF se incorporaron 12 mujeres y 5 hombres.

El grupo de trabajo intersectorial integró profesionales de Cultura Física, un psicólogo, un trabajador social, un médico y una enfermera, todos del policlínico de cada comunidad participante. El Programa de Tai Chi se organizó en 24 encuentros, distribuidos en 3 meses de duración, con una frecuencia de dos encuentros semanales de 60 minutos de cada uno. Los ejercicios del programa incluyeron las temáticas de “Quieto como un árbol”, los “8 Brocados” y el “Liang Gong Chi Ba Fa”. Los encuentros implicaron a otros especialistas para conversatorios sobre promoción de salud, hábitos saludables de alimentación, y características del adulto mayor. Las prácticas de actividades físicas y conversatorios se realizaban en espacios al aire libre, principalmente en pequeños parques del barrio, cerca del Policlínico, y en el caso de los adultos mayores de Punta Gorda, aprovechaban la cercanía al mar de su Casa de abuelos, y se trasladaban a pie hasta calles poco transitadas, frente al muro del malecón, junto al mar. Lo que dio lugar a que en las sesiones de encuentros se organizaran también momentos de cultura general sobre la historia del Tai Chi, sus beneficios, las formas de cuidado y disfrute del entorno de prácticas, y algunas sesiones de intercambio de recetas culinarias sobre comida sana. Se aplicaron los instrumentos de diagnóstico, con medición inicial y final, se evaluaron las dimensiones del Tai Chi, y los resultados apoyaron la autoestima de las participantes.

Proyecto de capacitación: formación de monitores de Tai Chi Chuan para la atención de salud en municipios de la provincia de Cienfuegos

La existencia en la UCF de la Cátedra Honorífica Artes Marciales y Deportes de Combate, desde 2007, como institución intra universitaria receptora del proyecto de trabajo comunitario de atención a la salud como recurso de calidad de vida, favoreció el acercamiento de la CUAM de Cienfuegos, para solicitar la formación de monitores de Tai Chi Chuan en los 8 municipios de la provincia. Se coordinó con el INDER en la provincia, y utilizando graduados de Cultura Física ubicados laboralmente en los Combinados deportivos de las circunscripciones, se garantizó la extensión de este conocimiento y práctica por todo el territorio a través de un curso de Diplomado. El proyecto formativo se desarrolló con un total de 16 participantes (6 mujeres y 10 hombres) con una frecuencia semanal de 3 horas, durante dos semestres,

en la UCf, con un programa de sesiones teóricas para el desarrollo de sub temas como: Tai Chi, historia y tradiciones. Las ECNT y los adultos mayores; caracterización psicológica y manejo del adulto mayor; sistema de instrumentos para la recogida de información y el tema de disfrute y cuidado del entorno de práctica durante la apropiación de espacios públicos. Estos temas involucraron a profesores de varias especialidades, a psicólogos, al médico y enfermera de la Residencia Estudiantil de la UCf. Las sesiones prácticas se realizaban al aire libre. Los medios de difusión locales facilitaron la presencia de los autores en programas radiales e intervenciones en la TV provincial, y la difusión de estas actividades multiplicadas en los municipios.

La educación ambiental y la actividad física: problematizando la calidad de vida para la producción de calidad de [y para] la vida

Las experiencias obtenidas en los resultados de investigación anteriores, favorecieron la oportunidad de desarrollar un proyecto de investigación para participar en un Programa de formación doctoral en opción al título de Dr. en Educación en Universidad brasileña. Esta vez ampliando el objeto de estudio al tener en cuenta el proceso de educación ambiental en el barrio de São Miguel durante la práctica de Tai Chi. De igual manera se seleccionaron adultos mayores con dolencias de ECNT pero esta vez, conduciéndolos a problematizar su calidad de vida, durante el desarrollo de las prácticas de Tai Chi a la vez que se obtenía un proceso de educación ambiental. Fueron aplicados instrumentos para el diagnóstico inicial, pero también se desarrolló un proceso reflexivo durante la práctica. Fueron priorizadas las expresiones de los participantes cuando debían “auto revisar” su vida, su forma de vida, desde el análisis del ambiente, y apreciando a la vez los cambios que podían obtener durante la práctica de Tai Chi. Esta acción les convirtió en protagonistas y constructores con sostenibilidad de su propia calidad de vida.

Fueron aplicados otros instrumentos dirigidos al proceso de respiración durante la práctica de Tai Chi y hacerles prestar atención a la forma de vida, cantidad de personas que duermen en un mismo cuarto, personas que fuman dentro de la casa, combustible para cocinar en la casa, estado ambiental de los espacios para caminar, entre otros. El desarrollo de técnicas como grupos focales resultó de vital importancia para apreciar las transformaciones en los modos de vida de los participantes. Las transformaciones alcanzadas por los participantes durante el proceso de educación ambiental, a través del Tai Chi como actividad física, alcanzó un determinado grado de planeamiento y observación futura en el deseo de disfrutar de una calidad de vida en la cual los participantes identificaran por cuenta propia lo que deberían y podían hacer para mejorar de modo general.

Fue posible observar en cada participante y en el grupo como un todo, que son capaces de imaginar, desear y aspirar a mejoras de la calidad de vida, a través de conocimientos y necesidades de vivir en un ambiente saludable, realizando actividad física sistemática, disfrutando de una alimentación saludable y de momentos y espacios para el relacionamiento social. Los participantes reconocieron que el entorno físico social adverso puede tener un impacto en la salud, como recurso de calidad de vida, porque es parte de las condiciones de vida ambientales que impulsan un patrón de comportamiento colectivo que se evidencia por una determinada conducta ante los problemas de urbanización existentes.

Resultados

Varias tendencias se identificaron en el análisis de los resultados de investigación presentados, se detallan a continuación:

- El empleo de una perspectiva intersectorial con predominio de especialistas de las Ciencias Médicas, se beneficia ahora con la participación integrada del profesional de la Cultura Física, desde el propio entorno formativo universitario.
- El empleo de Programas de ejercicios físicos para adultos mayores se beneficia con la inclusión de la práctica de Tai Chi como actividad física que propicia el mejoramiento de la salud, como recurso de calidad de vida. Su aplicación socioeducativa se perfecciona y admite una mayor intersectorialidad.
- Las prácticas favorecen incremento de la autoestima, autoconfianza, autogestión, esperanza, armonía, inclusión, reconocimiento de su condición de adultos mayores.
- En Cuba, la utilización de los parques, plazas, parqueos dentro de los edificios multifamiliares cubanos ubicados en los barrios, en las diferentes circunscripciones, son espacios convenientes para los encuentros de práctica de actividad física y de conversaciones reflexivas de los adultos mayores. Ellos mismos colaboran para mejorar su limpieza y se convierten así en entornos preferidos por los adultos mayores. Al no estar lejos de las instituciones de salud ubicadas en las circunscripciones barriales, los adultos acceden sin tener que hacer uso de transporte para hacer sus ejercicios físicos. Estos espacios barriales transitan por diferentes apropiaciones durante el día. Por ejemplo, en las horas tempranas de la mañana, los adultos mayores se apropian mayoritariamente del espacio, aprovechando la poca intensidad de los rayos del sol entre 8.00 am y 10.00 am para sus encuentros de prácticas de actividad física, medición de parámetros como la tensión arterial, la glucosa, el peso, encuentros comunicacionales, reflexivos o de simple disfrute social.

Nuevas miradas de los adultos mayores a su calidad de vida con relación a la actividad física y la salud

Una idea muy alentadora de la vejez, se identifica de forma más reciente en el siglo XXI, Caballero (2015, p. 219-220) reconoce que

Desde unos años a la fecha, la vejez anticipa la renovación de la promesa de nuevas oportunidades, nuevas perspectivas, nuevos desafíos. (...) Y es que los adultos mayores ven delante de él una nueva oportunidad en términos de proyectos, alternativas, elecciones y oportunidades. Se comienza a armar una subjetividad desde la renovación de una promesa con nuevas oportunidades donde la figura del adulto mayor es la de agente de empoderamiento y resiliencia. Y la respuesta a esta situación requiere tener en cuenta variables cada vez más interdisciplinarias.

Una de esas alternativas prometedoras, vislumbradas por los adultos mayores, es la práctica de actividades físicas, porque en ella los adultos mayores encuentran satisfacción para su bienestar físico y mental, y se convierte en un espacio de socialización. La actividad física aceptada por los adultos mayores, constituye, por tanto, una forma de enfrentar su vejez y mejorar su calidad de vida. Es una tarea para los profesionales de la Cultura Física: conocer, cómo disfrutan, son felices, obtienen bienestar, los adultos mayores desde la actividad física. En fin, qué alternativas asumen para incrementar su calidad de vida.

Para las investigaciones científicas sobre el desarrollo humano y la calidad de vida del adulto mayor en ese proceso de envejecimiento, se considera que la incorporación de la subjetividad al desarrollo constituye

una necesidad de sustentabilidad social. Esa subjetividad que se construye en los adultos mayores del Siglo XXI, tiene mucho que ver con las diferentes oportunidades que ellos perciben a su alcance para enfrentar su envejecimiento y lograr su propio bienestar, desarrollo personal y colectivo en la actualidad. El estudio del bienestar es también un tema muy complejo. Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida. “Esta satisfacción está relacionada con el individuo y su entorno, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones materiales y sociales, así como la realización personal” (VINIEGRAS Y BENÍTEZ, 2000, p. 586, apud STEIN, 2016, p. 43).

Aranda (2018), reconoce a la actividad física como importante determinante de la calidad de vida en la ancianidad, debido a sus repercusiones físicas y psicológicas (mejores indicadores de salud física, alta autoestima, vitalidad, interacción social positiva). La actividad física aparece vinculada a categorías tales como capacidad funcional, capacidad cognitiva, actividades productivas, autonomía funcional, autoestima, salud física, salud mental, optimismo, participación e inclusión social, vitalidad, envejecimiento activo, envejecimiento saludable y concentración mental. De tal manera, se puede producir un incremento en los instrumentos y técnicas a aplicar para diagnóstico inicial y final a los adultos mayores que participan de la actividad física, como forma de obtener salud y mejorar su calidad de vida, entre ellos Escalas de satisfacción por la práctica de actividad física, como Physical Activity Enjoyment Scale (PACES). Es un instrumento construido con la finalidad de valorarla satisfacción experimentada por la práctica durante el ejercicio físico (KENDZIERSKI y DECARLO, 1991). Escala citada y descrita en tesis doctoral de (GARCÍA, 2017, p. 97). Así como también la Escala de disfrute por la práctica percibida: Escala de Disfrute como dimensión de motivación de logro (DUDA y NICHOLLS, 1992) refiere a una escala que permite evaluar el disfrute en situaciones deportivas, dimensión inmanente a la competencia percibida. Escala citada y descrita en (ESTERO; ALONSO y YUSTE, 2012).

Conclusiones

Regularmente se presta mucha atención desde el punto de vista médico a los resultados de mejora de parámetros relacionados con los padecimientos por ECNT, como por ejemplo la estabilidad en la tensión arterial, los niveles de glucosa en sangre, la disminución de procesos de taquicardias etc. Desde esta perspectiva, se indica facultativamente el consumo de fármacos y la orientación de una dieta sana. Pero también incide mucho la preparación de la persona en el conocimiento que tenga respecto a su enfermedad crónica y cómo convivir con ella. Salazar (2004, p. 23), recomienda que “(...) los problemas de nuestro tiempo no pueden ser entendidos aisladamente, porque se trata de problemas que están interconectados y son interdependientes.”

Lo que precisa de la intersectorialidad, y dentro de ella, es fundamental la presencia del graduado de Cultura Física, pues es necesario un proceso educativo para entender la enfermedad: causas, orígenes (estilo de vida, medio ambiente, condiciones de vida), consecuencias, forma de enfrentarla, forma de prevenir males mayores, cómo adaptarse a ella, más tiempo y con más calidad de vida. Es ahí donde un Programa de práctica de actividades físicas mediante el Tai Chi como alternativa socioeducativa al mejoramiento de la salud, en adultos mayores con ECNT, resulta una posibilidad, no solo de enfrentar la inactividad física, sino de educar a las personas en el conocimiento de su enfermedad y formas de enfrentarla lo mejor posible, por lo que otros recursos humanos pueden, intersectorialmente, contribuir a este empeño por la salud pública.

Las tendencias identificadas por la evaluación realizada, destacan lo beneficioso de la práctica de Tai Chi como alternativa socioeducativa al mejoramiento de la salud y con ella, la implicación del profesional de la Cultura Física, incluso en prácticas laborales desde su proceso de formación inicial. Las experiencias denotan en cada proyecto, el perfeccionamiento del programa de actividades físicas y el sistema de instrumentos aplicado, y cómo las experiencias pueden extenderse por medio de la capacitación. La socialización de estas experiencias contribuye al perfeccionamiento del trabajo intersectorial para la APS.

Las nuevas miradas que significativamente van obteniéndose respecto a las expectativas de vida de los adultos mayores y el crecimiento del envejecimiento poblacional, sin dudas es un desafío que precisa de una perspectiva intersectorial de trabajo para satisfacer las necesidades de este grupo etareo. Ya no es posible apreciar a los adultos mayores como aquellas personas que a determinada edad se aislaban y entendían que ya iba terminando su vida. La actualidad del siglo XXI presenta a muchas de estas personas con otros sueños y deseos de vivir, y encuentran en la actividad física una vía de obtención de salud y relacionamiento social.

Referencias

- ARANDA, Roberto Martín. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. **Revista Habanera de Ciencias Médicas**, v. 17, n. 5, p. 813-825 2018. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>. Acceso: 8 de nov. de 2020.
- CABALLERO, Alejandro Klein; HERNÁNDEZ, Ana Maria Chaves. La resignificación de ser adulto mayor. Cambios en la herencia, el lazo social y la capacidad de transmisión. **Culturales**, v. 3, n. 2, p. 209-228, 2015. Disponible en <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-11912015000200_007&lng=es&nrm=iso>. Acceso: 8 de nov. de 2020.
- CUBA. **Programa de atención integral al adulto mayor. Dirección nacional de asistencia social, Cuba.** (S/F) 44 p. Disponible en: [https://files.sld.cu/redenfermeria comunitaria/files/2015/01/programa-de-atencion-integral-al-adulto-mayor.pdf](https://files.sld.cu/redenfermeria%20comunitaria/files/2015/01/programa-de-atencion-integral-al-adulto-mayor.pdf). Acceso: 20 de marzo de 2020.
- DUDA, Joan L; NICHOLLS, John G. Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. **Journal of Educational Psychology**, v. 84, n. 3, p. 290-299, 1992.
- ESTERO, José Luis Arias; ALONSO, José Ignacio; YUSTE, Juan Luis. Propiedades psicométricas y resultados de la aplicación de una escala de Disfrute y competencia percibida en Baloncesto de iniciación. **Universitas Psychologica**, v. 12, n. 3, p. 945-956, 2013. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/2421/5814>. Acceso: 19 de marzo de 2020.
- GARCÍA, Mirtha Yordi. Reflexiones sobre el desarrollo comunitario. En: El Trabajo comunitario: alternativa al desarrollo social. **Ediciones Ácana**, Universidad de Camagüey, Cuba, p. 26-32, 2004. Disponible en: <https://trabajosocialaquiyaahoraonline.files.wordpress.com/2020/02/tc-alternativa-cubana-para-el-desarrollo-social-1.pdf>. Acceso: 18 de marzo de 2020.
- GARCÍA, Julio Fuentesal. **Motivación, ansiedad y autoconcepto en un programa de turismo activo en edades comprendidas entre 9 y 12 años.** Tesis doctoral, Huelva, España, 2017.
- KENDZIERSKI, Deborah; DECARLO, Kenneth. Physical Activity Enjoyment Scale: Two validation studies. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 13, n. 1, p. 50-64, 1991.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN SUPERIOR. **Plan de estudios de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física.** La Habana, Cuba, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Alma-Ata. Atención Primaria de Salud. **Serie Salud para Todos**, n. 1, 1978. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/39244/9243541358.pdf?sequence=1>. Acceso: 18 de marzo de 2020.

RIVACOBÁ, Maria Teresa Caballero. La comunidad. Aspectos conceptuales. En: El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. **Ediciones ÁCANA**, p. 19-25, 2004. Disponible en: <https://trabajosocialaquiyaonline.files.wordpress.com/2020/02/tc-alternativa-cubana-para-el-desarrollo-social-1.pdf>. Acceso: 18 de marzo de 2020.

SALAZAR, Iluska Coromoto. El paradigma de la complejidad en Investigación social. **Educere: Artículos arbitrados**, año 8, n. 24, 2004. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35602404.pdf>. Acceso: 20 de marzo de 2020.

SALAZAR, Ligia de. **Evaluación de Efectividad en Promoción de la Salud: Guía de Evaluación Rápida**. Centro para el Desarrollo y Evaluación de Políticas y Tecnología en Salud Pública, CEDETES de la Universidad del Valle, Colombia, 2004. Disponible en: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/372215/mod_resource/content/1/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20Efetividade%20-%20CEDETES.pdf. Acceso: 20 de marzo de 2020.

STEIN, Amelia Cristina. Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores. Tesis doctoral. León, España: Universidad de León. España, 2016.

UNESCO. Documento final de la Conferencia Regional de Educación Superior celebrada en Cartagena de Indias, Colombia. En: Las Conferencias regionales y Mundiales sobre educación superior de la UNESCO y su impacto en la educación superior de América latina. *Revista Universidades*, v. 60, n.47, p. 31-46, 2008.

_____. Declaración de París. Documento final de la Conferencia Regional de Educación Superior celebrada en Cartagena de Indias, Colombia. En: Las Conferencias regionales y Mundiales sobre educación superior de la UNESCO y su impacto en la educación superior de América latina. *Revista Universidades*, v. 60, n.47, p. 31-46, 2009.