

## UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO”

### I SIMPOSIO SOBRE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EN TECNOLOGÍA DE LA SALUD

#### PROYECTO VIVE+: CONTRIBUYENDO A LA SALUD DE LA COMUNIDAD Y LAS FAMILIAS

#### VIVE+ PROJECT: CONTRIBUTING TO COMMUNITY AND FAMILY HEALTH

Domingo Román Vega Alfonso ([domingova@uccfd.cu](mailto:domingova@uccfd.cu))

Adrián Abel Soto Villa ([adriansotovilla@gmail.com](mailto:adriansotovilla@gmail.com))

María Carla Rodríguez Fernández ([mcrf001009@gmail.com](mailto:mcrf001009@gmail.com))

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Cuba

#### Resumen

El deporte y el ejercicio físico, en general, son de gran importancia para mejorar la salud y el bienestar físico y mental de las personas. No obstante, también se ha hecho patente su influencia en la calidad de vida de la sociedad y en las relaciones entre diferentes sectores de esta. En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", nació el proyecto Vive+, un proyecto de desarrollo local cuyo propósito general es contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida en general de las personas del municipio Plaza de la Revolución, desarrollando a su vez las relaciones intergeneracionales entre la primera infancia, la niñez y adolescencia, edad adulta y vejez, mediante procesos e iniciativas relacionados con la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica. En el presente trabajo se expone de manera general cómo surgió esta iniciativa, así como sus objetivos y los principales resultados alcanzados hasta la fecha.

**Palabras clave:** cultura física, proyecto desarrollo local

#### Abstract

Sport and physical exercise, in general, are of great importance for improving people's health and physical and mental well-being. However, their influence on the quality of life in society and on the relationships between different sectors of society has also become evident. At the University of Physical Culture and Sport Sciences "Manuel Fajardo", the Vive+ project was born, a local development project whose general purpose is to contribute to improving the health and general quality of life of the people of the "Plaza de la Revolución" municipality, while developing intergenerational relations between early

childhood, childhood and adolescence, adulthood and old age, through processes and initiatives related to Prophylactic and Therapeutic Physical Culture. This paper describes in general terms how this initiative came about, as well as its objectives and the main results achieved to date.

**Keywords:** physical culture, local development project

## Introducción

El deporte y el ejercicio físico, en general, son de gran importancia para mejorar la salud y el bienestar físico y mental de las personas. No obstante, también se ha hecho patente su influencia en la calidad de vida de la sociedad y en las relaciones entre diferentes sectores de esta.

Se entiende como calidad de vida al estado o naturaleza Bio-Psico-Social que se requiere para aumentar el nivel de salud, esparcimiento y capacidad física, que refleja la manera de ser de cada persona (1).

La cultura física dirigida a pacientes sanos emplea los mismos principios de aplicación que la cultura física terapéutica para personas que padecen alguna enfermedad, cuyos ejercicios deben ser dosificados y tener características especiales relacionadas con las manifestaciones clínicas de la enfermedad, la condición física del paciente y la posibilidad y disposición para realizarlo (2).

La Cultura Física Terapéutica es una disciplina médica independiente, que aplica los medios de la cultura física en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones y complicaciones, así como para la recuperación de la capacidad de trabajo (3).

En el ámbito de la rehabilitación física, la Cultura Física Terapéutica destaca con una significación mayor, pues presenta beneficios tangibles para quien la recibe. Sobre este tema Fidel Castro Ruz expresó:

*"Hoy en día hay muchos tratamientos que se hacen a base de ejercicios físicos, estos se revolucionan (...) para tratar determinadas enfermedades, antes; cuando alguna persona tenía cierto problema, se le decía que estuviese en cama, que no se moviera mucho, y hoy en día hay tratamientos que se basan en ejercicios físicos."(4, p2)*

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD) nació el Proyecto Vive+, que en la actualidad, como proyecto de desarrollo local, tiene el propósito de desarrollar las relaciones entre la primera infancia, la niñez y adolescencia, edad adulta y vejez, mediante procesos e iniciativas relacionados con la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, siendo su prioridad, mejorar la calidad de vida de las personas del municipio Plaza de la Revolución, contribuir a la capacitación de los actores sociales que tengan alguna relación con la Cultura Física del municipio y crear materiales interactivos y educativos accesibles a toda la población (folletos, aplicaciones, etc.).

El proyecto Vive+ da así visibilidad a la Cultura Física como creadora de nexos en las comunidades y las familias (5).

## **Surgimiento de la iniciativa.**

La Cultura Física Terapéutica en Cuba ha presentado dificultades en los últimos años, debido al mal mantenimiento y deterioro de las áreas de Cultura Física Terapéutica, al escaso personal en estas áreas, entre otros, lo cual provoca falta de atención a la población en estos centros y los vinculados a ellos (personas mayores de casas de abuelos, personas con necesidades educativas especiales, las adicciones y las drogas, etc.).

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD), los estudiantes de 1er año no contaban con la posibilidad de pertenecer a los grupos científicos estudiantiles existentes en este centro de altos estudios. Esto se revierte en el periodo 2017-2018, cuando se decide vincular a estudiantes de 1er año a dichos grupos, para de esta forma aprovechar las potencialidades de este alumnado.

Los primeros pasos en esta dirección comienzan en octubre de 2017, cuando profesores del Departamento de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica de la UCCFD se propusieron preparar estudiantes de 1er año, para vincularlos a los trabajos del este departamento.

La iniciativa Vive+ comenzó primeramente en el Combinado Deportivo “Roberto Balado” ubicado en el municipio La Lisa, donde se impartieron clases de masaje *shiatsu*, masaje básico, morfología, ejercicio físico, diagnóstico etc., con un fin terapéutico. A partir de ese momento se empezó a atender a la población de esta localidad, debido a que el centro comunitario no contaba con el servicio de Cultura Física terapéutica por no tener personal disponible. Los pacientes que se atendieron en ese momento eran en su gran mayoría personas mayores, las cuales padecían de dolencias, que se veían agravadas por el mal uso de los aparatos biosaludables, mala dosificación de los ejercicios en los gimnasios, etc.

Ye en el año 2018, los estudiantes que formaban parte de la iniciativa se dieron a la tarea de continuar la labor realizada junto a los profesores de la UCCFD en el municipio más envejecido de toda la capital, Plaza de la Revolución, que cuenta con más de 28% de personas de 60 años o más.

A partir de ese momento, la iniciativa comienza a trabajar con los estudiantes de nuevo ingreso y los que ya cursaban 2<sup>do</sup> año, los cuales fueron preparados para emprender la tarea de atender a la primera casa de abuelos inaugurada por nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.

En la Casa de Abuelos "Celia Sánchez Manduley" de Municipio Plaza de la Revolución, se trabajó con las personas mayores en una propuesta de trabajo que incluía masaje, rehabilitación y juegos recreativos, como medios para desarrollar sus capacidades psicológicas y mejorar las relaciones intergeneracionales entre los adultos mayores y los jóvenes.

Colateralmente a estas acciones, se atendió también a la población a través de intervenciones comunitarias en diversos municipios de la capital, como Cerro, Centro Habana, Cotorro y Playa. También se le prestó servicios a los municipios afectados por el tornado que azotó la capital el en el 2019, 10 de octubre, Regla y Guanabacoa.

Una de las tareas más bellas y humanitaria labores en la que participaron los miembros de Vive+ han sido las visitas a casas de niños sin amparo filiar. Esta labor, realizada en la capital durante la Fase 1 de la Pandemia de COVID19, resultó de una acción conjunta con la Universidad Tecnológica de La Habana “José Antonio Echeverría” (CUJAE), la Universidad de Ciencias Informáticas (UCI) y la Universidad de La Habana. Para los estudiantes, la experiencia fue provechosa, agradable y difícil a la vez. Encontraron pequeños de diferentes edades con disímiles historias, en muchos casos, muy duras; algunos, incluso, con problemas mentales, pero resultó una vivencia maravillosa llevándose al final como premio mayor la gratitud de las personas.

Pero el proyecto también está activo en las redes sociales, por ejemplo su página en Facebook, cuenta hoy con más de 1900 seguidores y más de 800 seguidores en Instagram. En estas se ha creado un espacio digital propicio para compartir videos e informaciones, relacionados con la práctica del ejercicio físico. Asimismo se publican consejos y responden preguntas de los usuarios sobre cómo continuar la actividad física en los hogares.

Estos espacios digitales cobraron enorme importancia durante la Pandemia de COVID19, permitiendo al proyecto lanzar varias campañas comunicativas. La campaña Activo en Casa, concluyó con un evento virtual (1er Evento Virtual Activo en Casa), donde participaron más de 70 personas de todo el país y se presentaron alrededor de 100 trabajos.

La campaña Vive+ en Casa, además de respaldar la convocatoria a todas las personas a quedarse en casa, invitaba a practicar la actividad física desde los hogares. Los jóvenes estudiantes llamaron a convertir la casa en gimnasios ara la familia, para así mantenerse activos, lo cual era muy necesario ante el aislamiento social al que llevó la Covid-19, de esta forma no solo se obtendrían valores de salud en el orden físico, sino también de salud mental (6).

En la página oficial de Facebook del Proyecto Vive+ (<https://www.facebook.com/Proyectovivemas/>) se podían encontrar diversas maneras y recomendaciones para hacer ejercicios físicos en el hogar; consejos atractivos para cualquier edad, que contribuyen al mejoramiento del estado físico y mental de las personas, que pudieran verse afectadas ante tanta carga emocional por las noticias y el aislamiento en el hogar.

### **Desarrollo actual del Proyecto Vive+.**

Hoy en día, como parte de la política económica y social cubana se desea impulsar el desarrollo de los territorios de modo que se fortalezcan los municipios como instancia fundamental, con la autonomía necesaria, sustentables, con una sólida base económico-

productiva, sociocultural, institucional y medioambiental, y se reduzcan las principales desproporciones entre estos, aprovechando recursos endógenos y exógenos y la articulación interactoral, interterritorial y multinivel (7).

En este sentido los proyectos de desarrollo local se establecen como vía para materializar las estrategias de desarrollo municipal y provincial, sobre la base del aprovechamiento de recursos endógenos en lo fundamental, las capacidades de los grupos y actores participantes y el carácter participativo de su gestión (8).

En el tercer trimestre de 2022, con el apoyo de la UCCFD y del Gobierno Municipal de Plaza de la Revolución, el Proyecto Vive+ se constituye oficialmente como proyecto de desarrollo local (PDL) del municipio Plaza de la Revolución, en el marco de la creciente autonomía municipal, como un espacio comunitario para el desarrollo social y económico del municipio.

En la actualidad el proyecto cuenta con 64 integrantes, de ellos ocho profesores y el resto alumnos de todos los años de la carrera de Cultura Física de la UCCFD.

Los objetivos específicos de este PDL son:

- 1- Caracterizar los actores sociales implicados en las acciones de promoción y educación para la salud y el fomento de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica en el municipio.
- 2- Determinar las necesidades de aprendizaje de los actores sociales implicados en las acciones de promoción y educación para la salud, y el fomento de las actividades físicas para la prevención y control de las enfermedades crónicas múltiples.
- 3- Diseñar formas de organización, de superación y post grados académicos.
- 4- Desarrollar de tecnologías educativas.
- 5- Desarrollar los indicadores sociales y de salud en el municipio Plaza de la Revolución.

En este sentido el proyecto ha conformado un plan de actividades entre las que destacan:

- La elaboración de un levantamiento inicial para identificar la cantidad de gimnasios y combinados deportivos existentes en el municipio Plaza, así como el personal calificado que labora en ellos, posteriormente se realizarán entrevistas y encuestas, se revisarán las fichas laborales y currículum vitae, con el fin de poder realizar el diseño y formas de organización, de superación y post grados académicos.
- El desarrollo de tecnologías educativas como: Guías de preparación, Software, artículos científicos, folletos, videos, etc.
- El desarrollo de los indicadores sociales y de salud en el municipio Plaza de la Revolución:
  - Planificación de Ferias comunitarias
  - Atención de casas de abuelos
  - Atención a casa de niños sin Amparo Filiar

- Participación de eventos científicos
- Servicios de masaje
- Servicios de clases de aerobios
- Servicios de Clases de Yoga
- Ofrecer diferentes servicios de capacitación, tales como: cursos de preparación de masaje, preparación física, ejercicios aerobios, yoga, nuevas tendencias de la cultura física.

Los beneficiarios directos del proyecto son todas las familias y pobladores del municipio Plaza de la Revolución. En la zona donde está enclavado el proyecto se atenderá a la población en un Espacio Comunitario (SPAS), creado con esa finalidad, y la población de otras zonas del municipio se verán beneficiadas con acciones comunitarias.

El espacio comunitario es un centro de atención a la población, donde esta tendrá acceso a las instalaciones (gimnasio, local de masaje, etc.), cursos y talleres (masaje, bailoterapia, etc.) y a las diferentes tecnologías educativas que se desarrollen en el marco del proyecto.

Para conocer el grado de preparación de los licenciados en Cultura Física que laboran en las áreas terapéuticas de los combinados deportivos del municipio Plaza de la Revolución, en una 1<sup>ra</sup>. etapa del proyecto se realizó un diagnóstico, empleando como herramientas entrevistas y encuestas al personal.

A partir de los resultados obtenidos de las herramientas aplicadas y para lograr el aprendizaje y mejor divulgación de la Cultura Física Terapéutica, se crearán guías de buenas prácticas, manuales y se impartirán talleres y cursos tanto a los profesionales de las áreas terapéuticas como a la población de la zona, sobre las diferentes modalidades de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica.

Actualmente, el proyecto desarrolla acciones directas hacia las personas mayores que asisten a dos casas de abuelos del municipio, y la casa de desarrollo "Celia Sánchez". De igual forma se trabaja en el diseño de los cursos de preparación para personal que trabaja en las áreas de cultura física de los combinados deportivos del municipio.

Se están diseñando igualmente dos cursos online, uno sobre el adulto mayor, en colaboración con el "Programa Integral de Envejecimiento Saludable en el municipio de Plaza", más conocido como PIES Plaza, y el otro sobre masaje. A la par el Proyecto planea crear varias secciones en su página de Facebook y diversificar sus contenidos para que su accionar impacte positivamente en la mayor cantidad posible de pobladores.

Vive+ ha encontrado un espacio para demostrar la importancia del deporte y la cultura física más allá de las pistas y terrenos de juego. De esta forma los jóvenes de la Fajardo aspiran a llevar la inclusión y el bienestar a las comunidades de nuestra sociedad.

## **Conclusiones**

La Cultura Física Terapéutica se puede considerar una herramienta importante para generar aprendizajes para la vida, formar valores sociales y desarrollar el sentido de cooperación, amistad y solidaridad.

Este proyecto pretende crear un Espacio Comunitario (SPAS) en el Municipio Plaza de la Revolución, donde se le brinden a la población los diferentes servicios de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica y se potencien las relaciones sociales entre los diferentes grupos etarios.

El Proyecto Vive+ ayudará a potenciar la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, tomando como base diferentes eventos relacionados con el bienestar de la población, y experimentados por ellos mismos como usuarios, coherentes y congruentes con sus necesidades y preferencias.

### Referencias bibliográficas

1. Hernández Cruz, D., Barreto García, A.J. Conjunto de ejercicios físicos terapéuticos, recreativos y personalizados, para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor en la circunscripción "Mariana Grajales" del municipio de Pinar del Río. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 2009; 4(2): 1073–1085.
2. Mederos Cortina, L.A, López Hernández, D., Medina Arreguín, R., Blanco Cornejo, M., Brito Aranda, L., López Hernández, M.L, et al. La cultura física terapéutica en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles: medicina basada en la cultura física. *Rev. Esp. Méd. Quir.* [Internet]. 2015 [citado 18 Junio 2024]; Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/473/47345917011.pdf>.
3. Martínez León, Y., Moreno Iglesias, M., Milhet Cruz, D., Gómez Valdés, A., Rodríguez Flores, A. Una solución creativa para mejorar la calidad de vida desde la rehabilitación física comunitaria. *Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río* [Internet]. 2017 [citado 18 Junio 2024]; Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n3/rpr08317.pdf>.
4. Castro Ruz, F. (1999). Discurso pronunciado por Fidel Castro Ruz, Presidente de la República de Cuba, en la inauguración de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) "Orestes Acosta", en Santiago de Cuba, EL 2 DE SEPTIEMBRE DE 1977, "AÑO DE LA INSTITUCIONALIZACIÓN". [Internet]. 1977. [citado 16 Junio 2024]; Disponible en: <http://www.cuba.cu/gobierno/discursos/1977/esp/f020977e.html>.
5. Besada, A. Vive+, un espacio de inclusión y bienestar social. [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.scoresportmagazine.com/noticias>
6. Ayús Reyes, D. Proyecto Vive+ y el gimnasio en casa. *CubaSi.* [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.cubasi.cu/es/noticia>
7. Alonso, M.S., Ruiz Domínguez, R. G. EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE PROYECTOS DE DESARROLLO LOCAL. CASO DE ESTUDIO FINCA LA ORIENTAL. *Revista Universidad y Sociedad*, Vol.11 No.3 Cienfuegos jul.-set. 2019 Epub 01-Sep-2019.versión On-line ISSN 2218-3620. [Internet]. 2019. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/>

8. Gaceta Oficial No.54 Ordinaria de 13 de mayo de 2021. Sistema Guías de Herramientas Complementarias. [Internet]. 2021. Disponible en <https://www.undp.org>