



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

“LA IMPORTANCIA DEL PROFESIONISTA DE ENFERMERÍA
EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE”

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

PEDRO GARCIA VICENTE
Nº DE CUENTA: 309139658

ASESORA:

DRA. DULCE MARÍA GUILLÉN CADENA



LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA , ESTADO DE MÉXICO

ENERO, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres:

Porque gracias a su apoyo, motivación y confianza, he logrado terminar esta meta que me propuse, porque en todo momento han estado a mi lado de manera incondicional y por sobre todas las cosas, a ustedes les debo gran parte de este logro

A mi hermana, hermanos y sobrinos:

Porque gracias a su apoyo y consejos he llegado a realizar una de mis más grandes aspiraciones profesionales. Porque en los momentos difíciles y sin esperar nada a cambio me apoyaron de manera incondicional, siendo ejemplo de coraje y superación para guiarme en el mejor de los caminos.

A mis amigos:

A cada uno por acompañarme en esta travesía universitaria, gracias a todos con los que compartí aula, pasillos, equipo de trabajo, horas de estrés, frustración y sobre todo momentos de diversión, alegría y de gula (principalmente).

Gracias a todos los que hicieron inolvidable esta etapa de mi vida, a los que se convirtieron de compañeros a amigos y de amigos a hermanos, gracias por sus enseñanzas, porque cada uno de ustedes me ha hecho una mejor persona: Any, Diana, Nallely, Phanny, Alina, Giovana, Laura, Gaby, Cassandra, Itzel, Mario, Iván.

A mí amada Iztacala:

Por abrirme tus puertas. Por forjarme como enfermero y por dejarme disfrutar plenamente de esta etapa universitaria, por las oportunidades de crecer a nivel profesional y simplemente por ser mi casa.

---- ¡¡Goya Pumas, Goya Iztacala, Goya UNAM!! ----

RESUMEN

Los beneficios para la salud que se obtienen con la práctica de ejercicio regular, están bien documentados y todo profesional sanitario tiene conocimiento de ello y lo recomienda. Desde esta perspectiva el profesional de enfermería ha desempeñado una labor esencial, principalmente en las consultas de Atención Primaria, prescribiendo el ejercicio físico; pero en otros ámbitos como en el entorno de la competición deportiva, en nuestro país ha tenido un escaso desarrollo. Tradicionalmente han sido otros profesionales sanitarios los que han atendido las necesidades de los deportistas y la figura del enfermero/a no se ha tenido en cuenta.

La inclusión del profesional de enfermería en el equipo técnico de un equipo deportivo es un reto a conseguir. Actualmente el aprendizaje en este campo se realiza a través de títulos propios de un limitado número de universidades en México, donde se imparten contenidos para la formación y capacitación de enfermeros que vaya a utilizar el ejercicio o el deporte como medio para promocionar la salud, prevenir la enfermedad, tratar o rehabilitar a los diferentes grupos de población (sana, enferma, deporte de masas, deporte de aficionados), y proporciona conocimientos para el apoyo a los diferentes deportistas y profesionales del deporte de competición. La titulación que se adquiere es Enfermero Experto de la Actividad Física y el Deporte (Curso a distancia online por la **Asociación de Enfermería de Valencia**), Licenciado en la Educación Física y Ciencias del Deporte (**Universidad Autónoma de Querétaro, Facultad de Enfermería**) y Enfermera Especialista en la Cultura Física y el Deporte (**ENEO**).

La Norma Oficial Mexicana **NOM-019-SSA3-2013, PARA LA PRÁCTICA DE ENFERMERÍA EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD**, dentro de su objetivo, menciona las características y especificaciones

mínimas para la prestación del servicio de enfermería en los establecimientos de atención médica del Sistema Nacional de Salud, así como para la prestación de dicho servicio que en forma independiente otorgan las personas físicas con base en su formación académica y dota a la enfermería de autonomía y responsabilidades propias, ***Señalando que la Educación para la Salud como un principio general del ejercicio de las profesiones sanitarias***, acorde a los diferentes roles que ejerce en su contribución a la solución de los problemas que afectan a la población.

Es fundamental que el deportista reciba formación de hábitos saludables sobre todo del aspecto nutricional e hidratación, especialmente los que más jóvenes se inician en un deporte, ya que requieren una educación en aspectos muy variados, tanto en su propio desarrollo vital, como de los riesgos a los que se exponen en el mundo deportivo y extra deportivo. Además, el profesionista de enfermería debe mantener una actitud de mejora continua e innovación, para poder educar a los deportistas y llevar a cabo las medidas y procedimientos más actualizados y de mejor eficacia, con el fin de alcanzar el mejor estado de salud del deportista y de la población en general.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	2
RESUMEN	3
ÍNDICE	5
CAPITULO I- MARCO INTRODUCTORIO.....	7
1.1. Introducción	7
CAPITULO II- EL DEPORTE.....	9
2.1. Diferencias entre Deporte, Actividad Física y Ejercicio Físico.....	11
2.2. El deporte en México	13
2.3. Salud Pública y Deporte	26
2.4. El derecho al deporte	29
CAPITULO III- BENEFICIOS DEL DEPORTE A LA SALUD	35
3.1. Beneficios del deporte a la salud	35
3.2. Beneficios físicos del deporte	39
3.3. Beneficios psicológicos-emocionales	42
3.4. Beneficios sociales	45
3.5. Beneficios espirituales	49
CAPITULO IV- EL PROFESIONISTA DE ENFERMERÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.....	53
4.1. Breve historia de Enfermería en México	53
4.2. El paradigma de enfermería	55
4.3. El profesionista de la enfermería en el área deportiva.....	60
4.4. Características y funciones del profesionista de enfermería en el deporte y la actividad física.....	63
4.5. La importancia de enfermería en el deporte	75
4.6. Presente y futuro del profesionista de Enfermería en la actividad física y deporte.	77
CAPITULO V- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	85

5.1. Conclusiones..... 85

5.2. Recomendaciones..... 86

CAPITULO VI- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... 88

CAPITULO I- MARCO INTRODUCTORIO

1.1. Introducción

El objetivo de esta investigación, es mostrar que el profesionista de Enfermería, tiene una función multifacética más allá del área hospitalaria como siempre se ha visto y puede llevar sus diferentes roles (cuidador, docente, administrador e investigador) a un área totalmente diferente a nuestras “funciones”, como lo es el área deportiva. Ya sea brindando cuidados en rehabilitación física o liderando una clínica de atención y cuidado integral para la comunidad que practica deporte de forma independiente.

El surgimiento de la idea de saber más acerca de Enfermería dentro del deporte, surge a partir de mi experiencia durante el servicio social realizado en el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la FES Iztacala, en donde obtuve una perspectiva clara y endeble, del trabajo a realizar con la población que practica deporte y recreación , liderando en conjunto con otros colegas de enfermería la clínica de pumas Cantera Norte y obteniendo conocimiento independiente sobre la medicina del deporte, en esta experiencia denote que la participación/inclusión del profesionista de enfermería es limitada a pesar de ser un profesionista capaz y autónomo de fungir el ejercicio libre de la profesión, como lo es la promoción de la salud y el cuidado a través de la actividad física y del deporte; por lo cual al trabajar con equipos representativos de la facultad y por supuesto, al fungir como Enfermero de la Cantera Pumas Norte, me percaté que son innumerables las situaciones en las que un profesionista de enfermería puede resultar vital durante el transcurso de la práctica deportiva a cualquier nivel y en cualquier ámbito, situación que pone en jaque, que es de gran importancia incluir a este profesionista dentro de un equipo deportivo.; es por ello que en los

siguientes capítulos se tratara de abordar la importancia de que Enfermería se involucre de manera constante en la actividad física y el deporte como beneficio a la población.

En el segundo capítulo se aborda desde una perspectiva general el concepto de deporte como herramienta formativa y como herramienta dentro de la medicina para beneficiar la salud de la población en general y no solo a los deportistas de alto rendimiento (jugadores profesionales) , se describe el impacto que este tiene actualmente de la sociedad mexicana y como es que su influencia puede ser de gran apoyo dentro de la Salud Pública, para concientizar a la población a mejorar su calidad de vida a través de la práctica de este, respaldado por diferentes asociaciones para la salud y diferentes leyes que avalan los múltiples beneficios que conlleva la práctica deportiva.

En el tercer capítulo se habla acerca de los beneficios físicos, psico-emocionales, sociales y espirituales que presenta una adecuada práctica de ejercicio físico y deporte sobre la persona, manteniendo un equilibrio en el continuo de salud a través de sus diferentes esferas (la persona como ser biopsicosocial espiritual).

Tomando en cuenta el objetivo de la presente investigación, en el cuarto capítulo, se desglosa a grandes rasgos, acerca de lo que es el profesionista de enfermería y de la cultura física y deporte, los estatutos que rigen la práctica profesional en este ámbito, las funciones que lleva a cabo y la importancia de estas en pro de la salud; se habla también acerca del impacto que han tenido los profesionistas de enfermería en el deporte en países como España, Japón, Estados Unidos y por supuesto el auge que ha tenido y está teniendo en la actualidad en México y una perspectiva del futuro de esta especialidad.

CAPITULO II- EL DEPORTE

El deporte, en sus múltiples y muy variadas manifestaciones, se ha convertido en nuestro tiempo en una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de movilización y convocatoria¹. Se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, creando hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea².

Actualmente la práctica deportiva es un fenómeno social de fuerte impacto, lo podemos observar en la difusión, práctica y apoyo que se le brinda a este. Es considerado una de las actividades más practicadas por las personas a nivel mundial, sin mencionar la gran importancia que ha cobrado para el desarrollo del ser humano en distintos aspectos, como lo social, físico, psicológico y espiritual. Lo anterior es posible, gracias a la gran cobertura que hoy en día se les brinda a las prácticas deportivas. Se podría decir que el deporte es una actividad antigua y universal ya que se manifiesta en la mayoría de las culturas, practicándose incluso desde el surgimiento de las primeras sociedades humanas³.

El deporte como disciplina es una de las herramientas formativas más probadas a lo largo de la historia y hoy día es cuando más peso se le debe dar a la práctica deportiva como herramienta de un desarrollo integral. Por formativo se incluye al aspecto físico, técnico táctico, psicológico y social, el deporte como práctica ayuda a mantener una buena condición física, a prevenir y combatir enfermedades y padecimientos como el sobre peso, la

diabetes, la hipertensión arterial, el asma, entre otras muchas. Es indispensable tomar al deporte como medida preventiva y de intervención para poder así mantenernos con una salud favorable ⁴.

La medicina y el deporte son dos áreas que tradicionalmente han ido unidas en aras de ofrecer al practicante de actividad física de cualquier nivel, un deporte de calidad basado en conocimientos fundamentados científicamente. Por este motivo, son frecuentes las actividades de formación permanente en las que los ámbitos ponen en práctica esta simbiosis, que sin duda es uno de los fundamentos de la gran evolución del deporte actual.

El deporte ayuda a promocionar expresión total de la personalidad, de salud, liberación de energía reprimida, recreación, ocio, resolución de problemas, autocontrol, lealtad, solidaridad, respeto, esfuerzo, sistematización, afán de superación, aplicación de educación psicomotriz, participación, compensación de agresiones de la vida cotidiana y fortalecimiento de la autoconfianza⁵.

La **UNESCO** ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físico con vistas a la obtención, por parte del individuo, el perfeccionamiento de las habilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un record, en la superación de sí mismo o de su adversario.

De igual manera, la **UNICEF**, en su artículo “Deporte, recreación y juego” define deporte “como cualquier modalidad de actividad física que contribuya al buen estado físico, al bienestar mental y a la interacción social, entre esas modalidades se encuentran el juego, la recreación, el deporte informal -organizado, competitivo- y los juegos o deportes autóctonos” ⁶.

El deporte cubre las distintas necesidades vitales del ser humano y, de esta manera, ayuda a conseguir un equilibrio vital, en sus distintos

niveles, físico, mental o intelectual, emocional o espiritual. De esta manera se hace posible una cultura deportiva desde un prisma humanístico.

Se tiene que ver al deporte no solo como una actividad Física reglamentada para fines de competencia y perfeccionamiento, sino también, como un proceso de formación integral, en lo físico, psicológico y social del atleta, siendo este el eje principal para alcanzar objetivos de rendimiento deportivo y bienestar general.

2.1. Diferencias entre Deporte, Actividad Física y Ejercicio Físico.

Definir “deporte”, posiblemente resulte complicado si se observa desde diferentes perspectivas, por ejemplo, el economista tendrá su definición, el publicista tendrá la suya, lo mismo que el sociólogo y que el entrenador deportivo, así cuanto enfoque tenga que ver con el deporte tendrá algo que aportar a la definición, dada la gama tan amplia de perspectivas desde las que se puede analizar al deporte no hay duda de que los conceptos que se ofrezcan del mismo pueden ser incluso contradictorios, es así, que al intentar definirlo se tiene que anteponer el objetivo que se pretende para dicha definición.

Desde épocas primitivas, la actividad física ha sido connatural para el hombre, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, pesca, agricultura, etc.). Posteriormente, con el paso de los años, dicha actividad ha perseguido diversos objetivos (Utilitarios, higiénicos, militares, curativos, etc.), dando lugar a diferentes manifestaciones⁷.

Si bien la palabra deporte es utilizada constante e indiscriminadamente, es necesario realizar una distinción entre los conceptos generales relacionados o ligados a la actividad física deportiva. La definición y diferenciación de los conceptos: Actividad Física (EF) y Deporte, ya que en ocasiones son utilizados como sinónimos⁸.

- **Actividad física:** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético. En líneas generales podemos incluir aquí todas las actividades dentro de la vida diaria y actividades laborales que realiza una persona. Estas prácticas de la vida diaria requieren la contemplación de los profesionales del mundo sanitario ya que una mala ejecución de los ejercicios puede hacer que los individuos se expongan a ciertos riesgos en los que la salud se puede ver perjudicada, sobre todo en aquellos individuos de elevada edad o que sufren patologías, especialmente aquellos que presentan pluripatologías y cronicidad de la enfermedad.

- **Ejercicio físico:** constituye un subgrupo en el que la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo final e intermedio la mejora o el mantenimiento de la forma física. Incrementando la capacidad funcional del organismo.

- **Deporte:** Es la realización de un ejercicio físico sometido a unas reglas de juego, y realizado con una sistemática encaminada a un objetivo, que es la competición. El deporte es la conjunción de dos tipos de actividad física: Los entrenamientos que tienen por objeto el conseguir una mayor puesta a punto de la condición física del deportista y la competición que como objetivo el chequear o comprobar los avances que consigue el organismo en su puesta a punto de los entrenamientos.

Con base en las definiciones y conceptos anteriores, podemos concluir que el deporte es una actividad física en la que el individuo se ejercita tomando en cuenta una serie de reglas y normas establecidas, así como un carácter competitivo, teniendo un proceso de formación en lo físico, psicológico y social, con fines de desarrollo y superación en metas deportivas y personales.

2.2. El deporte en México

Como actividad física o espectáculo, el deporte ha sido objeto de atención constante por parte de la sociedad mexicana. En la actualidad, como muestra de valoración social hacia la actividad física, ésta es un componente importante de la vida escolar de millones de alumnos. El programa de educación física de educación básica en México señala que la educación física debe servir para el desarrollo de las capacidades motrices y también para “promover la formación de actitudes y valores, como la confianza y la seguridad en sí mismo, la conciencia de las posibilidades propias, el respeto a las posibilidades de los demás y la solidaridad con los compañeros”⁹.

De acuerdo con la más reciente edición de la Encuesta Nacional Sobre Uso el Tiempo (**ENUT**)¹⁰, de 2015, el deporte, como actividad física y espectáculo al que se acude como observador, ocupa en espacio acotado en el tiempo que los mexicanos le dedican a una amplia variedad de actividades. En una semana mexicana promedio, la población mayor de 12 años de edad le dedica 17.5 horas a las actividades de esparcimiento, cultura y convivencia, dentro de las cuales se encuentra la asistencia a eventos deportivos y la práctica de algún deporte o actividad física.

El deporte se puede experimentar al menos de dos maneras: por un lado, como parte de una actividad física, practicándolo, con mayor o menor regularidad, y, por otro lado, como espectáculo, asistiendo a eventos deportivos como observador.

Las cifras más recientes de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2014 permiten apreciar algunos aspectos sobre cómo se relacionan los mexicanos con el deporte. En primer lugar, es una minoría la que realiza algún deporte o actividad física: una de cada 4 persona (27.6%). De ellos, el

promedio de tiempo que dedican a dicho deporte o actividad es de 4 horas y 36 minutos a la semana. Lo que representa 40 minutos al día, en promedio.

En México la incorporación de la actividad física como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela data del siglo XIX. En 1867, al inicio del periodo conocido como la “República Restaurada”, la Ley Orgánica de Instrucción Pública ordenaba que en la educación primaria y secundaria se incluyera la “educación física”. En la actualidad, la educación física sigue siendo parte de los planes y programas de educación básica (9).

Las escuelas tienen la enorme responsabilidad de ser el primer escalón para la formación de una cultura deportiva entre sus escolares, la educación física, por ejemplo, tiene la oportunidad perfecta para llevar a cabo dicha tarea dentro del currículo académico de las escuelas primarias del país, y que posteriormente esto conlleve a que más jóvenes se introduzcan a la práctica deportiva. La educación física debe ser la base educativa para que más jóvenes y niños opten por la práctica deportiva, debe promover entre la población educativa la cultura de la actividad física para que posteriormente evolucione a una conciencia que tenga como base al deporte, sus características y beneficios.

En términos del Sistema Educativo Nacional, la Educación Física, como asignatura, brinda a la población herramientas necesarias para llevar a cabo un desarrollo integral, pues además de ser promotor de una vida sana, juega un papel importante en la prevención e intervención de problemas de salud pública, como la obesidad infantil, la hipertensión arterial, el sedentarismo, entre algunas otras².

El deporte se fomenta especialmente entre los jóvenes, incluso desde la infancia, por sus efectos benéficos en la salud, pero también por lo que aporta al aprendizaje y cumplimiento de reglas, y la convivencia.

En México, según la Encuesta Nacional de la Juventud, casi 40% de los jóvenes entre 12 y 29 años de edad realizan alguna actividad física. Entre los hombres es mayor la proporción de quienes llevan a cabo una actividad física que entre las mujeres: mientras que la mitad (50.1%) de los hombres de esas edades afirma que sí realiza alguna actividad física, solo una de cada tres mujeres (29.8%) manifiesta lo mismo.

La mayoría de los jóvenes, uno de cada tres (36.6%), realiza actividad física tres veces por semana, en tanto, que una proporción similar de ellos (32.7%) la lleva a cabo una vez a la semana y uno de cada cuatro (23.6%) la practica todos los días. La diferencia entre sexos muestra que si bien es mayor la proporción de hombres (24.8%) que de mujeres (21.6%) que realiza alguna actividad física todos los días, es significativamente inferior la proporción de hombres (31.7%) que de mujeres (44.5%) que la llevan a cabo tres veces por semana.

En una comparación internacional, entre países de la Organización para Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), las cifras indican que entre las actividades recreativas o de ocio, el deporte es, en general, poco practicado. En la mayoría de los países de la OCDE, con excepción de España, las personas de 15 años y más dedican menos de 10% de su tiempo de ocio al deporte. En México, solo se dedica 5% del tiempo de ocio a las actividades deportivas, mientras que en España le destinan 12%.

México en particular, ha incrementado en las últimas décadas, en materia deportiva la difusión, el fomento, su apoyo económico, su infraestructura y por ende su práctica. Se practica deporte por ocio, salud, competición, o simplemente por convivencia. En nuestro país se han creado instituciones a nivel municipal, estatal y federal que promueven el deporte como actividad social. México ha sido sede de unos juegos olímpicos en 1968 y de dos mundiales en 1970 y 1986 creando desde ese momento

infraestructura necesaria para la práctica deportiva, sin embargo aun con lo anterior, nuestro país sigue en un estancamiento deportivo, si bien se ha incrementado la población que practica deporte a nivel competitivo, así como los recursos económicos destinados al mismo, se han descuidado otros aspectos, como por ejemplo, el buen uso del presupuesto, la falta de actualización por parte de las máximas instancias deportivas hacia las ciencias aplicadas al deporte o los políticos que existen en las distintas federaciones.

El deporte sin duda en nuestro país es una de las esferas sociales con más áreas de oportunidad, aun no existe la conciencia pública de que el deporte podría ser una de las herramientas más fuertes para una mejora social en muchos aspectos formativos. El deportista no solo practica su deporte, si no que muchas veces hace al deporte su estilo de vida, trayendo esto como consecuencia la adquisición de la práctica diaria de sus entrenamientos y convivencia social una serie de conductas, habilidades, capacidades y conocimientos que le sirven para encarar no solo su práctica deportiva, sino que en muchos caso son fundamentales para poder desenvolverse en su entorno familiar, escolar y social fuera del deporte, lo que nos habla del aspecto formativo⁶.

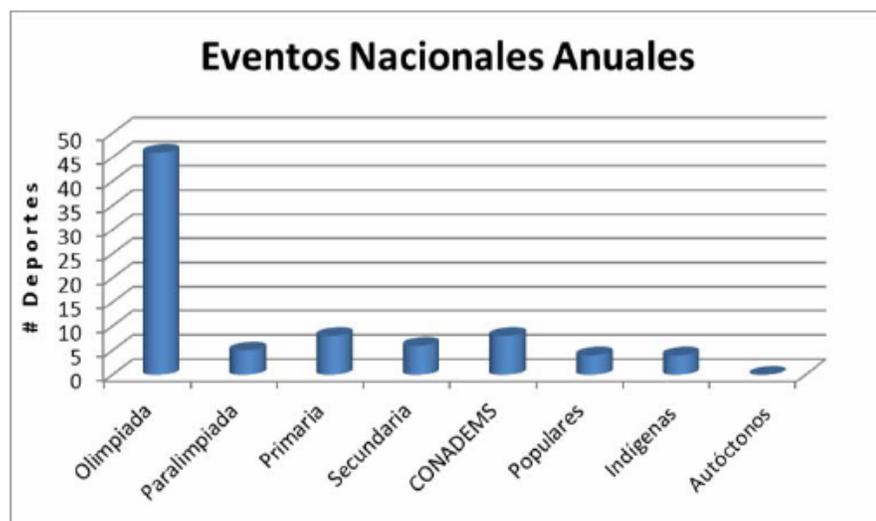
La población mexicana menor de 20 años, paralelamente a sus actividades intelectuales formativas debe tener opción al ingresar al deporte organizado, que comprende una actividad física sistematizada racionalmente, que se dosifica adecuadamente con relación a las condiciones tanto de pre-competencia, de competencia misma como después de la competencia para cada individuo. Es aquí donde los programas requieren de la participación y consenso de la medicina y enfermería del deporte¹¹.

Dentro del Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018¹⁶, se sustenta en un análisis minucioso de la situación actual del sistema deportivo mexicano, desde diez perspectivas diferentes: deporte escolar, deporte de rendimiento, deporte de alto rendimiento, deporte y discapacidad, deporte y transversalidad, deporte y normatividad, deporte social, deporte profesional, infraestructura del deporte y capacitación en el deporte. Esta investigación permitió identificar las fortalezas y debilidades del sistema deportivo mexicano, elementos estratégicos para proyectar el deporte en el país. A continuación, se mencionan las acotaciones más importantes:

Son **FORTALEZAS** del sistema deportivo mexicano en su conjunto:

- a. El **derecho a la cultura física y a la práctica del deporte**. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos así lo establece en el Artículo 4° y determina que corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes que rigen la materia.
- b. **La potencialidad que representa el sector de la formación y capacitación deportiva**. Existen noventa instituciones, cincuenta y tres de ellas públicas, que ofertan diecisiete denominaciones distintas ligadas a licenciaturas en Ciencias del Deporte. Además, se cuenta con un Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED), dependiente de la CONADE, que en conjunto con un sistema educativo público puede permitir la formación académica y profesional en el sector deportivo a través de varios entes e instituciones, aunados a la organización de congresos y simposios en la materia.

- c. **La red de instalaciones para el deporte de competencia.** México cuenta con una red de instalaciones deportivas importante en el ámbito del deporte de competencia (Centro Deportivo Olímpico Mexicano, Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto rendimiento, así como Centros Estatales de Alto Rendimiento en los Estados de Nuevo León, Baja California, Quintana Roo, Estado de México, Sonora, Tlaxcala, entre otros).
- d. **El sistema de competencias deportivas.** México dispone de un amplio y variado sistema de competencias deportivas para todos los rangos de edad durante el periodo de vida escolar, hasta su integración a selecciones nacionales, además de atender otros sectores como el deporte social, autóctono e indígena. Todos ellos cuentan con la cobertura de la CONADE, como se muestra en la siguiente tabla:



Fuente: CONADE

- e. **La actividad física y el deporte paralímpico.** Históricamente México ha trabajado en el ámbito del deporte paralímpico y las personas con discapacidad que participan en cualquier

actividad física a través de distintos espacios y medios, actualmente con el Centro Paralímpico Mexicano (CEPAMEX), Institutos del Deporte de los Estados, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y Organizaciones Civiles a fines. En concordancia con el eje de México Incluyente del PND 2013 2018 se generan las condiciones para fomentar una sociedad que procure la igualdad de derechos y oportunidades, factor clave para continuar y potencializar la proyección de México a nivel internacional en este ámbito.

Son **DEBILIDADES** identificadas en el sistema deportivo nacional:

- I. **Atención deficiente en el ámbito del deporte social debido a la gran cantidad de municipios.** Existen 2,457 municipios, en la mayoría de los cuales no hay personal contratado para desarrollar programas encaminados a la atención del deporte social, según el número de municipios representados en los Sistemas Estatales del Deporte; el único Estado con responsable del deporte en todos sus municipios es Baja California.
- II. **No existen ligas deportivas escolares y municipales.** Al iniciar la actual administración la Subdirección General de Cultura Física de la CONADE no contaba con ninguna Liga Municipal registrada ni tampoco con Ligas Escolares debidamente protocolizadas.
- III. **No existe ningún diagnóstico de aptitud física.** No se cuenta con información que permita conocer cuál es el estado de la aptitud física de los mexicanos, por lo que es difícil establecer de forma inmediata programas encaminados a promover la activación física.
- IV. **Se carece de Programas de Activación Física.** En general, la población recibe mucha información acerca de la necesidad de realizar actividades físicas, sin embargo, no existen programas que

establezcan de manera clara qué requiere cada individuo para mejorar su salud y mucho menos que permitan dar un seguimiento.

V. **Falta de Integración de la Iniciativa Privada en los Programas de Activación Física.** Aunque existe un creciente interés por abatir el sedentarismo y las enfermedades crónicas degenerativas por parte de la sociedad en general, no existen programas unificados que convoquen a las empresas para que fortalezcan económicamente los esfuerzos por activar físicamente a la sociedad.

VI. **Falta de hábitos de práctica deportiva.** Con carácter general, la población mexicana no tiene hábitos de práctica deportiva incorporados en su día a día. Según el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, elaborado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en su primera etapa en noviembre del 2013, el 56.2% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente. De este universo, el 42% son hombres y el 58% mujeres. Muestra de ello es la siguiente gráfica:



VII. **Financiamiento público insuficiente para la activación física.** Ante la inexistencia de un registro oficial en la materia, tomando como base el presupuesto que la CONADE recibió para el programa "Ponte al

100" en el Ejercicio 2013, un total de 181 millones de pesos (MDP), que divididos entre más de 112 millones de habitantes, está por debajo de los 2 pesos por persona, lo cual resulta insuficiente. Las siguientes cifras corresponden a la inversión prevista para la activación física:

Presupuesto Asignado	2013	2014
	180,773,628 MDP	202,122,147 MDP

Fuente: CONADE

- VIII. **Formación de los responsables del sistema deportivo.** La calidad deportiva de un país depende más de las personas responsables del mismo (entrenadores de iniciación, dirigentes, entrenadores de alto rendimiento, profesores de educación física, gestores del deporte) que de las instalaciones existentes. Muestra de ello es que en la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, al cuarto trimestre del 2013, indican que hay 7,708 personas especializadas en áreas deportivas(4) que tendrían que atender a la población total de 112, 336,538 de mexicanos, lo que implica que a cada especialista le corresponden al menos 14,574 personas.
- IX. **No se cuenta con un programa para el Alto Rendimiento.** Uno de los grandes problemas del deporte de alto rendimiento radica en que solo se apoya a aquellos deportistas que por esfuerzos personales llegan a un nivel competitivo internacional. Asimismo, los programas deportivos que tiene la CONADE no se encuentran alineados, por lo que la eficiencia de los mismos es baja. Muestra de ello es que se apoya a todas las disciplinas por igual sin importar las características físicas de la población mexicana, de tal manera que se invierte en deportes en los cuales México nunca va a figurar.
- X. **No existe una detección, selección y desarrollo de talentos deportivos.** La carencia de un programa encaminado a detectar

jóvenes que, por sus características físicas, técnicas y tácticas sean prospectos para tener logros internacionales hace que el Sistema Mexicano de Alto Rendimiento sea extremadamente débil y no haya continuidad en los resultados. Es por ello que en la mayoría de los deportes vemos a un atleta que obtiene un resultado a nivel mundial, pero no hay nuevas generaciones que ocupen su lugar al final de su ciclo. Adicionalmente, eventos tan importantes como la Olimpiada Nacional, que cuenta en su fase final con más de 20 mil deportistas, no han sido aprovechados para detectar talentos y detonar el éxito a nivel internacional.

- XI. **Obsoleta Legislación Estatal en Materia Deportiva.** Ninguna Legislación Estatal de Cultura Física y Deporte ha sido alineada con la Ley General de Cultura Física y Deporte vigente.
- XII. **Debilidad funcional de la CONADE.** Frente a la fortaleza que supone la existencia de la CONADE como órgano gubernamental responsable de la política deportiva del país, su propia configuración y organización interna presenta debilidades que será preciso mejorar para que se cumpla el papel eminentemente normativo que le corresponde, ya que actualmente la estructura para atender a 35 Entidades Deportivas y más de 80 organismos deportivos nacionales es insuficiente.
- XIII. **Mejorar el trabajo científico con los deportistas.** Aunque los países con mejores resultados deportivos hacen de las ciencias aplicadas un elemento fundamental para modular y proyectar las cargas de entrenamiento, así como para mejorar el gesto motriz de las técnicas de las diferentes disciplinas, en México se requiere mejorar la atención que a través de la biomecánica, la bioquímica o la fisiología permita el trabajo óptimo de nuestros deportistas, quienes en su mayoría siguen su plan de actividades totalmente empírico.

- XIV. **Apoyo para los entrenadores de los deportistas con discapacidad.** México, pese al trabajo realizado en la materia, tiene grandes rezagos en relación al desarrollo de las personas del deporte adaptado, por lo que es necesario desarrollar una integración e inclusión efectiva en el deporte mexicano. Muestra de ello es el Programa de Talentos y Reserva Nacional de la CONADE, que no contempla a ningún entrenador de este sector del deporte.
- XV. **Falta de una política de transversalidad en la acción gubernamental en materia deportiva.** Como ocurre en muchos países, la acción gubernamental en relación al deporte no es exclusiva del órgano rector del deporte; por su carácter transversal, muchas entidades gubernamentales desarrollan acciones y programas con objetivos diferentes, pero con el deporte como "instrumento" de esa política. Así, las Secretarías de Educación Pública (SEP), de Gobernación (SEGOB), de Desarrollo Social (SEDESOL), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) o el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), implementan acciones deportivas que, aun siendo conocidas por la CONADE, no tienen los mecanismos de coordinación necesaria para su óptima eficacia; evidencia de ello son los distintos Programas de Activación Física (CONADE Ponte al 100, IMSS Chécate, Mídete, Muévete,) los cuales no se aplican de manera conjunta.

Son **AMENAZAS** del sistema deportivo mexicano:

- I. **Desigualdad social.** La desigualdad social y territorial son factores que limitan a las políticas de masificación del deporte, lo que representa una constante amenaza al desarrollo deportivo.
- II. **La separación del deporte de la educación física en el currículo escolar.** El currículo de la Educación Física en las escuelas no profundiza en las posibilidades de una educación deportiva

actualizada e integral con miras a la inclusión eficaz de los jóvenes al sistema deportivo. Asimismo, el plan de estudios enfocado a la Educación Física no se formula en coordinación directa con la CONADE, lo que dificulta unificar criterios y objetivos.

- III. **Bajo nivel de actividad física en niños, jóvenes y adultos.** La transformación del estilo de vida en años recientes ha generado distintas problemáticas para el sector salud. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012(5), se detectó que niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad no realizan actividades físicas debido a que la tecnología se ha convertido en un atractivo que deja de lado el ejercicio y la actividad recreativa ya que se concentran en los videojuegos, televisión e internet. Un ejemplo es el grupo de 10 a 14 años de edad, pues se estima que el 58.6% no realizó alguna actividad física.

Son **OPORTUNIDADES** del sistema deportivo mexicano en su conjunto:

- I. **La reforma del Sistema Educativo.** El Ejecutivo Federal estableció en el Plan Nacional de Desarrollo 2013 2018 la promoción del deporte como un objetivo de la presente administración, un factor clave para el impulso de una nueva estrategia y acción pública en el país. Este objetivo se expresa en la reforma constitucional en materia de Educación, que se complementa con las tres leyes secundarias que de ella emanan: Ley General de Educación, Ley del Instituto Nacional para la Evaluación Educativa y la Ley General del Servicio Profesional Docente.
- II. En materia deportiva, en junio del 2013 se publicó la Nueva Ley General de Cultura Física y Deporte, que será fundamental para dictar, normar y unificar los criterios en la materia.

III. **Una pirámide de población joven.** México tiene más de 112 millones de habitantes según el último censo 2010 del INEGI y de acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), en el 2050 llegará a los 150 millones de habitantes. De esta forma, la población mexicana es muy joven, pues destaca que en el rango de edad de 0 a 20 años se sitúa casi al 40% del total de personas y se espera una estabilidad en las próximas décadas. El rango de edad de 20 y 60 años representa alrededor del 50% y la previsión es que dicha población intermedia va a tener un incremento continuo. En dicha distribución de la pirámide de población hay una clara oportunidad para masificar el deporte.

IV. La activación física y el deporte como alternativas para el cuidado de la salud como prioridad. Al ser el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tres de los principales padecimientos que afectan a la población mexicana hoy en día, la implementación del Programa "Ponte al 100" por parte de la CONADE representa una herramienta idónea para concientizar a las personas de la importancia del cuidado de la salud a través de la activación física y el deporte, así como una alimentación balanceada que tiene como fin empoderar a los ciudadanos para mejorar su estado físico y con la opción de tener un seguimiento puntal del mismo.

Como ya se ha mencionado la población adopta estilos de vida cada vez más sedentarios, esta tendencia se debe en su mayoría al descenso de la actividad física requerida y a un tipo de actividades de la vida cotidiana cada vez más pasivas, el sedentarismo y una inadecuada nutrición predisponen al sobrepeso y la obesidad. Actualmente en México, la obesidad es considerada un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia; por esta razón, los criterios para su manejo deben orientarse a la detección temprana, la prevención, el tratamiento integral, por

lo que la enfermera especialista en cultura física deberá dirigir su intervención en el autocuidado.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en el factor de riesgo modificable para el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas más importante del país. En la actualidad 71.3% de los adultos mexicanos padece esta condición, con una prevalencia ligeramente elevada en las mujeres (ENSANUT 2012) por lo que se considera un problema de salud pública, siendo de suma importancia modificar el estilo de vida fomentando el ejercicio físico.

Con base en lo anterior, las autoridades de educación pública se dieron a tarea de implantar una cultura deportiva en la población a través de los jóvenes de las escuelas, con la finalidad de formar adolescentes estudiosos y preparados cultural y deportivamente, así como también concentrarse en el apoyo de la formación del carácter, desenvolvimiento social y despertar el interés en el deporte, intentando crear individuos más capaces y dinámicos.

2.3. Salud Pública y Deporte

Dada la población tan amplia que realiza deporte y sus evidentes beneficios sobre la salud, se considera el ejercicio físico un tema primordial dentro de la Salud Pública¹².

La OMS define la Salud Pública como “la ciencia y arte de impedir una enfermedad, prolongar la vida, fomentar la salud y la eficiencia mediante el esfuerzo organizado de la comunidad, para que el individuo en particular y la comunidad en general se encuentren en condiciones de gozar de su derecho natural a la salud y longevidad”.

En 1983, la OMS definió el término Educación para la Salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas desean estar sanas, sepan cómo alcanzar el bienestar y hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerlo y busquen ayuda cuando la necesiten, para así conservar un óptimo estado de salud.

Con esto, la Norma Oficial Mexicana **NOM-019-SSA3-2013, PARA LA PRÁCTICA DE ENFERMERÍA EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD⁴⁹**, dentro de su objetivo, menciona las características y especificaciones mínimas para la prestación del servicio de enfermería en los establecimientos de atención médica del Sistema Nacional de Salud, así como para la prestación de dicho servicio que en forma independiente otorgan las personas físicas con base en su formación académica y dota a la enfermería de autonomía y responsabilidades propias, **Señalando que la Educación para la Salud como un principio general del ejercicio de las profesiones sanitarias**, acorde a los diferentes roles que ejerce en su contribución a la solución de los problemas que afectan a la población.

Es fundamental que el deportista reciba formación de hábitos saludables sobre todo del aspecto nutricional e hidratación, especialmente los que más jóvenes se inician en un deporte, ya que requieren una educación en aspectos muy variados, tanto en su propio desarrollo vital, como de los riesgos a los que se exponen en el mundo deportivo y extra deportivo. Además, el profesionalista de enfermería debe mantener una actitud de mejora continua e innovación, para poder educar a los deportistas y llevar a cabo las medidas y procedimientos más actualizados y de mejor eficacia.

Uno de los aspectos más importantes a desarrollar es la prevención de lesiones y enfermedades, es decir aquellas estrategias que se centran en la optimización de la salud para mejorar la calidad de vida de la persona.

El profesionalista de enfermería es capaz de liderar este ámbito, dada su preparación y experiencia, y no solo la prevención de lesiones, algunas de ellas inevitables en el ámbito deportivo, sino que también puede abarcar aquellos aspectos relacionados con la nutrición y bienestar. Además, se llevará a cabo la identificación de situaciones que requieran la derivación y atención de otros profesionales, como por ejemplo el nutriólogo, psicólogo, etc.

Algunas de las acciones que el profesionalista de enfermería lidera:

- Evaluar los pacientes o clientes para detectar posibles lesiones/enfermedad o factores de riesgo que podrían aumentar el riesgo de lesión.
- Diseñar e implementar programas de acondicionamiento (flexibilidad, fuerza, aptitud cardiovascular) para reducir el riesgo de lesiones y enfermedades.
- Diseñar e implementar acciones de emergencia para garantizar el personal médico en alguna situación de emergencia de compromiso vital (tce , paro cardiorrespiratorio, fracturas y otras lesiones deportivas que comprometan la vida.
- Control de factores externos de riesgo (medio ambiente, aspectos físicos, temperatura)
- Educar e informar sobre aspectos de seguridad e higiene, aspectos nutricionales de la actividad física, prevención y tratamiento de lesiones y enfermedades.

La extensión que ha experimentado el ejercicio físico en los últimos años en la población ha sido evidente, convirtiéndose en algo que se debe conocer y saber utilizar; además el deporte se ha convertido en una valiosa

arma terapéutica que, permite contener algunas enfermedades en su desarrollo o en su aparición y combatir las secuelas o la pobre calidad de vida que dejan tras de sí.

La práctica de actividad física regular disminuye el riesgo de enfermedades coronarias y accidentes cerebro vasculares, hipertensión arterial, obesidad y exceso de peso, diabetes, entre otras, mejorando la salud ósea y funcional, así como el bienestar físico y mental. Es útil la promoción de la salud a través del deporte, por lo cual es uno de los objetivos prioritarios de las políticas de la salud pública a nivel mundial y por supuesto nacional¹³.

Es fundamental la incorporación de programas para la promoción a la salud en el deporte, es un escenario en que las intervenciones pueden tener gran alcance. Permitiendo al profesional de enfermería convertirse en promotor de salud y bienestar en toda su dimensión.

2.4. El derecho al deporte

El fenómeno deportivo, como hecho permanente a través de todos los pueblo y civilizaciones, con su carácter de institución arraigada en la sociedad moderna y cuyo desarrollo marca un alto índice de civilidad publica, es evidente que ha engendrado un verdadero Derecho deportivo, con reglas y principios más o menos definidos, cuya existencia es reconocida, y que se concreta en prácticas y leyes que se aplican rigurosamente en cuantas incidencias se ocasionan en la vida del deporte¹⁴.

La palabra “Derecho” posee diversos significados. En consecuencia, el Derecho deportivo (o Derecho del deporte), pueden ser entendido de diversas formas, tales como:

1. Lo justo concreto para el hombre en relación con el deporte.
2. El conjunto de normas jurídicas que regulan la conducta del hombre en relación con el deporte y su entorno.
3. La facultad que deriva de las normas jurídicas deportivas.
4. La parte de la ciencia del Derecho que tiene por objeto de estudio las normas jurídicas vinculadas con el deporte y sus diversas manifestaciones.

A partir de dichas concepciones y tomando en consideración que en nuestros días predomina la idea de que el Derecho es un conjunto de normas jurídicas que rigen la conducta del hombre con miras a una convivencia pacífica en sociedad, podemos decir que el significado primario de Derecho deportivo es el que se refiere precisamente al conjunto de normas jurídicas que regulan la conducta del hombre en relación con el deporte y su entorno, quedando los otros significados suspendidos a este.

El deporte es un derecho que aparece en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, hace referencia expresa a la cultura física y al deporte en los **artículos 4o.**, último párrafo (Derecho a la Cultura Física y Deporte), 18, segundo párrafo (Deporte y sistema penitenciario), 73, fracción XXIX J (Facultad del Congreso de la Unión para legislar en materia de cultura física y deporte) y 122, Apartado C, Base Primera, fracción V, inciso I) (Facultad de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal para normar en la materia, dada la naturaleza jurídica del propio Distrito Federal). En materia de Planeación, la Constitución toma como base los **artículos 25 y 26** que

determinan que es deporte es una competencia de las comunidades Autónomas¹⁵.

A nivel internacional, el derecho al deporte, está reflejado en **la Carta Internacional de Educación Física y el Deporte de la UNESCO** y en la **carta Europea del Deporte**. La Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte da respuesta al deber constitucional de fomentar el deporte y establece que “La práctica del deporte es libre y voluntaria”.

Actualmente el país se encuentra en un momento de ligero “avance” deportivo, gracias a que durante el gobierno de Vicente Fox Quesada, del año 2000 al 2005, dentro del Plan Nacional de Desarrollo, se tomó el verdadero significado promotor de una cultura física, plan que sustenta en el actual Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, que es el documento que rige las estrategias para fortalecer la práctica deportiva, siendo así que se renombra la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (**CONADE**), la cual a través del Poder Ejecutivo Federal menciona¹⁶:

-La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte es el organismo encargado de fomentar y promover la cultura física, la recreación y el deporte en nuestro país para que los mexicanos puedan: hacer ejercicio sistemáticamente elevando su calidad de vida, ser más competitivos, aprender a trabajar en equipo, y tener deportistas exitosos-

En el 2003, es publicado en el Diario Oficial de la Federación la “Ley General de Cultura Física y Deporte” y desde ese entonces ha tenido el carácter de documento oficial que rige al deporte nacional. Entre sus objetivos esta, el establecer las bases generales de coordinación y colaboración entre la Federación, los estados, el Distrito Federal, y los Municipios.

La Ley General de cultura física y deporte, impulsa al acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población, ayudando así a combatir el elevado nivel de sedentarismo y obesidad y a promover hábitos de vida activos y saludables.

Ley General de Cultura Física y Deporte (Última reforma publicada DOF 01-06-2016):²

La presente ley es de orden y de interés público y observancia general en toda la república.

La ley y su reglamento tienen por objeto establecer las bases generales de coordinación y colaboración entre la Federación, los Estados, el Distrito Federal y los Municipios, así como de la concertación para la participación de los sectores social y privado en Materia de Cultura física y Deporte, teniendo las siguientes finalidades generales:

- I. Fomentar el óptimo y ordenado desarrollo de la Cultura Física y el Deporte en todas sus manifestaciones y expresiones;
- II. Elevar, por medio de la Cultura Física y el Deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las entidades Federativas, Distrito Federal y Municipios;
- III. Fomentar la creación, conservación, mejoramiento, protección, difusión, promoción, investigación y aprovechamiento de los recursos humanos, materiales y financieros destinados a la Cultura Física y el Deporte;
- IV. Fomentar el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, como medio importante en la prevención del delito;

V. Incentivar la inversión social y privada para el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, como complemento de la actuación pública.

VI. Promover las medidas necesarias para erradicar la violencia y reducir los riesgos en las prácticas de las actividades físicas, recreativas o deportivas, que pudieran derivarse del doping, así como otros métodos no reglamentados.

VII. Fomentar, ordenar y regular a las Asociaciones y Sociedades Deportivas, Deportivo-Recreativas, del deporte en la Rehabilitación y de Cultura Física y Deportiva.

VIII. Promover en la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas el aprovechamientos, protección y conservación adecuada del medio ambiente.

IX. Garantizar a todas las personas, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen.

X. Los deportistas con algún tipo de discapacidad no serán objeto de discriminación alguna, siempre que las actividades a realizar no pongan en peligro su integridad.

Con los anterior, es plausible que en México, se han hecho los intentos por inculcar, apoyar y fomentar la cultura deportiva en los mexicanos, además de lo ya mencionado, en un esfuerzo por procurar la integración social al deporte, y englobar los esfuerzos hacia dicha integración, el gobierno federal crea el Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte (**SINADE**), que se compone por la dependencias, organismos e instituciones públicas y privadas, Sociedades, Asociaciones Nacionales y Concejos Nacionales del deporte Estudiantil reconocidos por la Ley de

Cultura Física y Deporte, teniendo como objetivo el generar las acciones, financiamientos y programas necesarios para la coordinación, fomento y desarrollo de las cultura física y el deporte, así como el óptimo aprovechamiento de los recursos, humanos, financieros y materiales.

Con todo esto, queda de manifiesto que las intenciones de nuestro país han sido de apoyo y fomento a la práctica deportiva, de manera constante; el Estado ha recalcado el compromiso que existe en cuanto a materia deportiva, se han expendido leyes, se han creado instancias encargadas a nivel nacional para el deporte, existen programas de becas para los talentos deportivos, etc.

CAPITULO III- BENEFICIOS DEL DEPORTE A LA SALUD

3.1. Beneficios del deporte a la salud

Las relaciones entre la actividad física y la salud aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud. Desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. En esta concepción la enfermedad se convierte en el principal referente para explicar las relaciones entre actividad física y la salud. En otras palabras, la actividad física es buena para la salud porque previene o cura enfermedades. No obstante, la relación entre actividad física y salud también puede concebirse en relación con una percepción subjetiva de salud que redunde en el bienestar. La calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud.

El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado la práctica de ejercicio a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana. El uso de los medios automatizados de locomoción, el acceso a medios informativos digitales, así como numerosos trabajos que se realizan desde puestos sedentarios y actividades de ocio que en su inmensa mayoría se relacionan con el descanso y el confort han convertido al hombre actual en un individuo sedentario¹⁷.

El acceso fácil a la comida y la falta de ejercicio condicionan unos tipos antropométricos cada vez más obesos en los que se promueven cambios metabólicos perjudiciales para la salud. Este tipo de comportamiento se ha introducido de forma brutal en los segmentos infanto-juveniles augurando un sombrío panorama de futuras complicaciones cardiovasculares debido a estos estilos de vida. Conseguir cambios a largo plazo en el estilo de vida de los individuos debe ser una parte importante de la labor asistencial de los profesionales sanitarios. Sin embargo, el proceso implica multitud de variables complejas que deben ser abordados globalmente, incluyendo los condicionantes personales, los factores sociales y los ambientales entre otros. Es por ello que todos los profesionales sanitarios deberían ampliar su formación en las ciencias relacionadas con el ejercicio físico (EF), supliendo una tradicional carencia formativa. De esta forma, se podría mejorar el asesoramiento a los pacientes más allá del programa prescriptivo tradicional basado en la indicación de acumular actividad física de intensidad moderada. Para ello, una amplia gama de actividades debe ser identificadas y adaptadas a los intereses de cada individuo; calendario y medio ambiente, considerar el entorno familiar, el trabajo y los compromisos sociales, con alternativas para las inclemencias del tiempo y los viajes.

Para los profesionales de la salud, el reto consiste en aprovechar su credibilidad profesional y conseguir un número creciente de participantes en programas de EF que estén diseñados para superar las barreras de la adhesión a largo plazo, que realicen una gestión eficaz del comportamiento y contemplen estrategias de cambio ambiental, de modo que muchas más personas perciban los beneficios previstos por un estilo de vida físicamente activo⁸.

Desde 1990 la American College of Sports Medicine (**ACSM**) señala que la cantidad y calidad de ejercicio necesarias para alcanzar beneficios

relacionados con la salud pueden diferir de lo que se recomienda para los beneficios de la aptitud física. De tal forma, que los niveles bajos de actividad física pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónico degenerativas y mejorar la condición metabólica y aun así no ser de suficiente cantidad o calidad¹⁸.

Se puede decir que el deporte es un idioma universal usado en todo el mundo, así como también lo es la ciencia, ambos han tenido gran impacto sobre la sociedad tanto antigua como contemporánea. Dadas estas circunstancias era necesario que se uniera la ciencia al deporte, para brindar beneficios a las personas que practican un deporte o ejercicio físico, ya sea como atletas de alto rendimiento o para aquellos que lo hacen con fines de salud o recreación¹⁹.

Los beneficios para la salud que se obtienen con la práctica de ejercicio regular, están bien documentados y todo profesional sanitario tiene conocimiento de ello y lo recomienda. Desde esta perspectiva el profesional de enfermería ha desempeñado una labor esencial, principalmente en las consultas de Atención Primaria, prescribiendo el ejercicio físico; pero en otros ámbitos, como en el entorno de la competición deportiva, en nuestro país ha tenido un escaso desarrollo.

El reconocimiento de los efectos beneficiosos del ejercicio desde el punto de vista físico y psicológico, es un hecho cada vez más evidente. Las investigaciones acerca de las propiedades de la actividad física suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que se apega por la práctica del deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, etc.

Para poder hablar de los beneficios de la práctica deportiva, debemos tener en cuenta que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial y los profesionales de la salud

recomiendan el ejercicio físico como “la forma más sencilla para conservar la salud”. Además de que el sobrepeso y la obesidad se han convertido en el factor de riesgo modificable para el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas más importante del país. Actualmente en México, la obesidad es considerada un problema de salud pública, debido a su magnitud y trascendencia; por esta razón, los criterios para su manejo deben orientarse a la detección temprana, la prevención, el tratamiento integral, por lo que la enfermera especialista en cultura física deberá dirigir su intervención en el autocuidado.

El ejercicio físico ha sido evidente en la población en los últimos años, convirtiéndose en algo que se debe conocer y saber utilizar; además el deporte se ha convertido en una valiosa arma terapéutica que, permite contener algunas enfermedades en su desarrollo o en su aparición y combatir las secuelas o la pobre calidad de vida que dejan tras de sí¹.

Desde la perspectiva médica se puede decir que existen dos orientaciones fundamentales del deporte y la actividad física:

- Mantenimiento de una correcta forma física y de un buen estado de salud.
- Como método de control y prevención de enfermedades.

El mantenimiento de una correcta forma física supone una importante mejora para nuestro aparato cardiovascular, respiratorio y locomotor, con la consiguiente mejora de salud, pudiendo responder mejor a los incrementos de las demandas físicas de nuestro organismo, alargando nuestra capacidad para vivir y mejorando nuestra calidad de vida tanto si hablamos de

individuos sanos como enfermos. No solo son evidentes los beneficios a nivel físico, también a nivel psicológico, emocional y espiritual.⁸

La **OMS** calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, se han promovido y reforzado programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta. En 2007 la **OMS** realizó un estudio que mostró que la práctica deportiva demora la aparición de distintas enfermedades y logra revertir los efectos cuando estas ya están presentes.

Los beneficios físicos de la práctica deportiva son numerosos, por lo cual, también es importante referirnos a los aspectos preventivos, ya que el ejercicio puede favorecer en muchos aspectos de la salud, abordando beneficios como: mayor eficacia cardiovascular, desempeña un papel importante en el control de peso, alivia tensión, ayuda al tono muscular, postura y procesos digestivos, además de alto beneficio sobre los huesos.

Una actividad física, como un ejercicio físico adecuado pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que lo convierte en un componente de la salud y bienestar. En cuanto a la salud física, tomando como base el Bienestar general, son indudables los beneficios comprobados. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.

3.2. Beneficios físicos del deporte

En una sociedad como la nuestra, en donde poco a poco se están perdiendo de vista las verdaderas prácticas y actividades benéficas para el ser humano, es necesario enfatizar la importancia de que se promuevan, fomenten e incentiven dichas prácticas para el desarrollo de los niños y

jóvenes de manera integral, es decir, que dicho desarrollo considere los aspectos físicos, psicológicos- emocionales, sociales y espirituales²⁰.

La práctica deportiva es una de las actividades que más fomenta y promueve características positivas para el desarrollo personal. La correcta práctica de este, así como de la actividad física y el ejercicio conllevan una serie de beneficios personales y sociales, sin embargo, es importante mencionar que es una de las actividades más subestimadas por la sociedad y las autoridades.

La práctica deportiva sin duda alguna deja como resultado una serie de beneficios en la salud de quienes lo practican, es bien sabido que el sedentarismo presupone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares, mismas que representan una de las principales causas de muerte en el continente americano, principalmente en Estados Unidos y México, es así como la actividad física, el ejercicio y principalmente el deporte son la contra parte del sedentarismo, el deporte viene siendo una de las maneras más eficaces con las que se le combate en distintas partes del mundo. Además, que, si a lo anterior se le suma la intensa lucha contra la obesidad y el sobrepeso a nivel mundial, encontraremos que el deporte ha comenzado a verse como una herramienta eficaz para disminuir los índices de sedentarismo, obesidad y sobrepeso²¹.

Una actividad física, como ejercicio físico adecuado, puede mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente de la salud y el Bienestar. En cuanto a la salud física, tomando como base el Bienestar general, son indudables los beneficios comprobados, la práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo.

La práctica cotidiana del deporte, sin duda alguna es una condición favorable para mantener un estado de salud físico óptimo, por mencionar solo algunos de sus beneficios, la actividad física, el ejercicio y el deporte previenen o retrasan el desarrollo de hipertensión arterial, además de disminuir los valores de tensión arterial en hipertensos así como en personas adultas, los niveles de triglicéridos se reducen mejorando el perfil de los lípidos en la sangre, el sistema digestivo también se ve beneficiado, dado que la práctica deportiva mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal, incrementa la utilización de grasa corporal debido a que se requiere de más energía por las actividades realizadas, lo que ocasiona que el peso corporal se mantenga estable, y no sobrepase los estándares establecidos, en el aspecto articular, ayuda a mantener la estructura y función en las articulaciones más importantes.

La actividad física, especialmente aquella en la que se soporta peso y se involucran varios grupos óseos, como por ejemplo en el caso del baloncesto y natación, resulta esencial para el desarrollo de los huesos durante la infancia, para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ante las demandas que el ejercicio requiere, el organismo se adapta a diferentes maneras, a partir de los cambios producidos por la práctica regular del ejercicio físico es que se logran los beneficios, el ejercicio brinda fuerza muscular para desarrollar las actividades cotidianas, mejora la función de todo el organismo en especial del corazón y de los pulmones, regula los niveles de colesterol, controla los niveles de glucosa en sangre y brinda mayor fuerza.

Los beneficios en la esfera físico-biológica son primordialmente relacionados con el control y la pérdida de peso y grasa corporal, conservación de la masa muscular, control de presión arterial, mejora de los

perfiles de lípidos en la sangre, control de glucosa en sangre, aumento en la capacidad cardiovascular y respiratoria y mantenimiento de la masa ósea²⁰.

3.3. Beneficios psicológicos-emocionales

El deporte tiene influencia benéfica en el aspecto emocional si es practicado de manera correcta. Las personas pueden verse beneficiadas psicológicamente por la práctica de la actividad física ya que esta, en lo general, puede hacer que las personas se sientan bien y obtengan bienestar psicológicos²².

Los efectos beneficiosos sobre la salud de una actividad física regular constituyen un hecho cada vez más evidente y su estudio se ha abordado desde distintos campos profesionales de una forma interdisciplinar.

Existe mucha literatura acerca de los beneficios de la práctica de actividad física vigorosa, tales como, por ejemplo: mejora de la autoconfianza, sensación de bienestar, satisfacción sexual, disminución de la ansiedad, de la depresión o mejora del funcionamiento intelectual. Estos efectos tendrían un importante papel en la prevención de trastornos mentales, haciendo a la gente menos susceptible a los factores causantes de los mismos. Se puede decir, que el ejercicio es otro factor de confrontación con el mundo, pues es posible que se logre mejorar distintos aspectos personales, tanto emocionales, como psicológicos utilizando al deporte y la práctica deportiva como base.

Como ya se ha mencionado, con ayuda de la práctica deportiva bien orientada, no solo se logran algunos beneficios físicos, sino que, además, se puede mejorar el desempeño académico, aumentar la frecuencia en las aulas con ayuda de modelos impartidos de responsabilidad y disciplina, representados en aspectos cotidianos que la escuela deportiva deja como resultado. La práctica deportiva ofrece oportunidades para el juego y la

expresión personal que ayudan al desenvolvimiento de características de personalidad de quien lo practica.

Estudios recientes han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento en la autoestima, en la sensación de bienestar y mejora en el funcionamiento intelectual. Dichos efectos son de extraordinario interés, no solo para población en general, sino también para el tratamiento de trastornos psicológicos, tales como el estrés, la ansiedad y la depresión, en los que la actividad física es un excelente complemento como medida terapéutica. La realización habitual del ejercicio físico, puede resultar de utilidad en la prevención de las enfermedades psicológicas²³.

En primera estancia, la actividad física o deportiva, atenúa las respuestas fisiológicas del estrés, y mejora la sintomatología psíquica respecto a la tensión y ansiedad. El deporte posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad. Lo que conduce a un estado de sedación muscular y mental de efectos muy positivos, mismos que nos permiten asimilar y afrontar los problemas y preocupaciones con mayor serenidad y facilidad.

Stephens (1988) en un análisis con poblaciones norteamericanas, concluyo que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las poblaciones adultas²⁴.

Con una correcta práctica deportiva en los jóvenes y niños, se obtiene como resultado el favorecimiento de la autonomía en ellos, el deporte y los distintos escenarios que se experimentan en el hacen referencia a las situaciones de dependencia o independencia de quien lo practica. Cuando por medio de las actividades mismas del deporte los jóvenes conocen sus aptitudes, capacidades, virtudes y deficiencias en sus ejecuciones, sirven como parte aguas para que ellos comiencen la identificación de sus propias

conductas, comportamientos y pensamientos, así como la manera en que estas influyen en los resultados consecuentes.

Un estudio español, encontró una relación positiva entre la realización de la actividad física de forma regular y la mejora de auto-concepto auto-estima, los estados de ánimo, la mejora en la depresión y los estados de ansiedad, son algunas variables que se ven beneficiadas. Además, en el mismo estudio, menciona que la actividad física parece estar positivamente relacionada con conductas como la dieta, consumo sano de alimentos y la higiene, pero también negativamente relacionada con otras conductas tales como fumar y beber alcohol²⁵.

Las actividades desarrolladas durante la práctica deportiva ayudan a mantener la independencia y la autosuficiencia de quien lo practica. El deporte gracias a su carácter de actividad socialmente aceptada y bien vista, además de su fuerte lazo de cooperación y cohesión grupal, disminuye el aislamiento y promueve la convivencia entre quienes forman parte del entorno deportivo, fortaleciendo los vínculos emocionales en las redes sociales de las personas que practican la actividad deportiva²⁶.

Con lo expuesto, podemos decir que entre las muchas ventajas que tiene la práctica de la actividad físico-deportiva en un modo sistematizado, una de las más importante son las ventajas psicológicas que genera, tales como la disminución de la depresión y ansiedad, factores muy habituales dentro de nuestra realidad social. Así mismo, la práctica regular de la actividad físico-deportiva produce una mejora de la autoconfianza, del bienestar y del funcionamiento intelectual, siendo dichos efectos de gran interés para la población adulta.

Cabe mencionar, que no existe una relación lineal entre dichos beneficios y la cantidad de horas dedicadas a la actividad física, es decir, que no por acumular muchas horas, forzosamente existirá una mayor cantidad de

beneficios, sino que los cambios positivos y adaptativos que el deporte promueve en el aspecto psicológico viene más relacionado con la calidad de la ejecución, la motivación, el aprovechamiento, así como la constancia en la misma practica y no solo con las horas acumuladas de ejecución.

En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático²⁷.

Concluyendo así, la actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida, una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres, y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos. Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven²⁸.

3.4. Beneficios sociales

El ritmo de vida que la gente lleva actualmente, es sin duda una constante para que los hábitos de trabajo sedentarios y estresantes conlleven a una serie de conductas nocivas tanto para la salud en particular como para el medio social del que somos parte. Es importante mencionar que cuando un individuo realiza una práctica deportiva no lo hace pensando en el beneficio que le reporta a la sociedad en su conjunto, sino que lo hace

por un motivo particular. Es más, es poco probable que incluso el individuo piense que está generando ciertos beneficios positivos sociales, por lo que esto se convierte en un beneficio inconsciente hacia el entorno social⁶.

Los estilos de vida que se adoptan actualmente por los jóvenes y no tan jóvenes, en su gran mayoría pasan desapercibida a la actividad deportiva, y por el contrario se involucran cada vez con prácticas nocivas para la salud, como lo es, por un lado, el sedentarismo y por otro lado, el constante consumo de alimentos con altos niveles de grasas, azúcares, colorantes artificiales, harinas, etc., sin mencionar el tabaco, alcohol, marihuana, entre otras sustancias, dañando considerablemente su estado de salud física, pero también deteriorando cada vez más el reflejo social que se genera a partir de dichos estilos de vida.

Al igual que a nivel físico, son muchos los beneficios a nivel social que tiene la práctica de una adecuada actividad física y deporte, no siempre tienen que ser positivos los que se transmitan, sino que estos dependerán del cómo se enfoque y como se trate para que tenga los valores deseados, es decir, no vale hacer actividad física solo por hacerla y de cualquier manera, sino que será una práctica de calidad la que transmita esos valores que se le predisponen positivos al llevarla a cabo.

Algunos de los beneficios sociales que la práctica deportiva aporta, se enlistan a continuación:

- Las personas tienen tiempo libre para desarrollar su imaginación y autonomía personal, y bajo este prisma la educación física y deporte le aporta una serie de recursos que favorecen su práctica, para abogar por un estilo de vida saludable como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

- El desarrollo de las habilidades sociales, es otro pilar fundamental que se trabaja desde una práctica deportiva bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración, y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- Una actividad física de calidad, ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.
- Otro beneficio de actividad física, bien enfocada, es dotar a las personas de recursos de cooperación.
- El cumplimiento de las normas que rigen ciertos deportes, contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.
- Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el dialogo, como medio para su resolución.
- Una práctica deportiva adecuada, ayuda a la consecución de la autonomía e iniciativa personal en la medida en que aunque sea el entrenador el que asigne la tarea o el juego a realizar, serán los propios “alumnos” los que deban desenvolverse, por si solos, en las condiciones cambiantes que se van produciendo en las situaciones de juego.

- Una educación física de calidad, y la práctica de una variabilidad de actividades, ayudan a comprender que cada cuerpo tiene unas características diferentes, lo que hace que se acepte la diversidad de una manera más natural, y tratar de evitar las comparaciones que no siempre son acertadas.
- Se adquieren diferentes tradiciones, a través de la sana convivencia, enriqueciendo la cultura del entorno.
- Una educación física y la práctica de esta, ayuda a romper estereotipos a nivel social referentes al sexo. Algunos claros ejemplos los tenemos en el baile o en determinados juegos y deportes.
- Por último, ayuda a canalizar y encauzar de forma positiva la energía de quien practica la actividad.

Como vemos son múltiples los beneficios a nivel social de tener una práctica de actividad física adecuada, indiscutible en todas las edades, mejorando así la calidad de vida en diferentes dimensiones.

El fenómeno de un estilo de vida activo debe ser fundamental como la política pública, ya que propicia la convivencia social y permite el espacio público. Demanda, además, la creación de áreas verdes y contribuye a abatir otros problemas de salud pública y social, como los de la drogadicción, el alcoholismo, la obesidad, la falta de respeto, tolerancia, y el trabajo en equipo entre las personas que conforman esta sociedad²⁹.

Una vez que se evidencien como los estilos de vida para las personas que practica una actividad deportiva mejoran, se provocara un fenómeno positivo para sociedad, para apoyar lo anterior, resulta fundamental el enfatizar que también los beneficios del deporte llegan de

manera más específica para el deportista, acarreado sus beneficios a la interacción con la sociedad, como por ejemplo, en la elaboración de trabajo en equipo, la tolerancia a la frustración, el compañerismo, la asertividad, el respeto a las normas, el liderazgo y muchos otros aspectos que el deporte fomenta. En su experiencia misma el deporte orilla a quienes lo practican a vivir un sinfín de panoramas con distintas características, por ejemplo, es normal que en los grupos deportivos exista la promoción, estimulación y desarrollo de las características ya mencionadas, durante los entrenamientos, los juegos, las convivencias se presentan circunstancias que deben ser superadas con las habilidades y actitudes que la práctica deportiva ha brindado en cada uno de sus atletas³⁰.

Por último, es necesario enfatizar que todos los beneficios del deporte, de los que se ha hablado, son a mediano y largo plazo, siendo que la práctica físico-deportiva debe ser sujeta a una cierta cantidad de especificaciones para poder gozar de dichos beneficios, un correcto asesoramiento médico, un establecimiento de metas y objetivos, así como una valoración de nuestras capacidades, habilidades y cualidades para poder concientizarnos de la práctica deportiva que vayamos a realizar.

3.5. Beneficios espirituales

La enfermería, como ya se ha mencionado, reconoce como algo esencial abordar de manera totalitaria a la persona, para lo cual se hace necesario un mayor conocimiento sobre la dimensión espiritual del cuidado. En relación con el cuidado, la espiritualidad es vista como un elemento de crecimiento.

La espiritualidad, vista como una posible fortaleza, es una dimensión de la cual solo se es consciente en algunos casos, es una pequeña totalidad que con frecuencia se olvida, se deja de lado, debido al nivel de complejidad que la caracteriza. La naturaleza intangible y variable de esta dimensión, la

variedad de formas en se experimenta entre las diferentes personas y distintos momentos, las múltiples formas de expresión que se tienen a través del cuerpo, el pensamiento, los sentimientos, los juicios y la creatividad, y su relación con los aspectos no materiales de la vida³¹.

La espiritualidad agrupa las ideas filosóficas acerca de la vida y su propósito, y tiene el poder de dar forma y significado al ser, saber y hacer. Que se puede reconocer como un impulso unificador, un sistema de guía interno básico para el bienestar humano, que motiva para escoger las relaciones y búsquedas necesarias. La espiritualidad no es prerrogativa de los creyentes, pues puede estar desvinculada de la religión y no ser expresada como una práctica religiosa. Es decir, que, como componente de la salud, siempre está presente y se relaciona con la esencia de la vida.

Bajo el lema de hacer visible lo invisible, se ha señalado que la unión entre la espiritualidad y la salud es innegable. La evidencia deja ver con claridad que las practicas espirituales, y en especial las que se realizan dentro del marco de una cultura religiosa organizada, se asocian con mejores estados de salud, menor depresión, mejores hábitos y menor mortalidad³².

Son varios los motivos para que la espiritualidad, vivida de manera religiosa, se útil en la salud; entre ellos, se ha reconocido que la oración o la meditación generan un estado de paz interna que ayuda a una mejor concentración, mayor rendimiento y en caso de lesión, a la recuperación, y el tener pensamiento positivo es terapéutico.

El deporte es seguramente uno de los fenómenos importantes que, con un lenguaje comprensible a todos, puede comunicar valores muy profundos. Puede ser vehículo de elevados ideales humanos y espirituales cuando se practica con pleno respeto de las reglas; pero no alcanza su auténtico objetivo cuando da cabida a otros intereses que ignoran la centralidad de la persona. El deporte es un ámbito en el que el ser humano

se desenvuelve como ser místico. En los eventos deportivos es común ver todo tipo de manifestaciones religiosas, desde simples amuletos o charlas espirituales, hasta actos ceremoniales y litúrgicos.

En efecto la actividad deportiva, además de destacar las ricas posibilidades físicas del hombre, también pone de relieve sus capacidades intelectuales y espirituales. No es mera potencia física y eficiencia muscular; también tiene un alma y debe mostrar un rostro integral. Por ese el verdadero atleta no debe dejarse arrastrar por la obsesión de la perfección física, ni ha de dejarse subyugar por las duras leyes de la producción y del consumo, o por consideraciones puramente utilitarista y hedonista. Las potencialidades del fenómeno deportivo lo convierten en instrumento significativo para el desarrollo global de la persona y en factor utilísimo para la construcción de una sociedad más a la medida del hombre. El sentido de fraternidad, la magnanimidad, la honradez y el respeto del cuerpo- virtudes indudablemente indispensables para todo buen atleta, contribuyen a la construcción de una sociedad civil donde el antagonismo cede su lugar al agonismo, enfrentamiento al encuentro y la contraposición rencorosa a la confrontación leal. Entendido de este modo, el deporte no es un fin, sino un medio; puede transformarse en vehículo de civilización y de genuina diversión, estimulando a la persona a dar lo mejor de sí y a evitar lo que puede ser peligroso o gravemente perjudicial para sí misma o para los demás³³.

El deporte procura la percepción de alcanzar bienes espirituales (ser, crecer como persona, fe, oración, etc.) y obtener bienes materiales (corporales, físicos, objetos, etc.). el deporte es una mera herramienta para la persona, pues es bien sabido que a través de él puedes transformar las energías negativas a positivas, haciendo una deserción personal, lo cual promueve una sensación de pleno bienestar.

Cuando se dice “en cuerpo sano, mente sana” se hace referencia a una estabilidad espiritual, mística, más allá de un bienestar físico. Los deportes ayudan a los jugadores no solo a mejorar su salud, sino también a experimentar emociones. Sin embargo, el hombre tiene otro cuerpo además del físico, el cuerpo espiritual y las verdaderas condiciones humanas florecen cuando el cuerpo, la mente y el espíritu se desarrollan armoniosamente.

CAPITULO IV- EL PROFESIONISTA DE ENFERMERÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

4.1. Breve historia de Enfermería en México

La enfermería abarca los cuidados, autónomos y en colaboración, que se prestan a las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos, en todos los contextos, e incluye la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y los cuidados de los enfermos, discapacitados y personas moribundas. Las funciones esenciales de la enfermería son la defensa, el fomento de un entorno seguro, la investigación, la participación en la política de salud y en la gestión de los pacientes y los sistemas de salud y la formación³⁴.

Enfermería se ha descrito en numerosas oportunidades como una serie de tareas técnicas (subordinadas a la medicina), como un servicio humano amplio, compasivo y de apoyo, como una vocación aprendida y más recientemente, como una disciplina del área de la salud y del comportamiento humano que maneja el cuidado de la salud en el transcurso del proceso vital humano³⁵.

La Enfermería como actividad ha existido, desde el inicio de la humanidad. La especie humana siempre ha tenido personas incapaces de valerse por sí mismas y, por tanto, siempre ha requerido cuidados de los más desvalidos.

La disciplina profesional de Enfermería tiene sus inicios a mediados del siglo XIX, en épocas donde la guerra era un común denominador en los países europeos, sus orígenes se remontan al acto de cuidar a la persona herida. Con la figura de Florence Nightingale se da el inicio a la disciplina de enfermería, esta mujer nació el 12 de mayo de 1820 y fue la primera teórica

que describió a Enfermería y la relaciono con el entorno, abordando con especial interés la observación como elemento primordial para brindar cuidado de Enfermería³⁶.

En México esta profesión se institucionalizó en 1907, años en el cual se reconoció la importancia de una educación profesional que asegurara las capacidades y cualidades para ejercer tan delicada tarea de servicio. Después se consolidó de forma legítima como función de interés público en 1945, al establecerse el control de las profesiones, con el aporte de las instituciones educativas siempre en vínculo eficaz con el Sistema de Salud.

En 1898 se estableció la primera escuela práctica y gratuita de enfermeros en el Hospital de Maternidad e Infancia, hoy Hospital de la Mujer, Iniciativa de la capacitación para mejorar la atención de los pacientes.

Fue el doctor Eduardo Liceaga, inconforme con el programa inicial y sorprendido por los avances del movimiento Nightingale en Europa y Norteamérica, quien puso gran empeño en su propósito de fundar la enfermería profesional en México; trajo a enfermeras extranjeras con inversión del propio gobierno para el desarrollo de un proyecto educativo de alto nivel.

Se iniciaron clases en el Hospital de San Andrés, con un grupo muy reducido de mujeres que vieron la oportunidad de iniciarse un trabajo formal. A partir de entonces, enfermeras de otros países impulsaron esta profesión hasta que se consolidó la docencia y el servicio en un mismo sistema de trabajo. Nació así un sistema de educación profesional de enfermería que se extendió por el territorio nacional y fue Hermelinda García la primera egresada que tuvo su diploma y certificado oficial el 28 de febrero de 1910. Posteriormente nació Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) en la Universidad Nacional Autónoma de México, y en 1912 ya se contaba con el primer plan académico de contenido científico y humanístico³⁷.

4.2. El paradigma de enfermería

Enfermería es a la vez una disciplina y una profesión. Como profesión toma parte en los esfuerzos para mejorar el futuro de la calidad de vida al tratar de resolver los problemas que interponen o influyen en sus logros. La profesión de enfermería se interesa en las actividades que desarrollan y canalizan sus practicantes para lograr la promoción y el mejoramiento de la salud y el bienestar de los seres humanos. Como disciplina es un terreno de conocimiento, un cuerpo de conocimientos que evoluciona de manera interdependiente y tiene una forma individual de interpretar los fenómenos de su competencia. El cuidado y la salud. La disciplina de enfermería ha surgido desde la perspectiva que enfatiza el manejo del cuidado de la salud de los seres humanos de una forma unitaria y procesual, enfocándolo desde el espectro de las respuestas humanas hacia los problemas reales o potenciales de salud³⁵.

Enfermería es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que viene dadas por sus situaciones personales. Los cuidados de Enfermería se definen como ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener, por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la Salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de esta³⁸.

El paradigma propio enfermería va orientado hacia la persona, hacia el cuidado y mantener la salud en todas sus dimensiones; física, mental, social, espiritual y cultural. El profesionalista de enfermería evalúa las necesidades de ayuda de la persona teniendo en cuenta sus percepciones y su globalidad, para así planificar y ejecutar acciones en función de las necesidades no satisfechas. Se vuelve una consejera experta que ayuda a la persona a escoger los comportamientos de salud mejor adaptados a un funcionamiento personal e interpersonal más armonioso.

El Modelo Bio-psico-socio-cultural- espiritual es el enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas), los factores sociales y ahora también espiritual (creencias y religiones), desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

Este enfoque se utiliza en campos como la medicina, enfermería, psicología clínica y la sociología y en particular en ámbitos más especializados como la psiquiatría, la quiropráctica, el trabajo social clínico y la psicología clínica. El paradigma Bio-psico-social-espiritual es también un término técnico para el concepto popular de la conexión mente-cuerpo, que se dedica a aportar argumentos filosóficos entre los modelos bio-psico-sociales y biomédicos, más que a la exploración empírica y su aplicación clínica³⁹.

El hombre debe ser considerado como un ente bio-psico-social-espiritual, pero para hacer esto, primero, se debe definir cada uno de los términos que se encuentran en esta afirmación.

- **Ente:** Se refiere a lo que existe o puede existir.
- **Bio:** Significa vida.
- **Psico:** Significa alma, mente o actividad mental.
- **Social:** Relativo a una compañía o sociedad o a los socios o compañeros, aliados o confederados.
- **Espiritual:** Del espíritu o relacionado con la parte inmaterial del ser humano a la que se atribuyen los sentimientos, la inteligencia y las inquietudes religiosas; se utiliza en contraposición a lo material.

Esto quiere decir que la persona es un ser vivo con un organismo complejo y con una mentalidad muy compleja basada en muchos aspectos (valores, conciencia, ética, motivaciones, deseos, personalidad, etc.), los cuales le permiten estar en una organización social (familia, amistades, comunidad, municipio, nación, grupos sociales, etc.) y comportarse de acuerdo a sus intereses psicológicos, y a los límites que le presenten su cuerpo y su aprendizaje.

Según esta perspectiva, **la persona puede influenciar los factores preponderantes de su salud**, teniendo en cuenta el contexto en que se encuentra. Busca las mejores condiciones posibles para obtener una salud y bienestar óptimos³⁶.

La salud y la enfermedad son dos entidades distintas que coexisten y están en interacción dinámica. La salud es una idea que se ha de conseguir y está influenciada por el contexto en el que la persona vive, la salud optima es posible cuando hay ausencia de enfermedad y presencia de varios elementos que constituyen la salud. Por otra parte, la salud es menor satisfactoria cuando hay enfermedad o cuando muy pocos de los elementos que constituyen la salud están presentes.

Por último, el entorno está constituido por los diversos contextos (histórico, social, político, etc.) en el que la persona vive, las interacciones entre el entorno y la persona se hace bajo la forma de estímulos positivos negativos y de reacciones de adaptación. Estas interacciones son un constante ciclo.

La orientación hacia la persona se caracteriza por el reconocimiento de una disciplina enfermera distinta a la disciplina médica. Como los conocimientos evolucionan y las necesidades de salud se vuelven más complejas, la necesidad de una formación básica más progresista se impone.

La concepción del hombre como ser Bio-psico-social-espiritual comprende todos los planos, los que están en constante interacción, su delimitación es difícil, no se puede separar lo que es producto del pensamiento, creencias, sentimientos, de su biología, de su entorno social. El hombre constituye un biosistema que está en constante equilibrio interno y externo. El equilibrio interno es mantenido gracias a la satisfacción de las necesidades básicas como la alimentación, digestión, respiración, reproducción, reposo, etc. Esta es la dimensión biológica de su presencia en el mundo. El hombre es persona, en él se conoce una estructura biopsicosocial y espiritual que se comporta como un todo integral e indivisible⁴⁰.

La persona es individual, pero es innegable que es un ser social, influido por la cultura en la que se desarrolla y ello le permite vivenciar de determinada forma, la experiencia en la salud y enfermedad, esas situaciones nos deben hacer reflexionar al momento de vivir la experiencia del cuidado y no ignorarlo, ya que es un gran reto para la enfermera el conocer los componentes de la persona, el revalorar a quien cuida y de sí mismo, que solo así estaremos evolucionando como disciplina, a través del estudio y la investigación.

El análisis del concepto de persona, desde una perspectiva filosófica aporta a la disciplina de Enfermería profundización en el conocimiento del ser a quien brinda atención, ya que es punto de partida para otorgar cuidados en la experiencia de la salud, con conocimiento de aquellas características que no deben ser obviadas al ser cuidador del otro. En la persona se sintetizan naturaleza racional, cuerpo, alma o espíritu, características que conforman la individualidad de cada ser, que ofrecen la posibilidad de darse cuenta de lo que desea y la conciencia de sí mismo, es lo que hace elegir aquello que aportara beneficio en su deseo de alcanzar

bienestar, es lo que le da libertad, aunque esa autonomía en la persona está influenciada por los valores que rigen su conducta en la sociedad⁴¹.

La salud es un proceso dinámico de adaptación del ser humano ya que se expresa en diferentes formas, dependiendo del organismo de cada persona, es un bien esencial del hombre y es un derecho natural y primario que se debe cultivar y proteger para poder mantenerla en estado. El hombre mediante el auto cuidado conserva su salud. Si se quiere valorar la salud del hombre, se debe tomar en cuenta la relación del sujeto con la familia, la sociedad y el trabajo.

El índice de salud es la capacidad del sujeto para funcionar en forma aceptable y armónica para sí y para los demás. La pérdida de esta, es una anormalidad que rompe el equilibrio normal del hombre. Cada persona es responsable de su salud y tiene el deber de comunicar y de identificar sus necesidades y problemas, si esta persona no es capaz de poder atender o mejorar estas necesidades debe buscar ayuda para que sea tratado (40).

La finalidad de enfermería es lograr que los métodos de prevención o autocuidado sean realizados por las personas gracias a la educación brindada por la enfermera. El reto es grande, pero al cuidar del otro en función de lograr su bienestar implica, tomar en cuenta todo lo que conforma a la persona, en su sentido individual como social, ya que solo así es posible decir que se cuida del otro, de su existencia o de su fin digno, recordando y respetando la persona que ha existido en el mundo.

La relación de ayuda significa que la persona logra tener una buena salud. Esto hace que la carrera de enfermería se distinga por la relación de ayuda al individuo, familia y comunidad para su autocuidado. La enfermera ayuda a las personas sanas pero que necesitan tener un conocimiento básico de salud, también ayuda al enfermo que está incapacitado para su autocuidado, pero sobretodo, a través del cuidado holístico, se encarga de

mantener un estado óptimo de salud de la persona, pues ve a esta como un todo, como un ser Bio-psico-social y espiritual.

4.3. El profesionalista de la enfermería en el área deportiva

El Consejo Internacional de Enfermeras (**CIE**) considera que el profesionalista de enfermería de cuidados generales está capacitado para trabajar en el ámbito general del ejercicio libre de la profesión y ha definido cuales son las competencias internacionales del profesionalista de enfermería y estima que estas son válidas y fundamentales para el ejercicio de la profesión de enfermería en los comienzos del siglo XXI³⁴.

Y entiende que el profesionalista de enfermería está preparado y autorizado para:

- Dedicarse al ámbito general de la práctica de la enfermería que incluye, la promoción a la salud, la prevención de la enfermedad y los cuidados de los enfermos físicos y mentales y de las personas discapacitadas de todas las edades, en todos los contextos de la atención de salud y otros contextos de la comunidad.
- Impartir enseñanza de atención de salud
- Participar plenamente como miembro del equipo de atención de salud.
- Supervisar y formar a los auxiliares de enfermería y de atención de salud.
- Participar en la investigación.

Tradicionalmente han sido otros profesionales sanitarios los que han atendido las necesidades de los deportistas y la figura del enfermero/a no se ha tenido en cuenta.

La medicina de la educación física y el deporte es una especialidad con entidad propia. La **Federación Europea de Medicina del Deporte** la define como “una especialidad multidisciplinar clínica y académica cuyo objeto es la promoción de la salud de la población general estimulando un estilo de vida físicamente activo, así como el diagnóstico, tratamiento, prevención y rehabilitación de las lesiones o enfermedades que se derivan de la participación en actividad física, ejercicio o deporte de cualquier nivel”⁴².

La inclusión del profesionalista de enfermería en el equipo técnico de un equipo deportivo es un reto a conseguir, así como la creación de una especialidad oficial en la que los profesionales reciban la mejor formación posible. Actualmente el aprendizaje en este campo se realiza a través de títulos propios de diferentes universidades y se imparten contenidos para la formación y capacitación de enfermeros que vayan a utilizar el ejercicio o el deporte como medio para promocionar la salud, prevenir la enfermedad a tratar o rehabilitar a los diferentes grupos de población (sana , enferma, deporte de masas, deporte de aficionados), y proporciona conocimientos de apoyo a los diferentes deportistas y profesionales del deporte de competición. La titulación que se adquiere es Enfermero Experto de la Actividad Física y el Deporte (Curso a distancia online por la **Asociación de Enfermería de Valencia**), Licenciado en la Educación Física y Ciencias del Deporte (**Universidad Autónoma de Querétaro, Facultad de Enfermería**) y Enfermera Especialista en la Cultura Física y el Deporte (**ENEO**).

En la historia propia de Enfermería no existía una Especialidad de la Actividad Física y el Deporte; únicamente, como ya se mencionó, existen títulos propios pertenecientes a las universidades privadas; como por

ejemplo la Universidad Complutense de Madrid (como pionera de la especialidad) oferta el más reconocido: Experto en Enfermería de la Actividad Física y el Deporte⁴³.

La enfermería deportiva es el arte de la aplicación de los conocimientos científicos adquiridos, tanto académicamente como en la práctica diaria, basados en la evidencia y en la intuición, a través de los cuidados enfermeros, para el mantenimiento de la salud, la prevención de situaciones que provoquen la falta de la misma y el apoyo en su recuperación en caso de pérdida, así como de la mejora del rendimiento del deportista en todos sus niveles y especialidades²¹.

En países como Estados Unidos, Canadá o Japón, existe la figura del “Cuidador Deportivo o Enfermero Deportivo” al que denominan “Athletic Trainer”, en dichos países es una profesión muy desarrollada y con gran autonomía, los estudiantes reciben una formación universitaria específica de cuatro años, que incluye la instrucción formal en áreas como la lesión/prevención de enfermedades, primeros auxilios y atención de emergencia, la evaluación de la lesión/enfermedad, anatomía y fisiología humana y modalidades terapéuticas y nutrición.

La asociación Nacional de “Athletic Trainers” (**NATA**), define a este profesional como: “profesionales de la salud que colaboran con los médicos. Los servicios proporcionados por el Athletic Trainers comprenden: prevención, atención de emergencia, diagnóstico clínico, la intervención terapéutica y rehabilitación de lesiones y condiciones médicas”

La inclusión y el reconocimiento en el entorno de la salud deportiva del experto en enfermería de la actividad física y el deporte, permitiría potenciar al máximo las competencias de cada profesional sanitario facilitando el desempeño del propio rol de la forma más rigurosa posible. Cada especialista dedicaría mayor tiempo al desarrollo de sus aptitudes

profesionales, ayudando a alcanzar el objetivo final que es proporcionar al deportista la mejor atención posible.

El profesionalista de enfermería liderara tareas de gestión, prevención, reconocimiento y rehabilitación pertenecientes a su rol, siempre en coordinación con el resto del equipo técnico, con el fin de alcanzar el mejor estado de salud del deportista.

En el ámbito del deporte enfermería del deporte atiende acciones específicas que involucran la aplicación de conocimientos derivados de las ciencias físicas, biológicas y sociales, que juntamente con los conocimientos de enfermería general, forman el cuerpo de conocimientos propios de la enfermería. Esta área de conocimiento específico, por lo tanto, define el proceso global para brindar atención autónoma y también compartida con otros profesionales del área de la salud.

La profesionalización de algunos deportes ha conducido al desarrollo de un “Staff” o equipo Técnico cada vez más amplio que trabaja con cada uno de los jugadores a nivel de equipo o grupal. Uno de los pilares de este Staff es el “Trainer o Cuidador Deportivo” o sea, el Profesionalista de Enfermería Deportiva⁴.

4.4. Características y funciones del profesionalista de enfermería en el deporte y la actividad física

Las funciones del enfermero/a deportivo/a “Trainer” van: desde la tan necesaria prevención de posibles lesiones, pasando más tarde por su capacidad de tratar en primer momento cualquier vicisitud, a cerrar el ciclo siendo la pieza clave de la recuperación posterior del jugador ya que es uno de los profesionistas con mayor contacto con el deportista y que por tanto

conoce sus reacciones y su mentalidad; gracias a esta interrelación es la persona que mejor puede hacer de soporte moral del deportista en caso de necesidad.

El espacio físico en el que se va a desarrollar las funciones asistenciales de enfermería puede variar, pero principalmente será a pie de pista, en el banquillo, en el vestuario o en la sala de enfermería del centro deportivo donde se realiza la actividad deportiva; en los desplazamientos que efectúan para jugar contra otros equipos, etc.

El profesionalista de enfermería del deporte debe desempeñar un papel importante en la planificación, el desarrollo y el seguimiento de programas de adecuación física, dirigidos a deportistas

La labor de los expertos en enfermería deportiva se desarrolla según las siguientes áreas de acción en el campo de la salud.

- a)** Promoción de la salud en el campo de la actividad física y deportiva.
- b)** Prevención de enfermedades y riesgo consecuentes a la práctica de deportes.
- c)** Tratamiento de emergencias y seguimiento de dolencias y lesiones como consecuencia de la práctica.
- d)** Colaborará en el tratamiento de los procesos de enfermedades relacionados con la práctica del deporte.

El profesionalista de enfermería como miembro de un grupo encargado de dirigir prácticas de ejercicio y deporte, asumirá las siguientes funciones:

- 1)** Conocer las características del grupo poblacional al que se dirige el programa asistencial.

2) Elaborar, para cada componente del equipo (deportista), un registro de valoración integral, el cual será complementario al reconocimiento médico que se realizará de forma anual. Además, se incluirán posibles riesgos individuales, como pueden ser una enfermedad, una minusvalía, etc.

3) Establecer registros para lesiones traumáticas donde se consigne toda lesión sufrida, tanto en el ámbito deportivo como extra deportiva. Además, deberá complementarse la causa de la lesión, tipo y tratamiento aplicado, así como los profesionales que hayan intervenido.

4) Mantener estrecha comunicación con el deportista, que permita responder no solo a los problemas ocasionados por el ejercicio, sino también en el ámbito personal.

5) Realizar una labor educadora de forma constante, promoviendo hábitos saludables. Además, se educará en función de aquellos aspectos específicos del deporte, los factores de riesgo y medidas preventivas que se pueden llevar a cabo para evitar lesiones o complicaciones. De modo que cada uno comprenda la responsabilidad que tiene a través de la participación en este deporte.

6) Mostrar actitud de mejora continua, mediante la formación continuada y una actividad investigadora, que permita llevar a cabo terapias y medidas nuevas y de mayor efectividad.

Las funciones del experto en enfermería deportiva se definen en las áreas de asistencia, administración e investigación:

i) El área de asistencia involucra las acciones directas para la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud del practicante de deporte, ejerciéndose con mayor énfasis la docencia como instrumento de promoción a la salud.

ii) El área de administración involucra aspectos de gerencia y gestión del proceso de trabajo individual y colectivo en las instituciones de práctica de deporte

iii) El área de investigación considera la necesidad de ampliar los conocimientos específicos, valorar la práctica y buscar los elementos para el perfeccionamiento de la misma.

Actualmente el documento que mejor recoge las competencias profesionales de Enfermería Deportiva a nivel internacional es, la **Resolución del Consejo Nacional de Enfermería 7/97**, en el que se desarrollan las labores más relevantes que desempeña el Enfermero Experto en la Actividad Física y el Deporte⁴⁴, donde dice lo siguiente

TITULO PRIMERO OBJETIVOS DE LA REGULACIÓN

Artículo 1º: La presente resolución tiene como propósito promover la homogeneidad en la preparación e inserción en el trabajo de profesionales de enfermería dedicados a la salud deportiva. En concreto:

1) Definir, en el marco de la enfermería, el profesional experto en salud deportiva.

2) Describir el campo de acción del profesional de enfermería experto en salud deportiva

3) Especificar las funciones de los profesionales diplomados en enfermería expertos en salud deportiva.

4) Determinar los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para la formación de expertos en enfermería de la actividad física y deportiva.

TITULO SEGUNDO: CONTENIDO DEL PROYECTO

Artículo 2: Definición y objetivo: Teniendo en cuenta que la enfermería es un proceso global para asistir individuos, grupos y comunidades en los procedimientos para mejorar su estado de salud y/o recuperación de enfermedades, puede considerarse que el profesional diplomado en enfermería experto en salud deportiva es el responsable de la atención integral de enfermería en el campo de la salud deportiva. Asimismo, la Salud Deportiva ha de ser entendida como un concepto amplio que implica aspectos físicos, psíquicos y sociales, antes, durante y después de la actividad física y deportiva de cualquier modalidad y nivel competitivo, que deben conducir al bienestar y la ausencia de dolencias.

Artículo 3°: Propósitos de la práctica de expertos en enfermería de la actividad física y deportiva. El campo de acción específico incluye los siguientes medios:

3.1.- Actividades físicas:

- a) Promoción en la Salud.
- b) Educación para la Salud.
- c) Planes de Salud.
- d) Planes de Salud para la recuperación e patología cardiacas.

3.2.- Medio netamente deportivo, participara en la:

- a) Evaluación de la aptitud físico-deportiva.
- b) Prevención y tratamiento de las consecuencias que se deriven de la práctica de las actividades físicas y el deporte.
- c) Mejora de rendimientos físicos y el deporte

d) Enseñanza de conceptos y aspectos relacionados con la práctica deportiva y actividad Física y Deportiva.

Artículo 5°: funciones del Experto en Enfermería Deportiva

5.1.- Función Asistencial:

Por la que tendrá la responsabilidad de la asistencia directa e integral de los cuidados de enfermería sobre el deportista. Administrándolos de acuerdo a su preparación y cualificación profesional en esta área asistencial tan específica como es el mundo del deporte en general. Para ello:

5.1.1.- Planificará los tratamientos y exploraciones según prescripciones médicas, dentro del ámbito de sus competencias.

5.1.2.- Determinará por sí mismo y en todo momento la atención de enfermería que requiera el deportista. Por lo que tendrá en cuenta, a través de acciones de apoyo, fomento y protección, sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales que afecten a su salud o a la pérdida de la misma. Ayudando para que la reincorporación, reinserción y rehabilitación tanto al Deporte como a la Sociedad se produzca lo más rápidamente posible.

5.1.3.- Será responsable de la atención inmediata al deportista siempre que sea requerido por éste o por terceros. Porque personalmente realizara sus observaciones, tomo y registro de signos vitales, evaluación de la situación clínica y determinando las prioridades y necesidades de asistencia, actuar en consecuencia.

5.1.4.- Proporcionará las medidas higiénicas médico-sanitarias tanto de los deportistas como de las instalaciones donde desarrollen sus actividades.

5.1.5.- Participará en la confección, ejecución y seguimiento del Plan Dietético y Nutricional del deportista. Englobando la reposición de líquidos y electrolitos.

5.1.6.- Será de su responsabilidad personal la administración de toda medicación parenteral. Como también de la adecuada administración de la medicación enteral y tópica por sí mismo o por otro miembro del equipo de enfermería, según las especificaciones médicas recibidas.

5.1.7.- En caso de urgencia y hasta la llegada del médico podrá iniciar las maniobras de reanimación cardiorrespiratorias.

5.1.8.- Colaborará con el personal médico en cuantos quehaceres propios de los mismos que sea requerido, como pueden serlo: exámenes físicos, curas, exploraciones, intervenciones, punciones, etc.

5.1.9.- Realizará y colaborará en la ejecución de Técnicas y Pruebas complementarias para el diagnóstico y tratamiento: Extracción de sangre venosa y arterial; radiología, E.C.G.; E.M.G., etc.

5.1.10.- Realizará las actuaciones asistenciales que el médico delegue y que por sus magnitud o responsabilidad no exijan la intervención de este, como lo sería entre otras:

- Intervenciones de cirugía menor, curaciones de todo tipo, sondajes, aspiraciones, oxigenoterapia, técnicas de inmovilización de miembros (yesos, vendajes funcionales), masajes (terapéuticas/deportivos), etc.
- Terapéutica Física (crioterapia, electroterapia básica y programada, laserterapia, lodos y barro, etc.).

5.1.11.- Todas aquellas medidas asistenciales que puedan desarrollarse desde el campo de las denominadas Medicina Alternativa y que goza de probada reputación: Acupuntura, digito puntura, homeopatía, etc.

5.2.- Función administrativa:

Mediante la cual organizará, planificará y dirigirá la Unidad de Enfermería dentro de los Servicios Médicos Deportivos. Asegurando el uso correcto de todos sus recursos y el logro de los objetos marcados. Para ello:

5.2.1.- Cuidará del mantenimiento, conservación y uso correcto de todo el aparataje y utillaje.

5.2.2.- Se encargará de la dotación de material, aparataje, utillaje y stocks de farmacia, participando en las compras y reposiciones de los mismos.

5.2.3. Se encargará de la correcta confección y cumplimentación de todos los registros clínicos de enfermería: partes, incidencias, estadísticas, etc.

5.2.4. Participará de forma activa en cuantas reuniones o similares a las que sea convocado dentro de los Servicios Médicos Deportivos. Buscando mejorar la calidad asistencial de la unidad de Enfermería y la del propio Servicio Médico.

5.2.5. Creará y establecerá los mecanismos y contactos precisos dentro y fuera de la Unidad de Enfermería para la correcta ejecución de todas sus funciones profesionales.

5.2.6. Tendrá accesos a ocupar la calidad y responsabilidad de la Coordinación General de Departamento Médico Deportivo, bien de forma aislada o en unión a otro miembro de este Departamento.

5.2.7. Será miembro y participará de cuantos programas se establezcan en el Área preventiva de Emergencia y Catástrofes para las instalaciones y lugares donde se desempeñe sus funciones.

5.3.- Función Docente:

Comprende las actividades de autorización, de formación del deportista en aquellos aspectos del auto cuidado y preventivo de su salud y todas las dirigidas al resto de componentes de la Unidad de Enfermería y de los Servicios Médicos Deportivos. Para ello:

5.3.1.- Enseñara al deportista las medidas higiénicas sanitarias básicas, como pueden ser: Higiene bucal, corporal, alimentación adecuada, uso adecuado de ropa y calzado, etc.

5.3. 2.- Divulgara y realizara la importancia del Plan Dietético y Nutricional correcto para una práctica deportiva continuada.

5.3.3.- Enseñara técnicas asistenciales encaminadas al auto cuidado y prevención de lesiones: vendaje, auto masaje, estiramientos, autoexploración.

5.3.4.- Enseñará y advertirá del riesgo y peligro de la automedicación: reacciones adversas, medicación dopante, etc.

5.3.5. Orientará y apoyará al deportista en todos los aspectos de sus lesiones y enfermedades sean deportivas o no.

5.3.6.- Colaborara con Escuelas de Enfermería, Centro de Formación Profesional y en general en todas aquellas instituciones y entidades donde se impartan enseñanzas que coincidan o guarden relación con la destreza, habilidades y conocimientos propios de la Enfermería Deportiva.

5.4.- Función investigadora:

El amplio desarrollo que la actividad deportiva ha tenido en pocos años unido a la demanda, casi exigente, de cuidados eficaces y de corta duración en la resolución de patología deportiva, obligando al Enfermero Deportivo a tener muy presente en su quehacer diario su función investigadora. Para ello:

5.4.1.- Ampliara y profundizara constantemente en sus conocimientos profesionales.

5.4.2.- Buscará por medio de la experimentación soluciones a problemas y situaciones de la Enfermería Deportiva. Mejorando técnicas y métodos que eleven la calidad de la asistencia integral.

5.4.3.- Difundirá y aplicará las mejoras obtenidas en los resultados de la investigación. Estableciendo contactos periódicos con otras Unidades de Enfermería Deportiva, Centros, Clubes, Asociaciones o similares nacionales o internacionales.

Artículo 6°. - Definición de contenido curricular: Para la formación de expertos se identificarán los conocimientos, habilidades y actitudes que deben ser incluidos en los programas de formación de los expertos en enfermería deportiva.

6.1. Conocimientos específicos:

- ✓ Fisióloga General. Fisiologías del ejercicio.
- ✓ Anatomía del Aparato Locomotor
- ✓ Biomecánica/Estructura del Movimiento
- ✓ Cineantropometría
- ✓ Técnicas y métodos ergonómicos
- ✓ Dietética y Nutrición. Metabolismo Hidroelectrolítico.

- ✓ Fisiopatología Deportiva
- ✓ Patología Quirúrgica. Traumatología y Cirugía Ortopédica
- ✓ Terapéutica Física
- ✓ Farmacología, aspectos clínicos y legales de las sustancias dopantes, Doping.
- ✓ Psicología, Psicopatología y Sociología Deportiva
- ✓ Rehabilitación. Recuperación y readaptación funcional.
- ✓ Prevención, higiene y educación para la salud
- ✓ Geriatría/Gerocultura
- ✓ Organización y legislación deportiva. Instalaciones Deportivas. Emergencia y catástrofes.

6.2.- Habilidades específicas

- ✓ Destreza ante situaciones de urgencia vital. Resucitación cardiopulmonar. Graves Traumatismo.
- ✓ Habilidad en el tratamiento de la patología banal.

En México es la NORMA Oficial Mexicana **NOM-019-SSA3-2013**, Para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud, la que dota a enfermería de poder ejercicio libre de la población en cualquier ámbito que se le requiera de manera libre y autónoma, como lo es el área deportiva.

Esta norma oficial dice que la enfermería es una disciplina fundamental en el equipo de salud, por lo que su creciente aportación en los procesos de mantenimiento o recuperación de la salud del individuo, familia o comunidad en las diferentes etapas de la vida, ha demostrado la importancia del papel que desempeña. La formación académica del personal de enfermería, ha evolucionado a la par del avance tecnológico de los servicios de salud del país y al orden internacional, con el objetivo de ofrecer servicios

de salud de calidad, acorde a los diferentes roles que ejerce en su contribución a la solución de los problemas que afectan a la población.

Por esta razón, es de suma importancia situar de forma clara y organizada, el nivel de responsabilidad que el personal de enfermería tiene en el esquema estructural de los establecimientos para la atención médica en los sectores público, social y privado, así como los que prestan sus servicios en forma independiente. Ya que en la medida en que cada integrante cumpla su labor, acorde a su formación académica, la calidad en los servicios de salud se verá favorecida y el usuario obtendrá mayores beneficios.

La expedición de esta norma tiene como finalidad precisar atributos y responsabilidades que deberá cumplir el personal de enfermería, conforme a las disposiciones jurídicas aplicables.

La prestación de servicios de enfermería de naturaleza independiente o interdependiente en un campo específico de la enfermería, corresponde a los técnicos especializados en enfermería, debido a que, por su nivel académico, este personal está facultado para otorgar cuidados de mediana complejidad que han sido determinados como resultado de la valoración del equipo de salud y establecidos en el plan terapéutico. Su función sustantiva es asistencial en un campo específico y las adjetivas son las docentes, de administración y de colaboración en proyectos de investigación.

En el ámbito del deporte el Enfermero y Enfermera Deportiva/o atiende acciones específicas que involucran la aplicación de conocimientos derivados de las ciencias físicas, biológicas y sociales, que juntamente con los conocimientos de enfermería general, forman el cuerpo de conocimientos propio de la enfermería. Esta área de conocimientos específico, por lo tanto,

define el proceso global para brindar atención de Enfermería de forma autónoma y también compartida con otros profesionales del área de salud.

4.5. La importancia de enfermería en el deporte

Los beneficios de la actividad física y el deporte, ha determinado que enfermería, además de la tarea práctica diaria en el cuidado y la preparación de los deportistas, haga constantemente estudios, análisis e investigaciones médico- deportistas.

La principal característica de esta disciplina es estudiar al hombre sano y conocer sus reacciones y modificaciones ante diversos estímulos y actividades. Debe estudiar también esas reacciones en distintas situaciones, sean sociales, económicas, ambientales, alimentarias y de estrés en las distintas edades y etapas de maduración, crecimiento y desarrollo, y en cada caso conocer los mecanismos fisiopatológicos que expliquen los procesos que se han producido y producirán en la búsqueda de un mayor rendimiento.

El punto de partida en la actividad asistencial hacia el deportista, consiste en tener un conocimiento pleno de los datos relevantes en cuestión de salud, así como otros campos que quedan en segundo plano de la valoración integral, como pueden ser: vida personal, laboral, familiar, económica, etc. El profesional de enfermería debe examinar los pacientes/clientes para tener un completo conocimiento de su condición física y llevar a cabo un diagnóstico diferencial o poder llevar a cabo medidas terapéuticas dirigidas a la prevención, la rehabilitación y al tratamiento.

Como resultado de esta evaluación el profesional de enfermería determinara las deficiencias, limitaciones o discapacidades/lesiones y los aspectos positivos que deben potenciarse o mantenerse; consiste en tener una base de datos del deportista que permita tener información para poder

orientar los cuidados. El examen o valoración es un proceso continuo, enfocado a satisfacer las necesidades cambiantes del paciente.

El deporte como recreación o como ejercicio físico practicado individualmente o por equipos, con fines de competición o promoción a la salud ha sido siempre una necesidad de la vida social, pero en el mundo actual es parte integral del fenómeno social que intenta el mejoramiento del individuo en todas las etapas de su vida. La población mexicana menor de 20 años, paralelamente a sus actividades intelectuales formativas debe tener opción al ingresar al deporte organizado, que comprende una actividad física sistematizada racionalmente, que se dosifica adecuadamente con relación a las condiciones tanto de pre-competencia, de competencia misma como después de la competencia para cada individuo. Es aquí donde los programas requieren de la participación y consenso de la medicina del deporte.

Desafortunadamente no hay aun suficiente personal que reúna las características que estos programas requieren, lo que ha permitido que la actividad deportiva se convierta en una práctica libre que expone a la juventud a lesiones y trastornos funcionales. Es pues de suma importancia incluir expertos en la medicina del deporte en los programas donde se realice actividad física o deporte⁴⁵.

Actualmente la figura del enfermero es algo fundamental en cualquier deporte, ya que en situaciones que llegan a darse dentro de la práctica deportiva, de manera contundente como lo es suturar heridas, aplicar RCP y otras situaciones de emergencia que comprometen la vida; pocos profesionales (a excepción del médico) existen mejor preparados que el colectivo de enfermería para realizar estas acciones.

Enfermería, es esa pieza que falta en casi todos los equipos médicos de cualquier club deportivo por un tema de inercia y de costumbre, donde de

la figura del masajista se pasó a la de fisioterapeuta, sin tener en cuenta al profesional de enfermería; el fisioterapeuta, que es una figura ampliamente implantada en los clubes deportivos, es fundamental en los equipos médicos, pero por formación y por experiencia en situaciones vitales está menos entrenado. Es por eso que se debe potenciar e instaurar de una vez por todas la figura del enfermero en los clubes deportivos como un elemento igual de importante que cualquier otro, ya que estamos perfectamente preparados y podemos ser fundamentales para resolver situaciones de compromiso vital.

4.6. Presente y futuro del profesionalista de Enfermería en la actividad física y deporte.

Los beneficios para la salud que se obtienen con la práctica del ejercicio regular, están bien documentados y todo profesional sanitario tiene conocimiento de ello y lo recomienda. Desde esta perspectiva el profesionalista de enfermería ha desempeñado una labor esencial, principalmente en las consultas de Atención Primaria, prescribiendo el ejercicio; pero en otros ámbitos, como en el entorno de la competición deportiva, en nuestro país ha tenido escaso desarrollo.

Han sido otros profesionales sanitarios los que han atendido las necesidades de los deportistas y la figura del profesionalista de enfermería no se ha tenido en cuenta. La inclusión de este profesionalista en el equipo técnico de un deporte es un reto a conseguir, así como la creación de una especialidad oficial en la que los profesionales reciban la mejor formación posible.

Todo evoluciona de forma incesante y el deporte no iba a ser menos. Queda atrás esa época donde todo se solucionaba con hielo o con “agua bendita”. Cualquier ámbito del deporte está cada vez más profesionalizado y en lo que concierne a los cuidados de salud de los deportistas, también.

Prácticamente cualquier club deportivo en una categoría significativa, tiene “en nómina” un equipo médico; sin embargo, son pocos los que cuentan con un profesional de enfermería en su plantilla. La figura de enfermería, es esa pieza que falta en casi todos los equipos médicos de cualquier club deportivo, por un tema de inercia y de costumbre, donde de la figura del masajista se pasó a la de fisioterapeuta, sin tener en cuenta al profesional de enfermería, quien es fundamental en cualquier deporte, ya que en situaciones que llegan a darse con la práctica deportiva, de manera frecuente como pueden ser; suturar heridas, resucitación cardiopulmonar, colocación de cánula de Mayo (Guedel) para evitar ahogamiento en situaciones de inconsciencia; pocos profesionales (a excepción del médico) existen mejor preparados que el colectivo de enfermería para realizarlas. (46)

La promoción de la salud a través de estilos de vida saludables es uno de los objetivos a corto plazo que se plantean los profesionales del área; y para ello es clave, entre otros, el papel de la enfermería en la medicina deportiva.

La práctica de la enfermería deportiva está condicionada por varias características relacionadas con sus contenidos y su organización social. Una de las características definitorias es el énfasis en la práctica. La salud se mide en relación a cuan bien el deportista realiza su tarea, es decir, una optimización de la salud para maximizar el rendimiento deportivo. El objetivo de la enfermería deportiva es permitir al atleta conseguir su potencial genético, es decir, sacar lo mejor que puede rendir esa persona. Es la herramienta para aquella persona para conseguir las metas deportivas que se propone⁴⁶.

La práctica de enfermería ocurre en un contexto marcado por continuas interacciones entre una cultura de riesgo, de la lesión y el compromiso de su inmunidad debido a un entrenamiento intensivo, y una

cultura de la precaución, que busca la minimización de esos riesgos. Hay un amplio acuerdo en la enfermería deportiva de que para proveer cuidados enfermeros efectivos significa apreciar las demandas de alto rendimiento que requiere el deporte, y proveer cuidados enfermeros de tal modo que se permita a los atletas competir con el mínimo riesgo para su salud, al mismo tiempo que se optimiza su rendimiento. Una segunda característica de la enfermería deportiva es que es un modelo basado en satisfacer las necesidades del atleta.

Hubo un tiempo en que el enfermero de un equipo deportivo era figura clave en la dinámica del grupo y un profesional cercano a los jugadores. Sin embargo, los profesionales que trabajan en el ámbito del deporte contemplan con preocupación el futuro de este gremio de enfermería; las razones son variadas, pero principalmente se debe a la ausencia de formación en el Grado, un protagonismo creciente de los fisioterapeutas y un escaso reconocimiento mediático, en un mundo mediático.

Carlos Martínez, presidente de la Asociación Española Deportiva (AEED), y quien estuvo casi tres décadas al frente de la enfermería del Real Madrid cree que “antes de los años 90, el enfermero era una figura clave por su polivalencia forjada en su trabajo en un hospital. Sin embargo, a pesar de que algunos apostábamos por equipos multidisciplinares – que incluyeran a podólogos y “fisios”- estos últimos decidieron ´independizarse´. Enfermería se trata de profesionistas con una raíz común y al final quien enzarza en polémicas sobre quién debe hacer un vendaje y quien dar puntos”. Pero la consecuencia ha sido que los clubes deportivos se alarmaron y llegaron a relegar a enfermería a un segundo plano, hasta dejar la profesión al borde de la extinción. Dicho esto, podemos decir que la salud deportiva va mucho más allá que la atención de deportistas profesionales. Miles de aficionados de todas las edades juegan y practican actividad física en algún centro

recreativo o campos municipales. Ellos también sufren golpes, cortes y están expuestos a sufrir daños mayores, como puede ser un paro cardiorrespiratorio; sin embargo, igual que un socorrista en las piscinas, también debería de incluirse un enfermero en las instalaciones de estos equipos amateur⁴⁷.

La enfermería en el seno del deporte tiene unas funciones mucho más variadas que las inherentes a la labor asistencial. El Consejo General de Enfermería, defiende que “la Salud Deportiva ha de ser entendida como un concepto amplio que implica aspectos físicos, psicológicos y sociales, antes, durante y después de la actividad física y deportiva de cualquier modalidad y nivel competitivo, que deben conducir al bienestar y a la ausencia de dolencias.”

La función del profesional de enfermería que trabaja en el ámbito del deporte pasa por hacer promoción de la salud, prevención de enfermedades y riesgos consecuentes a la práctica deportiva. Además, lógicamente, su intervención se hace necesaria en el tratamiento de emergencias, relacionadas a la práctica. Martínez, menciona, además, que en los casos en los que ha peligrado la vida de un deportista en el campo de juego, muchos se han salvado porque en el campo había un enfermero.

España, actualmente lidera como pionero de la creación de una especialidad en Enfermería del Deporte, pues considera que, dentro de sus equipos deportivos como Real Madrid y Barcelona, debe existir un equipo sanitario altamente preparado para brindar atención de calidad a sus jugadores. Hoy en día, Salvador Hellín, quien es responsable de Enfermería y Fisioterapia del FC Barcelona, considera que para que su equipo profesional sanitario se convierta en el mejor del mundo, enfermería debe estar presente, además de tener una especialidad con doble titulación: Enfermero Especialista en la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapeuta,

pues enfermería es la pieza clave de cualquier modalidad deportiva. A la fecha el club deportivo Barcelona, exige a su personal sanitario tener ambas especialidades, un enfermero estudia fisioterapia y viceversa. El club costea los estudios y facilita lo necesario para crear un personal de excelencia mundial.

El club deportivo Barcelona y Real Madrid, reconocen que el profesional de enfermería va más allá de realizar sus funciones cotidianas, además de brindar cuidados generales en lesiones y rehabilitación, cumplen con roles importantes como educación para la salud del deportista, investigan, administran y además cumplen el rol de psicólogo con sus deportistas⁴⁷.

Estados Unidos de América, adoptó este modelo de enfermería dentro de sus equipos representativos, con una formación específica para trabajar con deportistas llamada Athletic Trainer Certificate “Sin embargo, hay un desinterés en las escuelas universitarias de Enfermería, dentro de la formación hay cero horas de enfermería deportiva y, sin embargo, estamos todo el día hablando de promover la salud. Nuestra formación acaba siendo autodidacta. Por supuesto, una especialidad de enfermería deportiva ni se plantea. Acabas la carrera y miras a la Atención Primaria o a la hospitalaria y se pierde de vista lo que es el tema de la enfermería deportiva. Puede que no haya un relevo generacional en este campo. Los equipos contratarán fisioterapeutas y masajistas, que es más barato”, explica Juan Antonio Martorell, ex enfermero del R.C.D. Mallorca, quien realizó la especialidad en enfermería deportiva en Madrid, España, estudiando anteriormente en U.S.A.

A nivel internacional, las referencias de la enfermería deportiva, son países como Estados Unidos, Japón, Francia o Alemania. Pero en España liderará esta especialidad al contar con universidades públicas y privadas que

ofrecen desde diplomados hasta recientemente el estudio de la Licenciatura en la Universidad Complutense de Madrid.

En México, con el objetivo de formar profesionistas integrales en las áreas de cultura física y deporte a través de los ámbitos de la actividad física para la salud, educación física, deporte, administración deportiva e investigación en actividad física y deporte, con el fin de crear estilos de vida propicios para mejorar la salud y favorecer el desarrollo humano y social. La Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia en coordinación con la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM dieron pie a la creación del Posgrado de Enfermería en la Cultura Física y el Deporte el pasado 24 de agosto de 2005⁴⁸.

El programa arrancó de manera formal en ceremonia encabezada por los directores de Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO), Severino Rubio, y de la dirección de Actividades Deportivas, Luis Regueiro Urquiola, que contó con la presencia del Titular de la Facultad de medicina, José Narro Robles.

La Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, en coordinación con la Dirección de Medicina del Deporte y la ENEO serán las entidades académicas que impartirán dichos contenidos, en donde se ofrecerá a la sociedad enfermeros especializados en cuidados de la salud, para quienes practican alguna actividad física o deporte de alto rendimiento.

Durante su intervención, la directora de Medicina del Deporte de la UNAM, Cristina Rodríguez, destacó las características y la labor a desarrollar en este nuevo plan de estudios. A este respecto, la coordinadora de la especialidad, Beatriz Ruiz Padilla, destacó que se trata de "un trabajo multidisciplinario". Había necesidad de profesionales de la salud, en el campo de la enfermería, para abarcar a un espectro más grande de la población. Con esta formación, el egresado atenderá a la sociedad en

diferentes etapas de la vida –sedentarios o físicamente activos–, sanos o enfermos, sobre todo con padecimientos crónico degenerativos. Deportistas de todos los niveles de entrenamiento con o sin patologías propias de la práctica deportiva, agregó.

Beatriz Ruiz explicó que en América Latina y Europa no hay la especialidad, sólo en España hay un diplomado. El trabajo de investigación, documentado y revisado, permitió que la UNAM viera la necesidad de aprobar este posgrado.” Queremos que sea un programa de excelencia académica. Fue un esfuerzo de cuatro años para sacar adelante el programa.”

La doctora Cristina Rodríguez mencionó que alrededor de 70 por ciento de las muertes prematuras están ligadas a enfermedades prevenibles o al sedentarismo, como diabetes, hipertensión arterial, obesidad u osteoporosis, así como padecimientos ligados a ellos. Sin embargo, sus patrones son modificables por medio de la cultura física.

"En México no hay muchos especialistas en el área de la salud dentro del deporte de alto rendimiento y actividad física. Actualmente se encuentran avalados por el Consejo Nacional de Medicina del Deporte. Con este posgrado, enfermeros y enfermeras podrán aumentar o corregir la calidad de vida de las personas", mencionó⁴⁸.

Concluyó que la duración del posgrado es de un año y el requisito para ingresar es que el aspirante tenga la licenciatura en enfermería u otra especialidad afín a las ciencias biológicas y de la salud.

Actualmente el posgrado en cultura física y el deporte para enfermería sigue vigente, egresando anualmente a especialistas que darán solución a problemas de salud que se originan por el sedentarismo o la práctica no adecuada del ejercicio físico y del deporte, cuya atención estará

dirigida a la personas y grupos, sanos o enfermos en el ámbito de la prevención y el manejo de los problemas que se presenten en la población mexicana.

Por su formación integral y multidisciplinar, el profesionista enfermero, cuenta con los conocimientos científicos, técnicos y humanísticos que sustentan el conocer, el hacer, el convivir y el ser del profesional del cuidado. La atención a la salud que proporciona, esta enmarcada en las condiciones socioeconómicas y culturales del contexto en donde interactúe.

La enfermería es una profesión que históricamente ha tenido que saltar muchos muros y desterrar muchos tópicos. En el deporte no iba a ser menos; como profesionales de la salud es importante que el enfermero se empiece a instalar en los clubes deportivos de manera constante e incesante, crear campañas de prevención a enfermedades crónico degenerativas y el sedentarismo a través de programas de activación física hacia la población en general, pues es capaz de abarcar más allá del área hospitalaria, enfermería es una profesión multifacética, el tiempo y las situaciones propias de la práctica deportiva darán la razón a los que pensamos que un enfermero puede resultar de vital importancia en el deporte.

CAPITULO V- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Existen amplios fundamentos para que el deportista y la población en general reciba la mejor atención para que pueda mantener o alcanzar el mejor estado de salud posible y para que su práctica deportiva pueda alcanzar los objetivos esperados. Para ello es necesario el trabajo multidisciplinar del equipo técnico: Entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, medico, nutricionista, psicólogo y profesionista de enfermería.

La inclusión del Profesionista de Enfermería en el deporte está poco a poco cobrando relevancia en nuestro país, a través de diplomados o cursos online de sedes internacionales (Asociación de enfermería de Valencia, España) o a través de la UNAM-ENEO desde el 2005 , con la creación del posgrado de Enfermería en la Cultura Física y Deporte con el fin de estar a la par con las grandes potencias como España, Canadá, Estados Unidos o Japón en cuanto al cuidado y bienestar de sus equipos deportivos y de la población, para erradicar así el sedentarismo, sobrepeso y obesidad en la población mexicana a través del ejercicio físico y deporte.

Sabemos que la formación y competencia de las enfermeras y enfermeros de México es ejemplar y que los deportistas y población son un referente mundial, siendo estas dos motivaciones suficientes para seguir prosperando cada vez más como profesión. Hace falta aún mucho en cuanto a conocimiento sobre la materia de cultura física y deporte para enfermería, pero eso no limita las capacidades de estos profesionales, para que con las herramientas básicas de conocimiento ofrezcan y brinden una excelente atención y promoción a la salud en los distintos grupos etarios y cumplir con uno de sus principales objetivos como profesión: el cuidado.

5.2. Recomendaciones

- ✓ Solicitar al Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas (**DADyR**), el abrir plazas de servicio social a los pasantes de Enfermería, de manera constante, para poder así, acercar a este gremio al área deportiva.
- ✓ Que los pasantes que se acepten en el DADyR, rolen por los diferentes servicios que ofrece este departamento (Consultorio médico, consultorio de nutrición y clínica Pumas Cantera Norte), previamente capacitados por los especialistas que ahí laboran, para poder brindar una adecuada atención al usuario.
- ✓ Los pasantes de enfermería en el DADyR, podrían fomentar la actividad deportiva en la población que acuda al área deportiva en sus periodos libres, mediante rutinas de ejercicio de bajo impacto y poco tiempo (de 10 a 15 min).
- ✓ Los pasantes de enfermería y los alumnos de octavo semestre del módulo de educación en enfermería, podrían crear programas específicos de acuerdo a enfermedades crónico degenerativas como son la HTA, Diabetes Mellitus y buscar ejercicios físicos adecuados en el tratamiento de estas enfermedades y mantener en control los síntomas adversos a través de la práctica deportiva, estos programas estarían dirigidos a comunidad Iztacalteca que padezca estas enfermedades (alumnos, profesores, académicos y trabajadores) y usuarios externos que frecuentan la facultad y la clínica de salud Iztacala.

- ✓ Creación de programas de enfermería enfocados en la prevención del sedentarismo, sobrepeso y obesidad a través de la actividad física y aplicarlos a la población estudiantil, serian sesiones de 30 a 60 min de ejercicio leve a moderado, un determinado número de participantes (10-15 personas) para un mayor control y aplicar ejercicios específicos de acuerdo a condición física del interesado. Estos programas se monitorizarían a través de pruebas de esfuerzo como lo es el “Course Navette” y monitorización de medidas antropomórficas cada cierto tiempo.
- ✓ Fomentar el deporte en el alumnado de forma constante, somos profesionistas de la salud, que mejor manera de promocionar la salud hacia la población, que hacerlo principalmente generando hábitos sanos en el alumnado, en los futuros profesionistas.
- ✓ Creación de un diplomado o curso a través de la carrera de enfermería con el propósito de formar a los docentes, enfocado a la cultura física y el deporte, dado por algún especialista en el área, con el fin de crear un módulo que pueda ser tomado en cuenta como optativa dentro del plan de estudios.

CAPITULO VI- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Sherry E WS. Manual de Oxford de Medicina del Deporte. 1st ed. Barcelona: Paidotribo; 1998.
2. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Ley General de Cultura Física y Deporte. [Online].; 2016 [cited 2016 Noviembre 12. Available from: <http://www.gob.mx/conade/documentos/ley-general-de-cultura-fisica-y-deporte-59914?idiom=es>.
3. Heyvard VH. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. 5th ed. Estados Unidos: Medica Panamericana; 2008.
4. Bové T. El Cuidador Deportivo. 2nd ed. Madrid, España: ELSEVIER; 2002.
5. Toledano AF. Desarrollo de la educación física y del deporte en México en el siglo XX: Enfoque histórico México, D.F.: Comité Olimpico Mexicano; 2006.
6. Marín ODC. El deporte como herramienta de formación integral. Tesis de grado. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología ; 2015.
7. Andújar AJC. Comparación, evolución y relaciones de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años).. Tesis Doctoral. España: Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; 1999.
8. Sánchez-Pinilla RO. Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Primera ed. Barcelona, España: Diaz de Santos; 1992.
9. Casillas A. La cultura física y el deporte como medio de bienestar en México. México, D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México; 2004.
10. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Instituto Nacional de las Mujeres (INMujeres). Encuesta Nacional Sobre el Uso del Tiempo. [Online].; 2014 [cited 2016 Nov 7. Available from: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/microdatos/encuestas.aspx?c=34533&s=est>.

11. Nilo JL. Medicina del Deporte. Tercera ed. México: Científica: la Prensa Médica Mexicana S.A.; 2002.
12. Dunning E. Sport Matters: Sociological Studies of Sport, Violence and Civilisation. 1st ed. Barcelona, España: Roudledge; 1999.
13. Santos LC. Promoción de la actividad física y el deporte en el medio laboral. Revista Enfermería del Trabajo. 2014 Julio; IV(03).
14. Del Carmen, Montenegro, Hernández. Notas para el estudio del derecho del deporte mexicano. In Virtual BJ, editor. El Deporte ante el Derecho. Madrid, España: UNAM; 1946. p. 5.
15. Diario Oficial de la Federación. Programa Nacional de Cultura Física y Deporte. [Online].; 2014-2018 [cited 2016 Noviembre 10. Available from: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5342830&fecha=30/04/2014.
16. CONADE. Programa Nacional para la Cultura Física y el Deporte: Situación actual y retos de la Cultura Física en México. [Online].; 2006 [cited 2016 Noviembre 18. Available from: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/50170/Diagnostico.pdf>.
17. José López Chicharro AFV. Fisiología del ejercicio. Tercera ed. Buenos Aires: Madrid: Panamericana; 2006.
18. American College of Sports Medicine. Manual de Consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Primera ed. España: Paidotribo; 2008.
19. Ortega LOG. Relación entre bienestar psicológico y deporte de alto rendimiento: Estudio con Taekwondoinos adolescentes del Distrito Federal. Tesis de Grado. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Licenciatura en Psicología; 2015.
20. Naranjo LHA. Los Beneficios del Deporte. La Medicina del Deporte. 2001 Junio; 3(2): p. 13-22.
21. Dosta CM. Estado actual de la psicología del deporte en México. Revista de la Actualidad de la Psicología del Deporte. 2000 Julio; 1(1).

22. Molina-García. Ejercicio físico y bienestar psicológico. Motricidad. *European Journal of Human Movement*. 1994 Junio; 18(1).
23. Gould RSW. Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Cuarta ed. España: Panamericana; 2010.
24. Stephens T. Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*. 1988 January; 17(1).
25. E EA. Ejercicio Físico: El talismán de la Salud. Primera ed. Madrid, España: Everest; 2002.
26. Amat MAB. Deporte y educación en valores. *Aula de innovación educativa*. 2000 Julio; 2(91).
27. Ramírez W; Vinaccia S, Suarez, GR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Rev.Estud.soc.* [online]. 2004, n.18 [cited 2016-12-14], pp.67-75. Disponible. 2004;(18).
28. Pérez G, Cruz J, Roca J. La psicología del deporte en la actualidad. *Psicología y deporte*. Madrid, España: Alianza; 1994.
29. García J. Guía de hábitos saludables para jóvenes deportistas. Primera ed. España: Gipuzkoa; 2000.
30. Sanmartín MG. Manual sobre valores en la educación física y el deporte Barcelona, España: Paidós; 2003.
31. Adarme S. Significado cultural y teológico del deporte Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2004.
32. Sánchez H. Dimensión espiritual del cuidado en situaciones de ronicidad.. *Revista Aquicha*, vol.4 num.1, diciembre 2004. 2004 Diciembre; 4(1).
33. Gonzáles AJM. Actividad física, deporte y vida. Beneficios, prejuicios y sentido de la actividad física y del deporte. Primera ed.: Cuerpo y espíritu; 2003.

34. CIE. Consejo Internacional de Enfermeras. [Online].; 2016 [cited 2016 Noviembre 16. Available from: <http://www.icn.ch/es/who-we-are/sobre-el-cie/>.
35. Dorothea E.O.. Modelo de Orem. Conceptos de la Enfermería en la práctica. Cuarta ed. Barcelona, España: Masón-Salvat Enfermería.
36. Arratia FA. Investigación y Documentación Histórica en Enfermería. Enfermería. 2005 Oct/Dec; 14(4).
37. Cadena LCGDMG. Breve historia de la enfermería en México. CuidArte "El Arte del Cuidado". 2012 Febrero; 1(1).
38. Sánchez JG. Aplicación del proceso de atención de enfermería a la salud laboral. Medicina y seguridad en el trabajo. 2011 Marzo; 57(222).
39. Alligood M. Historia, importancia y análisis. Modelos y Teorías en Enfermería. In Sexta , editor. Introducción a la teoría de la enfermería. España: Elsevier; 2006.
40. Trujano LJ. El concepto de persona como determinante del cuidado. Revista Enfermería Universitaria. 2009 Julio-Septiembre 3; 6(3).
41. Abbagnano N. Concepto de Persona en: Diccionario de Filosofía México: Fondo de Cultura Económica; 2007.
42. FEMEDE. Federación Española de Medicina del Deporte. [Online].; 2016 [cited 2016 Octubre 25. Available from: <http://www.femedede.es/>.
43. Universidad Complutense de Madrid. Escuela de Especialización Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Título Propio Experto en Enfermería de la Actividad Física y el Deporte. [Online].; 2016 [cited 2016 Octubre 25. Available from: <http://www.ucm.es/titulospropios/enfermeriadeporte/informacion>.
44. Consejo Internaciona de Enfermeras. Resolución del ejercicio profesional en el ámbito de enfermería de la actividad física y el deporte. [Online].; 1997 [cited 2016 Octubre 29. Available from: <http://www.icn.ch/es>.
45. Pérez GD. Papel de la medicina del deporte en la medicina general. Revista Faculta de Medicina. 2001 Marzo-Abril; 44(2).

46. Medina JL. El papel de la Enfermería en la medicina del deporte Andalucía, España; 2014.
47. Organización Colegial de Enfermería. Consejo General de Colegios Oficiales de Enfermería en España. [Online].; 2016 [cited 2016 Diciembre 9. Available from: <http://www.consejogeneralenfermeria.org/i>.
48. Revista UNIVERSIA. Posgrado de de Enfermería en la Cultura Fisica y el Deporte. [Online].; 2005 [cited 2016 Octubre 28. Available from: <http://noticias.universia.net.mx/tiempo-libre/noticia/2005/08/24/88797/inaugura-unam-posgrado-enfermeria-cultura-fisica-deporte.pdf>.
49. Diario Oficial de la Federación. NORMA Oficial Mexicana NOM-019-SSA3-2013, Para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud. 2013 [cited 2017 Enero 23. Available from: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5312523&fecha=02/09/201