



Diciembre 2008

IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE DEPORTES EN PERSONAS DISCAPACITADAS PARA LOGRAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Lic. Herminio Víctor González Cabrera

Lic. Berkis Esther Sosa Sosa

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

González Cabrera y Sosa Sosa: *Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, diciembre 2008. www.eumed.net/rev/cccss/02/gcss.htm

Introducción:

Recorrer la historia y conocer como ha sido enfrentado el problema de la discapacidad en cada época es algo realmente interesante : la historia , nos permite aprender a valorar mejor la realidad actual , para comprender el presente, el desarrollo del conocimiento científico , resulta imprescindible conocer la historia , analizarla desde el punto de vista crítico , evaluar la evolución de los conocimientos médicos y su correspondencia con el entorno socioeconómico de cada etapa de la historia de sus aciertos y fracasos , aprendemos ; de ella surgen las enseñanzas para obtener mejores resultados en el presente y en el futuro.

La razón más generalizada de conocer la historia de la medicina es el deseo de comprender mejor la medicina misma, dominar sus técnicas , su organización y sus ideas básicas , no se puede evaluar el avance de la medicina limitándonos solo al estudio a la practica médica , hay que considerar el impacto del ejercicio de la medicina sobre la calidad de vida y el nivel de integración social que logra el individuo que es objeto del tratamiento.

Este principio, aplicado al tema de la discapacidad, implica no limitarnos solo a los aspectos puramente clínico sino extendernos al análisis de casa forma de enfrentar el problema en su entorno socio económico. La historia de la medicina esta en constante procesos de renovación, de intercambio, de creación con etapas de retroceso . Las condiciones de vida de la sociedad hacen surgir, ideas, opiniones, formas de interpretar y abordar el problema y de encontrar soluciones.

Durante muchos años la medicina, en lo referente al problema del discapacitado, era esencialmente descriptiva, se limitaba a resaltar los nuevos descubrimientos relacionados con la etiología, a descubrir manifestaciones clínicas, sin tomar en cuenta cómo el desarrollo de la sociedad influye directamente en la calidad de vida del discapacitado

El tratamiento y la forma en que han sido enfocados los problemas de la discapacidad , han tenido una larga evolución histórica , muchas de las actuales dificultades son fruto herederos del pasado.

La práctica de deportes, no es solo el arte de poder curar, es mucho más que eso , no se puede ver el resultado del tratamiento solo en curar o salvar una vida de la persona , el tratamiento está en preservar la calidad de vida, en garantizar que el individuo pueda disfrutar su derecho a la vida , pero no solo en el concepto de estar vivo , sino en el de participación social. Si no se ven las consecuencias de la enfermedad, y se tratan , se está olvidando que la esencia de cualquier ejercicio está en devolver al individuo a la actividad social , incluso a pesar de tener secuelas invalidantes permanentes , lo que se logra con un programa de rehabilitación o un plan de entrenamiento asequible a su discapacidad.

Desarrollo:

Si nos proponemos que nuestros discapacitados tengan un desarrollo integral, no podemos dejar de incluir el deporte , la recreación al aire libre , y el ejercicio físico sistemático como elementos imprescindibles para el logro de una buena calidad de vida y de una plena integración social .

No hay dudas sobre la importancia de la práctica del deporte para discapacitados, el problema lo constituye poder crear en la comunidad las facilidades para que estos puedan disponer de las posibilidades para practicar deportes y estimularlos a que se vinculen con el mismo y demostrarles cuales son sus beneficios.

Beneficios del ejercicio y la práctica del deporte en el discapacitado:

1. Desarrollo de potencia muscular y la resistencia a la fatiga
2. Mejor funcionamiento de las funciones vitales especialmente la respiratoria, cardiovascular, renal.
3. Desarrollo del sentimiento de autoestima, y el ajuste emocional
4. Incremento del validismo
5. Contribución a la socialización, desarrolla los sentimientos de pertenencia al grupo.
6. Contribución a mejorar el soporte esquelético, evitando complicaciones como la descalcificación o la osteoporosis.
7. Eliminación de la depresión, la ansiedad
8. Incremento de la participación del discapacitado en las actividades de su comunidad
9. Contribución a una mejor comprensión de las personas no discapacitadas sobre el problema que la discapacidad representa y los potenciales de aquellos afectados para integrarse socialmente.

Unido a estos beneficios debemos plantear que también existen problemas y uno de ellos radica en la necesidad de entrenadores, debidamente adiestrados sobre las peculiaridades de la práctica del deporte en los discapacitados, las características de las diferentes formas de discapacidad, las limitantes en

determinadas patologías como el síndrome de Down, las formas de evaluar al deportista y de seleccionar el deporte o actividad más apropiada de acuerdo con la individualidad de su afección.

La falta de información determina que el instructor, ante el temor de colocar al discapacitado en riesgo, tienda a excluirlo de la actividad física, como supuesta vía para proteger su salud. El problema se hace mayor cuando esta forma de pensar se extiende a los padres, que piensan que una forma de proteger a sus hijos de accidentes es prohibirles practicar deportes.

Son muchos los ejemplos, en la que los padres, cuando recomendamos la práctica de algún deporte, nos plantean su preocupación, en primer lugar, sobre si un golpe, una caída, puede afectar la salud de su hijo. Pensamos que los padres sienten, además el temor, aunque no lo expresan, de que sus hijos, al ser discapacitados, no sean aceptados por el resto de los otros o sean objeto de burla o de rechazo.

Existen algunas formas de actividad física que pueden existir riesgos para un discapacitado, por lo que la recomendación de la práctica del ejercicio deportivo debe ser objeto de una valoración especializada y debe ir con un grupo de recomendaciones de médicos y especialistas ante el instructor deportivo.

Se han realizado varios estudios en grupos de discapacitados que se encuentran vinculados sistemáticamente a la práctica deportiva, estos muestran que el discapacitado mejora su calidad de vida, tiene más amigos, menos aislamiento, participa más activamente en las actividades de su comunidad, y en la recreación, es más independiente en las actividades de la vida diaria, contribuye más en las actividades del hogar, que aquellos que no practican deportes e incluso forman una familia.

Un campo amplio lo constituyen las actividades que se pueden practicar con fines deportivos en el discapacitado, las mismas van, desde las actividades de deporte sobre silla de rueda, las actividades deportivas con adaptaciones

especiales y objetivos terapéuticos bien definidos como la equinoterapia, o la práctica de deportes clásicos, la natación, gimnasia aeróbica, etc. Además podemos mencionar ejemplos donde vemos la participación y desarrollo , así como el resultado del deporte en el discapacitado :

Eventos internacionales como los Juegos Parapanamericanos en Brasil año 2007 y Paralímpicos en Beijing año 2008 :

- Atletismo
- Tenis de Mesa
- Pesas
- Judo

En estos deportes se obtuvieron medallas de oro , plata , bronce y se ha podido observar la disposición de estos atletas discapacitados para desarrollar sus actividades cotidianas . El espíritu que inspira la participación en estas Olimpiadas es el de estimular en cada país el desarrollo del deporte en los discapacitados, como una forma de participación plena de este en la vida social, de forma que pueda aprender, disfrutar y beneficiarse en lo físico, mental , social y espiritual, incluyendo además la participación activa de la familia y de la comunidad, en el planeamiento y desarrollo de las actividades deportivas y recreativas.

Prácticamente ningún deporte debe ser excluido de la posibilidad de ser practicado por un discapacitado, consideramos que la clave consiste en; las facilidades existentes en su zona de residencia para practicarlo, si su capacidad física está en concordancia con los requerimientos de la actividad deportiva seleccionada, si esta no determina riesgo de daño físico o psicológico para el discapacitado , y el nivel de supervisión y asesoramiento por parte del instructor, y las modificaciones que deben hacer a las reglas del juego para adaptarlas a sus posibilidades y particularidades .Se desarrollan sin importar el grado de discapacidad de la persona, su sexo, raza, religión, nacionalidad, procedencia social o posibilidades económicas, incluyéndose a los mayores de 8 años, aunque aquellos entre 5 y 7 pueden ser entrenados.

Existen factores que conspiran contra poder lograr un buen desarrollo del deporte en los discapacitados.

1. Falta de información y experiencia en los entrenadores sobre el deporte y la educación física en los discapacitados.
2. Poca cooperación de los padres, que por una parte sienten temor en permitir a sus hijos practicar deportes, pensando en que se puedan hacer daño, y por otra no disponen de tiempo o recursos para llevar al área de entrenamiento.
3. Puede que en una comunidad no exista el número necesario con una determinada discapacidad, que permita formar un equipo de entrenamiento, pero siempre existe la posibilidad de integrar al afectado a participar con los no afectados, en la medida de sus posibilidades.
4. Las personas no discapacitadas no están debidamente informadas sobre la necesidad de que un discapacitado participe en una actividad deportiva y pueden rechazarlos.
5. Presencia de barreras arquitectónicas, o dificultades de transportación que dificultan el acceso de los discapacitados a las áreas deportivas.

Muchas son las anécdotas de la vida real que pudiéramos contar, con frecuencia cuando le recomendamos a una mamá motivar a su hijo discapacitado en la práctica sistemática de ejercicios físicos en un área deportiva donde solamente se atienden personas no discapacitadas, aparecen dificultades, especialmente en la medida que sea mayor el nivel de discapacidad.

Hemos tenido discapacitados motores en una escuela normal pero con marcha y buen intelecto, que cuando llega la hora de la clase de educación física son dejados en el aula por el profesor, pues piensan que cualquier actividad física le puede hacer daño. Tenemos discapacitados que asisten a un área especial de educación física donde prácticamente no realizan ninguna actividad.

Tenemos padres que, cuando le planteamos en la consulta la importancia de que su hijo practique un deporte, nos contestan que después cuando, su hijo

sufra un accidente, o le pasara algo no éramos nosotros los que teníamos que cuidarlos.

Hoy en día gracias al incremento del nivel cultural de nuestro pueblo y el trabajo que se viene realizando por los medios de difusión masiva, se van convirtiendo en casos aislados, cada vez menos frecuentes.

Debemos destacar que existen entrenadores y profesionales de la educación y la salud altamente preocupados, por la atención de los discapacitados, que han dedicado toda una vida a entrenarlos ,capacitarlos y asistirlos promoviendo todo tipo de actividades, aun sin contar con los recursos materiales ideales, y han logrado un éxito significativo que ha permitido la integración de estos a la vida social y se sientan importantes en la sociedad y mejore de esta forma su calidad de vida .

Creemos que es de vital importancia divulgar información, promocionar contactos, educar a los padres, a la comunidad, eliminar barreras arquitectónicas, integrar esfuerzos entre los organismos de Salud Pública, Educación Especial, y el INDER

La recreación y el deporte son elementos inseparables en el caso del discapacitado, ambas implican el disfrute, la participación colectiva. Es esencial en el trabajo comunitario con discapacitados la programación de actividades recreativas como parte de mejorar su rendimiento funcional, y su integración social.

Nosotros defendemos la necesidad de integración del discapacitado a la recreación pero no desde el punto de vista de actividades solo para discapacitados , promovemos la necesidad de que el participe, con el resto de las personas de su cuadra, de su barrio, etc. ,en las actividades.

Por ello es tan importante educar, trabajar en las escuelas, emplear los medios de educación masiva, preparar materiales específicos, que reflejen la necesidad de solidaridad humana, de amor, de compañía, de respeto, que tiene la persona afectada, sobre todo en determinadas etapas tan complejas como la de la adolescencia.

Desgraciadamente tenemos muchas barreras arquitectónicas en los lugares públicos, que dificultan la plena integración social del discapacitado, pero ya existe todo un movimiento al respecto, y, en la actualidad, todas las nuevas construcciones, por ley, tienen previstos accesos para personas en silla de ruedas.

Conclusiones :

Con el presente trabajo llegamos a la conclusión, que gracias a la práctica de deportes en el discapacitado mejora su calidad de vida , su autoestima y se vincula como un individuo útil a la sociedad .

En Cuba tenemos campeones mundiales, parapanamericanos y paraolímpicos, lo que demuestra el avance alcanzado en el deporte por estas personas con discapacidad.

Por tanto el deporte y la calidad de vida son aspectos inseparables en el caso del discapacitado , ambos implican el disfrute , la participación colectiva y en esencia su mejoramiento, rendimiento funcional e integración social .

Recomendaciones:

Continuar trabajando con actividades deportivas en los discapacitados y vincularlo en áreas de salud para mejorar su calidad de vida.

Bibliografía:

- American Academy of Pediatrics, Committee on Sport Medicine and Committee on children with Disabilities. (1987). Exercise for children who are mentally retarded. *Pediatrics*, 80, 447-448.
- Disponible en URL : www.youtube.com/watch?v=aEFPIJ__PEA
- American Academy of Pediatrics, Committee on Sports Medicine and Fitness. (2001). Medical conditions affecting sports participation. *Pediatrics*, 107, 1205-1209.
- Block, M.E.(2000). A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education (2nd ed.). Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Disponible en URL : www.trabajadores.cu/materiales_especiales/suplementos/mundo-laboral/discapitados-1/ffghfg
- Dykens, E.M., & Cohen, D.J.(1996). Effects of Special Olympics International on social competence in persons with mental retardation. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 223-229.
- Disponible en URL : www.portal-uralde.com/
- Dyken, E.M., Rosner, B.A., & Butterbaugh, G. (1998). Exercise and sports in children and adolescents with developmental disabilities: Positive physical and psychosocial effects. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of America*, 7, 757-771.
- International Paralympic Committee.(2000, January). Sports Classifications. Section II: Eligibility of competitors. Retrieved January 14, 2002, from <http://www.paralympic.org>.
- Klein, T., Gilman, E., & Zigler, E.(1993). Special Olympics: An evaluation by parents and professionals. *Mental Retardation*, 31, 15-23.
- National Association for Sport and Physical Education. (n.d.). National Standards for physical education. Retrieved January 14, 2002, from

http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm/template_publicationalstandards.html.

- Schleien S.J., Ray, M.T., & Green, F.P.(1997). Community recreation and people with disabilities: Strategies for inclusion (2nd ed.). Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Special Olympics.(n.d.a). About Special Olympics. Retrieved January 14, 2002, from [http:// www.specialolympics.org/sports/index.html](http://www.specialolympics.org/sports/index.html).
- Special Olympics.(n.d.b). Official Special Olympic summer sports rules, 2000-2003 (Rev.ed.)(PDF file). Washington, DC: Author. Available from Special Olympics web site, <http://www.specialolympics.org/sports/index.html>.