

GUÍA DE EJERCICIOS ADAPTADA PARA ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD EN EXTREMIDADES INFERIORES. INDICACIONES METODOLÓGICAS

EXERCISES`S GUIDE ADAPTED TO TEENAGERS WITH DISABILITY IN LOWER EXTREMITIES. METHODOLOGICALS GUIDELINES

Yeny Marlies Traba Montejo¹ (yeny.traba@unl.edu.ec) <https://orcid.org/0000-0003-3543-5373>

Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga (vladimir.quizhpe@unl.edu.ec)

RESUMEN

El presente artículo tuvo su motivación en la Parroquia Vilcabamba, donde se escogieron 11 adolescentes con discapacidad en las extremidades inferiores; 4 femeninas y 7 masculinos, quienes fueron la muestra para la implementación de la guía de ejercicios de baloncesto adaptada para adolescentes en sillas de rueda. La investigación tuvo como objetivo general implementar una guía de ejercicios para permitirles la práctica de la actividad física e integración social además de inclusión que esto implica en el ámbito deportivo, de tal manera que estos jóvenes se sientan actores activos y participativos de una sociedad que se mantiene en constante movimiento, así como la oportunidad de cultivar un deporte que les permita fortalecer su espíritu como personas y ciudadanos que contribuyan al desarrollo constante de su ciudad.

PALABRAS CLAVES: Guía, adolescentes, discapacidad motriz.

ABSTRACT

The present article was motivated in Vilcabamba Parish, where 11 adolescents with disabilities in the lower extremities were chosen; 4 female and 7 male, who were the sample for the implementation of the basketball exercise guide adapted for wheelchair teens. The general objective of the research was to implement an exercise guide to enable them to practice physical activity and social integration, as well as the inclusion that this implies in the sports field, in such a way that these young people feel that they are active and participatory actors in a society that is in constant movement, as well as the opportunity to cultivate a sport that allows them to strengthen their spirit as people and citizens that contribute to the constant development of their city.

KEYWORDS: Guide, teenagers, motor disability.

Se entiende por discapacidad la falta o limitación de alguna facultad física o mental que imposibilita o dificulta el desarrollo normal de la actividad de una persona. La discapacidad es una condición que hace que una persona sea considerada como discapacitada. Esto quiere decir que el sujeto en cuestión tendrá dificultades para desarrollar tareas cotidianas y corrientes que, al resto de los individuos, no les resultan complicadas. El origen de una discapacidad suele ser algún trastorno en las facultades físicas o mentales.

Tipos de discapacidad:

¹ Docente de la carrera Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, Ecuador.

Discapacidad física: Consiste en falta, deterioro o alteración funcional de una o más partes del cuerpo, y que provoque inmovilidad o disminución de movilidad.

Discapacidad sensorial: Se divide en discapacidad auditiva y discapacidad visual.

Discapacidad auditiva: Consiste en el deterioro o falta de la función sensorial de oír (sordera parcial o total, dificultades para hablar).

Discapacidad visual: Consiste en el deterioro o falta de la función sensorial de ver (visión disminuida, ceguera).

Discapacidad intelectual: Consiste en limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa, que se manifiesta en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas.

Discapacidad física: es la disminución o ausencia de las funciones motoras o físicas. ... Se considera que una persona tiene deficiencia física cuando padece problemas en el aparato locomotor o las extremidades, así como parálisis, paraplejías y tetraplejías, y trastornos de coordinación de los movimientos. Es la falta, deterioro o alteración funcional de una o más partes del cuerpo, y que provoque inmovilidad o disminución de movilidad.

Cuando hablamos de discapacidad de tipo físico nos estamos refiriendo a la ausencia o a la disminución de capacidades motoras que tiene una persona lo que supone que le sea muy complicado llevar a cabo distintas actividades de la vida rutinaria.

La discapacidad motora es cuando hay alteración en músculos, huesos o articulaciones, o bien, cuando hay daño en el cerebro que afecta el área motriz y que le impide a la persona moverse de forma adecuada o realizar movimientos finos con precisión.

Minusvalía es la situación desventajosa en que se encuentra una persona determinada, como consecuencia de una deficiencia o discapacidad que limita, o impide, el cumplimiento de una función que es normal para esa persona, según la edad, sexo y los factores sociales y culturales. Minusvalía es la falta o limitación de alguna facultad física o mental que imposibilita o dificulta el desarrollo normal de la actividad de una persona.

Es el detrimento o disminución del valor de un bien o activo. También puede referirse a la discapacidad de una persona para el normal desarrollo de sus actividades y su participación plena en la vida social y productiva. La minusvalía puede ser congénita o adquirida. Ocurre como consecuencia de un trastorno orgánico, y puede limitar considerablemente las capacidades funcionales de una persona en su vida cotidiana.

Existen diferentes tipos de minusvalía: físicas, psíquicas o sensoriales:

- **Minusvalías físicas:** amputaciones, malformaciones, parálisis, pérdidas de movilidad, enfermedades crónicas; impiden llevar una vida normal o hacer uso de determinadas ayudas técnicas.
- **Minusvalías psíquicas:** enfermedades o trastornos mentales, por ejemplo, el síndrome de Down.
- **Minusvalías sensoriales:** problemas de visión, audición o habla.

La minusvalía o deficiencia puede ser una discapacidad física, mental o sensorial que impide a una persona la realización normal de sus actividades dentro de los parámetros considerados normales.

Minusválida es toda persona que a causa de un determinado suceso (anomalía, enfermedad, accidente), presenta un deterioro o maduración incompleta de sus facultades físicas, psíquicas o sensoriales; o varias a la vez, que le afectan actualmente o en un futuro de un modo grave y prolongado, su capacidad de adaptación al medio que le rodea. Con posibilidad de restauración parcial, que dependerá en relación inversa a la gravedad del proceso o directamente con una actuación social adecuada.

El deporte en silla de ruedas tiene su origen tras la segunda guerra mundial, de forma paralela en estados unidos y gran Bretaña los primeros practicantes de este tipo de deporte fueron soldados que lo realizaban como un método de rehabilitación.

Se ha considerado que es un método para restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del tiempo libre del individuo, al paso del tiempo se ha evidenciado la influencia que tenía el deporte en sillas de rueda en el desarrollo físico como en la incursión a la sociedad, Actualmente se juega en más de 75 países.

El juego se practica competitivamente en regiones locales, nacionales e internacionales. Hombres, mujeres y niños con alguna discapacidad física del aparato locomotor que les impide practicar el baloncesto sobre sus pies, pueden jugar baloncesto sobre silla de ruedas.

El baloncesto sobre silla de ruedas se caracteriza porque la mayoría de los jugadores que presentan una “discapacidad motriz en miembros inferiores”, donde podemos utilizar como implemento deportivo una silla de ruedas, es indispensable para la práctica de esta modalidad deportiva.

Existen diferentes discapacidades que se presentan en la discapacidad motora, con acentuación en los miembros inferiores y en algunos casos en ambos, tales como:

Poliomelitis, Espina bífida, Amputación, Paraplejia, Distrofia muscular y Lesión medular.

En este trabajo vamos a referirnos esencialmente de la discapacidad física.

Guía de ejercicios adaptada para adolescentes con discapacidad en extremidades inferiores. Indicaciones metodológicas

Se considera que una persona tiene deficiencia física cuando padece problemas en el aparato locomotor o las extremidades, así como parálisis, paraplejías y tetraplejías, y trastornos de coordinación de los movimientos.

Los principales problemas que puede generar la discapacidad motriz son varios, entre ellos podemos mencionar: movimientos incontrolados, dificultades de coordinación, alcance limitado, fuerza reducida, habla no inteligible, dificultad con la motricidad fina y gruesa, mala accesibilidad al medio físico.

La investigación tiene su principal motivación en aquellos jóvenes con discapacidad motriz en miembros inferiores que no realizan actividad física y se sienten excluidos y orillados de una juventud dinámica y deportiva, por lo que es de vital importancia incluirlos y

que formen parte activa en la sociedad lo cual les ayudará a sentirse incluidos y les permitirá desarrollar una sensación de pertinencia hacia algo o alguien.

La investigación tiene enfoque longitudinal, cualitativo, de tipo descriptivo. De la misma se concluyó que la práctica de la actividad física adaptada para individuos con discapacidad en extremidades inferiores influye positivamente en el aspecto psicosocial de los mismos.

La muestra seleccionada constó de 11 adolescentes; 4 femeninos y 7 masculinos

Tabla1. Caracterización de la muestra.

No	Sexo	Edad	Origen de discapacidad motriz
1	F	16	Amputación
2	F	16	Amputación
3	F	19	Lesión medular
4	F	18	Lesión medular
5	M	17	Espina bífida
6	M	17	Amputación
7	M	18	Lesión medular
8	M	16	Lesión medular
9	M	19	Amputación
10	M	18	Lesión medular
11	M	18	Lesión medular
media		17.45	

La tabla 1 nos muestra la distribución por sexo, edad y origen de la enfermedad. En la distribución de la misma podemos observar que la edad de los adolescentes estuvo comprendida entre los 16 y 19 años de edad, siendo la media de 17,45 años, observándose de igual manera que predomina en ellos la lesión medular como causa de su discapacidad motriz.

Los jóvenes entre 16 y 19 años que presentan discapacidad física en la ciudad de Loja, parroquia Vilcabamba se encuentran rezagados de eventos deportivos especiales debido a la inexistente metodología de ejercicios en el área de deportes especiales, asimismo hay desinformación por parte de la sociedad en la adaptación de los deportes inclusivos para personas con distintas discapacidades, inexistencia de centros de formación y entrenamiento para personas con discapacidad motriz para practicar baloncesto y personas

con discapacidad motriz excluidas y marginadas por no poder practicar baloncesto igual que el resto de la población. Por otro lado, existe desinterés por parte de las autoridades de turno en el desarrollo de programas de entrenamiento para estas personas, inexistencia de planes deportivos o guía de ejercicios adaptados para personas con discapacidad en extremidades inferiores., la creencia social de que estas personas no pueden practicar deportes de alto impacto y desinformación por parte de la población y autoridades de turno.

Resultados de un experimento

Realizar actividad física es un elemento importante para evitar enfermedades de varios tipos, pero una vez que padeces de alguna enfermedad o se tiene alguna discapacidad, la práctica de la misma es fundamental para la rehabilitación de la misma, no importa si es de tipo física o psicológica. En individuos con discapacidad en extremidades inferiores, se le dificulta ejercitarse por varias razones, pero una de ellas es por la falta de conocimiento en cuanto al tipo de ejercicios que deben realizar, ya sea de carácter recreativo o competitivo.

Teniendo en cuenta este análisis, es que se nace la idea de implementar, en la localidad de Vilcabamba, una guía metodológica de ejercicios, de fácil ejecución, que les permita aumentar su capacidad física, hacer uso del medio (silla de ruedas) que originalmente tienen y liberar endorfinas ya que esto los libera del estrés y la depresión, además aumenta su autoestima y mejoran de esta manera su calidad de vida, así como la de sus familiares, volviéndose incluso más independientes en su quehacer diario.

Después de la implementación y ejecución de la guía d ejercicios hacia estos adolescentes, se pudo constatar que, además de aprender un deporte tan popular y querido como lo es el baloncesto a nivel internacional y nacional, se dieron cuenta que, pese a su discapacidad, pueden aspirar a ser deportistas de alto rango y competir a diferentes niveles y, por otro lado, pueden emplear su tiempo libre en la práctica de la actividad física con ejercicios adaptados a su limitación, siempre llevando la pedagogía de la actividad física adecuadamente para evitar lesiones.

La discapacidad es una condición limitante, pero no imposibilitadora, que van en aumento debido a la incidencia de accidentes de tránsitos, deportivos e incremento de la violencia. De esa forma gran cantidad de jóvenes, niños y adultos adquieren deficiencias físicas. Por otro lado, están los que por enfermedad ven afectado su desenvolvimiento.

Ante ello, ha surgido la necesidad de establecer programas que permitan el re-acceso de las personas con minusvalías, congénitas o adquiridas, a la vida económica, social, cultural, deportiva y educativa; no sólo de nuestro país, sino a nivel mundial.

Importantes estudios realizados sobre la actividad física (deporte, recreación) han permitido que estos sean utilizados como programas y medios para re-establecer el contacto con la sociedad. Hoy la actividad deportiva ha dejado de ser sólo un elemento educativo, competitivo y recreativo. Constituye, además una especialidad científica cuyas bases biológicas y fisiológicas se están aplicando a la biomecánica, profundizando en el conocimiento de las particularidades de las personas.

La actividad deportiva tiene tras de sí un matiz científico que es aplicado a la terapia y a la rehabilitación. Así, el deporte se apoya de la Medicina Deportiva para consolidar de forma eficiente su contenido, sobre todo cuando la vida contemporánea recomienda a la Educación Física y al deporte como vías para desarrollar la salud integral, y ahora que el deporte se ha transformado en una actividad de masas.

El tecnicismo propio de esta época requiere que cada disciplina proporcione más elementos válidos para la aplicación en la vida del hombre. Más ahora, cuando la entrada al siglo XXI demanda una sociedad altamente competitiva donde todo hombre debe aportar a una sociedad que cada día se vuelve más exigente.

Como vemos la actividad deportiva posee las cualidades necesarias para funcionar como agente rehabilitador, no sólo físico, al contribuir con sus conocimientos a la mejora orgánica, funcional y psicológica del hombre.

También como rehabilitador social al poner en contacto a hombres con discapacidad física con la sociedad, a través de los deportes, pues gozan de aceptación universal y popularidad. El deporte individual o colectivo contrarresta las desavenencias psicológicas y físicas producidas por una deficiencia física. La aplicación corporal proporciona al discapacitado autoestima, confianza, camaradería, sentimiento de superación y hasta la reducción de su discapacidad. Así, acelera su integración a la sociedad disminuyendo las diferencias, normalizando y demostrando que su incorporación es posible si no la obstaculizamos con discriminaciones carentes de sentido.

La ventaja de la actividad física como factor curativo radica en su valor recreativo, que ofrece motivación adicional sobre aquellos esquemas repetitivos y carentes de espontaneidad. Todos conocemos a la actividad física como agente promotor de creatividad y agilidad, pues esta forma de ejercicio mental y físico es curativa, y el mejor complemento de los métodos tradicionales, representando la forma natural de fisioterapia y de rehabilitación.

- La implementación y aplicación de la guía de ejercicios adaptada influyó positivamente en el aspecto psicosocial y deportivo en adolescentes en sillas de rueda.
- La Guía de ejercicios aplicada les permitió aumentar su autoestima, independencia, así como la inclusión en el ámbito social y deportivo.

REFERENCIAS

Díaz, F. (2009). Salud. Deportes. Recuperado de www.monografias.com

Lopez, J. (2000). *El preparador físico en el baloncesto en silla de ruedas*. Editorial Buenos Aires.

Muñoz, J. (2009). *Actividad Física*. Recuperado de [www.ecured.cu/index.php/Actividad Física Adaptada](http://www.ecured.cu/index.php/Actividad-Fisica-Adaptada)

Nespereira, A. (2014). *Preparación física adaptada*. Habana.

Noriega, M. (2009). *El Baloncesto*. Editorial Limusa.

Orozco, A. (2012). *Fundamentación filosófica*. Mc. Graw Hill.

- Pazmiño, I. (2011). *La capacitación de los entrenadores de baloncesto y su incidencia en la competitividad deportiva de los basquetbolistas de federación deportiva de Tungurahua cantón Ambato*. Editorial Madrid.
- Vela, M. (2012). *Los fundamentos básicos técnicos del baloncesto y su incidencia en el rendimiento deportivo de personas con déficit auditivo de los novenos años del instituto Dr. Camilo gallegos de la ciudad de Ambato, provincia deTungurahua*. Editorial Ambato.