

11

Fascículo Interactivo

de 16

TOMO VI

Universidad, Ciencia y Desarrollo

Programa de Divulgación Científica >>>



¿Qué papel cumple la actividad física en las personas con discapacidad?

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Adelante en el tiempo

Resumen: >>>

Barreras en el acceso a los servicios de salud, la educación, la vivienda, la recreación y el transporte, así como la exclusión laboral y social, son algunos de los mayores problemas a los que se enfrentan, en todo el mundo, las personas con discapacidad. Con el propósito de mejorar la calidad de vida de estos individuos, países como Colombia han introducido políticas públicas que promueven ambientes más inclusivos. Una de estas estrategias es el fomento de la práctica de actividad física.

Basado en esta realidad, investigadores pertenecientes a los Grupos de Investigación de Rehabilitación e Integración Social de la Persona con Discapacidad y Actividad Física y Desarrollo Humano de la Universidad del Rosario, llevaron a cabo un proyecto de investigación con un abordaje cualitativo y desde una perspectiva ecológica, para demostrar cómo los factores sociales, políticos, económicos y culturales inciden en la práctica de la actividad física en las personas en situación de discapacidad.

Palabras clave:

Actividad física, discapacidad, políticas públicas, inclusión social, Colombia.

Los estudios que dan cuenta de la magnitud y la problemática de la discapacidad en todo el mundo revelan que la mayor parte de estas personas reside en países con altos niveles de pobreza, donde se exponen a amplias situaciones de marginalidad y exclusión social, con dificultades para acceder a los servicios públicos y con pocas posibilidades para realizar actividades de esparcimiento y recreación, condiciones que conducen a la restricción de las oportunidades para el desarrollo de sus capacidades.



La mayor parte de las personas con discapacidad reside en países con altos niveles de pobreza, donde están expuestas a amplias situaciones de marginalidad y exclusión social.

En Colombia, según los resultados del Censo de población efectuado por el Departamento Nacional de Estadística –DANE– en el 2005, cerca de un 6% de la población presenta algún tipo de discapacidad, hecho que complica aún más la situación de pobreza e inequidad del país. Para el caso de Bogotá, de acuerdo con el Registro de Caracterización y Localización de Personas con Discapacidad, las localidades donde prevalece esta condición son Sumapaz, Candelaria, Santa Fe, Rafael Uribe Uribe y Barrios Unidos, que se caracterizan por sus elevados niveles de vulnerabilidad social (Secretaría Distrital de Salud, 2006).

Continúe el tema en el fascículo interactivo en:

www.urosario.edu.co/investigacion

Este artículo es una síntesis de los temas que desarrollan los grupos de investigación de la Universidad del Rosario. Este material cuenta con documentos, capítulos de libros, entrevistas, fotografías y bibliografía de apoyo, entre otros soportes o estudios, que el lector podrá consultar en la página Web www.urosario.edu.co/investigacion.

- BIBLIOGRAFÍA
- FOTOGRAFÍA
- PÁGINA WEB
- VIDEO
- FORO

El Reto: ambientes inclusivos >>>

Aunque se ha avanzado en la formulación de políticas de inclusión, las cuales han pasado de un modelo asistencial y biomédico a un modelo más holístico y reivindicador de los derechos humanos, es claro que mientras persistan entornos sociales con múltiples barreras y pocas oportunidades, la inclusión social de la persona con discapacidad continuará siendo una gran problemática por resolver.

En las últimas décadas, muchos países, entre ellos Colombia, han introducido políticas sociales a favor de los colectivos en situación de discapacidad, promoviendo ambientes más inclusivos. Una de estas estrategias —que puede contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población— es la práctica de la actividad física (AF) (Organización Mundial de la Salud, 2004), la cual se apoya en el diseño de ambientes que posibiliten el aprovechamiento del tiempo libre, el esparcimiento y la recreación.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los programas de promoción deben interesar a todos los sectores sociales, por lo que insta a las instituciones públicas, privadas y comunitarias a desarrollar programas de carácter multisectorial y multidisciplinario conducentes a su promoción, con miras a reducir la problemática del sedentarismo (principalmente el impacto epidemiológico de las enfermedades crónicas) y a favorecer mayores procesos de interacción social.

En cuanto a la promoción de la actividad física, se ha reconocido que, además de los efectos físicos positivos que genera, ésta contribuye al mejoramiento de las relaciones que las personas discapacitadas establecen con su entorno, pues facilita su integración social, su independencia y su autonomía, así como el aprovechamiento del tiempo libre.

Basado en este panorama, el Grupo de Investigación de Rehabilitación e Integración Social de la Persona con Discapacidad, de la Universidad del Rosario, llevó a cabo un proyecto de investigación con un abordaje cualitativo y desde una perspectiva ecológica, para demostrar cómo los factores sociales, económicos y culturales inciden en la práctica de la actividad física en las personas en situación de discapacidad.



En Colombia, según los resultados del Censo de población efectuado por el DANE en el 2005, cerca de un 6% de la población presenta algún tipo de discapacidad.

La investigación cualitativa, desarrollada entre junio de 2008 y mayo de 2009, tomó como área de estudio las 21 localidades del Distrito Capital. Para la recolección de datos se hicieron entrevistas individuales semiestructuradas a 118 personas y a cuatro grupos focales con la participación de 43 personas.

Se entrevistaron diversos tipos de informantes: personas mayores de 12 años, con discapacidad física, cognitiva o sensorial, que hubieran utilizado o intentado utilizar programas de actividad física en el Distrito; cuidadores o familiares que tuviesen bajo su responsabilidad la atención y cuidado de estas personas; representantes de organizaciones o instituciones que manifestaran intereses a favor de estos colectivos; gestores de programas orientados a la atención de la población con discapacidad en el sector público y privado; y promotores de actividad física expertos en la orientación e implementación de programas de actividad física para personas con discapacidad.

Población con discapacidad: prioridad de la agenda política >>>

A partir de la Constitución Política de 1991, las problemáticas de la población con discapacidad comienzan a reconocerse como una de las prioridades de la agenda política colombiana.

Con sus premisas se marca un importante avance en la restitución de la salud como derecho y en el desarrollo de estrategias que la promuevan. Sin embargo, el concepto de 'discapacidad' que subyace en los imaginarios sociales y en las normativas vigentes influye directamente sobre el desarrollo de las estrategias y mecanismos que buscan la promoción de la actividad física en esta población.

Algunos sectores de la sociedad identifican a las personas con discapacidad como individuos merecedores de la caridad comunitaria y las consideran como poco útiles.

En Colombia, el concepto de 'discapacidad', tanto en la legislación nacional como en los imaginarios sociales, se encuentra en un proceso de transición entre dos perspectivas claramente opuestas. La primera relaciona la discapacidad como un atributo físico o condición específica de los individuos. Desde esta perspectiva, la intervención pública del Estado se ha limitado a promover acciones de prestación de servicios terapéuticos, es decir, se centra en la asistencia necesaria para preservar la vida de los individuos.

Se presume que, según esta concepción, la discapacidad es reconocida como una tragedia personal y, por ende, la responsabilidad está en el sujeto que la sufre. La sociedad identifica a las personas con discapacidad como individuos merecedores de la caridad comunitaria y con poco aporte a la sociedad. Este sentimiento de tragedia personal se percibe actualmente en algunas de las personas con discapacidad y en sus familias, actitud que está restringiendo su grado de participación en acciones colectivas de incidencia política y en la práctica de actividad física como derecho.

Una segunda perspectiva rescata la dignidad de las personas con discapacidad y las reconoce como sujetos con capacidades, derechos y responsabilidades sociales como ciudadanos. Así, desde este punto de vista, la intervención pública debe responder con acciones más integrales y principios de justicia, igualdad, democracia y diversidad, entre otros, a fin de lograr la inclusión social, el bienestar y la calidad de vida de esta población.

Infraestructura y talento humano: necesidades palpables >>>

En relación con las dificultades para garantizar un mayor acceso de la población con discapacidad a los programas de actividad física ofertados por las instituciones del Gobierno Distrital, son evidentes la baja cobertura que éstos tienen, el escaso número de promotores





para atender las demandas de las diversas localidades, y las dificultades operativas para garantizar la continuidad de los programas.

Aun cuando se reconoce el esfuerzo de instituciones del sector gubernamental para promover la práctica de la actividad física en la población con discapacidad, como ocurre con el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte, las opiniones de los entrevistados revelan no sólo la existencia de un escaso número de escenarios para la práctica, sino la falta de adaptación de los espacios ya existentes a las características y demandas que requieren los distintos colectivos en condición de discapacidad.

Por lo que respecta a los programas ofertados por las instituciones, se evidencian diversas tendencias en su ejecución. Mientras parte de ellos aún centran sus esfuerzos en una visión clásica de la rehabilitación y diseñan actividades con fines terapéuticos, enmarcados en los procesos de rehabilitación tradicional, otros tienen una clara orientación hacia el fomento del deporte, y los demás equiparan la práctica de la actividad física con la recreación y ocupación del tiempo libre.

Finalmente, en lo que atañe al aspecto organizacional, se cuenta con una respuesta reducida frente a la oportunidad de práctica de actividad física en los colectivos con discapacidad; por eso es evidente la brecha existente entre la oferta y la cobertura de los programas actuales, factor que unido a los déficits de infraestructura y de talento humano para cubrir la demanda poblacional, restringe la continuidad y sostenibilidad de los programas en el ámbito distrital.

Una ciudad más accesible

La ciudad también presenta varias falencias. El estudio demostró que a nivel comunitario, los principales factores que influyen en la escasa práctica de la actividad física están relacionados con la poca accesibilidad que ofrece la ciudad, es decir, la insuficiente infraestructura, las características del transporte público y los pocos escenarios destinados a la actividad física. Hechos que se suman a las problemáticas de inseguridad de algunos sectores de la ciudad y a las condiciones de vivienda de las personas que presentan algún tipo de discapacidad.

A pesar de los avances que se han hecho en infraestructura urbana, la ciudad no cuenta con adecuadas condiciones estructurales en sus espacios, como rampas, ascensores y elementos de señalización para personas con todo tipo de limitaciones y discapacidades. Si bien se ha mejorado en materia de accesibilidad con el sistema de transporte masivo (Transmilenio), éste no llega a todas las localidades y el número de buses resulta insuficiente para cubrir las demandas de la población, situación que se acentúa en los sectores donde existen mayores niveles de pobreza.

En relación con los escenarios para la práctica de la actividad física, es evidente el mejoramiento de la accesibilidad de algunos de ellos; no obstante, se debe mejorar esta condición en todos los espacios, incluso en los parques y las ciclovías. Además, es necesario trabajar en el tema de la inseguridad, pues restringe las posibilidades de práctica de la actividad física.

Otro aspecto identificado por los informantes que participaron en la investigación tiene que ver con la existencia de barreras en la construcción de muchas viviendas en la ciudad, las cuales presentan obstáculos como escaleras, espacios y zonas de paso reducidas e insuficientes. Estas barreras dificultan la independencia en el interior del hogar y el desplazamiento fuera de él.

Adicionalmente, algunas familias que residen en barrios marginales de las localidades analizadas afirman que, por sus precarios ingresos económicos, deben convivir en hacinamiento con otras personas, situación que restringe de igual manera el adecuado desplazamiento de la persona con discapacidad en el interior de la vivienda.

En lo que concierne a la existencia de organizaciones y redes sociales que promueven la actividad física en el ámbito comunitario, se identificaron cuatro elementos: el reconocimiento del papel que cumplen las redes, el papel de algunas entidades e instituciones en el fomento de la actividad física, la existencia de alianzas interinstitucionales para la movilización de recursos y, finalmente, las dificultades para lograr procesos articulados y coordinados entre las distintas organizaciones e instituciones.

La mayoría de gestores consultados resaltan los aportes del Comité Distrital y de los Consejos Locales de Discapacidad, así como del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD), en la divulgación de actividades encaminadas a la construcción de ciudadanía, el impulso de eventos deportivos, la existencia de redes y la participación social.

De igual manera, se reconoce que a través de estrategias como la de 'Rehabilitación Basada en Comunidad', liderada por la Secretaría Distrital de Salud, y otras acciones promovidas por la Secretaría de Integración Social, se está logrando que las personas conozcan y participen en actividades de movilización social y de redes para la exigencia de sus derechos. No obstante, falta más articulación entre estas propuestas para que la cobertura sea mayor y no se pierdan recursos económicos y humanos.

Seguridad y respaldo:

condiciones que favorecen la participación >>>

El papel que desempeña la familia en el fomento de la práctica de la actividad física es esencial, pues constituye un apoyo necesario para la exigencia de los derechos y para la vinculación a los programas ofertados. La mayoría de cuidadores destacan la importancia del acompañamiento de los padres y de los profesionales en el desarrollo de la actividad física, ya que, según ellos, esto garantiza mayor adherencia de las personas con discapacidad a los programas, pues se sienten con más seguridad y respaldo. Adicionalmente, se fortalece la relación afectiva con la familia, lo cual genera beneficios físicos y emocionales.

Para muchos, los principales beneficios del ejercicio se relacionan con los efectos físicos, psicológicos y sociales, que en su conjunto favorecen la participación y la interacción social.



No obstante, algunas opiniones apuntan a que la familia también puede convertirse en una barrera, cuando asume actitudes de sobreprotección, desconfianza, vergüenza y desinterés. Otro factor que restringe la práctica de la actividad física de la persona con discapacidad es la precaria condición socioeconómica de la familia, dado que sus esfuerzos se deben centrar en la satisfacción de las necesidades básicas, dejando en un segundo nivel de importancia su práctica. Así mismo, priman las dificultades económicas para asumir el pago del transporte y el costo de los programas que así lo requieren.

Además de los aspectos familiares, la realización de actividad física se ve influenciada por factores intrapersonales como la edad, el sexo, la condición de discapacidad y el nivel de conocimiento existente sobre la práctica de ésta, que pueden favorecer o disminuir la posibilidad de realizarla.

Para muchos, los principales beneficios del ejercicio se relacionan con los efectos físicos, psicológicos y sociales, que en su conjunto favorecen la participación y la interacción social. Reconocen sus efectos positivos sobre la salud y los procesos de rehabilitación, así como su poder de motivación, el goce de su realización y los retos que impone la competencia deportiva.

Otros mencionan los riesgos que se vinculan a los accidentes propios de la práctica de actividad física y a la comorbilidad (presencia de otros trastornos además de la enfermedad primaria), lo cual limita o impide su realización. De igual manera, se enuncian las razones que incentivan o desestimulan su práctica. Los principales obstáculos se relacionan con factores socioeconómicos y culturales, acentuados por la condición de salud y discapacidad.

Actividad física: un bienestar evidente >>>

Con los resultados obtenidos en la investigación, se demuestra que, aunque en los últimos años las políticas nacionales e internacionales se han interesado por el planteamiento de soluciones a la problemática de los colectivos en situación de discapacidad, la promoción de la actividad física aún no se considera como una prioridad.

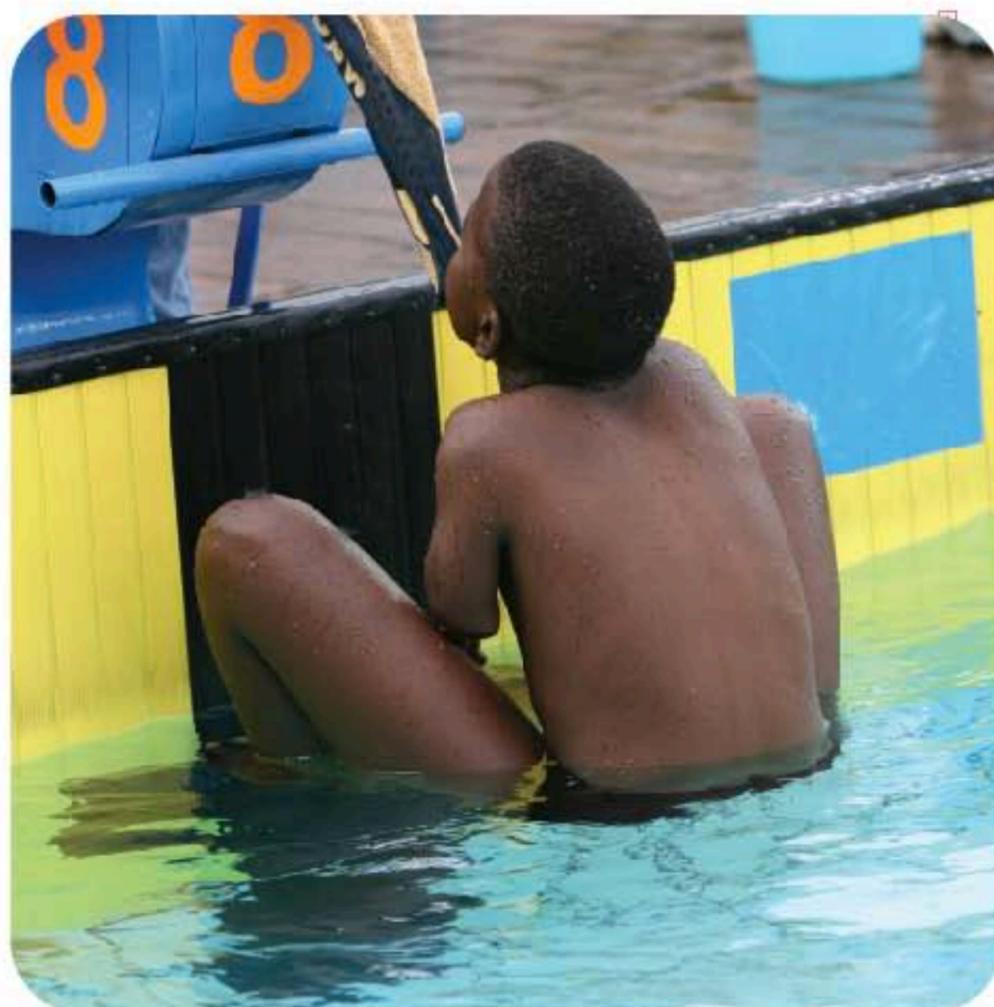
A pesar de los avances en infraestructura urbana, la ciudad no cuenta con adecuadas condiciones estructurales como rampas, ascensores y elementos de señalización para las personas con discapacidad.

Siguen existiendo dificultades que limitan su práctica de manera regular; por ejemplo: la falta de claridad en sus planteamientos, la escasez de recursos para garantizar una mayor cobertura, la inexistencia de un plan de implementación de las políticas en el área, y las deficiencias en relación con la oferta y la cobertura de los programas existentes.

Las barreras de accesibilidad del entorno urbano y de las viviendas, la insuficiencia de escenarios adecuados y la pobre existencia de redes sociales que promuevan la práctica de la Actividad Física reflejan procesos de invisibilidad social para el ejercicio pleno de los derechos de estas personas.

La población en situación de discapacidad es un grupo altamente vulnerable, que vive las consecuencias directas de dicha condición. La precariedad económica, y la exclusión social que genera una sociedad poco comprometida con esa problemática son los principales problemas que muchas personas con discapacidad deben enfrentar.

Por ello, infortunadamente, la actividad física no se visualiza como una de sus principales necesidades que deben resolver. En consecuencia, es indispensable establecer una serie de estrategias de concientización que permitan a los distintos actores sociales generar un compromiso frente a la promoción de esa práctica.





Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Conoce más acerca del programa en:

www.urosario.edu.co/programas

¿Qué papel cumple la actividad física en las personas con discapacidad?

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

GRUPO DE INVESTIGACIÓN: Grupo de Investigación en Rehabilitación e Integración Social de la persona con Discapacidad y Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano.

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Líneas de Investigación del Grupo de Rehabilitación e Integración Social de la persona con discapacidad: Estado Políticas Públicas y Participación Social, Tecnología y Rehabilitación y Discapacidad y Sociedad. Líneas de Investigación del Grupo de Actividad Física y Desarrollo Humano: Actividad Física Adaptada y Terapéutica, Cuerpo, Cultura y Actividad física y Análisis y Evaluación de la Actividad Física.

DECANO ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD: Leonardo Palacios S.

Director del Grupo de Investigación: Israel Cruz V.(Grupo de Investigación en Rehabilitación e Integración social de la persona con discapacidad); Jorge Enrique Correa (Grupo de Investigación de Actividad física y Desarrollo Humano).

Investigadores: Amparo Susana Mogollón P; Lilia Virginia García S; Jackeline Ospina R; Martha Santacruz G.

Asistentes de Investigación: Heisel Gloria León A; Natalia Morales E; Ramiro Melo O; Jenifer Copete S.

Correos: amparo.mogollon@urosario.edu.co; lilia.garcia@urosario.edu.co; jackeline.ospina@urosario.edu.co; martha.santacruz@urosario.edu.co

Para profundizar en estos temas,
consulte la página web:



<http://www.urosario.edu.co/investigacion>

Espera el próximo fascículo

19 de julio de 2011



Rector: Hans Peter Knudsen Q. **Vicerrector:** Alejandro Venegas F. **Síndico:** Carlos Alberto Dossman M. **Secretaria General:** Catalina Lleras F. **Gerente Comercial y de Mercadeo:** Irma Lucía Ruiz G. **Director del Programa de Divulgación Científica y Director del Centro de Gestión del Conocimiento:** Luis Fernando Chaparro O. **Jefe de Mercadeo:** Margarita Rivera V. **Jefe de Comunicaciones:** Luis Eduardo Mateus P. **Gerente del Programa de Divulgación Científica:** Ma. Ximena Hernández O. **Asistente del Programa de Divulgación Científica:** Felipe Zarama S. **Periodista Científica:** Paola Martínez O. **Diseño y Diagramación:** onizo@nizo.com.co **Corrección de Estilo:** Diego Riaño F. **Impresión OP Gráficas Pre-prensa y circulación:** El Tiempo.

ISSN 1909-0501

