

¿Cómo imaginan la actividad física

las personas con discapacidad?

ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD



09

de 16

Fascículo Interactivo



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Adelante en el tiempo



actividad física

Resumen

Esta investigación se preocupa por el problema del sedentarismo en personas con discapacidad, a quienes les es más difícil la práctica de la actividad física. Además de prevenir males provenientes de la falta de ejercicio, se comprobó que la actividad física ayuda a las personas con discapacidad a mejorar sus capacidades cognitivas y sociales. Este fascículo analiza la manera como estas personas entienden el ejercicio, cómo lo imaginan, y qué beneficios físicos y psicológicos les trae. Por último, examina los obstáculos que encuentran los discapacitados para ejercitarse, desde la creación de imaginarios en torno a éste, hasta la falta de infraestructura.

Palabras claves: actividad física, discapacidad, imaginarios sociales, sedentarismo, factor de riesgo, ejercicio.

Con el objetivo de avanzar en la comprensión de los imaginarios de las personas en situación de discapacidad en torno a la actividad física, un grupo de investigadores de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario estableció tres grandes categorías de análisis: la manera cómo se entiende, su finalidad y las limitaciones para su práctica.

Según las investigadoras Virginia García y Jackeline Ospina, luego de entrevistar a personas con discapacidad pertenecientes a diversos grupos socioeconómicos de Bogotá, los resultados obtenidos son fundamentales para el diseño de políticas y programas que fomenten y articulen de manera efectiva la actividad física a la vida cotidiana de dicha población.

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 



Esta última se reconoce como una estrategia para mejorar la calidad de vida, en virtud del problema de salud pública que a nivel mundial representa el sedentarismo y que se acentúa en el colectivo de personas en situación de discapacidad. Influye la salud de las personas en tres formas principales: como un medio para prevenir enfermedades, como fuente de bienestar físico y psicológico en quienes la realizan y como parte de la rehabilitación en sujetos que presentan alguna discapacidad.

Además de los beneficios físicos y psicológicos, también produce efectos a nivel de la función cognitiva y social, por ejemplo, en las relaciones interpersonales. Así, el ejercicio contribuye a reducir la depresión, mejora el estado de ánimo, la emotividad, la percepción del individuo sobre sí mismo y la autoestima, reduce la ansiedad,

Actividad física

Hace referencia al movimiento, al cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde el punto de vista fisiológico, se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima del metabolismo basal (caminar, trabajar, realizar actividades del hogar, movilizarse, etc.).

También es considerada el medio de interrelación por excelencia a través del movimiento corporal, por lo que se constituye en una práctica social que permite el intercambio de experiencias, el conocimiento de sí mismo y la vivencia personal, que en conjunto facilitan la aceptación de limitaciones.

La práctica de actividad física tiene efectos positivos para la salud, el desarrollo cognitivo y social de las personas, incluso previene ciertas enfermedades.

mejora la calidad del sueño, las reacciones ante el estrés, la memoria a corto plazo, la planificación y la toma de decisiones.

En consecuencia, la actividad física aporta beneficios en todas las etapas de la vida. Durante la niñez y la adolescencia, es una herramienta de prevención de muchas enfermedades que se manifiestan en etapas más avanzadas.

¿CÓMO SE ENTIENDE?

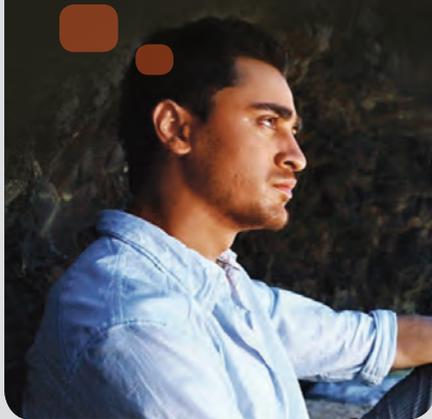
Al indagar sobre el interés de las personas en condición de discapacidad en torno a la actividad física, se evidencia una clara simpatía hacia el ejercicio y el deporte. Entre las que generan mayor interés se destaca la natación, seguida por el ejercicio en el gimnasio con máquinas y pesas; en menor proporción está el microfútbol, el voleibol, los bolos, el tenis, el ping pong, el fútbol sala, el baloncesto, el lanzamiento de bala, de disco y de jabalina, y ejercicios de calentamiento y fortalecimiento.



Gráfico 1. Beneficios de la actividad física.

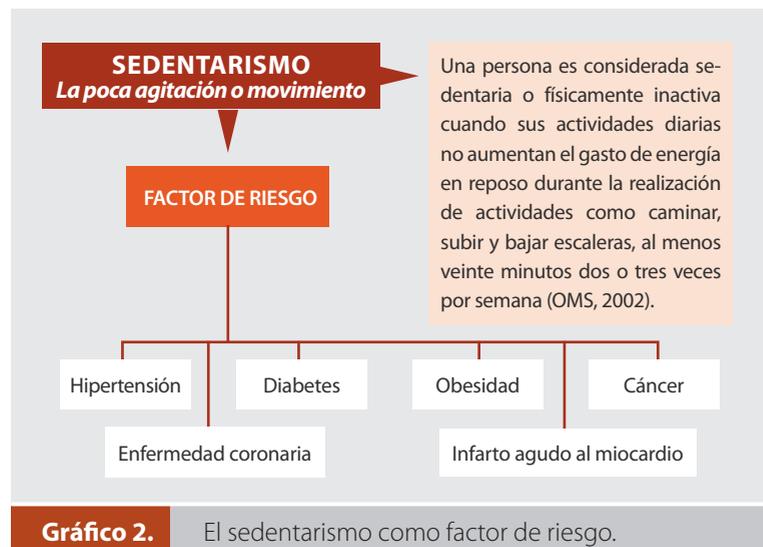
Imaginarios sociales

Los imaginarios son entendidos como esquemas socialmente construidos con un elevado grado de abstracción, situados temporalmente y que implican secuencia, priorización y jerarquización de las percepciones. Así, pues, los imaginarios permiten percibir, explicar e intervenir lo que en cada sistema social diferenciado se tenga por realidad.



Para su comprensión, los procesos sociales exigen ser abordados en su complejidad; esto marca los actuales desarrollos en el campo de la investigación social. Con base en ello se ha iniciado un esfuerzo para avanzar en el desarrollo de teoría social en torno a las comprensiones simbólicas que dan sentido a las relaciones y a la vida de los sujetos en comunidad, gracias a las cuales se establece un acervo histórico-cultural que es compartido por los miembros del grupo al que pertenecen. En consecuencia, no hay una única realidad, sino una multiplicidad de realidades que se forman y reforman en la complejidad de la vivencia cotidiana.

Los avances teóricos alrededor de los imaginarios sociales empiezan a ser aplicados en la investigación social y en el contexto colombiano en particular. Experiencias investigativas en este campo son un estímulo para explorar posibles rutas de comprensión de la realidad sociocultural en torno a la actividad física, en particular las del colectivo de personas con discapacidad, por cuanto permiten acercarse a la cotidianidad de sus prácticas.



Si bien algunas disciplinas deportivas suscitan en ellos algún grado de interés, en la realidad la actividad física que realizan hace parte de la oferta de programas de las instituciones. Aunque algunas de esas actividades coinciden con aquellas que son de su interés, aparecen modalidades deportivas distintas como el ping pong y el lanzamiento de bala, disco y jabalina.

Al profundizar sobre las preferencias en torno al ejercicio, las personas en condición de discapacidad expresaron querer participar en deportes que no practican actualmente, como ciclismo, atletismo, béisbol, fútbol americano y patinaje. También se encontró que la primera se asocia



recreación

con otras actividades realizadas de manera rutinaria para obtener salud física, mediante el esfuerzo y la disciplina, lo cual implica la activación corporal que involucra gasto y consumo energético y se traduce en trabajo físico.

Esto coincide con una visión anatómica del cuerpo, al asociarla con el buen funcionamiento de los sistemas muscular, cardiorespiratorio, vascular y neurológico, que representa una activación corporal general. Además, pone de manifiesto la fuerte relación que existe entre el ejercicio y su repercusión en las estructuras anatómicas.

También la actividad física aparece relacionada con el juego y la recreación, mediante actividades como la danza, el teatro, caminar, jugar balón y montar bicicleta. Sin embargo, en menor proporción, algunas personas con discapacidad le dan contenido a ésta desde referentes como la competición, la independencia y la calidad de vida; otras la entienden como una estrategia para crear hábitos y estilos de vida saludables, mediados por procesos de autocontrol y disciplina.

Según Virginia García, investigadora del Grupo de Actividad Física y Desarrollo, los imaginarios sociales acerca de cómo el grupo de personas con discapacidad la entienden guarda relación con las prácticas y discursos generados en torno a ella; es decir, la práctica de deporte y ejercicio como una forma de lograr disciplina corporal que produce beneficios

sobre la salud, a través del mejoramiento del rendimiento en los sistemas cardíaco, respiratorio y muscular, principalmente.

Del mismo modo, las personas con discapacidad que participaron en el estudio realizan más actividad física de tipo formal que la relacionada con el juego y la recreación (no formal). La primera está constituida por prácticas automatizadas y mecanizadas en las que prima el orden colectivo establecido, y están reguladas por esa estructura social.

En este contexto, el deporte es la máxima expresión de la actividad física formal, seguida de la práctica del ejercicio sistemático y dirigido; mientras que la de tipo no formal se relaciona con estados de conciencia del propio cuerpo, intencionados e individualizados, producto de la decisión autónoma de la persona, que se desarrolla durante el tiempo libre y es de carácter recreativo.

A pesar del interés de ejercitarse en actividades diferentes a la que ejecutan, gran parte de ellos no lo hacen por limitaciones relacionadas con la exigencia del deporte mismo o con su condición de discapacidad. A juicio de la profesora García, esto permite inferir que las personas realizan la actividad física a la cual tienen acceso por los programas ofertados, pero no la que realmente quisieran practicar.

¿CUÁL ES LA FINALIDAD?

Los imaginarios se orientan a la obtención de beneficios para la salud, tanto en el plano físico como mental. Adicionalmente, los participantes reconocen su importancia para ganar respeto, aprobación y el prestigio social que supone la práctica de la actividad física.

Asociado a esto, reconocen sus beneficios en los procesos de rehabilitación y de potenciación de la capacidad de movimiento para desenvolverse en su vida social cotidiana. Esto se relaciona con la reducción o disminución de la situación de discapacidad y el mejoramiento de su autoestima.

Las personas entienden de diferente manera la actividad física, unos la asocian con competencia, para otros se trata simplemente de recreación.



09

Fascículo Interactivo



méritos

Otra de las finalidades es la búsqueda de espacios de socialización en los que puedan integrarse y compartir situaciones similares a la suya, lo cual les produce satisfacción y mejor aceptación de su condición.

Para las personas en situación de discapacidad, la actividad física se asocia con procesos de salud y bienestar en el plano físico, donde prima una visión anatómica del cuerpo, propia del modelo biomédico que ha predominado en la modernidad y que hace parte del imaginario social.

Las personas con discapacidad asociaron la actividad física a procesos de rehabilitación, pues permite el fortalecimiento muscular, la movilidad, la disminución del dolor, lo cual en conjunto redundaría en mayores grados de independencia. En esta misma línea, se reconoce que la práctica de ésta, además de influir en el fortalecimiento muscular, también incluye la idea del entrenamiento deportivo.

Según los investigadores de la Universidad del Rosario, las personas con discapacidad identifican claramente los beneficios del ejercicio para la salud mental y dejaron en evidencia su importancia como un factor de socialización acompañado de motivación para la realización de actividades grupales que favorecen la integración social.

LIMITACIONES PARA LA PRÁCTICA

Las personas en situación de discapacidad identificaron como elementos centrales la falta de infraestructura física y la oferta limitada de programas, aspectos que se relacionan directamente con la infraestructura organizacional y la limitación de recursos estatales para su fomento.

También señalaron la accesibilidad como un punto crítico en lo referente a barreras arquitectónicas y medios de transporte para llegar a los sitios donde se puede realizar actividad física. En este mismo sentido, la información disponible sobre los programas existentes es pobre y no se cuenta con personal calificado para la prescripción y asesoría durante la práctica.

Los investigadores encontraron que a la mayoría de los participantes del estudio le fue recomendada la realización de ejercicio, por parte de médicos generales, médicos especialistas (neurólogo, reumatólogo, fisiatra), fisioterapeutas, nutricionistas, profesores y terapeutas alternativos.

Sin embargo, en el momento de la práctica, falta personal idóneo que asesore su adecuada realización, a lo cual se suma la condición misma de discapacidad, que también fue identificada como limitante. Otra de las limitaciones está vinculada a la exclusión social que son objeto las personas en

situación de discapacidad, pues no son tenidas en cuenta para la formulación de programas ni para su participación, lo que se traduce en inequidades frente a este colectivo.

A este problema se suma la limitación económica, asociada a las condiciones de vida de estas personas, y la falta de motivación y deseo de superación por su condición de discapacidad. Sin embargo, algunas personas en dicha situación manifestaron que no existe limitación alguna para la práctica.

Ahora bien, una de las más grandes limitaciones está relacionada con el desconocimiento de las políticas públicas existentes, las cuales son confundidas con los programas ofertados. Este hecho se constituye en obstáculo en el momento de exigir derechos, pues estos colectivos desconocen el marco político que los ampara y en consecuencia están imposibilitados para emprender acciones orientadas a obtener un trato igualitario. No obstante, identifican claramente al Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) y a la Alcaldía Mayor de Bogotá como los entes gubernamentales relacionados con la actividad física.

En relación con los imaginarios en torno a las limitaciones, el Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano de la Universidad del Rosario destacó que los principales obstáculos para la práctica de ésta son la falta de infraestructura, la oferta limitada de programas y la escasa información, sumados a las barreras tanto físicas como sociales.

Según la investigadora Virginia García, también se evidenció el fenómeno de exclusión manifestado por

los participantes, lo cual es el reflejo de prácticas sociales discriminatorias, construidas a través del tiempo.

“Esto supone la necesidad de formar líderes comunitarios, gestores y profesionales que propicien transformaciones en las prácticas culturales discriminatorias a favor de procesos sociales de reconocimiento y aceptación de la diferencia. Es en este sentido, el fomento y la práctica de la actividad, pueden ser estrategias claves que promuevan su inclusión e integración social”, agregó.

La actividad física contribuye al desarrollo social de las personas con discapacidad, pues representa respeto, aprobación y prestigio social de su práctica.

UN CAMINO PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

La solución a los problemas de salud de la población colombiana en situación de discapacidad se hace cada vez más compleja, pues fenómenos sociales como la inactividad física (por mencionar uno) ponen en juego una multiplicidad de variables que ameritan análisis desde diversas disciplinas y replanteamientos sobre las formas tradicionales de actuar frente a ellas.

Por esta razón, el análisis crítico sobre la forma de promover el ejercicio aporta una mirada desde el sujeto, atendiendo a sus imaginarios como una posibilidad de darle sentido a la práctica de ésta en los contextos socioculturales particulares y de darles voz a estos colectivos sobre sus posibles formas de acción y participación en la formulación de planes y programas que respondan a sus necesidades.

Con esto, el Grupo de Investigación en Actividad Física de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, busca contribuir al desarrollo de la política pública para personas con discapacidad y avanzar en su integración social, al considerarlas como actores sociales capaces de gestionar acciones en favor de su propio beneficio y de su grupo social.

Aporte al conocimiento

Actualmente, existen estudios sobre imaginarios alrededor de la actividad física en población escolar sana, pero no se han encontrado reportes de estudios similares en sujetos con discapacidad como el desarrollado por los investigadores de la Universidad del Rosario, lo cual resulta un aporte novedoso a la investigación en el área.

De la misma forma, plantea un análisis que impacta la práctica de la actividad física en los colectivos en situación de discapacidad, en la medida en que permite comprender sus necesidades y limitaciones para dicha práctica, lo cual debe redundar en la generación de planes y programas acordes con sus condiciones y expectativas.



La ciencia tiene un lugar privilegiado en la **web.**

Entra ya a www.adelanteeneltiempo.com y conoce todos nuestros campos de investigación.

ADELANTE EN EL TIEMPO

Grupo de Investigación

Actividad Física y Desarrollo Humano
ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Actividad Física Adaptada y Terapéutica, Cuerpo, Cultura y Actividad Física, Análisis y Evaluación de la Actividad Física.

DECANO

Leonardo Palacios S.

DIRECTOR DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN

Jorge Enrique Correa B.

INVESTIGADORES

Lilia Virginia García S. y Jackeline Ospina R.

PARA MAYOR INFORMACIÓN

ESCRIBA A LOS CORREOS

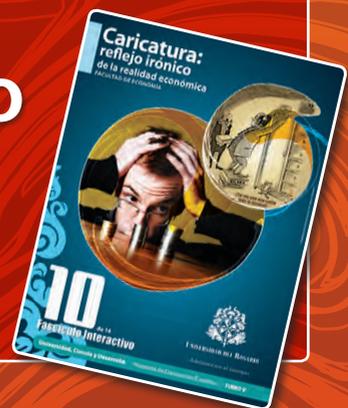
lilia.garcia@urosario.edu.co

jackeline.ospina@urosario.edu.co

Para profundizar en estos temas, consulte la página web <http://www.urosario.edu.co/investigacion>



Esperen el próximo fascículo el 07 de Julio



Rector Hans Peter Knudsen Q. • **Vicerrectora** Nohora Pabón F. • **Síndico** Carlos Alberto Dossman M. • **Secretario General** Luis Enrique Nieto A. • **Gerente Comercial y de Mercadeo** Marta Lucía Restrepo T. • **Director del Programa de Divulgación Científica y Director del Centro de Gestión del Conocimiento y la Innovación** Luis Fernando Chaparro O. • **Gerente del Programa de Divulgación Científica** Margarita María Rivera V. • **Periodistas Científicos** Julio Norberto Solano J. y Paola Martínez Ocampo • **Diseño y Diagramación** Ekon7 Juan Manuel Rojas De La Rosa • **Corrección de Estilo** Leonardo Holguín R. • **Impresión** OP Gráficas • **Pre-prensa y Circulación** El Tiempo.

ISSN 1909-0501

