

Actividad Física

Evolución contextual de la actividad física y el deporte en el mundo de la gran discapacidad física



Dr. Josep Medina

*Jefe de Rehabilitación Funcional
Institut Guttmann*

La historia cuenta que los inicios del deporte para personas con discapacidad surgieron de la casualidad, de los infortunios de las guerras y de los desastres naturales pero, además, y por encima de todas las eventualidades, de la buena voluntad de las personas que tuvieron que empezar una nueva vida.

Durante los últimos años, las personas que han afrontado su vida con diferentes limitaciones funcionales han visto una gran evolución a nivel social, estructural y, también, a nivel técnico.

A nivel social –y desde la época en que la práctica deportiva hospitalaria servía a los ingresados como válvula de escape–, era este un elemento primordial para dejar el hospital durante unas horas, para evadirse de la presión que significaba tener que depender de otras personas para realizar vida social. Posteriormente, se ha impuesto la necesidad de estar pocos días en el hospital realizando programas intensivos de rehabilitación, incluyendo en él planes de actividad física donde se mezcla movimiento con distintas disciplinas de mantenimiento extrahospitalario en instalaciones deportivas convencionales.

El léxico ha vivido una transformación radical, desde términos populares «handicap» o «minusválido», pasando por «discapacidad» o «persona con discapacidad», hasta términos de reciente implantación como «persona con necesidades especiales» o «diversidad funcional».

A mediados del siglo pasado era difícil encontrar paseando por las calles a personas en silla de ruedas o utilizando productos de soporte porque «molestaban a la vista». A partir de eventos como los Juegos Paralímpicos de Barcelona en 1992, y de numerosas

actividades de sensibilización, se han demostrado las capacidades de las personas consideradas hasta entonces «diferentes».

En la actualidad, afortunadamente es habitual ver pasear por la ciudad, comprando o realizando actividades físico-deportivas en gimnasios a personas con distinto nivel de funcionalidad, ejerciendo sus derechos y también sus deberes como cualquier ciudadano.

A nivel estructural se ha producido una gran evolución tanto en el plano arquitectónico como en el de las ayudas técnicas o productos de soporte. Desde los míticos edificios públicos o gubernamentales con escaleras, sin ascensor, o con pasillos completamente inaccesibles, pasando por bordillos y rampas impracticables, hasta el *disseny per tothom* donde no solo las personas con secuelas de lesiones neurológicas pueden acceder sino también cochecitos de bebés, personas de edad avanzada o con sobrepeso. En este sentido las instalaciones deportivas, aunque algunas no totalmente, han hecho un esfuerzo notable para minimizar las barreras arquitectónicas. Por otro lado, también hay que resaltar la evolución que ha experimentado el mundo de la ortopedia. Desde las sillas de ruedas de hierro pesadas, con chasis rígidos y poco adaptadas a la persona y a su entorno, hasta la silla y soportes técnicos ultraligeros y personalizados.

Con este entorno estructural ya no es extraño ver, en un mismo polideportivo, personas en silla de ruedas, prótesis o adaptaciones varias, practicando distintas disciplinas deportivas junto con otros deportistas.

Por último, a nivel técnico, se ha pasado del entrenador de equipo de minusválidos, aquella persona que era todo bondad y altruismo,



sin ninguna calificación técnica, pero con gran calidad humana, que llevaba a los deportistas a competir con más ilusión que preparación, a tener personas preparadas, con titulación oficial, con formación universitaria reglada y con profesores con gran experiencia en el mundo de las personas con discapacidad.

Hoy en día podemos disfrutar de la elección de opciones para la práctica de actividad física aprendida en el proceso de la rehabilitación. Desde la práctica de distintas disciplinas a nivel competitivo o de ocio, hasta simplemente la práctica de ejercicios de actividad física para mantenerse saludablemente en forma.

El deporte educa, fortalece el cuerpo y también la mente, y el conocimiento de las posibilidades corporales personales puede aportar para cada individuo un control preventivo imprescindible de las posibles complicaciones médicas que la afectación neurológica o física de base puede acarrear.

No hay que olvidar que, para practicar actividad físico-deportiva, por un lado, hay que conocer la nueva situación corporal, hay que tener en cuenta la edad, entrenar de forma progresiva y aumentar las exigencias del esfuerzo paulatinamente; y por el otro lado, hay que conocer y dominar las reglas del juego y las ayudas técnicas, además de entender que el cuerpo tiene sus razones y no hay que querer ser un campeón sin un buen programa técnico que facilite la práctica adaptada a cada nivel personal.

A pesar de todo, y teniendo en cuenta los riesgos, la evidencia científica demuestra que es mejor el ejercicio físico que la vida sedentaria.

Ya no es extraño ver, en un mismo polideportivo, personas en silla de ruedas, prótesis o adaptaciones varias, practicando distintas disciplinas deportivas