

Actividad física: de la rehabilitación a la práctica saludable



Carles Yepes
Maestro de Educación Física
Institut Guttmann



Jordi Finestres
Maestro de Educación Física
Institut Guttmann

En Barcelona ciudad, se ha iniciado un programa pionero: «Por un deporte sin barreras»



El Institut Guttmann, desde sus inicios, ha sido un centro pionero en la utilización de la práctica deportiva como herramienta terapéutica. El doctor Guttmann, con su manera de entender el tratamiento rehabilitador, incluyó la actividad física y el deporte como parte esencial de la estructura de la programación de los diferentes sistemas terapéuticos para la mejora de las capacidades de los usuarios. Esta forma de terapia ha ido creciendo y adaptándose a los nuevos cambios y exigencias sociales a lo largo de los tiempos sin perder el humanismo y el amor de nuestro referente Sir L. Guttmann.

Otro cambio significativo de la actividad física fue en el año 1992 con la celebración en Barcelona de los Juegos Paralímpicos. Gracias a este acontecimiento, se continúa normalizando la práctica deportiva de las personas con discapacidad, aumentando el número de practicantes y valorando positivamente las capacidades que los deportistas demostraron en un amplio abanico de disciplinas deportivas a nivel internacional. De la misma manera, durante esta época se inició el programa Hospisport, que consiste en iniciar en el mundo deportivo a personas con discapacidad que durante el tratamiento terapéutico en un centro hospitalario acuden a instalaciones municipales concertadas, donde pueden continuar con la práctica de deporte adaptado una vez dados de alta.

Casi dos décadas después y debido a los continuos cambios sociales, tecnológicos... nuestro reto es conseguir que la práctica de la actividad física como hábito saludable la pueda realizar cualquier persona en su entorno inmediato. El funcionamiento social tiene como parte de su estructura la accesibilidad de una gran diversidad de actividad física y deportiva para todos. Las instalaciones deportivas tienen una variedad de actividades grupales dirigidas, acuáticas, aeróbicas, anaeróbicas, de relajación... Además, hay muchas empresas deportivas que se dedican a diseñar programas de deportes en la naturaleza, de agua y en la montaña, para que esté al alcance de la gente.

En la actualidad, tenemos unos hábitos de ocio en nuestra población donde es evidente que muchas de estas horas se dedican a la práctica de la actividad física. Este es un hecho que, no hace mucho tiempo, nadie se podía imaginar. En los años setenta y ochenta, cuando había alguna persona haciendo *jogging* o bicicleta en ropa deportiva por las calles de Barcelona la gente se quedaba sorprendida y miraban perplejos. En cambio, ahora es un clásico ver a todos haciendo

deporte por las calles. Además, las carreras populares en toda España cada vez son más numerosas y cuentan con más participantes, corriendo, en bicicleta, en patines o, incluso, *handbike*.

Pero estas costumbres no han salido solo por la nueva estructura social, sino por los beneficios que la práctica de la actividad física de manera regular y bien llevada supone para las personas, tanto para aquellas con discapacidad como para las que no la tienen.

El programa de educación física del departamento de rehabilitación del Institut Guttmann ha tenido que adaptarse a los nuevos cambios y transformaciones sociales, abriendo a nuestros pacientes la posibilidad de disfrutar de actividades físicas en su entorno habitual; el conocimiento y la práctica de estas sesiones garantizará la continuidad de nuestros usuarios y, por tanto, los convertirá en personas más sanas, más saludables y más felices.

Es por estos motivos que se está apostando cada vez más por una actividad física donde todos tengan cabida, sin limitaciones de edad, de capacidades... Otra de las opciones que cada vez más se está abriendo al colectivo de personas con discapacidad es la accesibilidad a los gimnasios. En Barcelona ciudad, se ha iniciado un programa pionero: «Por un deporte sin barreras», que quiere garantizar la práctica real en las instalaciones municipales de la Ciudad Condal. Se quiere asegurar que se puedan incluir en actividades grupales con personas sin discapacidad, actividades acuáticas, en la sala de *fitness* o en las actividades dirigidas que el centro ofrece.

Por ello, la programación en los centros hospitalarios dentro del horario de tratamiento terapéutico se diseña para la mejora de

las capacidades condicionales, habilidades motrices básicas y específicas, así como las mejoras cognitivas y socializadoras, pero creando una serie de actividades relacionadas y muy directas con las prácticas deportivas que se encontrará el paciente una vez tenga el alta hospitalaria en su entorno inmediato. Son muchísimas las personas que están haciendo esfuerzos para acercar las instalaciones polideportivas, los deportes en el medio natural y las sesiones de educación física en la escuela o instituto a las personas con discapacidad. Prácticas que ayuden a la inclusión en las actividades extraescolares o la formación que se realiza a los familiares para aprender y adquirir hábitos en la práctica física con toda la familia.

Una de las metodologías que utilizamos para conseguirlo, y que recomendamos para realizar en el ámbito hospitalario y educativo, es la actividad física cooperativa para que todas las personas tengan una buena experiencia y que pueda llegar a la diversidad del grupo.

Pero, ¿qué es el aprendizaje cooperativo? Las actividades cooperativas son prácticas colectivas donde las metas de los participantes son compatibles y donde no existe oposición en las acciones de los mismos; por el contrario, todos buscan un objetivo común. Su introducción en el programa de Educación Física comporta un proceso de investigación y aprendizaje que afecta a todos los elementos implicados en la docencia, desde la reglamentación hasta los espacios y los materiales del aprendizaje cooperativo. Se puede definir como aquel en el que los participantes dan y reciben ayuda para contribuir a llegar a objetivos comunes (Carlos Velázquez Callado).

Disatec

Jaume Tort



Silla de WC y ducha.
«**CLEAN**»
-inoxidable-
350 €

Cama electrónica
Patas regulables
Cabezal y piecero de madera
395 €



Precio Oferta: 975 €

CAMA ORION PLUS

Cama electrónica y elevable.
Cabezal y piecero de madera.
Barandillas abatibles.
Trapecio incluido.

www.ortotienda.com

Disatec distribuye ayudas técnicas de alta calidad. Ahora, además del trato personalizado en nuestro local, ampliamos fronteras y les ofrecemos el catálogo de productos online, con información, precios y constantes ofertas.

- Grúas domiciliarias, cambiapañales,
- Ayudas para la vida diaria, aseo, vestir,
- Camas electrónicas, con carro elevador, ...
- Cojines y colchones antiescaras, ...
- Sillas manuales, electrónicas, de bipedestación, ...
- Handbikes BATEC,

tel. 685465481
fax 938480197
ortotienda@terra.es