

Actividades físicas inclusivas

Múltiples opciones, ¿cuál es la tuya?



Joana Carbó

Licenciada en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer 30 minutos de actividad física moderada al día. Tomando como referencia este consejo, es necesario remarcar la importancia de iniciar esta práctica de actividad física y deporte desde la infancia, a fin de crear y consolidar hábitos saludables a lo largo de nuestra vida.

Con el propósito de garantizar el derecho a la práctica del deporte del colectivo de personas con discapacidad, para mejorar su calidad de vida y colaborar en la consolidación de una sociedad normalizadora y respetuosa con la diversidad, el Ayuntamiento de Barcelona impulsa el programa Por un Deporte Sin Barreras con una red de oferta deportiva inclusiva. Para conseguirlo se plantea cuatro objetivos:

- Hacer posible la práctica deportiva de aquellas personas que lo deseen, en grupos convencionales o en grupos específicos, ampliando canales de oferta y demanda, en un centro deportivo municipal próximo a su entorno social y familiar. En este sentido, se articulan dos servicios: por un lado, el servicio de soporte en el vestidor; en caso de que el usuario con discapacidad necesita ayuda para cambiarse en el vestidor o para desplazarse por la instalación; y, por otro lado, el servicio de monitoraje de soporte docente, cuando la dirección técnica considera necesario el apoyo en la actividad. El monitoraje de soporte colabora pedagógicamente en el diseño de estrategias inclusivas y en la adaptación de las tareas motrices.
- Formar en el ámbito de las actividades físicas adaptadas, desde una vertiente inclusiva y específica, cuando el grado de la discapacidad así lo exija, a través de un plan de formación dirigido al personal técnico deportivo, auxiliares de vestidor, personal de atención al público, gerencias y direcciones técnicas.
- Asesorar a los equipos responsables de las entidades, centros educativos e instalaciones deportivas municipales en el ámbito de las actividades físicas adaptadas. Las entidades que se encuentran en situaciones complejas respecto a la inclusión de los usuarios con discapacidad en sus sesiones pueden recurrir al Servicio de asesoramiento pedagógico para la inclusión deportiva, que cuenta con personas expertas en el ámbito de la discapacidad, la inclusión y la actividad física y el deporte.
- Sensibilizar a toda la población sobre el derecho a la práctica física de las personas con discapacidad en acontecimientos deportivos. A través de la Comisión Deportiva Sin Barreras, formada por las federaciones catalanas de deporte adaptado, se trabaja para visualizar e incentivar la participación de personas con discapacidad en los acontecimientos deportivos organizados por el Institut Barcelona Esports.

Antes de iniciar una actividad física o deportiva podemos plantearnos cuál es el motivo por el que queremos realizar una actividad física: por cuestiones de salud, como una actividad más de ocio, para compartir una actividad con los amigos, para aprender un deporte en concreto, entre otras opciones, y qué beneficios nos puede aportar:

«Esta actividad le sirvió a Pili para:

- Relacionarse con personas sin discapacidad
- Mejorar su condición física, el equilibrio...
- Mejorar su autoestima y apariencia física
- Darse cuenta de que ella podía hacer más cosas de las que pensaba»

La oferta de actividades físicas y deportivas es muy diversa, desde sesiones de yoga a esgrima, pasando por la vela, paseos en *handbike*, gimnasia acuática o *hockey* en silla de ruedas eléctrica. A la hora de escoger una actividad, consideramos importante que la persona tenga en cuenta sus intereses, sus características y su



bagaje deportivo, así como informarse de las características de las actividades puntuales o regulares que se ofrecen próximas al domicilio o lugar de trabajo.

«María comenzó a hacer natación adaptada, como hay 3 meses al año en que ella no pudo disfrutar de esta actividad decidió apuntarse a hacer aquagym. En el CEM [Centre Esportiu Municipal] fueron muy receptivos y le dijeron que podía hacer clases con grupos de personas sin discapacidad. El resto de compañeras y compañeros le ayudaban y la animaban y la monitora respetaba su ritmo.»

Pero, ¿con quién puedo hacer esta práctica? Seguramente habrá quien prefiera hacer su rutina de pesas individualmente, asistir a las sesiones de aeróbic en grupo, jugar a tenis de mesa con el grupo de amigos, ir a la piscina en familia, formar parte del equipo de baloncesto de la escuela, compartir una actividad de gimnasia suave con otras personas con discapacidad, o bien participar en una carrera popular con la pareja. En la mayoría de los casos, la práctica deportiva se convierte en una fantástica herramienta de socialización.

«Dani antes solo tenía compañeros de clase, pero desde que va a piscina con su clase ahora tiene amigos.»

La actividad física se puede realizar al aire libre, en un entorno urbano o natural, en un centro deportivo, en entidades deportivas e, incluso, en casa. En cualquier caso, es necesario valorar

el grado de accesibilidad del espacio y las ayudas técnicas o los servicios que pueden facilitar nuestro acceso. En este sentido, los servicios de soporte y ayudas técnicas relacionadas con el ámbito de la actividad física y el deporte están en constante evolución y cada vez están más presentes en los diferentes espacios deportivos y de ocio a fin de favorecer la autonomía personal y la accesibilidad al entorno.

«Comentar que, al principio, teníamos problemas con la silla que le ayuda a introducirse en el agua, pero una vez hablado con los responsables, estos solucionaron el problema rápidamente. El servicio de socorristas, que es el que nos prepara la silla, es muy efectivo y nos atienden rápidamente ante cualquier petición. Destacar para su higiene personal la silla adaptada colocada en la ducha que es muy cómoda y le facilita mucho el aseo.»

En definitiva, este abanico de actividades físicas inclusivas ha de permitir que las personas con discapacidad estén en igualdad de condiciones que los otros ciudadanos sin discapacidad a la hora de acceder a la práctica de actividad física y deporte.



Tomás
AMBULANCIAS

AMBULANCIAS TOMÁS

SERVICIOS DE URGENCIAS 24 HORAS

- Concierto con S.C.S. (S. social)
- Concierto con compañías médicas
- Servicios de U.V.I. (con médico y A.T.S.)
- Servicios nacionales e internacionales
- Transporte adaptado (colectivo-individual)

**AMBULANCIAS ADAPTADAS
CON ELEVADOR PARA MINUSVÁLIDOS**

TEL. 93 232 30 30 • FAX 93 231 71 71

**Padilla, 165
08013 Barcelona**