

5



Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte

Diplomado:

EDUCACIÓN FÍSICA Y

ESTRATEGIAS PARA EL

ALTO RENDIMIENTO

LIC. JULIO GUTIERREZ V.

ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIONES VULNERABLES.

**ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
EN PERSONAS CON
DISCAPACIDAD**

5. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

6. ACTIVIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES.

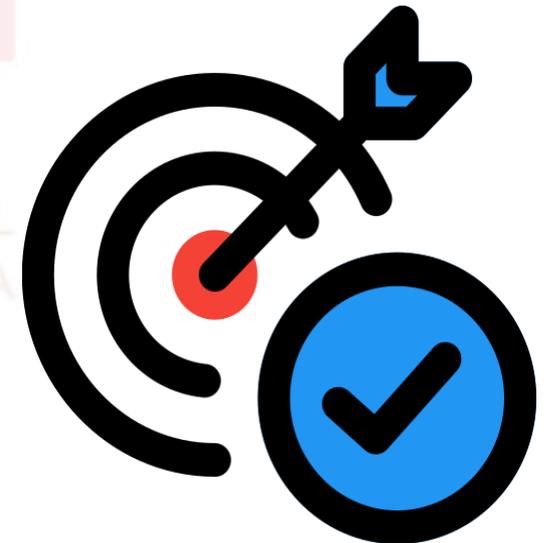
7. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN PACIENTES POST COVID 19.

8. INCLUSIÓN EN LA ESCUELA.

EVALUACIÓN.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados a la AF en personas con discapacidad física.



FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

¿Cuál es la importancia del deporte en los discapacitados?

Mejora y mantiene la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, movilidad); mejora y mantiene la coordinación (orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación, ritmo) ; previene las enfermedades por falta de movilidad; y favorece la seguridad y flexibilidad del discapacitado en su vida diaria.

El deporte favorece la rehabilitación, la normalización y la integración de las personas con discapacidad.

El deporte complementa una vida activa y es un elemento positivo para construir una sociedad realmente accesible.

Pero conseguir esta unión entre deporte y discapacidad no siempre es fácil. Los deportes adaptados necesitan el apoyo de muchas personas (monitores, profesionales de la salud, otros deportistas, psicólogos, terapeutas, etc.) para crear infraestructuras sólidas y por eso la concienciación sobre los beneficios de la unión entre deporte y discapacidad es tan importante.

Deporte y discapacidad: una relación que viene de lejos

Si tenemos que establecer un origen de la relación entre deporte y discapacidad debemos trasladarnos al final de II Guerra Mundial y hasta el hospital Stoke de Mandeville (Inglaterra) donde Sir Ludwig Guttman fundó un centro para lesionados medulares en el que introdujo el deporte asegurando que éste era positivo para sus pacientes “en primer lugar para entrenar al cuerpo y en segundo, para evitar el tedio propio de la vida hospitalaria”.

Guttman también estaba convencido de que su práctica favorecía la autodisciplina, el compañerismo y el amor propio de sus pacientes, tres valores esenciales para la reintegración social de las personas que habían sufrido lesiones medulares y amputaciones.

Comprobados los beneficios de la relación entre deporte y discapacidad, su práctica fue extendiéndose a partir de los años 60 y 70 gracias a la regulación de algunos deportes adaptados y la creación de organismos y federaciones a nivel internacional, nacional, regional y local centradas en personas con diferentes tipos de discapacidades, entre las que destacan:

- **ISOD (Organización Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad) creada en 1964.**
- **ISMWF (para personas en sillas de ruedas, actual IWASF).**
- **IBSA (para personas con discapacidad visual).**
- **CP-ISRA (para personas con parálisis cerebral).**
- **INAS-FMH (para discapacitados psíquicos).**

Como ves, lo que comenzó siendo un tratamiento rehabilitador para personas con discapacidad acabó convirtiéndose en el movimiento atlético a nivel mundial que conocemos hoy en día.

En forma física, psíquica y “social”: una combinación casi perfecta

Deporte y discapacidad es una asociación clave para la vida activa de las personas discapacitadas por diferentes motivos. El primero de ellos es que el deporte puede facilitar la rehabilitación y servir como terapia para que personas con una discapacidad física (motriz), intelectual (psíquica) o mixta (psicomotriz) recuperen la movilidad o la mejoren.

Practicar deporte también sirve como complemento a la rehabilitación inicial y como epicentro de la estimulación a largo plazo, así como para el desarrollo de la autoestima.

Esto en lo que se refiere a la relación deporte y discapacidad desde el punto de vista terapéutico.

En cuanto al desarrollo personal, un discapacitado necesita los mismos elementos que alguien que no lo es y por eso el ocio y las relaciones sociales ocupan una parte relevante de su día a día.

En este sentido el vínculo que se establece entre deporte y discapacidad es muy importante porque la práctica del primero puede ayudar a la persona con discapacidad a sentar nuevas relaciones fuera del entorno familiar y sanitario sin olvidar que el deporte puede incluirse también dentro de éste.

Practicar deporte siempre es un hábito saludable y necesario. Ayuda a eliminar toxinas, a descargar energía y a mantenerse ágil, y es una buena fórmula para eliminar el estrés y relajar la mente.

En el caso de las personas con algún tipo de discapacidad, implica un refuerzo de la inclusión social, por lo que puede considerarse doblemente necesario.

Si se practica de forma lúdica o recreativa puede servir para fomentar la integración y para conciliar el descanso familiar y de cuidadores. Si se hace como competición entran en juego otros factores muy importantes, como la superación personal. Al igual que ocurre con las personas no discapacitadas, los logros y la progresión conseguidos durante la práctica de un deporte al nivel más alto incrementan la autonomía personal y ayudan al desarrollo global como persona.

En el caso de las personas discapacitadas, todos estos aspectos pueden leerse como que la relación entre deporte y discapacidad es, ante todo, sinónimo de normalización.

LOS CUATRO PERÍODOS DE ADAPTACIÓN AL DEPORTE EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

A grandes rasgos podemos decir que dentro de la recuperación de una persona que tiene una discapacidad, sea cual sea su origen, se distinguen cuatro períodos de adaptación al deporte.

Primera Fase ó Fase De Rehabilitación

En una primera fase nos encontraríamos la rehabilitación. La fase de rehabilitación consiste en recuperar el máximo de capacidades posibles, centrándonos principalmente en la movilidad que el sujeto posee y entrenando las capacidades que el paciente mantiene con el objetivo de conseguir la máxima autonomía posible.

Segunda Fase ó Fase De Deporte Terapéutico

El deporte terapéutico entraría dentro de una segunda fase, constituye un complemento a la fase de rehabilitación. Consiste en la adaptación de la actividad física a las características de la persona, buscando la mejora de las habilidades físicas mantenidas.

Siempre buscando una mejora en los ejercicios que se realizan en la rehabilitación. Se aplicarán juegos y ejercicios que den un carácter lúdico a las sesiones rehabilitadoras y, a su vez, que vayan desarrollando la autoestima de la persona con discapacidad, algo que favorecerá su rehabilitación psicológica y le motivará para seguir trabajando y alcanzando objetivos de mejora.



Tercera Fase ó Fase del Deporte con un fin Recreativo

La tercera fase sería en la que la persona comienza a realizar deporte con un fin recreativo, fuera del ámbito de la rehabilitación. La persona con discapacidad necesita los mismos estímulos personales que el resto de la población, por lo que el ocio ocupará un puesto importante en su desarrollo personal, ya que parte de la integración social sienta sus bases en la relación con el entorno y la mejor forma de conseguir esa relación es mediante actividades de tipo recreativo.

Cuarta Fase ó del Deporte De Competición

La cuarta fase sería el deporte de competición, puesto que la importancia de la competición en el deportista con discapacidad radica en su traslado a la vida real. Una vez que la persona con discapacidad va mejorando su motivación y relación con el entorno el deporte toma importancia en la lucha contra sí mismo y contra los problemas y las barreras sociales.

No todas las personas con discapacidad van a alcanzar esta fase, esto puede ser por la limitación física o psicológica, o por la falta de interés de la persona en la competición, prefiriendo reservar la actividad física para un fin lúdico.

Los logros y la progresión conseguidos que, a su vez, incrementan su autonomía personal, colaboran en su desarrollo global como persona, lo que lleva a la práctica normalización. Claro que no todas las personas que tienen discapacidad tienen las mismas aspiraciones, por lo que dentro del deporte de competición podrían darse diferentes subgrupos:

 **La actividad lúdica está representada por los entrenamientos y participaciones en eventos no competitivos, en los que siempre se busca el disfrute del participante tal como escuelas deportivas, jornadas...**

 **La actividad competitiva de bajo nivel la componen las diversas participaciones en campeonatos locales, en los que, al margen de los resultados, lo más importante es la convivencia que en los mismos se consigue, así como el conocimiento de lugares y gentes.**

 **La actividad competitiva de alto nivel requiere ya una preparación muy específica, dejando en ocasiones el placer a un lado y suponiendo importantes esfuerzos. En este nivel se busca fundamentalmente la normalización y en muchas ocasiones la integración de los deportistas en grupos de deportistas no minusválidos.**

¿QUÉ ES EL DEPORTE ADAPTADO?

Los deportes adaptados son aquellos deportes convencionales que se han adaptado en su mínima expresión para mantener la esencia original del deporte y que puedan ser practicados por deportistas con discapacidad. Existen otros deportes que no son adaptados sino creados especialmente para deportistas con discapacidad como el goalball.



¿QUÉ ES EL DEPORTE INCLUSIVO?

Los deportes inclusivos son aquellos deportes de acceso universal, que no se adaptan, sino que han sido creados para que puedan ser practicados y jugados en forma conjunta por deportistas con y sin discapacidad. Los deportes inclusivos son deportes donde las reglas son de accesibilidad universal. Los deportes seguirán siendo adaptados en tanto y en cuanto no sean inclusivos, ni de acceso universal.



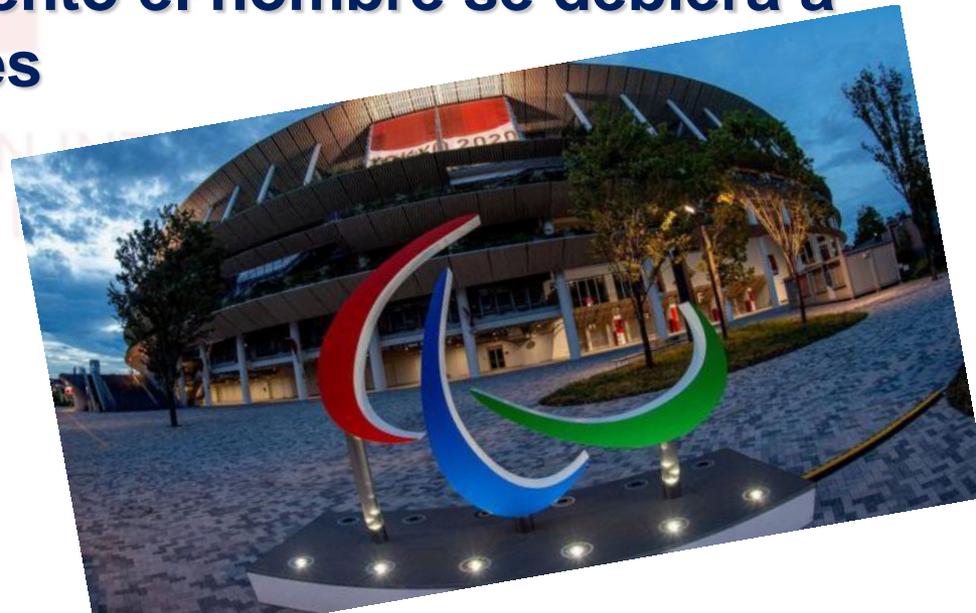


¿QUÉ ES EL DEPORTE PARALÍMPICO?

Los deportes paralímpicos son aquellos deportes adaptados seleccionados por el Comité Paralímpico Internacional para que formen parte de los Juegos Paralímpicos. No son una categoría deportiva, son simplemente los deportes adaptados de mayor difusión que una organización deportiva internacional, tal cual el IPC, ha elegido para que formen parte de su evento.

Los Juegos Paralímpicos son una competición internacional fundada por Ludwig Guttman en 1960, para atletas con todo tipo de discapacidades físicas, mentales o sensoriales, como amputaciones, ceguera, parálisis cerebral y discapacidades intelectuales.

El nombre incorpora el prefijo griego παρα, *para*, significando *proximidad* o *similitud* con los Juegos Olímpicos pero en su momento el nombre se debiera a la presencia de participantes con parálisis o paraplejía).



Si bien este evento es dedicado a las personas con cualquier discapacidad, dichos participantes pueden, si logran las metas mínimas necesarias para clasificar en la disciplina, participar en los juegos olímpicos tradicionales.

Hay Juegos Paralímpicos de Verano y Juegos Paralímpicos de Invierno, los cuales se celebran desde 1988, con los Juegos de Verano de Seúl, Corea del Sur se desarrollan inmediatamente después de los Juegos Olímpicos.

El máximo rector en los Juegos Paralímpicos es el Comité Paralímpico Internacional (CPI).

Los Juegos Paralímpicos empezaron como un pequeño evento con los veteranos de la Segunda Guerra Mundial en 1948, hasta llegar a ser uno de los grandes eventos deportivos a finales del siglo XX. Los Juegos promueven el trato igualitario de los atletas con discapacidad con los atletas olímpicos.

Los Juegos Paralímpicos son organizados en paralelo con los Juegos Olímpicos. El COI también reconoce otros dos grandes eventos: las Olimpiadas Especiales (organizadas por Special Olympics) y las Sordolimpiadas, para personas con algún tipo de discapacidad auditiva.



Dada la alta variedad de discapacidades, los Juegos Paralímpicos tienen un gran número de categorías. Cada discapacidad es dividida hasta en diez categorías. Las categorías son: discapacidad de potencia muscular, rango de movimiento pasivo, deficiencia en alguno o varios miembros, corta estatura, hipertonía, ataxia, atetosis, discapacidad visual y discapacidad intelectual.



PRECURSORES

Los atletas con discapacidades compitieron por primera vez en los Juegos Olímpicos antes de la llegada de los Juegos Paralímpicos. El primer atleta en hacerlo fue el gimnasta germano-estadounidense George Eyser, con una prótesis en la pierna, en 1904. El húngaro Karoly Takacs compitió en eventos de tiro en los Juegos Olímpicos de 1948 y 1952. Él sufrió de la amputación de su brazo derecho y disparaba con su brazo izquierdo. Otra atleta con discapacidad que participó fue la danesa Lis Hartel, una atleta ecuestre con secuelas de polio que ganó medalla de plata en la doma clásica.

El primer evento atlético organizado para personas con discapacidad coincidió con la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Verano de 1948 en Londres, Reino Unido.

El médico alemán Ludwig Guttman del Hospital de Stoke Mandeville, quien había sido ayudado a huir de la Alemania Nazi por los miembros del Consejo de Asistencia a los Académicos Refugiados en 1939, organizó la primera competición deportiva para veteranos de la Segunda Guerra Mundial, todos ellos pacientes con lesión medular.

La meta del Dr Guttman era crear una competición de alto nivel para personas con discapacidad, equivalente a los Juegos Olímpicos. Los primeros Juegos Internacionales en Silla de Ruedas 1948 fueron planeados para coincidir con los Juegos Olímpicos de 1948. Los Juegos fueron albergados de nueva cuenta por Londres en 1952, veteranos neerlandeses participaron al lado de los británicos, siendo el primer evento internacional en su tipo. Estas primeras competencias, también conocidas como los Juegos de Stoke Mandeville, han sido descritos como los precursores de los Juegos Paralímpicos.

MOMENTOS IMPORTANTES

Hubo momentos trascendentales en el movimiento Paralímpico. Los primeros Juegos Paralímpicos oficiales, los de Roma 1960, ya no solo fueron orientados a veteranos de guerra. 400 atletas de 23 países se dieron cita en estos Juegos.

Desde 1960, los Juegos Paralímpicos se llevan a cabo el mismo año que los Juegos Olímpicos.

Los Juegos en el inicio estuvieron disponibles únicamente para atletas en silla de ruedas; en los de 1976 atletas con diferentes discapacidades fueron incluidos.

Con la introducción de clasificaciones de discapacidad en los Juegos de 1976 el número de atletas creció llegando a 1600 participantes de 40 países. En los Juegos de 1988 en Seúl, Corea del Sur, hubo otro momento importante para el Movimiento Paralímpico, pues fue la primera vez que los Juegos Paralímpicos de Verano tomaron parte inmediatamente después de los Juegos Olímpicos de Verano, en la misma ciudad y usando las mismas instalaciones. Esto sentó un precedente para los Juegos de 1992, 1996 y 2000.

Eventualmente, se formalizó un acuerdo en el 2001 entre el Comité Paralímpico Internacional (CPI) y el Comité Olímpico Internacional (COI), para usar las mismas instalaciones en los Juegos Paralímpicos de Invierno.

Se espera, en un futuro no muy lejano, la realización simultánea de Juegos Olímpicos y Paralímpicos para una verdadera inclusión.

COMITÉ PARALIMPICO INTERNACIONAL ANTECEDENTES (1964-1989)

La primera organización dedicada a fomentar el deporte para gente con discapacidad fue la Organización Deportiva Internacional para los Discapacitados, fundada en 1964. Los miembros de esta organización buscaban crear una entidad que gobernara el deporte para discapacitados, así como el COI lo hacía con los Juegos Olímpicos. Este comité eventualmente se convirtió en Comité de Coordinación Internacional del Deporte para Discapacitados (CIC), el cual se estableció en 1982. Al CIC le fue encargado abogar por los derechos de los atletas con discapacidad en el Comité Olímpico Internacional (COI

Después del éxito y cooperación entre el CIC y el COI, el resultado fueron los Paralímpicos de Verano de Seúl en 1988. El CIC se vio en la necesidad de expandirse e incluir representantes de todas las naciones donde hubiera programas de deporte adaptado.

También se incluyeron atletas en el cuerpo de gobierno de este comité que participaran directamente en las decisiones que se tomaran. Esta entidad fue conocida como Comité Paralímpico Internacional (CPI)

CPI DESDE 1989.

El CPI es la entidad que gobierna el Movimiento Paralímpico. Reúne 176 Comités Paralímpicos Nacionales (CPN) y cuatro federaciones de deporte para discapacitados. El presidente del CPI es el brasileño Andrew Parsons. Como presidente del CPI, Parsons es también miembro del Comité Olímpico Internacional. Las oficinas centrales del CPI están ubicadas en Bonn, Alemania. El CPI es responsable de organizar los Juegos Paralímpicos de verano y de invierno. También funciona como Federación Internacional para nueve deportes (atletismo, natación, tiro, pesas potencia, esquí alpino, biatlón, esquí de travesía, hockey sobre hielo sentado y danza deportiva), todos estos deportes en su versión Paralímpica.

Esto requiere que el CPI supervise y coordine los Campeonatos del Mundo y otras competiciones internacionales para cada uno de estos nueve deportes.

Aparte de los Comités Paralímpicos Nacionales, también son miembros federaciones deportivas internacionales. Estas federaciones son reconocidas por el CPI como representantes de un Deporte Paralímpico. Las responsabilidades de estas federaciones incluyen jurisdicción técnica y guiar durante las competiciones en los Juegos Paralímpicos.

EL CPI tiene una relación de cooperación con el Comité Olímpico Internacional (COI). Delegados del IPC son también miembros del COI y participan en comisiones y reuniones del COI. A pesar de ser dos entidades distintas con juegos separados y distintos en varias maneras, hay una relación muy estrecha entre las dos.

SIMBOLOS

La bandera representativa de los Juegos Paralímpicos se corresponde con el logotipo del CPI y ha sido objeto de varios cambios. Recoge tres elementos de color: rojo, azul y verde; los tres colores más utilizados en las banderas nacionales.

En los Juegos Paralímpicos de 1988 en Seúl se utilizaron los Tae-Geuks, motivo tradicional coreano como los dos que aparecen en el centro de la bandera de Corea del Sur: cinco Tae-Guks con los colores y disposición de los cinco aros olímpicos. En 1991 el COI hizo objeciones a este diseño y las cinco formas quedaron en tres (quitando el negro y el amarillo).

En 2003 se aprobó la imagen actual, para ser empleada tras la finalización de los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004. En el aparecen tres formas con silueta semejante a un búmeran que han sido bautizadas como "Agitos" (de latín *agito*, esto es, "me muevo").

En 2019 con la conmemoración de su 30.º aniversario el logo de los agitos estrenado en 2004 se modifica con un color más colorido y se usará desde los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.



1988



1994



2004



2019

CEREMONIAS

Apertura

Como es ordenado en la Carta Paralímpica, varios elementos forman la ceremonia de apertura de unos Juegos Paralímpicos. La mayoría de estos rituales, fueron establecidos en las Olimpiadas de Verano de 1920 en Amberes. La ceremonia típicamente inicia izando la bandera del país organizador y se canta el himno nacional. Después del himno, inicia el desfile de los atletas reunidos por nación. Las naciones son ordenadas de forma alfabética, los atletas del país organizador son los últimos en entrar. Siempre hay presentaciones de música, danza, teatro representativas de la cultura local. Discursos son dados, en los cuales se inaugura formalmente los Juegos. Finalmente la antorcha Paralímpica es llevada dentro del estadio y el fuego se pasa al pebetero.

Clausura

La ceremonia de clausura de los Juegos Paralímpicos toma parte después de que todos los eventos deportivos han terminado.

Un participante portando la bandera de cada país entra. La bandera Paralímpica se baja.

Desde Salt Lake City 2002. La bandera del siguiente país organizador es izada mientras se presenta el himno nacional del mismo.

El fuego es apagado y los Juegos concluyen. Por lo general mientras esto sucede el próximo organizador hace una pequeña demostración de su cultura

Entrega de medallas

La ceremonia de medallas ocurre inmediatamente terminado un evento en los Juegos, con contadas excepciones. El primero, segundo y tercer lugar son premiados en un podio con sus respectivas medallas. Después de que las medallas son entregadas por un miembro del CPI, las banderas nacionales se izan mientras el himno nacional del país ganador de la medalla de oro se canta. Voluntarios del país organizador también participan durante la ceremonia de entrega de medallas, llevando las medallas a los oficiales que premiarán, así como portando las banderas que serán izadas.

La ceremonia de premiación puede hacerse a lo máximo al día siguiente del evento.

Deportes

En el 2016 hay veinticinco deportes en los Juegos Paralímpicos de Verano y cinco deportes en los de Invierno. En cada deporte hay gran cantidad de eventos. Por ejemplo en el esquí alpino hay el descenso, súper combinado, súper G, eslalon y el eslalon gigante. El CPI gobierna muchos de estos deportes, pero no todos. Otras organizaciones internacionales conocidas como Federaciones Internacionales también hacen esta labor.

Entre ellas la Federación Internacional del Deporte para Amputados y Personas en Silla de Ruedas, la Federación Internacional del Deporte para Ciegos y la Asociación Internacional de Recreación y Deporte para Personas con Parálisis Cerebral. Hay también Comités Paralímpicos Nacionales que son encargados de supervisar y coordinar a los deportes y atletas en cada país.

Clasificaciones

Categorías

El CPI ha establecido 10 categorías de discapacidad, incluyendo física, visual e intelectual. Atletas con una de estas discapacidades pueden competir en los Juegos Paralímpicos una vez que son aprobados en una categoría. Esas categorías aplican de igual manera para los Juegos de verano e invierno.

Discapacidad física - Hay ocho diferentes tipos de discapacidad física.

 **Discapacidad de potencia muscular. - La discapacidad en esta categoría por lo general es debido a la falta de potencia en los músculos. Puede ser en un lado del cuerpo o en la parte inferior del mismo. Por ejemplo lesión en la médula espinal, espina bífida o polio.¹**

 **Discapacidad de rango de movimiento pasivo. - El rango de movimiento en una o más articulaciones es reducido en modo sistemático. Condiciones como la artritis no están incluidas en esta discapacidad.¹**

 **Pérdida o deficiencia de un miembro - Una total o parcial ausencia de huesos o articulaciones debido a alguna enfermedad, trauma, o deficiencia congénita.¹**

 **Corta estatura. - La estatura es reducida debido a piernas, tronco o brazos cortos, el cual es consecuencia de un déficit músculo-esquelético, falta de huesos o cartílagos.¹**

 **Hipertonía.** - La hipertonía es una tensión anormal en los músculos, que evita su estiramiento natural. La hipertonía puede resultar de una lesión, enfermedad, o condiciones que por lo general afectan al sistema nervioso central (por ejemplo, la parálisis cerebral).¹

 **Ataxia.** - Es una discapacidad que consiste en la pérdida de coordinación de los movimientos musculares (por ejemplo, parálisis cerebral, ataxia de Friedreich)¹

 **Atetosis.** - Por lo general está caracterizada por desequilibrio, movimientos involuntarios y dificultad para mantener una postura simétrica. Ejemplo de ellos es la parálisis cerebral, coreoatetosis.¹

 **Discapacidad visual.** - Los atletas con esta discapacidad pueden tener pérdida de visión parcial o total. Esto incluye deficiencia en uno o más componentes del sistema de visión (estructura del ojo, receptores, nervio óptico, o la corteza visual). El uso de un guía en competencia es algo esencial para los atletas que participan en estas categorías. Estos guías al igual que los porteros de los equipos de fútbol para ciegos también reciben medallas desde Barcelona 1992.

Discapacidad Intelectual -

Son atletas con alta discapacidad en el funcionamiento intelectual o cognitivo. A pesar de que el CPI inició solo con atletas con discapacidad física, el grupo de discapacitados intelectuales han sido incluidos en algunos de los deportes Paralímpicos. Los participantes se reducen a solo algunos atletas élite diagnosticados antes de los 18 años de edad. Las Olimpiadas Especiales reúnen únicamente a deportistas con esta discapacidad, y es un evento reconocido por el Comité Olímpico Internacional.





Olimpia



**MUCHAS
GRACIAS**