

# **ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS BENEFICIARIOS DE LA FUNDACIÓN “FERVI” RIOBAMBA**

## **Autores:**

**PhD. Manuel Antonio Cuji Sains**

**Email:** [mcuji@unach.edu.ec](mailto:mcuji@unach.edu.ec)

**PhD. John Roberto Morales Fiallos**

**Email:** [jhonmorales72@hotmail.com](mailto:jhonmorales72@hotmail.com)

**PhD. Jorge Alberto Rassa Parra**

**Email:** [jrassa@unach.edu.ec](mailto:jrassa@unach.edu.ec)

**Institución:** Universidad Nacional de Chimborazo

## **RESUMEN**

La actividad física adaptada es un reto para los profesionales de la Educación Física porque representa nuevos desafíos y sobre todo adaptaciones acorde a las necesidades particulares, el presente proyecto se convirtió en una fortaleza para los estudiantes de Cultura Física.

Como primer paso se realizó la evaluación diagnóstica donde se reveló a través de la observación directa en la muestra de estudio: insuficiente actividad física y por tanto el atrofiamiento muscular, que es la principal consecuencia, por lo que fue necesario realizar adaptaciones curriculares para cada persona con discapacidad priorizando sus necesidades particulares.

Los estudiantes de la carrera de Cultura Física viabilizaron un trabajo metodológico al modificar técnicas y estrategias que sean aplicables a este grupo, al mismo tiempo la puesta en marcha de valores como la solidaridad, responsabilidad, colaboración y disciplina entre otros.

Para el control del trabajo se utilizó el cuestionario MYMOP2 que recoge y cuantifica datos, para realizar un posterior análisis estadístico el mismo que nos permitió establecer comparaciones entre las muestras.

Los resultados arrojados fueron alentadores ya que entre la 1er y 2da evaluación, se puede notar la mejoría en una escala , a pesar que es un punto, en personas con discapacidad mental moderada es efectivo porque se logra mayor bienestar en su movilidad para realizar sus tareas de la vida diaria, como levantarse, desayuno, caminar actividades de aseo, etc. Con estos resultados se demuestra que la actividad física adaptada aplicada a los beneficiarios de la fundación FERVI si mejoró su calidad de vida.

## **INTRODUCCIÓN**

El proyecto de vinculación con la sociedad se realizó en un período de dos años a través de adaptaciones curriculares a partir de las características y peculiaridades de la muestra estudiada y del contexto en el cual se desenvuelven; se trabajó con el apoyo de los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, los mismos que contribuyeron a la producción y difusión del conocimiento práctico en el área de la actividad física, integrando actividades de vinculación, inclusión e investigación, posibilitando el intercambio de ideas, espacios para la resolución de problemas, toma de decisiones y el trabajo en equipo.

La Fundación Ecuatoriana de Desarrollo Integral Rosa de los Vientos “FERVI” creada mediante Acuerdo Ministerial N°254, organización sin fines de lucro, tiene como objetivo principal asistir al desarrollo socio-económico y saludable de los sectores más necesitados y vulnerables de la población ecuatoriana, mediante la cooperación de organismos nacionales e internacionales. Además, elabora, ejecuta, controla y administra proyectos de desarrollo orientados a grupos humanos con necesidades educativas especiales de los sectores rural, urbano y urbano marginal en sus respectivas áreas vulnerables para mejorar su nivel de vida, establecer convenios de cooperación técnica y financiera con organizaciones nacionales e internacionales para impulsar la supervisión de los grupos de atención prioritaria (Pataron, 2011).

Uno de los grandes retos de la universidad ecuatoriana es la vinculación entre la formación teórica-práctica de los estudiantes y su inserción en el mercado laboral Gaytan & Moreno (2007); además es uno de los parámetros de evaluación de las instituciones de educación superior y un indicador de excelencia académica. Fomenta la participación, potencia los conocimientos y permite interactuar culturalmente con una sociedad que

busca en la inclusión, la cobertura de sus necesidades insatisfechas y relegadas de programas sociales; a pesar de ser un derecho y garantía consagrada en la Constitución, se limita su permanencia, aprendizaje de jóvenes y adultos en el sistema educativo.

La inclusión en el ámbito universitario debe ser vista como una búsqueda constante de mejoras e innovaciones para responder positivamente a la diversidad; se trata de un convivir sano para extraer las mejores experiencias y logros en función de las características, oportunidades de participar en condiciones de igualdad y equidad.

De acuerdo con Pérez, Reina & Sanz (2016) la actividad física adaptada es “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes. El Ecuador, a través del Ministerio del Deporte y por medio de la Dirección de Deporte Adaptado e Incluyente apoya, desarrolla y promueve la actividad física, el deporte y la recreación en beneficio de los grupos de atención prioritaria que en los últimos años, ha recibido un enorme apoyo en educación y salud gracias a la política pública inclusiva, dando lugar a adaptaciones curriculares, especialmente en la educación física, donde la universidad desempeña un papel fundamental a través de los proyectos de vinculación con la sociedad, priorizando la atención de la discapacidad desde un enfoque de derechos que busca transformar las condiciones discapacitantes del entorno y fortalecer las capacidades individuales para lograr una vida plena (MIES, 2013).

Después de haber concluido su etapa escolar en los centros especializados como el Instituto Carlos Garbay de Riobamba, las personas con discapacidad son relegadas de la práctica de actividades físicas adaptadas a sus necesidades particulares, ocasionando una regresión en su motricidad, esquema corporal, tono muscular, lateralidad, disociación de movimientos tanto en miembros superiores como inferiores, orientación temporal, especial, coordinación dinámica y salud en general; por ello la necesidad y la aplicación inmediata de este tipo de proyectos multidisciplinarios para lograr mayor autonomía en la realización de sus actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Partiendo de la evaluación diagnóstica conjuntamente con los estudiantes de la Escuela de Cultura Física, se detectó a través de la observación directa en la muestra de estudio: escasa actividad física y por lo tanto atrofiamiento muscular, aislamiento, temor a nuevas experiencias, rechazo al trabajo físico en espacios abiertos, por lo que fue necesario realizar adaptaciones curriculares para cada persona con discapacidad, priorizando sus necesidades particulares para satisfacerlas. Los estudiantes posibilitaron un trabajo enriquecedor pedagógico y metodológicamente al modificar técnicas y estrategias

generadas de su capacidad creativa y la puesta en marcha de valores como la solidaridad, responsabilidad, colaboración y disciplina entre otros.

### **La calidad de vida de las personas con discapacidad**

Muntaner, Forteza, Roselló, Verger & De la Iglesia (2008) señala que la OMS propuso en 2001 una clasificación funcional de la discapacidad al plantearla como el resultado de una interacción entre las limitaciones y las capacidades de la persona, por una parte; y los apoyos disponibles en su entorno, por otra. Esta nueva concepción traslada el foco de atención desde los déficits y las dificultades que pueda tener una persona a nivel individual, para situarlo en los apoyos, los recursos y las oportunidades que el contexto próximo y social pone a su disposición para normalizar sus condiciones de vida y facilitar su participación en sus ámbitos de actuación. (p. 13).

Esta clasificación ha generado cambios de actitudes válidos en los servicios públicos tanto educativos como de salud porque genera una relación directa con los niveles y oportunidades de participación social y en consecuencia con un mayor riesgo de exclusión.

De acuerdo con Muntaner (2013) la calidad de vida contempla los mismos factores y dimensiones considerados relevantes en las personas sin discapacidad a partir de cuatro elementos básicos: los apoyos son vehículos para promover la calidad de vida, la comunidad es el contexto para desarrollar una calidad de vida, las organizaciones deben verse a ellas mismas como puentes hacia la comunidad, las prácticas en la prestación de servicios deben incluir a la planificación centrada en la persona.

**Objetivo:** Aplicar actividad física adaptada para mejorar la calidad de vida de los 17 beneficiarios de la Fundación FERVI de la Ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo. Ecuador

### **Métodos**

Se utilizó el cuestionario MYMOP2 (Measure Yourself Medical Outcome Profile) que recoge y cuantifica datos, para realizar un posterior análisis estadístico que permitió establecer comparaciones entre las muestras a las cuales se ha aplicado la misma prueba en dos momentos (un antes y un después) a los 17 beneficiarios del proyecto; a fin de seleccionar los problemas físicos más importantes que aqueja su movilidad. A través de una metodología inductiva – deductiva y correlacional se logró una participación activa, dinámica de los beneficiarios de la fundación FERVI.

La modalidad utilizada fue la aplicada, exploratoria y descriptiva. La muestra la conformó los 17 beneficiarios de la fundación FERVI; de ellos 9 son mujeres y 8 son hombres que

se encuentran comprendidos entre los 11 a 65 años. Tomando en cuenta que estas personas poseen una discapacidad mental moderada, se partió del diagnóstico realizado por el equipo multidisciplinario, donde se detectó las afectaciones motrices que les afligen, a partir del cual, se diseñó y aplicó un programa de actividad física adaptada para mejorar su calidad de vida.

Mediante el formulario del MYMOP2, se solicita al beneficiario señale el síntoma que más le aqueja. Si el beneficiario no está seguro de lo que entienden por síntoma, el evaluador podrá dar un ejemplo en palabras sencillas; a continuación, se solicita un segundo síntoma que tenga relación con el primero. Seguidamente se solicita al beneficiario elegir una actividad que no pueda realizar con el síntoma señalado o que lo interfiera y que el beneficiario lo considere muy importante.

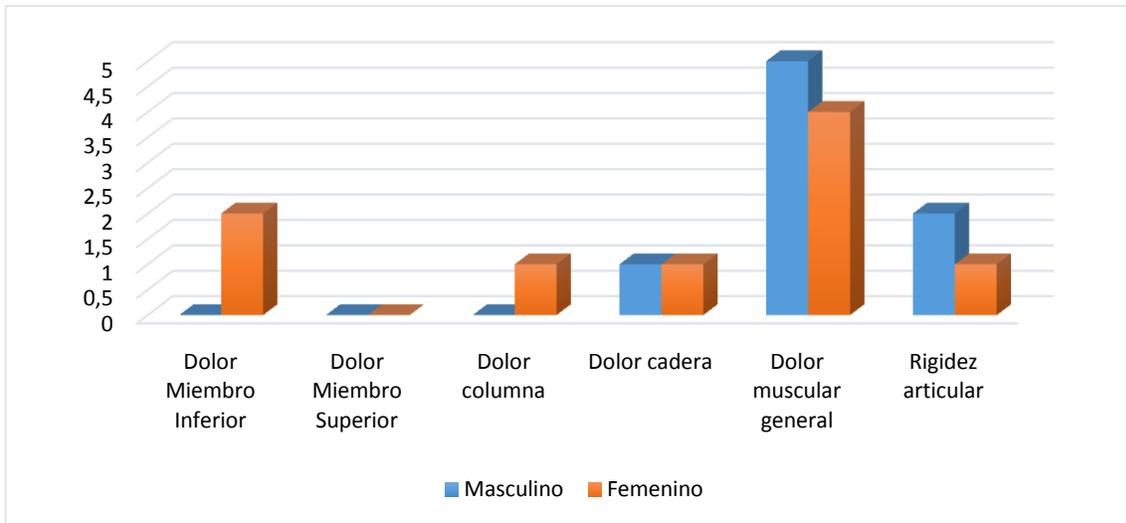
Se solicita puntuar en una escala de 0-6 (6 = tan malo como puede ser) lo mal que cada uno de estos tres elementos han sido durante la última semana. Finalmente se les pregunta ¿cómo calificaría su sensación general de bienestar durante la última semana?" En esas palabras en la escala de 0-6 (se puede aclarar lo que significa el bienestar para ellos si es necesario).

Después de la aplicación del programa de actividad física adaptada planificado por los estudiantes de la Escuela de Cultura Física, se utilizó el formulario de seguimiento. De la misma forma se evalúa en la escala de 0-6 los síntomas, la actividad y el bienestar en general.

Después de la etapa de seguimiento se calculó su puntuación y discutió estos cambios con el beneficiario para establecer los avances y las nuevas necesidades de actividad física que necesiten para mejorar su calidad de vida. Los valores de esta medida son individuales para cada beneficiario y se debe estar muy atento a los cambios en los resultados del perfil inicial, al de seguimiento.

**Tabla 1: MYMOP 2 Inicial**

<b>SÍNTOMAS</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>%</b>	<b>FEMENINO</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
Dolor Miembro Inferior	0	0%	2	22%	2	12%
Dolor Miembro Superior	0	0%	0	0%	0	0%
Dolor columna	0	0%	1	11%	1	6%
Dolor cadera	1	12%	1	11%	2	12%
Dolor muscular general	5	63%	4	45%	9	53%
Rigidez articular	2	25%	1	11%	3	17%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

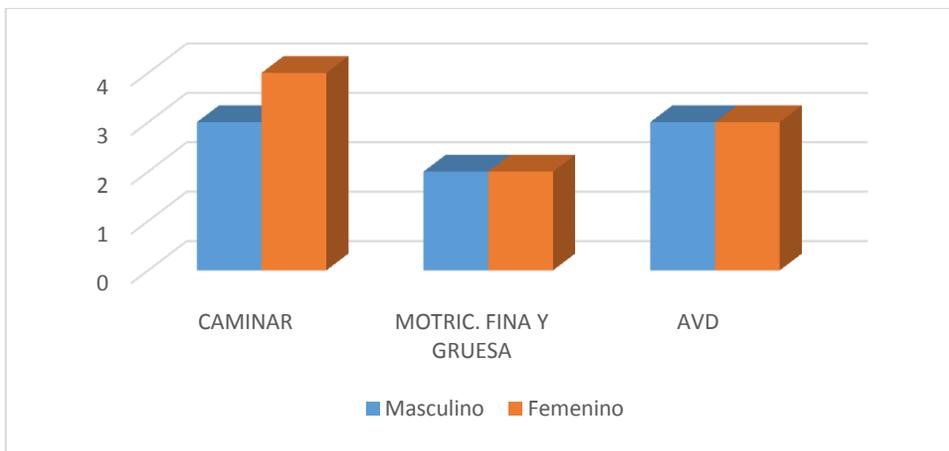


De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de los beneficiarios señalan como síntoma prevalente el dolor muscular en un 53%, seguido de la rigidez articular en un 17% y el dolor del miembro inferior en un 12%. Por tanto la mayoría de beneficiarios denotan dolor muscular general especialmente de las piernas que irradia en las caderas y columna, razón por la cual se evidencia rigidez articular.

## 2. Actividad

Tabla 2: Actividad que puede realizar con dificultad

MOVILIDAD	MASCUL.	%	FEM.	%	TOTAL	%
<b>CAMINAR</b>	3	37%	4	45%	7	41%
<b>MOTRIC. FINA Y GRUESA</b>	2	25%	2	22%	4	24%
<b>AVD (Actividades de la vida diaria)</b>	3	38%	3	33%	6	35%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

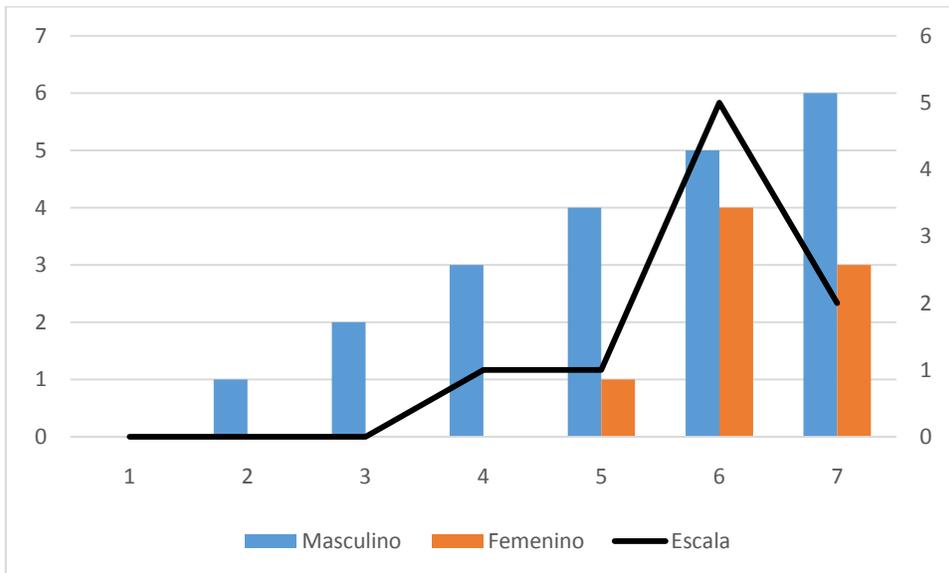


**Gráfico 1: Actividad que puede realizar con dificultad**

De acuerdo a los resultados del perfil MYMOP2, la actividad que realiza con dificultad es el caminar y el realizar las actividades de la vida diaria, entendiendo como el conjunto de tareas que una persona realiza como barrer, actividades de aseo personal, vestido, descanso.

**Tabla 3: Puntuación Escala MYMOP 2**

MASCULINO			FEMENINO			TOTAL Masculino+Femenino	
ESCALA CALIDAD DE VIDA	fr	FA	ESCALA CALIDAD DE VIDA	fr	FA	TOTAL fr	% FA
0	0	0%	0	0	0%	0	0%
1	0	0%	1	0	0%	0	0%
2	0	0%	2	0	0%	0	0%
3	0	0%	3	1	11%	1	6%
4	1	12%	4	1	11%	2	12%
5	4	50%	5	5	56%	9	53%
6	3	38%	6	2	22%	5	29%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 2: Puntuación Escala MYMOP 2**

Al aplicar el perfil de desenlaces de salud autoevaluados MYMOP2 se puede observar que el 53% de los beneficiarios se encuentran en la escala 5 y el 29% en la escala 6. Tomando como referencia que a mayor puntuación peor es y que 0 es igual a tan bueno como puede ser y 6 tan malo como puede ser, consecuentemente la escala 5 significa que la calidad de vida de los beneficiarios de la fundación FERVI es deficiente.

Estos datos fueron entregados a los beneficiarios de la fundación FERVI, con el propósito de que los estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, planifique las actividades físicas enfocadas a aliviar y mejorar con ejercicio, el miembro del cuerpo que más afecta su calidad de vida.

Las actividades planificadas fueron actividades físicas y sobre todo actividades acuáticas que permiten enfocar directamente movimiento a áreas como la columna, cadera y miembros superior e inferior.

Perfil de desenlaces de salud autoevaluados MYMOP2 aplicado a los tres meses

Tabla 4: MYMOP2 aplicado 12 meses después

MASCULINO			FEMENINO			TOTAL Masculino+Femenino	
ESCALA CALIDAD DE VIDA	fr	FA	ESCALA CALIDAD DE VIDA	fr	FA	TOTAL Fr	% FA
0	0	0%	0	0	0%	0	0%
1	0	0%	1	0	0%	0	0%
2	0	0%	2	0	0%	0	0%
3	1	12%	3	1	11%	2	12%
4	1	13%	4	4	45%	5	29%
5	4	50%	5	2	22%	6	35%
6	2	25%	6	2	22%	4	24%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Después de doce meses de haber aplicado la primera evaluación con el perfil de desenlaces de salud autoevaluados MYMOP2 se puede observar que el 35% de los beneficiarios se encuentran en la escala 5, el 29% han subido a la puntuación 4 de la escala de 6 y un 24% permanecen en la escala 6.

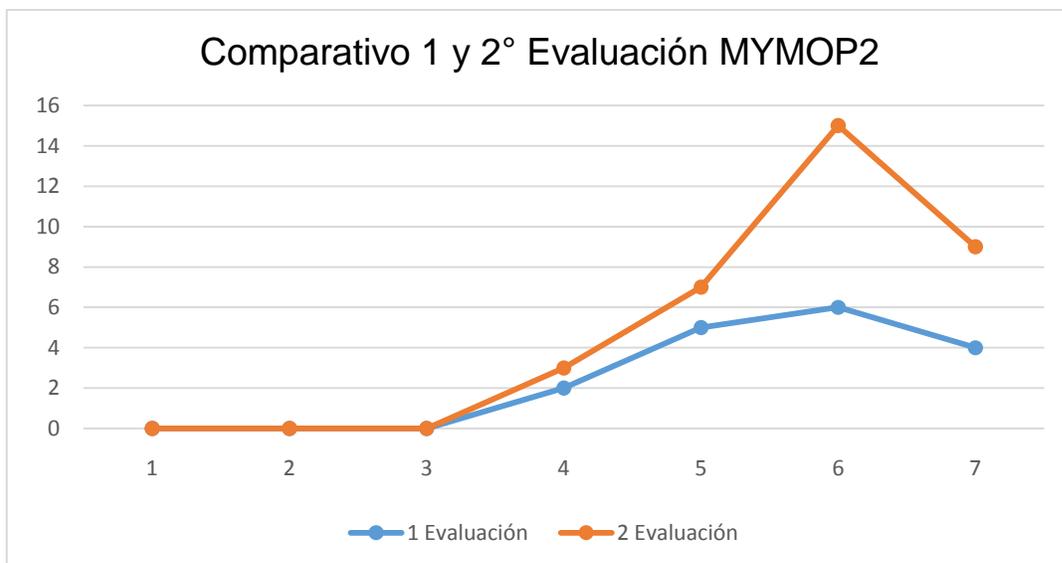


Gráfico 3: Comparativo 1 y 2 evaluación MYMOP2

## CONCLUSIONES

El programa resultó una experiencia muy enriquecedora para estudiantes y docentes de la carrera en cuanto a la integración socio-educación; además se mejoró la calidad de vida y autonomía motriz de los beneficiarios de la fundación FERVI, que influyó positivamente en su calidad de vida, logrando la participación en diferentes actos deportivos, sociales, disminuyendo así, las barreras culturales que tanto separa y afecta el buen vivir.

Del comparativo realizado entre la 1er y 2da evaluación, se puede notar la mejoría, a pesar que es un punto, en personas con discapacidad es positivo porque se logra mayor bienestar en su movilidad para realizar sus tareas de la vida diaria que incrementa su calidad de vida; con estos resultados demuestra que la actividad física adaptada aplicada a los beneficiarios de la fundación FERVI si mejoró su calidad de vida.

La aplicación de este programa permitió a los estudiantes de la escuela de Cultura Física de la UNACH planificar actividades físicas adaptadas y sobre todo actividades acuáticas que permitan enfocar directamente movimiento en áreas como la columna, cadera y miembros superior e inferior, enriqueciendo así sus habilidades y experiencias pre-profesionales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Gaytan, G., & Moreno, L. (2007). La vinculación, objetivo fundamental para las instituciones de Educación Superior. *Diseño en Palermo. Encuentro Latinoamericano de Diseño*. ISSN 1850-2032, 4.
- MIES. (2013). *Modelo de gestión para la atención inclusiva de personas con discapacidad*. Quito: Subsecretaría de Discapacidades.
- Muntaner, J. (2013). Calidad de vida en la escuela inclusiva. *Revista Iberoamericana de Educación N°63*, 35-49.
- Muntaner, J., Forteza, D., Roselló, M., Verger, S., & De la Iglesia, B. (2008). *Estándares e indicadores para analizar la calidad de vida del alumnado con discapacidad en su proceso educativo*. Recuperado el 8 de Junio de 2014, de <http://pape.uib.es/sites/default/files/Calidad%20de%20vida.pdf>
- Pataron, N. (2011). *Fundación Ecuatoriana de Desarrollo Integral rosa de los vientos FERVI*. Riobamba.
- Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2012). La actividad física adaptada para persnas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*. vol 7, núm 21, 2013-2247.
- Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2016). La actividad física adaptada como área de conocimiento en las Ciencias del Deporte. *Actividad física adaptada en España*. ISSN: 1696-5043.

## ANEXOS

### 1.- Personas con discapacidad de la Fundación FERVI. Actividad física



Fuente: Informes de Vinculación UNACH. Dr. Antonio Cuji Coordinador del proyecto.

### 2.-Personas con discapacidad de la Fundación FERVI. Ejercicios al aire libre



Fuente: Informes de Vinculación UNACH. Dr. Antonio Cuji Coordinador del proyecto.