

## **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, LOS JUEGOS Y EL DEPORTE EN PERSONAS CON DISCAPACIDADES**



**Autor: MSc. Johnny Olivo Solís.**

Las actividades físicas, el juego y el deporte representan la ventana al mundo para todas los niños, jóvenes y adultos que tienen capacidades distintas en diferentes ámbitos, ya sea el motriz, intelectual, físico, de lenguaje, auditivo, visual, en fin, para ellos las limitaciones propias de cada caso representan una barrera para poder disfrutar a plenitud en total libertad de poder realizar acciones físicas a través del juego, el deporte o alguna actividad física establecida.

En este contexto actual que ha caracterizado estos dos últimos años se impone la necesidad de implementar recursos prácticos junto a la lúdica que estimulen el trabajo en equipo y de esta manera mejorar la calidad de vida de la población ganando la partida al COVID-19.

Por esta razón la familia en el hogar debe rescatar aquellas rutinas de ejercicios y Juegos que fortalezcan el desarrollo físico de sus integrantes y aprovechar estos espacios para desarrollar las habilidades de trabajo en equipo, comunicación, las emociones, mejorar la autoestima, capacidad de resiliencia ante el fracaso, que experimenten en el hogar la sensación de contar

con espacios seguros, así como el empoderamiento al ver estos espacios como la oportunidad de resolución de conflictos pasados y presentes y la oportunidad de mejorar la Convivencia pacífica desde una cultura de paz.

Para más comprensión a continuación se expone un cuadro que muestra cada una de las habilidades que se pueden desarrollar con la práctica de la actividad física que aparece en la bibliografía consultada:



Fig.1. Habilidades transversales a desarrollar con el desarrollo de la actividad física y el deporte. Fuente Web enfoque educación (2021)

El trabajo de investigación realizado en conjunto con un selecto grupo de profesionales en las áreas de psicología, salud, educación y como especialistas del deporte a un grupo de

madres de familia que tienen hijos con capacidades diferentes, se basa en lo expuesto anteriormente, lo cual permitió establecer la importancia de nuestras acciones en los talleres de socialización que se planificaron para ayudar en alguna forma a que entre madre e hijo se establezca a más de los lazos de amor y protección hacia ellos, realicen actividades para mejorar estas limitaciones y puedan ellos tener una mejor calidad de vida.

En el área de los juegos se pudo realizar actividades que propiciaron a más de la alegría propia que generan los juegos, cambios de comportamiento de los chicos además de fomentar una relación de mayor afectividad entre madre e hijo.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas” (La actividad física en tiempos de pandemia (COVID19) Programa de ejercicios CHOSICA 2020. Universidad Nacional de educación “Enrique Guzmán y Valle”2020, p.2).

Más Adelante en la bibliografía consultada exponen pautas para la familia en este contexto de pandemia que lleva implícito el distanciamiento social es medular:

1. Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverte y combinar los movimientos asociados.
2. Haz ejercicios con los muebles de tu casa (planchas utilizando la mesa, el sofá, una silla, abdominales aprovechando el césped de la casa, entre otros).

3. Subir y bajar escaleras todas las veces posibles.
4. Utiliza objetos caseros como pesas y levantar los brazos en secciones de rutina.
5. Trote en el lugar teniendo en cuenta el tiempo de manera ascendente
6. Combina la música de su agrado (que movilice su espíritu) en el resto de los ejercicios propuesto.
7. Practique la respiración diafragmática o abdominal y establezca juegos de competencias con sus hijos en especial con NEE para lograr un mayor entrenamiento y pueda aplicarse en la vida diaria.

Algo importante de destacar, la participación en este trabajo de investigación de los estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte que se sintieron complacidos de ser parte de este trabajo, mismo que sensibilizo mucho a algunos de ellos ante la realidad que representa este grupo de seres humanos, comprendieron la importancia de sus acciones en beneficio de ellos.

A continuación, expongo algunas pautas que se recomiendan a tener en cuenta para el éxito de la implementación de la actividad física y deporte al interior del hogar y con la comunidad, según la bibliografía consultada en la fig.2:





Fig.2 Elementos a tener en cuenta en el hogar y la comunidad. Fuente: Colectivo de autores. (2021). Deportes juveniles y el COVID-19: entienda los riesgos. Web

Como se puede apreciar si hay interés se puede continuar con las prácticas deportivas en el hogar con beneficios para toda la familia

## Bibliografía:

- Valles, M. (2020). El deporte, la actividad física y el juego no pueden parar. Web Enfoque Educación. Disponible en <https://blogs.iadb.org/educacion/es/eldeportenopuedeparar/>
- Colectivo de autores. (2021). Deportes juveniles y el COVID-19: entienda los riesgos. Web American Academy of Pediatrics, American Medical Society for Sports Medicine, and the National Athletic Trainers' Association (Copyright © 2020). Disponible en <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Youth-Sports-and-COVID-19-Understanding-the-Risks.aspx>

- La actividad física en tiempos de pandemia (COVID19) Programa de ejercicios CHOSICA 2020. Universidad Nacional de educación “Enrique Guzmán y Valle” Dirección de Bienestar Universitario. Unidad de Deporte y Recreación. Disponible en <http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>