

Percepción sobre la salud y los beneficios del deporte en la mejora de la calidad de vida de las personas con Discapacidad Intelectual

Natalia Salamero Ayén ¹

Dirigido por: M^a Dolors Burjales Marti ²



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Programa d'Aprenentatge Servei



Introducción



Actualmente la obesidad y el sedentarismo son problemas muy presentes en nuestra sociedad que influyen en la predisposición de diversas patologías.



En España, según la Encuesta Nacional de Salud (NHS, 2013) el 27,8% de la población de 2 a 17 años es obeso o tiene sobrepeso y en la población adulta la obesidad afecta al 17%. En cuanto al sedentarismo, cuatro de cada diez personas son sedentarias.



Estos problemas están más presentes en las personas con Discapacidad Intelectual (D.I.) además de otras enfermedades, ya que se evidencia la asociación de comorbilidad asociada a este colectivo.



La práctica de ejercicio físico puede ser una forma de prevención de las diversas patologías asociadas a estas personas, por eso es importante conocer las percepciones que tiene el colectivo sobre los beneficios de la práctica deportiva y su salud.

Objetivos

Identificar y describir las percepciones que tienen las personas con D.I. sobre su salud y los beneficios de la práctica deportiva.

Conocer cuáles son las características o cualidades más percibidas dentro de cada beneficio derivado de la práctica deportiva.

Comparar los motivos por los que practican deporte con encuestas realizadas en estudios anteriores.

3r Mercado de Proyectos Sociales

Jueves, 21 de Abril de 2016

1. Estudiante de 4º de Enfermería.
Universidad Rovira i Virgili

2. Profesora de la Universidad
Rovira i Virgili, Departamento de
Enfermería

Más información:
natalia_salamero@hotmail.com

Metodología cualitativa

1ª Fase:

Preparación del trabajo de campo -> Entrevistas estructuradas.

2ª Fase:

Recogida de información y selección de la muestra.

3ª Fase:

Análisis de los datos cualitativos y presentación de resultados.

4ª Fase:

Elaboración de las conclusiones.

Práctica reflexiva: La interacción con los usuarios de la muestra estudiada, y los encuentros con la tutora del trabajo y con el personal del taller del Baix Camp, han hecho posible la reflexión sobre la experiencia de aprendizaje servicio y sobre la necesidad social de llevar a cabo este trabajo.

Entrevista estructurada a una muestra de 10 usuarios

Criterios de inclusión:

- Personas con D.I. leve > 18 años
- Con un Índice de Masa Corporal (IMC) ≥ 25
- Que practiquen deporte ≥ 2 veces semanales

Criterios de exclusión:

- Dificultad severa para comunicarse.

Categorías:

- Actividad física realizada
- Percepción sobre la salud
- Percepción sobre la salud desde que hacen deporte y beneficios percibidos

Beneficios físicos

Beneficios psicológicos

Beneficios sociales y recreativos

Beneficios funcionales

Beneficios laborales

- Motivos por los que practican deporte

Resultados

- Todos los usuarios valoran positivamente su salud y desde que hacen deporte refieren mejoras en ésta.
- En un primer momento sólo perciben beneficios físicos, psicológicos y recreativos. Para conocer cuáles son las percepciones de los usuarios sobre los demás beneficios se tienen que hacer preguntas más concretas.
- En relación a los beneficios físicos, la mayoría de los usuarios perciben la pérdida de peso.
- La cualidad psicológica más citada es la relacionada con la relajación.
- En cuanto a los beneficios sociales, la mayoría de los usuarios refieren la ventaja social de conocer a más gente.
- De los beneficios recreativos, destacan la diversión.
- En relación a los beneficios laborales, los usuarios perciben cualidades orientadas a la mejora de habilidades y a la mejora de la disposición del trabajo.
- Ninguno de los usuarios refiere beneficios funcionales.
- El motivo más citado por el que practican deporte está relacionado con la motivación intrínseca "Porque les gusta". Este motivo también fue el más citado en un estudio realizado por Miguel Ángel Torralba, Marcelo Braz y María José Rubio, sobre la motivación en el deporte adaptado publicado en la revista Psychology, Society & Education. Sin embargo si se compara con los resultados de la encuesta nacional sobre hábitos deportivos la población que practica fútbol en España en el 2010, llevada a cabo por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), el motivo relacionado con la motivación intrínseca ocupa la tercera posición de los más citados.

Conclusiones



A pesar de que numerosos estudios demuestran que las personas con D.I. tienen mayores tasas de enfermedades y problemas asociados a la salud, su percepción sobre su salud es positiva.



Aunque los usuarios de este estudio tengan sobrepeso y su beneficio más percibido de la práctica deportiva sea la pérdida de peso, no practican deporte para mejorar su estado físico, sino que lo que les impulsa a practicar deporte es la motivación intrínseca "Porque les gusta".



Inicialmente los usuarios de la muestra estudiada sólo perciben los beneficios físicos, los psicológicos y los recreativos, siendo los físicos los más percibidos por éstos.



Al comparar la motivación de la muestra estudiada con la de los dos estudios citados en los resultados, se puede decir que la principal motivación que les lleva a la practicar deporte a las personas con algún tipo de discapacidad es diferente a la del resto de la población.

Bibliografía

• Alguacil LF, Aperte EA, Aranceta J, Ávila JM, Aznar S, Belmonte S, et al. Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿Qué se puede y debe hacer?. Nutr. Hosp. 2013; 28 (5). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112013001100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

• Sardon MA, Mirón JA. Problemas y necesidades relacionados con la salud en personas con discapacidad intelectual. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual. 2005; 36 (215) N° 215: 25-37. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1354460>

• Hsieh K, Rimmer JH, Heller T. Obesity and associated factors in adults with intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research. 2014; 58 (9): 851-863. Disponible en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jic.12100/full>

• Torralba MA, Braz M, Rubio MJ. La motivación en el deporte adaptado. Psychology, Society & Education. 2014; 6 (1): 27-40. Disponible en: <http://www.psye.org/articulos/torralba.pdf>

• García M, Llopis R. Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal. Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes. Disponible en: <http://www.csi.gov.es/csd/estaticos/depso/encuestahabitosdeportivos2010.pdf>