

# **ACTIVIDAD FÍSICA INCLUYENTE PARA EL BIENESTAR SOCIAL**

***Autores:*** MsC. Manuel Antonio Cuji Sains<sup>1</sup>, MsC. John Roberto Morales Fiallos<sup>2</sup>

***Institución:*** Universidad Nacional de Chimborazo.

***Correos Electrónicos:*** [anthonymacs@hotmail.com](mailto:anthonymacs@hotmail.com), [jhonmorales72@hotmail.com](mailto:jhonmorales72@hotmail.com)

# **ACTIVIDAD FÍSICA INCLUYENTE PARA EL BIENESTAR SOCIAL**

## **RESUMEN**

El presente proyecto de vinculación con la sociedad tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida de los 60 beneficiarios del Centro de Desarrollo Humano en Cultura y Economía Solidaria (CEBYCAM-CES) del Cantón Penipe, Provincia de Chimborazo. Tuvo una duración de dos años, tiempo en el cual, se desarrolló una planificación de actividad física acuática y recreativa adaptada, con la participación de los estudiantes del 8vo. Semestre de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo. A través de una metodología inductiva – deductiva, se logró una participación activa, dinámica de las personas con discapacidad, quienes mejoraron su calidad de vida por un lado y por el otro, se motivó en los estudiantes, la práctica de estrategias metodológicas, didácticas y técnicas adaptadas a las necesidades de los participantes; todo ello, permitió vincular positivamente a la universidad con la sociedad, disminuyendo barreras culturales que tanto separa y afecta el buen vivir.

## **INTRODUCCIÓN**

El Centro de Desarrollo Humano en Cultura y Economía Solidaria (CEBYCAM-CES) del Cantón Penipe, Provincia de Chimborazo, es una corporación creada en 1983 con personería jurídica de derecho privado, de carácter autónomo sin fines de lucro, cuyo objetivo principal es atender a las personas afectadas por algún grado de minusvalías en esta zona. La experiencia de 22 años de desarrollo socioeconómico llevada a cabo en Penipe, ha dejado lecciones exitosas que basan su accionar en la filosofía de Cultura y Economía Solidaria.

La urgencia de trabajar sobre estos valores y principios surge de la necesidad de atender a grupos prioritarios que, una vez culminado su instrucción en los institutos de educación especial existentes, nuevamente son vulnerables al olvido y desatención de su condición de discapacidad por la escasa cobertura de programas incluyentes a través de los cuales, logren su plena inserción social.

En tal sentido, la Universidad Nacional de Chimborazo, emprendió un proyecto de vinculación con la sociedad con el objetivo de apoyar el bienestar social y mejorar la calidad de vida de este grupo vulnerable del Cantón Penipe.

## **DESARROLLO**

El Centro de Desarrollo Humano en Cultura y Economía Solidaria (CEBYCAM-CES) posee una Centro de asistencia social, denominada “Casa de la Caridad”, detectándose en ella, la escasa actividad física acuática, como instrumento en pro del bienestar psicomotriz y social de niños, jóvenes y adultos con discapacidad, a través de las cuales

se logre mayor autonomía para realizar las actividades instrumentales y básica de su vida diaria.

Luego de haber concluido su etapa escolar en los centros especializados, las personas con discapacidad son relegados de la práctica de actividades físicas incluyentes, sin darse cuenta que estas actividades ayudan a mejorar su motricidad, coordinación y salud en general; por ello la necesidad y la aplicación urgente del presente proyecto de vinculación con la colectividad de la escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH, 2015).

Programar actividades específicas para las personas con discapacidad que favorezca su psicomotricidad nos llevan a centrarnos en la actividad física adaptada, personalizada y basada en métodos de intervención directa. El agua aporta numerosos beneficios que son valorados dentro del conjunto de la terapia física, porque estimulan patrones de movimientos y potencian las capacidades físicas; convirtiéndola en el medio más idóneo para el manejo motriz y físico de las personas con discapacidad.

Partiendo de la evaluación diagnóstica conjuntamente con los estudiantes de la Escuela de Cultura Física, se detectó el temor al contacto con el medio acuático y sus factores tales como: temperatura del agua, espacio y profundidad, por ello fue necesario un periodo de adaptación en un medio idóneo que garantice la seguridad de los beneficiarios y su desenvolvimiento en este medio. La mayoría de los beneficiarios nunca han estado en contacto con una piscina, por ello, surgieron muchos temores y hasta cierto punto, resistencia a la realización de las actividades acuáticas planificadas basadas en juegos recreativos individuales y grupales.

La motivación a través del juego fue la clave que permitió estimular una actitud positiva en los beneficiarios, logrando superar cualquier dificultad que fue presentándose en la medida en la que se iba desarrollando las actividades físicas acuáticas planificadas; promoviendo la transferencia e intercambio del aprendizaje entre la comunicad y universidad, objetivo principal del presente proyecto de vinculación.

La actividad física adaptada de acuerdo con Pérez, Reina, & Sanz (2012) 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, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores” (p. 214). Al respecto y concomitante con la política pública, el Ecuador, se encuentra en un importante momento de priorización de la atención de la discapacidad desde un enfoque de derechos que busca transformar las condiciones discapacitantes del entorno y fortalecer las capacidades individuales de las personas con discapacidad para lograr una vida plena (MIES, 2013).

Uno de los grandes retos de la universidad es la vinculación entre la formación teórica-práctica de los estudiantes y su inserción en el mercado laboral (Gaytan & Moreno, 2007) en el Ecuador, es uno de los parámetros de evaluación de las instituciones de educación superior y es 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, a través del acceso, permanencia, aprendizaje y culminación de niños, jóvenes y adultos en el sistema educativo.

La inclusión es un proceso de participación en el aprendizaje sobre todo, de los grupos más vulnerables y que implica cambios y modificaciones de contenidos, enfoques, estructuras, estrategias, basados en una visión común y la convicción de que es responsabilidad del sistema educativo, educar a la comunidad, permitiendo a los estudiantes universitarios enfrentar un desafío y una oportunidad para enriquecer el entorno de aprendizaje.

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.

### **La actividad física acuática adaptada**

La actividad física acuática adaptada rompe con el esquema tradicional de la natación terapéutica y se enfoca en función de las potencialidades motrices de la persona con discapacidad, cumpliendo factores básicos de enseñanza.

Proceso de familiarización.- pretende crear un ambiente de confianza con el objetivo de que el individuo venza el temor al agua, se familiarice con los instructores y demás beneficiarios en la actividad, por medio de juegos, dinámicas de grupo y sobre todo enseñanza individualizada acorde al grado de discapacidad de los integrantes.

Respiración.- en personas con discapacidad la mecánica respiratoria es compleja debido a que los músculos respiratorios se encuentran afectados y la respiración la realizan en forma buco-nasal (Ariel, 2009).

Flotación.- para facilitar la flotación en personas con discapacidad se utiliza recursos didácticos como apoyo a la realización de la actividad acuática.

Desplazamiento.- a través de los recursos didácticos utilizados para la flotación se logra el desplazamiento requerido en la medida de su necesidad y acorde a su capacidad.

Logrando así, que el participante tome mayor conciencia de la posición de su cuerpo en el agua y la relación de sus extremidades con respecto al cuerpo (Ariel, 2009); con la intención de que este tipo de actividades produzcan en las personas discapacitadas la

relajación y sensación de satisfacción que mejorará su autoestima y por ende mayor confianza con su entorno.

### **Proyecto de actividad física acuática**

Para la ejecución de la planificación de actividad física acuática en el Centro CEBYCAM-CES, se aplicó el método demostrativo, inductivo-deductivo y dinámicas de grupo.

La población estuvo conformada por 60 beneficiarios; de ellos 31 son de sexo masculino y 29 de sexo femenino. Las edades fluctúan entre los 8 a 60 años. Para el trabajo realizado, se dividió al grupo según el grado de discapacidad, utilizando las instalaciones deportivas de la Universidad Nacional de Chimborazo (estadio, coliseo, gimnasio, piscina y espacios al aire libre) y del Centro de Asistencia Social “Casa de la Caridad” de Penipe. El programa de vinculación tuvo una duración de dos años, a partir del 14 de noviembre del 2014 hasta el 30 de octubre del 2016. Las sesiones de trabajo se realizaron los días martes y viernes en horario de 08H00 a 12H00. Las clases eran impartidas por los estudiantes de octavo semestre de la Escuela de Cultura Física de la UNACH y supervisadas por el MsC. Antonio Cuji.

*Tabla 1: Descripción de las acciones y resultados*

<b>ACCIONES</b>	<b>RESULTADOS</b>
<b>1.</b> Reunión de trabajo con los centros para la elaboración de los horarios de trabajo	<b>1.</b> Definir horarios de intervención y día de trabajo para la atención de los 60 beneficiarios del Centro de Asistencia Social “Casa de la Caridad”
<b>2.</b> Jornadas de trabajo en los centros: evaluación diagnóstica	<b>2.</b> 60 evaluaciones diagnósticas para conocer la situación actual de los beneficiarios.
<b>3.</b> Actividades físicas	<b>3.</b> Mejoramiento y mantenimiento de la coordinación en los 60 beneficiarios.
<b>4.</b> Actividades acuáticas	<b>4.</b> Los 60 beneficiarios aprenden a mantenerse en el agua a través de la flotación, respiración y desplazamiento.
<b>5.</b> Actividades recreativas	<b>5.</b> Desarrollo del área emocional y psicomotriz en los 60 beneficiarios.
<b>6.</b> Actividades sociales	<b>6.</b> Participar en eventos que promuevan la integración a la sociedad (concurso de pintura).

**Fuente:** Proyecto de vinculación con la sociedad

**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji

El material didáctico utilizado para la ejecución de las actividades físicas acuáticas fue provisto por la UNACH y consistió en: tablas, flotadores tipo cilíndrico, tipo tapete; chalecos, cinturones flotadores con seguridad, aros sumergibles, balones medicinales, balones terapéuticos, gorros, gafas, ternos de baño y una mochila con sus respectivos materiales de aseo personal (toalla, sandalias, jabón y shampo) para cada uno de los beneficiarios.

La técnica para la recolección de datos utilizada fue la Observación a través de Fichas de Observación, con 11 indicadores de evaluación, cuyos resultados de diagnóstico son los siguientes:

*Tabla 2: Diagnóstico Inicial*

<b>CONTENIDO A EVALUARSE</b>	<b>INSUFICIENTE</b>	<b>POCO</b>	<b>MEDIANAMENTE SUFICIENTE</b>	<b>SUFICIENTE</b>	<b>TOTAL</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
Diferencia entre el medio acuático y terrestre	48	7	5	0	60
	80%	12%	8%	0%	100%
Sigue normas higiénicas básicas en la piscina	49	6	5	0	60
	82%	10%	8%	0%	100%
Comprende imprudencia=accidente	52	8	0	0	60
	87%	13%	0%	0%	100%
Utiliza distintos tipos de desplazamientos en el agua, piso, césped.	42	13	5	0	60
	70%	22%	8%	0%	100%
Conoce las ventajas de la natación la recreación y la actividad física	55	5	0	0	60
	92%	8%	0%	0%	100%
Participa con independencia en juegos, deportes acuáticos y al aire libre.	48	10	2	0	60
	80%	17%	3%	0%	100%
Busca colaboración con otros compañeros y con el profesor al realizar las actividades en la piscina y fuera de ella.	60	0	0	0	60
	100%	0%	0%	0%	100%
Realiza correctamente las actividades realizadas por el profesor dentro del agua	60	0	0	0	60
	100%	0%	0%	0%	100%
Practica los ejercicios para el desarrollo de las capacidades	60	0	0	0	60

físicas básicas y recreativas en el medio acuático y terrestre.	100%	0%	0%	0%	100%
Ha practicado natación anteriormente	60	0	0	0	60
	100%	0%	0%	0%	100%
Practica y domina algún estilo de natación	48	7	5	0	60
	80%	12%	8%	0%	100%

**Fuente:** Proyecto de vinculación con la sociedad

**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji

*Tabla 3: Evaluación Final*

<b>CONTENIDO A EVALUARSE</b>	<b>INSUFICIENTE</b>	<b>POCO</b>	<b>MEDIANAMENTE SUFICIENTE</b>	<b>SUFICIENTE</b>	<b>TOTAL</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
Diferencia entre el medio acuático y terrestre	0	54	4	2	60
	0%	90%	7%	3%	100%
Sigue normas higiénicas básicas en la piscina	5	45	8	2	60
	9%	75%	13%	3%	100%
Comprende imprudencia=accidente	11	42	6	1	60
	18%	70%	10%	2%	100%
Utiliza distintos tipos de desplazamientos en el agua, piso, césped.	16	44	0	0	60
	27%	73%	0%	0%	100%
Conoce las ventajas de la natación la recreación y la actividad física	13	39	8	0	60
	22%	65%	13%	0%	100%
Participa con independencia en juegos, deportes acuáticos y al aire libre.	9	46	5	0	60
	15%	77%	8%	0%	100%
Busca colaboración con otros compañeros y con el profesor al realizar las actividades en la piscina y fuera de ella.	7	45	8	0	60
	12%	75%	13%	0%	100%
Realiza correctamente las actividades realizadas por el profesor dentro del agua	6	42	12	0	60
	12%	75%	13%	0%	100%
Practica los ejercicios para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas y	3	47	6	4	60
	5%	78%	10%	7%	100%

recreativas en el medio acuático y terrestre.					
Ha practicado natación anteriormente	0	0	60	0	60
	0%	0%	100%	0%	100%
Practica y domina algún estilo de natación	22	38	0	0	60
	37%	63%	0%	0%	100%

**Fuente:** Proyecto de vinculación con la sociedad

**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji

### **Discusión de Resultados**

En la evaluación diagnóstica, se pudo observar que un gran porcentaje de beneficiarios no han practicado natación anteriormente, por ello desconocen las ventajas de la natación, la recreación y la actividad física. Tomando en cuenta el grado de discapacidad, casi la totalidad de los beneficiarios necesitan ayuda individualizada para participar en juegos, deportes acuáticos y al aire libre razón por la cual, siempre requirieron de la ayuda de los instructores sobre todo al realizar actividades en el medio acuático.

En la evaluación final se pudo comprobar el cambio de actitud de los beneficiarios al medio acuático ya que son más espontáneos y disfrutaban de las actividades físicas y recreativas que se realizaban en el agua. Se integraron de mejor manera con los demás participantes, logrando conformar un grupo más participativo, dinámico y solidario.

De forma permanente, buscaban la ayuda de los instructores porque estaban conscientes de los riesgos que representa la piscina. En todo momento, se esforzaban por realizar los ejercicios para mejorar sus capacidades físicas porque, a través de las diferentes sesiones, se sintieron más relajados, alegres y con el deseo de permanecer más tiempo en el agua y regresar pronto.

### **CONCLUSIONES**

Este proyecto de vinculación con la sociedad resultó una enriquecedora experiencia pedagógica ya que se puso en práctica metodologías, técnicas y estrategias adaptadas a las necesidades de los beneficiarios de este trabajo; los estudiantes de la Escuela de Cultura Física que participaron en el evento, se sensibilizaron con la necesidad y el bienestar social de las personas con discapacidad.

A pesar de evidenciar un lento avance, se debe tomar en cuenta que los beneficiarios son personas discapacitadas a quienes se les ayudó, a través de este proyecto de vinculación con la sociedad a mejorar su autonomía y calidad de vida, logrando insertarlos en eventos sociales, culturales y deportivos que incrementaron su autoestima.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ariel, H. (2009). *Actividad acuática para personas con discapacidad intelectual*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- 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.
- Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2012). La actividad física adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*. vol 7, núm 21, 2013-2247.
- UNACH. (2015). *Reglamento de la Dirección de Vinculación con la Sociedad*. Riobamba: UNACH.

## ANEXOS.



**Fuente:** Fotos Capacitación a estudiantes de la Escuela de Cultura Física  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji



**Fuente:** Fotos inauguración del proyecto Penipe  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji



**Fuente:** Fotos actividad física gimnasio UNACH  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji



**Fuente:** Fotos actividad acuática piscina UNACH  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji



**Fuente:** Fotos actividad acuática piscina UNACH  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji



**Fuente:** Fotos participación en evento social Penipe  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji



**Fuente:** Fotos concurso de pintura  
**Elaborado por:** MsC. Antonio Cuji