

2013

CAPITULO 12

MODULO DE RECREACION Y DEPORTES



Ministerio de Salud de la Nación
Secretaría de Políticas, Regulación e Institutos
Sub Secretaría de Gestión de Servicios Asistenciales
Instituto Nacional de Rehabilitación Psicofísica del Sur
Mar del Plata





Índice de contenidos

Introducción	3
Objetivos institucionales	3
Objetivos generales	3
Objetivos específicos	4
Objetivos y actividades de tratamiento	7
Clasificación deportivos	12
Referencias bibliográficas	14

GUIA DE INTERVENCIÓN DE RECREACION Y DEPORTES PARA LA REHABILITACIÓN DE LA PERSONA CON LESIÓN MEDULAR

1. Introducción

En base al documento emanado de la Subsecretaría de Medicina Asistencial y Rehabilitación (Dirección de Nacional de Rehabilitación) y de la experticia institucional, se considera que un Servicio de Recreación y Deportes en una institución de Salud, debe estar conformada por licenciados o profesores en Educación Física.

A partir de la derivación médica, se atiende a la persona con discapacidad (PCD), durante su etapa de internación o ambulatoria.

Un alto porcentaje de las propuestas de tratamiento se realizan dentro de la institución, donde se cuenta con instalaciones como: un natatorio con diferentes estructuras y elementos de acceso (rampa, escalera con baranda, silla neumática y ascensor), gimnasios y espacios verdes. Fuera del Instituto se realizan actividades especiales deportivas y/o recreativas.

2. Objetivo institucional

El abordaje del tratamiento de la persona con discapacidad en Recreación y Deportes.

3. Objetivos generales

- Mediante la reeducación del cuerpo, participar en el proceso de rehabilitación de la PCD a partir de la consecución de objetivos propios de la Educación Física. Se utilizan medios correspondientes al campo disciplinar (gimnasia, actividad física)

adaptada, práctica deportiva, actividades acuáticas, recreación, juego, actividades en la naturaleza).

- Participar en el proceso de rehabilitación de la PCD a partir de la consecución de los objetivos propios de la Educación Física, contribuyendo a la reeducación del cuerpo a través de los medios correspondientes al campo disciplinar (gimnasia, actividad física adaptada, juego, práctica deportiva, actividades acuáticas, recreación, actividades en la naturaleza), con el fin de favorecer el desarrollo integral de la persona.

4. Objetivos específicos

- *Consultar la Historia Clínica*
 - Interpretar la prescripción médica.
 - Obtener la información necesaria de la Historia Clínica para las actividades de la especialidad.
- Informar a través de la Historia Clínica la evolución de la PCD
- *Efectuar la evaluación funcional.*
 - Evaluar la capacidad funcional de la PCD según las pautas de la profesión.
 - Evaluar antecedentes deportivos y recreativos de la PCD.
 - Evaluar la condición física.
 - Evaluar los aspectos cineantropométricos.
 - Evaluar los intereses de la PCD en relación con los del campo disciplinar.
 - Evaluar las potencialidades de la PCD para actividades individuales o grupales.
- *Lograr la atención de la PCD dentro de un enfoque interdisciplinario a través de:*

- Participar en el equipo interdisciplinario de salud
- Intercambiar opinión respecto al plan de tratamiento general.
- Opinar respecto de:
 - Capacidad funcional para la realización de actividades físicas propias de su área.
 - Participación y ejecución de programas interdisciplinarios.
 - Participación, planificación y ejecución de programas específicos formulados en función de las necesidades evaluadas.
- Coordinar acciones de tratamiento con profesionales de otras disciplinas relacionadas con actividades recreativas (cerámica, música plástica, entre otras).
- Participar en reuniones interdisciplinarias con los distintos comités.
- Recibir y/o proporcionar información y orientación atinente la PCD y a su grupo familiar.
- Asesorar acerca de las ciencias del movimiento y de formación físico-motriz en función de la actividad física programada, la actividad lúdica, gimnasia y deportes con fines correctivos, preventivos, educativos y competitivos.
- Participar en reuniones con Asociaciones, Federaciones.
- *Diseñar el tratamiento de la PCD en el campo disciplinar.*
 - Establecer objetivos de tratamiento según prescripción médica, en lo referente a Actividad Física, Deportes, Recreación y determinar prioridades.
 - Seleccionar los agentes propios del campo, sus modalidades de aplicación para alcanzar objetivos propios de tratamiento.

- Seleccionar la modalidad de tratamiento que corresponda (Individual, Grupal, Grupal individualizado).
- Favorecer la participación del paciente en eventos deportivos competitivos, en el ámbito local, provincial, nacional e Internacional.
- Estimular a la PCD en su participación activa en actividades sociales y culturales tendientes a su socialización
- Orientar a la PCD a fin de asegurar la continuidad de su participación activa en actividades físicas, sociales y culturales, una vez finalizado su tratamiento.
- Acompañar a la PCD dado es dado de alta en su reinserción Recreativo-Deportiva y Social.
- Facilitar el acceso a la actividad física, la recreación y el deporte mediante una red con Educadores físicos e Instituciones Deportivas y Culturales.
- *Brindar atención profesional al grupo familiar la PCD.*
 - Orientar a la PCD en su hogar sobre actividades de apoyo que pueda realizar.
 - Asesorar a la PCD sobre la instalación en el hogar de elementos que permitan la continuidad de las mismas actividades del área en el grupo familiar y con otros grupos de pertenencia.
 - Informar al grupo familiar acerca de las Instituciones sociales, culturales y deportivas de la comunidad, donde pueda incorporarse la persona una vez finalizado su tratamiento.

5. Objetivos y Actividades de tratamiento para la persona con lesión medular (PLM)

5.1 Objetivo General: Conocer el cuidado del propio cuerpo

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
1. Lograr el aprendizaje del aseo personal luego de la práctica física. 2. Lograr el aprendizaje de los cuidados de las posiciones y uso adecuado de indumentaria en diferentes actividades.	1. Aprendizaje del cuidado del cuerpo y su aseo después de la práctica física y/o deportiva. 2. Aprendizaje del cuidado de las posiciones durante la práctica física y/o deportiva. 3. Conocimiento de la indumentaria más adecuada para la práctica física y/o deportiva

5.2 Objetivo General: Utilizar en forma adecuada el tiempo libre en lo referente a las actividades recreativas y físico - deportivas

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
1. Participar en propuestas de animación socio cultural recreativa y físico deportivas.	1. Participación en propuestas de recreación, actividades físicas y deportes, acordes a los intereses, posibilidades socioculturales y del entorno afectivo cercano al sujeto. 2. Participación en propuestas recreativas, culturales y sociales en el marco institucional y/o en la comunidad. 3. Realización de actividades en la



	<p>naturaleza.</p> <p>4. Participación en actividades para el uso del tiempo libre en relación a la recreación y el deporte de acuerdo a la orientación recibida por los profesionales y las posibilidades personales del sujeto.</p>
--	---

5.3 Objetivo General: Evaluar las capacidades físicas y antropométricas.

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
<p>1. Observar y registrar particularidades referentes a la condición física de la PLM</p> <p>2. Reinterpretar datos aportados por otros profesionales.</p> <p>3. Valorar mediante test de campo (directo e indirecto), de laboratorio</p>	<p>1. Participación en evaluaciones de los distintos aspectos de la condición física.</p>



(directo e indirecto).	
------------------------	--

5.4 Objetivo General: Mejorar las capacidades físicas.

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
1. Planificar y entrenar las capacidades condicionales y coordinativas. 2. Generar planes de entrenamiento vinculados a movimientos que realiza la PLM en la vida diaria.	1. Aprendizaje de ejercitaciones de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. 2. Aprendizaje de ejercitaciones de entrenamiento coordinativo 3. Aprendizaje de ejercitaciones con especial activación de la función sensitiva para evitar esfuerzos y lesiones. 4. Realización de actividades que favorezcan la compensación muscular por el sobreuso que suele darse a los miembros superiores en las actividades lúdico/deportivas.

5.5 Objetivo General: Favorecer la relajación

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
Estimular la relajación de las partes del cuerpo, en diferentes posiciones.	Aprendizaje de ejercitaciones que propicien un estado de relajación general o específica, en posiciones de decúbito dorsal, ventral o lateral en diferentes medios físicos.

5.6 Objetivo General: Aprender juegos deportivos y deportes

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
1. Conocer y participar en juegos deportivos 2. Conocer y practicar deportes	1. Prácticas referentes a la actividad deportiva elegida (entre el sujeto y su profesor). 2. Participación en ligas o competencias formales en las distintas disciplinas 3. Participación en propuestas de juegos pre- deportivos.

5.7 Objetivo General: Articular con los nodos de la red de colaboración interinstitucional

Objetivos Específicos	Actividades de tratamiento
Acceder a la información que permite la continuidad del tratamiento en otras instituciones para el desarrollo de actividades recreativas y deportivas.	Se pone en contacto con referentes locales e instituciones recreativas o deportivas de acuerdo a la información brindada por la Institución tratante para la continuidad del tratamiento

6. Clasificación Deportiva del Lesionado Medular.

Deportes tales como, el atletismo, tenis de mesa, básquet, natación y rugby son algunos de los cuales la PLM puede participar con frecuencia.

Cada deporte posee una clasificación particular. Se debe verificar la categoría correspondiente, la cual se encuentra codificada de acuerdo a la funcionalidad, esta última relacionada con la altura de la lesión medular.

Se sugiere consultar el International Paralympic Comité (IPC) en: <http://www.paralympic.org/>. La Clasificación deportiva de la a la PLM es realizada por la Internacional Wheelchair and Amputee Sports Federation (IWASF) y se encuentra disponible en <http://iwasf.com/iwasf/index.cfm/about-iwas/iwas-handbook/>

A manera de ejemplo, en las siguientes tablas se describe la clasificación deportiva de atletismo.

Clasificación deportiva de Atletismo - PISTA

Nivel de la lesión		Clasificación deportiva de la ISMWSF
C4	Cuadriplejía	
C5	Cuadriplejía	
C6	Cuadriplejía	T 51
C7	Cuadriplejía	T 52
C8	Cuadriplejía	T 52
D1 – D7	Paraplejía	T 53
D8 – S2	Paraplejía	T 54



Clasificación deportiva de Atletismo - CAMPO

Nivel de la lesión		Clasificación deportiva de la ISMWSF
C4	Cuadriplejía	
C5	Cuadriplejía	
C6	Cuadriplejía	F 51
C7	Cuadriplejía	F 52
C8	Cuadriplejía	F 53
D1 – D7	Paraplejía	T 54
D8 – L1	Paraplejía	F 55
L2 – L5	Paraplejía	F 56
S1 – S5	Paraplejía	T 57
S3	Paraplejía	F 58

Referencias bibliográficas:

- International Paralympic Committee. Hand book.
<http://www.paralympic.org/TheIPC/HWA/Handbook/> Acceso: Mayo 2013.
- International Paralympic Committee. Clasificación.
<http://www.paralympic.org/Classification/Sports> Acceso: Mayo 2013.
- International Wheelchair & Amputee Sports Federation.
<http://iwasf.com/iwasf/index.cfm/about-iwas/iwas-handbook/> Acceso: Mayo 2013.
- López Chicharro, J.; López Mojares, L. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. Ed. Médica panamericana. Cap. 13.
- Departamento de Salud y Asistencia de los Estados Unidos. (2013). Manual de Evaluación de la Actividad Física. Atlanta. Georgia.
- Dirección de Nacional de Rehabilitación. (1979). Subsecretaría de Medicina Asistencia y Rehabilitación. Secretaría de estado de Salud Pública, Ministerio de Bienestar Social de la Nación. República Argentina. Buenos Aires.