



Burgos, 5 de agosto de 2020

La actividad físico-deportiva grupal y lúdica mejora la calidad de vida de los niños y adolescentes con parálisis cerebral

- Un TGF de la Universidad Isabel I señala que los niños con parálisis cerebral mejoran tanto física como psicológica y socialmente con la práctica deportiva .

La parálisis cerebral es la causa más habitual de discapacidad motora en la edad pediátrica, suponiendo el principal motivo de discapacidad física grave. Puede aparecer en el nacimiento, durante el parto o en la primera infancia, es persistente y su prevalencia en los países desarrollados es de 2 o 2,5 casos por cada 1.000 recién nacidos vivos. **Esta realidad ha llevado al estudiante de la Universidad Isabel I, Diego Luna Fra, a realizar su Trabajo de Fin de Grado sobre cómo mejorar la calidad de vida de estas personas al incluir actividades físico-deportivas en sus rutinas diarias.**

Esta enfermedad puede afectar, entre otros aspectos, a la movilidad y la capacidad de comunicación de las personas que la padecen, e influir negativamente en su salud psicosocial. Para los niños y adolescentes que la padecen, mejorar su autoconcepto, su confianza, el establecimiento de relaciones sociales y personales que se adquieren con el deporte o la inclusión a cualquier nivel, les lleva a un correcto y precoz mejora de su situación.

La parálisis cerebral es el conjunto de trastornos permanentes del desarrollo, el movimiento y la postura, Su manifestación clínica varía con el paso de los años y tiene como consecuencias que se limita su función motora, que varía desde leve (que suele ser una pequeña afectación en, al menos, una de las manos) a grave, (cuando están afectados los cuatro miembros y se asocian trastornos de deformaciones en el tronco y extremidades).



UNIVERSIDAD ISABEL I

Departamento de Comunicación

(+34) 947 671 728

comunicacion@ui1.es

www.ui1.es

El ejercicio físico es clave

“La práctica de ejercicio y la actividad físico-deportiva son claves para mantener la salud psicosocial y las mejoras en la calidad de vida de las personas al margen de su edad y condición. En los niños y adolescentes, la adquisición de estas habilidades como el aprendizaje o la rutina con reglas, la gestión de los impulsos, la mejora de las habilidades motoras y la autoimagen, repercuten en el estado de ánimo y el rendimiento escolar”, explica Diego Luna.

En estos niños, el sedentarismo es mayor que en la media, por lo que la actividad deportiva adquiere también repercusión en el plano psicosocial de los niños y adolescentes. El tratamiento físico-deportivo está enfocado a la individualidad, “teniendo en cuenta la edad del niño, el tipo de afectación a nivel motriz, las capacidades cognitivas afectadas y las patologías asociadas”, añade el alumno del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Isabel I.

Una de las conclusiones de su trabajo se basa en que los programas de actividad física permiten a los participantes mostrar mejoras en su salud psicosocial; mejoran sus relaciones sociales, la autonomía, el autoconcepto, el crecimiento personal y el funcionamiento emocional y cognitivo.

Mejorar la calidad de vida

Además, se observó que “el ejercicio físico provoca una disminución de los efectos causados por otras patologías asociadas como la ansiedad y la depresión o mejoras en participantes que presentaban trastorno de déficit de atención e hiperactividad”. La actividad físico-deportiva es un elemento fundamental para mejorar las relaciones sociales, disminuir la sensación de inferioridad, para aumentar la autoimagen y rebajar el estrés y la ansiedad.

“La danza, por ejemplo, tiene una influencia directa en la construcción de la imagen corporal, posibilita la relación del individuo con el entorno y el resto de los participantes, permite una autoimagen adecuada y mejora la autoestima”. Danza, baile y actividades acuáticas muestran un gran poder inclusivo, potencian la motivación de tener una actitud positiva y una vida activa, y todo ello mejora su calidad de vida. La motivación, la positividad y la correcta actitud para enfrentarse a las dificultades y conseguir los objetivos ayudan en el crecimiento personal y a satisfacer las necesidades y las perspectivas vitales.

La educación física en general fomenta en los adolescentes habilidades, modelos de pensamiento, de conocimientos y valores de cooperación, autonomía, tolerancia, solidaridad y participación. Mejoran la confianza y el respeto hacia sí mismos y los demás, y los prepara para su futura incorporación al mundo laboral.

A nivel familiar favorece valores como la amistad, la autoestima, el civismo, la competitividad, como reto para uno mismo, la responsabilidad, el respeto la deportividad o la humildad.

La actividad deportiva como algo placentero

El estudio concluye que la práctica de actividad física tiene repercusiones positivas en el plano psicosocial de los niños/as y adolescentes con parálisis cerebral, además de otros beneficios relacionados con su calidad de vida. Hay que fomentar los hábitos saludables y perdurables a lo largo de la vida gracias a la práctica deportiva, y mejorar las habilidades motrices, pero también las psicosociales relacionadas con las cognitivas, afectivas, de relación interpersonal o de adaptación e inserción social. Lo importante no es el resultado sino transmitir la posibilidad de realizar una actividad deportiva como algo placentero.