

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
VILLA CLARA

TÍTULO: Actividades físico-sociales para integrar a entornos normalizados a personas con Síndrome Down.

AUTORES: MsC. Vilma Hernández Rey
Lic. Elizabeth González Nocado
MsC. Reina Acosta Rodríguez

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Vilma Hernández Rey

Nació en Cienfuegos, Cuba, en 1964. Máster en Ciencias en Actividad Física Comunitaria. Se ha vinculado a varios proyectos que responden al Programa Territorial de Salud y al Programa del Desarrollo Integral de la Montaña. Cuenta con publicaciones y participaciones en eventos que responden a estos proyectos. Actualmente es profesora de la disciplina Investigación y Métodos de Análisis en la Cultura Física. Reside en Berenguer 164 entre Unión y Maceo. Santa Clara. Villa Clara.

RESUMEN

Circunstancias históricas y sociales llevaron a la marginación de las personas que padecían algún tipo de discapacidad. Con respecto a esa situación, las Naciones Unidas, en la Declaración de Derechos de los Discapacitados, establece: "Las personas discapacitadas tienen el derecho a la atención médica, psicológica y funcional, y todos aquellos servicios que les permitan desarrollar sus capacidades y cualidades al máximo".

Este trabajo se realiza con personas con síndrome Down, comprendidos entre las edades de 25 a 40 años, del consejo popular "Centro" de la ciudad de Santa Clara.

El diagnóstico realizado a estas personas derivó que presentaban deficiencias en la esfera psicomotora, y las necesidades psicomotrices y recreativas se satisfacían de manera superficial, lo cual trajo aparejado que la integración social fuera baja, así como el nivel de satisfacción de la familia. Para solucionar esta situación se diseñó e implementa un conjunto de Actividades Físico – Sociales, integrado por: actividades rítmicas de expresión corporal y actividades sociales, las cuales incluyen presentaciones en contextos científicos de la Cultura

Física y presentaciones en contextos comunitarios. Los Expertos valoraron de “Bastante adecuado” el conjunto de Actividades Físico – Sociales propuesto. Entre los resultados más relevantes de la investigación está la contribución que hace el conjunto de Actividades Físico- Sociales a la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados, obteniéndose mejorías en el desarrollo psicomotor, la satisfacción de la familia y la integración social. Para su implementación no fue necesario hacer adecuaciones metodológicas ni físico- estructurales. Como resultado relevante también se tiene la Evaluación, con relación al diagnóstico inicial, en la cual se constataron mejorías en la Psicomotricidad, aumento del nivel de satisfacción de la familia y avances significativos en la integración social.

INTRODUCCIÓN

Circunstancias históricas y sociales llevaron a la marginación a aquellas personas que padecían algún tipo de discapacidad.

Se desarrolla una respuesta social y asistencial: los asilos y manicomios, que a su vez es marginadora porque distancia a la persona de su familia y su entorno social. Progresivamente estas instituciones comienzan a ser cuestionadas.

El documento más importante de las Naciones Unidas, en relación con los discapacitados, es la Declaración de Derechos de los Discapacitados del año 1975, la cual en su artículo 6 establece: "Las personas discapacitadas tienen el derecho a la atención médica, psicológica y funcional, y todos aquellos servicios que les permitan desarrollar sus capacidades y cualidades al máximo".

La experiencia mundial de estos últimos años ha llevado a considerar que hay que ir desplazando las grandes instituciones que albergan los discapacitados físicos y mentales, y comenzar a trabajar por su integración a entornos normalizados, fortaleciendo las habilidades del discapacitado en su comunidad. Es por esa razón que esta investigación tiene como objeto la integración a entornos normalizados de personas con síndrome Down, sustituyendo la carga de una vida inútil por una existencia útil y transformando los sentimientos de indiferencia, lástima o rechazo, en solidaridad, colaboración y esperanza.

Situación problemática.

Las personas con síndrome Down presentan deficiencias en la esfera psicomotora. Estas limitaciones provocan impactos negativos para la aceptación social y el hecho de no estar

integrados a la sociedad, induce a limitaciones en el progreso de la actividad cerebral. Todas estas restricciones conspiran contra su integración a entornos normalizados.

Justificación de la investigación.

La progresiva concientización sobre las necesidades de las personas con discapacidades ha despertado un interés creciente por el estudio de su integración a entornos normalizados. Su investigación en el mundo se inicia hace alrededor de 50 años, con la evaluación de la integración a la sociedad de personas con deficiencias específicas (principalmente ceguera). Desde 1970, con el movimiento hacia la integración educativa, los estudios se centran en las actitudes hacia los procesos de integración.

Como reconoce Naciones Unidas en el Programa de Acción Mundial de la ONU del año 2000,..."las actitudes sociales hacia las personas con discapacidad pueden suponer obstáculos más importantes para su inclusión en la comunidad que los derivados de su propia deficiencia". El éxito de la integración o de normalización viene definido, en gran parte, por el comportamiento de los que rodean a la persona con discapacidad.

El apoyo a personas con síndrome Down, al realizar actividades con ellos en entornos normalizados, contribuye al incremento de su independencia, su productividad laboral, su integración comunitaria y su satisfacción subjetiva. Además, da lugar a que se amplíe el rango y el nivel de las habilidades adaptativas y las capacidades funcionales, así como también se puede lograr que la calidad de vida resulte incrementada.

Con esto se logrará también la satisfacción de sus familiares, más allá de lo que creen algunas personas, que los síndromes Down son inadaptables dentro del contexto social. Por lo que la ejecución de esta investigación contribuirá a transformar el mito de que los síndromes Down son "incompetentes", a que sus "limitaciones" mejoran con apoyos apropiados, ya que la mayoría de los síntomas psicopatológicos de las personas con Retraso Mental pueden abordarse, otorgando un ambiente social que les permita desplegar interacciones y el resultado será siempre humanizador, por lo que se plantea como **problema a resolver** lo siguiente:

¿Cómo contribuir a la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados, en el consejo popular "Centro" de la ciudad de Santa Clara?

El problema se inserta en el **Objeto de estudio** de la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados, y se mueve en el **Campo de Acción** de Actividades Físico – Sociales con personas con síndrome Down del consejo popular Centro de la ciudad de Santa Clara.

Objetivo general.

- ☰ Diseñar un conjunto de Actividades Físico - Sociales con el fin de contribuir a la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados.

Los **Objetivos específicos** son los siguientes:

- ☰ Diagnosticar el estado de las personas con síndrome Down en cuanto a psicomotricidad, integración social, satisfacción familiar, gustos y preferencias.
- ☰ Determinar un conjunto de Actividades Físico – Sociales, en función de mejorar la psicomotricidad, la satisfacción de sus familiares y la integración social.
- ☰ Evaluar la propuesta desde diferentes perspectivas.

DESARROLLO

El **escenario** en el cual se lleva a cabo el estudio es el consejo popular "Centro" de la ciudad de Santa Clara.

Como primer grupo de sujetos, se tienen 5 personas, cuya selección se efectuó de manera intencional, por presentar características específicas como son: Síndromes Down del tipo Trisomía libre con retraso mental Moderado, presentan cardiopatía congénita, pero pueden realizar Actividad Física.

Se trabaja además con un segundo grupo de sujetos, conformado por los familiares de éstas personas, a los cuales se les aplican encuestas con el propósito de diagnosticar el estado de las personas con síndrome Down en cuanto a psicomotricidad, integración social y satisfacción familiar con las actividades que realizan. Esto se lleva a cabo en la primera etapa que es la de "Diagnóstico".

El tercer grupo de sujetos lo conforman 10 "Expertos", que son los encargados de valorar la viabilidad del conjunto de Actividades Físico - Sociales propuesto.

En la cuarta etapa se tomó un cuarto grupo de sujetos de forma convencional, ya que se aplicaron encuestas al azar a las personas y familiares que se encontraban participando en actividades en las cuales se involucraban los síndromes de Down, para verificar de este modo la efectividad del conjunto de Actividades Físico - Sociales implementado.

Breve reseña de los enfoques metodológicos adoptados.

Los métodos empleados fueron el de Observación, Encuesta y Test Pedagógico de Expresión Corporal y Ritmo, que se aplicaron en las etapas inicial y final, denominadas "Diagnóstico" y "Evaluación".

El otro método empleado fue el “Criterio de Expertos” que se aplicó en la segunda etapa denominada “Planificación”, para valorar la viabilidad del conjunto de Actividades Físico - Sociales diseñado.

Finalmente se realiza el “Experimento de Control Mínimo para determinar los efectos que produce un conjunto de Actividades Físico – Sociales en la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados.

Propuesta de solución

La propuesta de solución no estuvo encaminada a eliminar el retraso mismo, sino a fomentar al máximo el desarrollo físico y social de la persona con síndrome Down y a aumentar el nivel de satisfacción de la familia.

Se propuso un conjunto de Actividades Físico – Sociales, integrado por 2 grupos de actividades, con subgrupos incluidos:

1. Actividades rítmicas de expresión corporal.
2. Actividades sociales.



Presentaciones en contextos Científicos de la Cultura Física.



Presentaciones en contextos Comunitarios.

Con el primer grupo: “Actividades rítmicas de expresión corporal”, se pretendió mejorar la psicomotricidad, ya que estas personas presentan deficiencias en este aspecto, facilitándose la realización de ejercicios más complejos, todo lo cual redundará en su desarrollo.

Estas actividades potenciaron también el nivel de satisfacción de la familia.

Para la realización de actividades rítmicas de expresión corporal con personas con síndrome Down, utilizamos como medio la música de género infantil- tradicional, que invita por sí misma al movimiento y propicia el desarrollo del aprendizaje. Esta se complementa con bandas sonoras que cumplen el mismo fin: Incitan al movimiento y dominio de los músculos.

El grupo de “Actividades sociales”, incluye presentaciones en contextos científicos y comunitarios y tiene como propósito influir en la integración de estas personas a la sociedad, así como también responderá a las necesidades de la familia.

Las Actividades rítmicas de expresión corporal se realizaron durante dos años con una dosificación de 3 frecuencias semanales y una duración de 20 minutos cada actividad, con intervalos de descanso entre una y otra.

Para la ejecución de cada actividad, las personas recibieron una explicación clara y breve, con un vocabulario sencillo que estuvo a su alcance. Unido a esto se realizó una correcta y amplia demostración del movimiento donde las personas tuvieron la oportunidad de

percibirlo en toda su evolución. Se empezó demostrando el movimiento a un ritmo lento para que las personas pudieran obtener toda una serie de estímulos exteroceptivos, lo cual redundaría más tarde en una correcta ejecución de la actividad de forma completa y se obtendrían sensaciones propioceptivas a través del movimiento.

Las personas que presentaron mayores deficiencias, al comenzar las repeticiones de la actividad, tuvieron la ayuda de quien la dirige. Esta ayuda fue para que realizaran el movimiento correcto y de esta forma adquirieran una mejor coordinación motriz de acuerdo con sus características.

Análisis de la concepción Normalizada, utilizada en las actividades.

El conjunto de actividades se ejecuta en entornos Normalizados, porque las características de las actividades concebidas son lo más cercano posible a lo habitual, desde el punto de vista metodológico y físico- estructural.

☰ Metodológico: Porque las formas de organización de las actividades, es la misma que utiliza la Educación Física. Los objetivos propuestos son parcialmente los mismos.

📏 Físico- estructural: Porque no se hacen adecuaciones en las dimensiones del local, ni en su inmobiliaria e iluminación, así como tampoco se varían los medios que se van a emplear.

Beneficios de la investigación.

La realización de Actividades Físico - Sociales en entornos normalizados, con personas con síndrome Down, contribuye al incremento de sus habilidades adaptativas y sus capacidades funcionales, así como su independencia, su integración comunitaria y la satisfacción subjetiva de ellos y de su familia. Además, da lugar a que se valore la posibilidad de tener un vínculo laboral.

Aportes de la investigación.

☰ Metodológico, porque puede utilizarse como herramienta de guía y de trabajo para todas aquellas personas que pretendan integrar a entornos normalizados a personas con síndrome Down.

☰ Práctico, pues el resultado de la investigación, acerca de la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados, tiene una aplicación concreta a través de

Actividades Físico- Sociales, las cuales ayudan a mejorar la psicomotricidad, la satisfacción de la familia y la integración social.

- 📄 Social, porque posibilita a las personas con discapacidad integrarse a la sociedad, tanto en contextos científicos como en comunitarios.
- 📄 Educativo, porque favorece la comunicación interpersonal, desarrolla la creatividad expresiva, la imaginación, la concentración y la desinhibición.

Novedad Científica.

- ☆ Por 1ra vez se incluyen actuaciones con discapacitados en un evento internacional de la Cultura Física.
- ☆ El conjunto de Actividades Físico- Sociales contribuye a la integración de personas con síndrome Down a entornos normalizados.
- ☆ Para su implementación no es necesario hacer adecuaciones metodológicas ni físico-estructurales.
- ☆ El conjunto de Actividades Físico- Sociales mejora la psicomotricidad, la satisfacción de la familia y la integración social.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico realizado a personas con síndrome Down, dio como resultado que tenían deficiencias en la esfera psicomotora y las necesidades psicomotrices y recreativas se satisfacían de manera superficial, lo cual trajo aparejado que la integración social fuera baja, así como el nivel de satisfacción de la familia.
2. El conjunto de Actividades Físico - Sociales se diseñó para potenciar la psicomotricidad, el nivel de satisfacción de la familia y la integración social de las personas con síndrome Down.
3. Los Expertos valoraron de “Bastante adecuado” el conjunto de Actividades Físico – Sociales propuesto.
4. El conjunto de Actividades Físico - Sociales, proporcionó que las personas con síndrome Down lograran mejorar la Psicomotricidad, la integración social y el nivel de satisfacción de la familia, integrándose a entornos normalizados.