



CRÓNICA

I JORNADAS AUTONOMÍA PERSONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

Víctor Manuel Cabal Carvajal. Terapeuta Ocupacional

Durante los días 15 y 16 de Septiembre se celebraron en La Coruña las "I Jornadas de Autonomía Personal y Actividad Física". La organización corrió a cargo de la Fundación Repsol y la Fundación María José Jove, en cuyas instalaciones se celebraron la mayor parte de las jornadas.

La inauguración oficial de las jornadas se celebró con la presencia de Felipa Jove Santos, Presidenta de la Fundación María José Jove, Beatriz Mato, Consejera de Bienestar Social de la Junta de Galicia, Silvia Longueira, Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de La Coruña y Enrique Locutura, Vicepresidente de la Fundación Repsol.

Fueron dos días intensos de conferencias, mesas redondas y talleres, enmarcados todos ellos bajo dos ideas fundamentales:

- Los beneficios de la actividad física en las personas discapacitadas
- Que toda persona es susceptible de beneficiarse de la actividad física, independientemente de su patología, si ésta se adapta correctamente.

Del primer día destacó la conferencia del israelí Yeshayahu Hutzler, presidente del IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity), titulada "La práctica basada en la evidencia (PBE) en la actividad física y el ejercicio". Una clase magistral de cómo un profesional puede obtener habilidades para tomar decisiones basándose en la búsqueda de datos adecuados, basados en textos científicos, su organización y su nivel de calidad como evidencia científica. En sus propias palabras *"garantizar unos óptimos niveles de evidencia que garanticen la intervención más adecuada, se ha convertido en tarea importante del estudio en educación, medicina y rehabilitación"*. Hutzler destacó a la Terapia Ocupacional y a la Fisioterapia como disciplinas modelo en el uso de evidencia. Cabe señalar que en otro momento de su intervención señaló a la Terapia Ocupacional como la disciplina que debe ser punta de lanza en la adaptación de la actividad física en las personas discapacitadas. La conferencia continuó con numerosos e interesantes ejemplos del uso de la evidencia en el ámbito de la autonomía y la actividad física, como los de Blundell y Shepard en 2003 sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza en niños con PC, los de Hedrick en 1985 y Rikken y Ullrich en 1993 sobre los beneficios y contraindicaciones de integrar en el mismo juego a niños con silla de rue-



Yeshayahu Hutzler

das y niños sin ella, los de Kalyvas y Reid en 2003 que demuestran cómo el disfrute del juego adaptado se reduce a medida que crece la edad del practicante, o los propios de Hutzler y el IFAPA sobre el Basket Twin, una modalidad de baloncesto adaptado que permite la integración de niños en silla de ruedas con otros que no la necesitan. La conferencia finalizó con la explicación y ejemplificación del modelo ecológico de la Actividad Física Adaptada (AFA), el cual se basa en 5 criterios de adaptación (Tabla 1), de los cuales Hutzler señaló que existe mucha investigación sobre los resultados de la adaptación de la instrucción y de la reglas, pero muy poca en la de entornos y equipamiento, lo que no deja de ser un campo de trabajo para un Terapeuta Ocupacional.

La jornada se cerró con las conferencias "Inclusión y Motricidad" por Merche Rios Hernández, "Personas con diversidad funcional (PDF): un nuevo concepto" por Eugenio Jimenez Galván que también impartió el taller "Valoración previa de no contraindicación en la práctica de ejercicio" donde detalló el programa HospiSport que se lleva a cabo en Valencia, en el cual desde el propio hospital, mediante valoración médica y de un equipo de profesionales de la educación física y la rehabilitación, se prescribe la actividad física que mejor se adapta a las necesidades del sujeto que debuta en discapacidad.

El segundo día de jornadas se inició con otro de los momentos importantes, la conferencia de Bengt Saltin titulada "La iniciación al ejercicio físico desde un ámbito no deportivo". No importó demasiado que el título no se ajustara a lo



expuesto, pues el sueco, que desarrolla su labor investigadora en el Copenhagen Muscle Research Center de Dinamarca, demostró de forma clara y sencilla, pero basándose en evidencias científicas, la necesidad de la práctica de actividad física y los problemas de una ausencia en la vida de una persona. Causaron especial interés las explicaciones sobre los estudios de Mokdad et al de 2004 donde se demostraba que la dieta deficiente y la inactividad física habían desbancado al tabaquismo como mayor causa de muerte en EEUU y como este estudio seguía la línea de previsiones de la OMS de que en 2020 el 60-70% de todas las enfermedades crónicas que conducen a la muerte estarán relacionadas con el estilo de vida, el de Khaw et al de 2008 donde demostraba que ser no-fumador, consumir verduras y realizar ejercicio moderado alargaba la vida útil en 14 años, o los estudios del propio Saltin sobre como la contracción muscular favorece las modificaciones metabólicas, la sensibilidad a la insulina, la reducción de lípidos en sangre, la reducción de la presión arterial y la liberación de mioquinas, capaces de contrarrestar los efectos negativos de determinados adipocitos.

Este segundo y último día de jornadas incluyó una serie de talleres prácticos, como el de "Actividad Acuática Adaptada" o "Aerobic Adaptado". Sin embargo, el más destacado fue el impartido por Rubén Rio Buceta, titulado "La Boccia; deporte y juego para todos" donde de forma muy amena se hizo una introducción teórico-práctica a este apasionante deporte, muy extendido dentro de la PC pero que se está empezando a abrir a otros campos como la geriatría en países como Italia y Portugal. Por parte del ponente hubo una petición explícita a

Criterios de adaptación según el modelo ecológico de la AFA

Modificación de criterios de la tarea (usar habilidad o criterios técnicos específicos). Por ejemplo, realizar movimientos compensatorios en salto de longitud en amputado de brazo.

Modificación de criterios ambientales. Por ejemplo, reducción de las dimensiones de un campo de juego.

Modificación del equipamiento. Por ejemplo, variando las cualidades de una raqueta.

Modificación de reglas. Por ejemplo, permitiendo el juego a dos botes en el tenis en silla de ruedas.

Modificación del aprendizaje de la disciplina. Por ejemplo, variando las estrategias de enseñanza-aprendizaje en un niño con PC.

los Terapeutas Ocupacionales para que se diseñaran sillas o elementos específicos que permitiesen facilitar el juego y hacerlo accesible a los usuarios que tienen un mayor grado de discapacidad.

Se celebraron cuatro mesas redondas a lo largo de los dos días, que incluían tanto a los ponentes como a otros profesionales, y que variaron en cuanto a calidad y dinamismo, pero que dejaron alguna reflexión interesante sobre la inclusión y la adaptación de la actividad a las personas con discapacidad. Entre las más interesantes se pueden destacar los diferentes puntos de vista expuestos sobre la inclusión de deportistas discapacitados en competiciones no adaptadas, la discusión sobre si el ocio debe enfocarse como un medio o como un fin dentro de un programa de tratamiento, la exposición de los problemas en el uso de instalaciones deportivas o la tendencia a realizar una sectorización en función de las discapacidades de un grupo obviando el diseño para todos.

Se debe destacar la gran organización de la que se pudo disfrutar, con un cumplimiento casi exquisito de los horarios, traducción simultánea de las conferencias en inglés y en lenguaje de signos, magníficas instalaciones y la cercanía de todos los participantes, tanto de los ponentes como del personal de la organización.

Sin embargo resulta amargo que dentro de unas jornadas donde nuestra profesión ha estado tan presente, dónde se ha nombrado tanto y incluso se ha alabado, no haya habido un solo Terapeuta Ocupacional como ponente, y nuestra presencia se haya limitado a actuar como meros moderadores de las mesas redondas. La actividad física adaptada tiene que ser un campo de trabajo para los Terapeutas Ocupacionales ya que la propia gente implicada en ella está demandando que necesitan de nuestra intervención en la adaptación del deporte y la actividad física, y no puede ser otro ámbito en el que nos quedemos rezagados. La participación de los T.O. en actividades deportivas adaptadas no solo servirá para impulsar estas actividades, sino que servirá como una nueva vía de expansión de nuestra profesión. Por esto, sería interesante el acercamiento de los profesionales de la Terapia al deporte adaptado, mediante la formación en las diferentes disciplinas, la asistencia y participación en eventos, el diseño de productos de apoyo para la realización de las actividades deportivas...ya que solo un profesional que conozca la patología y las características propias de este tipo de actividades, podrá hacer una adaptación eficiente de las mismas.