

DEL INSTITUTO GUTTMANN A LOS CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES. UNA PRÁCTICA INCLUSIVA EN LA CIUDAD DE BARCELONA

FROM THE GUTTMANN INSTITUTE TO THE MUNICIPAL SPORTS CENTERS. AN INCLUSIVE PRACTICE IN THE CITY OF BARCELONA

Yepes Baldó, Carlos (*) carlesyepes@hotmail.com

Moya, Patricia (**)

Medina, Josep (**)

(*) Profesor y coordinador de Educación Física del Institut Guttmann. Barcelona

(**) Administrativa de Rehabilitación del Institut Guttmann. Barcelona

(***) Jefe del departamento de rehabilitación del Institut Guttmann. Barcelona

Recepción: 08.07. 2018

Aceptación: 10.02.2019

Resumen

El Instituto Guttmann es un hospital especializado en el tratamiento médico quirúrgico y la rehabilitación integral de personas (adultos, jóvenes y niños) con lesión medular, daño cerebral adquirido u otra discapacidad de origen neurológico. Desde sus inicios, siguiendo las teorías iniciadas por Sir. Ludwig Guttmann después de la Segunda Guerra Mundial, la práctica de actividad física y deportiva ha formado parte del proceso rehabilitador de los pacientes del centro.

Es en este contexto en el que nace la salida extra hospitalaria llamada "Del Instituto Guttmann al centro deportivo municipal", una actividad que se engloba dentro del programa "L'esport inclou" (el deporte incluye) del Institut Barcelona Esports, organismo encargado de gestionar la actividad física del Ayuntamiento de Barcelona.

La actividad consiste en llevar un grupo de pacientes a un centro deportivo de la ciudad (CEM Bac de Roda) para incluirlos en las actividades dirigidas o en la sala de musculación, juntamente con los demás usuarios de la instalación.

Palabras clave: Instituto Guttmann, rehabilitación, inclusión, actividad física

Abstract

The Institut Guttmann is a hospital specialized in the medical-surgical treatment and the integral rehabilitation of people with spinal cord injury, acquired brain damage or another neurological disability. Since its foundation, following the practices initiated by Sir. Ludwig Guttmann after the Second World War, the practice of physical activity and sports has been part of the rehabilitation process of the patients of the center.

It is in this context that the out-of-hospital activity called "From the Institut Guttmann to the municipal sports center" comes out, an activity that is included in the program "L'esport inclou" (The sport includes) of the Institut Barcelona Esports (entity that manages the physical activity of the City Council of Barcelona).

The activity consists in carrying out a group of patients in a sports center of the city (CEM Bac de Roda) to include them in the directed activities or in the fitness room together with the other users of the gym.

Keywords: Guttmann Institut, rehabilitation, inclusion, physical activity

Introducción

El Instituto Guttmann es un hospital especializado en el tratamiento médico quirúrgico y la rehabilitación integral de las personas (adultos, jóvenes y niños) con lesión medular, daño cerebral adquirido u otra discapacidad de origen neurológico. Desde sus inicios, la actividad física y el deporte han formado parte del largo proceso de rehabilitación, siguiendo con la idea de Sir. Ludwig Guttmann, que fue el primero en aplicar esta "terapia" a los heridos de la Segunda Guerra Mundial en un centro cercano a Londres (Stoke Mandeville). Para él, era muy importante que las personas con lesión medular se movieran, encontrando en la práctica deportiva una gran herramienta por los beneficios físicos, psicológicos y sociales que ésta conlleva. Sir. Ludwig Guttmann es considerado el padre de los juegos paralímpicos tal y como los conocemos hoy en día (Institut Guttmann, 2018).

Actualmente se sigue desarrollando un gran abanico de actividades físicas y deportivas dentro del planning de rehabilitación de los pacientes del centro. Es en esta organización donde nace la propuesta "del Instituto Guttmann a los centros deportivos municipales", ya que se considera que la rehabilitación no finaliza cuando el paciente recibe el alta hospitalaria, sino que la práctica de actividad física deberá continuar a lo largo de su vida.

Cabe destacar que, por las consideraciones anteriores, se estableció un convenio de colaboración con el Institut Barcelona Esports, el Centro Deportivo Municipal (CEM) Bac de Roda (lugar donde se realiza la práctica de actividad física), la Federación Catalana de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FCEDF), quienes son los encargados de poner el transporte del hospital al gimnasio, y el propio Instituto Guttmann.

El objetivo del presente trabajo es analizar la adherencia de los pacientes participantes en esta salida a los programas de actividad física una vez finalizado su proceso rehabilitador. Después de cinco años de realización de la experiencia, se han recopilado los datos de su aplicación durante los tres años centrales, período 2014/15 al 2016/17, considerados en este artículo.

Presentación de la experiencia

El deporte adaptado ya hace muchos años que está funcionando en Cataluña, pero la oferta para la práctica de actividad física como medida de salud, de ocio o rehabilitadora era casi inexistente.

Es en este apartado en el que hay que reconocer que el Ayuntamiento de Barcelona fue pionero a la hora de proponer un programa para que ninguna persona quedara exenta de la práctica de actividad física en la ciudad, implementándose medidas que empezaron en el año 2008, con "L'esport sense barreres" (el deporte sin barreras) y que se afianzaron en el 2012, con una propuesta de gobierno llamada "L'esport Inclou" (el deporte incluye)¹. El objetivo último es que cualquier persona pueda realizar práctica de actividad física no sólo en grupo específico, sino que se apuesta por una práctica inclusiva y de calidad. Alguna de las acciones que la facilitan incluyen la opción de tener un monitor de apoyo en las actividades que lo requieran o la de aportar una persona de soporte en el vestuario para aquellos usuarios que lo necesiten. Por otro lado, se realizan cursos de formación a técnicos deportivos, personal de atención al usuario y gestores de los centros deportivos municipales, siendo ellos mismos quienes verbalizaban que difícilmente asisten a sus instalaciones personas con discapacidad.

A partir de las consideraciones anteriores, se inició la salida "del Instituto Guttmann al Centro Deportivo Municipal", ya que si las personas con diversidad funcional no tienen el hábito de la práctica deportiva será mucho más difícil que después de alguna patología de origen neurológico asistan a los gimnasios de la ciudad. La intención fue dar este paso, con el acompañamiento de personal especializado en el campo de la actividad física y el deporte del Instituto Guttmann y la consecuente seguridad que ello comportó a los pacientes. Allí se demuestra in situ como la práctica motriz es posible en situaciones inclusivas; se asesora al paciente sobre qué actividades o ejercicios son los más recomendables en función de su patología y de sus capacidades; y se educa al resto de usuarios en torno al hecho de la discapacidad, ya que pueden observar e incluso formar parte de las mismas sesiones en una instalación convencional. De la misma manera se forma a los técnicos de la instalación y se les demuestra que la práctica inclusiva puede ser una realidad y no se necesita de grandes recursos para conseguirlo.

La salida se inicia a las 10 de la mañana en las instalaciones del Instituto Guttmann (horario en que los pacientes empiezan su jornada rehabilitadora), donde una furgoneta de transporte adaptado de la FCEDF desplaza a un grupo de 6-7 usuarios y un profesor de Educación Física a las instalaciones del CEM Bac de Roda, un centro perfectamente adaptado y que reúne las características necesarias para poder realizar esta actividad, además de la buena predisposición de los gestores y los monitores del citado gimnasio. Una vez allí, es el profesor de Educación Física quien indica qué actividad es la más recomendable para cada uno de los usuarios, siendo llevadas a cabo, de manera inclusiva, por los técnicos de la instalación. Actualmente pueden realizar las actividades de pilates (iniciación), GAP (glúteos, abdominales y piernas), gym suave (ejercicios de equilibrio, fuerza de las extremidades inferiores y estiramientos), yoga o trabajo de musculación en la sala de máquinas (aquí también se enseñan las diferentes transferencias y la forma más fácil de acceder a las banquetas en el caso de usuarios con lesión medular completa).

Por lo tanto, esta actividad tiene objetivos terapéuticos (transferencias, desplazamiento por la instalación, subir y bajar del suelo en actividades como el pilates o el yoga, trabajo de las capacidades condicionales -fuerza y estiramiento-, equilibrio...) y todo ello en un entorno normalizado y compartido con otros usuarios sin discapacidad, es decir, todo aquello que se encontrarán en su entorno inmediato un vez finalice su proceso rehabilitador. Por otro lado, se le demuestra al paciente que es posible seguir realizando práctica de actividad física en centros deportivos municipales una vez concluido su paso por el hospital.

Para finalizar, y después de dos horas de trabajo en la instalación, los pacientes regresan al hospital sobre las 13:00 h para seguir con sus rutinas terapéuticas por la tarde.

Participantes y procedimiento

En los tres períodos en las que se realizó el estudio, participaron unos 180 pacientes, aunque sólo se tienen datos reales de 119. Asisten a la actividad unos 60 pacientes por período, iniciándose en el mes de octubre y finalizando en el mes de junio.

En el mismo día de la salida se les pasaba a los usuarios un cuestionario de tres preguntas para saber el grado de satisfacción y su percepción de la actividad. Los valores iban del 0 (puntuación más baja) al 10 (mejor valoración) y las tres preguntas eran relativas a la valoración general de la actividad, beneficios rehabilitadores y continuidad de la práctica.

Las edades de los participantes oscilaron desde los 16 años hasta los 76, siendo el 65% hombres y el 35% mujeres.

La etiología de sus lesiones era muy diversa, llegando a participar usuarios con lesión medular (completa e incompleta), hemiplejías (debido a un ictus), enfermedades neurodegenerativas como la esclerosis múltiple, pacientes con traumatismos craneoencefálicos u otras patologías de origen neurológico. En la Figura 1 se puede observar el porcentaje de participantes en función de su patología. Un 44% de personas tenían una lesión medular (LM) (en este dato están incluidas tanto las que su lesión es completa como incompleta). Un 16% de los participantes sufrieron un traumatismo craneoencefálico grave (TCE) pero eran capaces de desplazarse de forma autónoma, de entender las órdenes que se deban en las sesiones y estaban orientados en persona, tiempo y espacio. Un 23% habían padecido un ictus (en la mayoría de casos tenían capacidad de marcha aunque fuera con algún producto de apoyo como muletas o férulas). Un 12% eran personas con el síndrome de Guillain Barre (GB) (enfermedad en la que se inflaman los nervios y se produce una debilidad muscular o una parálisis). Los 5% restantes eran pacientes con algún otro tipo de daño cerebral (DC) como pueden ser anoxias, tumores cerebrales, etc.

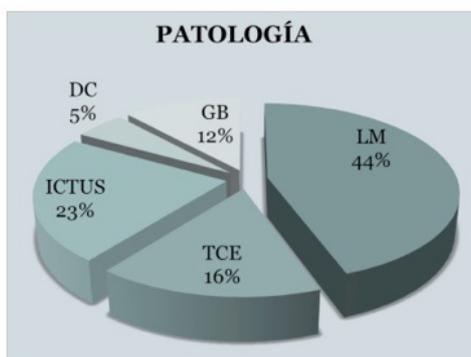


Figura 1. Distribución de los participantes por tipo de lesión

Al cabo de un año aproximadamente de tener el alta hospitalaria se les realizó una encuesta telefónica para saber si continuaban realizando práctica de actividad física, el número de horas de práctica semanal, el número de días, las modalidades y los lugares de práctica. En el caso de no realizar ningún tipo de actividad física, se les cuestionó sobre los motivos. Participaron en esta encuesta un 82% de los pacientes que habían formado parte del programa (n=98).

Resultados

La puntuación media de los pacientes fue, respecto a la valoración general, beneficios rehabilitadores y continuidad en la práctica, de un notable alto. En concreto, los participantes valoran en general la experiencia con un 8.9 (SD=1) y consideran que tienen beneficios para su rehabilitación (8.8; SD=1.3). En cuanto a las posibilidades de continuar realizando práctica de actividad física en un gimnasio convencional, la puntuación es de 8.5 (SD=2).

En relación a este último aspecto, era muy importante conocer el grado de adherencia de los participantes de esta experiencia a los programas deportivos una vez finalizado el proceso rehabilitador. De la encuesta realizada tras un año de haber participado en el programa se obtiene que un 85.71% (n=84) de los pacientes encuestados dice seguir haciendo práctica de actividad física y un 14.29% (n=14) no hace ningún tipo de ejercicio. Los motivos más comunes para esta inactividad son complicaciones médicas derivadas de su propia lesión, desmotivación y depresión, motivos económicos.

De entre los que afirmaban realizar actividad física, el 81% tenían capacidad de marcha, ya fuese con la utilización de algún producto de apoyo (muletas, andador...) o sin él. El 19% restante son usuarios de silla de rueda manual y autopropulsable, sin capacidad de deambulación. Un aspecto relevante es que el 65% de los usuarios que continúan haciendo actividad física la realiza en gimnasios de su entorno inmediato. Por lo tanto, se constata que las personas con discapacidad van formando parte la rutina de las instalaciones deportivas, objetivo perseguido por el programa "L'esport inclou" y por la salida "del Instituto Guttmann a los centros deportivos municipales". El 35%

restante acude a centros de rehabilitación o hace la práctica motriz por su cuenta (bicicleta estática, pesas y ejercicios en casa, andar a buen ritmo, al menos durante una hora, siendo descartados los pacientes que verbalizaban salir a andar poco rato por el barrio).

Históricamente, las personas con discapacidad acudían a las instalaciones deportivas a realizar natación, considerándolos, en muchas ocasiones, usuarios "invisibles"; ya que, gracias a su autonomía, eran independientes para acceder a la piscina, realizar su entrenamiento y abandonar la instalación sin que ningún monitor ni otro usuario se dirigiera a ellas. Es por ello que en este estudio se pretendía conocer también cuáles eran las prácticas motrices más habituales de los usuarios que participaron de la experiencia.

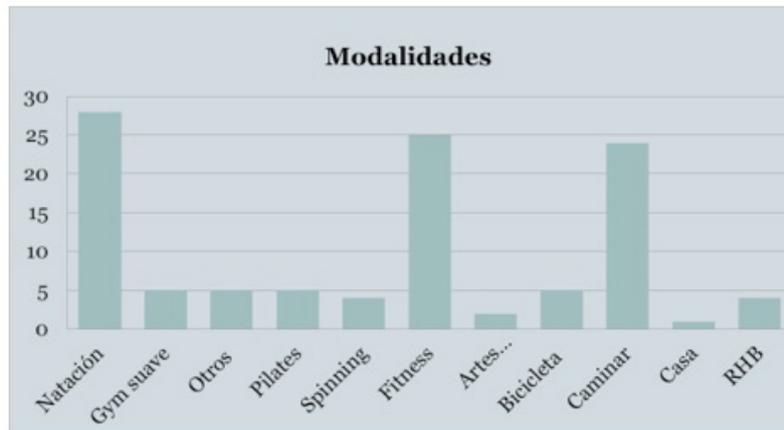


Figura 2. Modalidades de actividad física realizadas un año después de participar en la experiencia (n=84). Nota: RHB=rehabilitación

Como se puede apreciar en la figura 2, la modalidad estrella sigue siendo la natación, aunque seguida muy de cerca por el fitness (entendiendo por fitness todos aquellos usuarios que realizan bicicleta estática, cinta sin fin, ejercicios de abdominales en la sala de musculación, trabajo de pesas...) y por salir a caminar. También cabe destacar que aparecen otras modalidades, incluso actividades dirigidas como el gym suave (actividad de tonificación de baja intensidad que desarrollan muchos centros deportivos municipales de Barcelona), el pilates o el spinning; e incluso algunos usuarios salen a rodar en bicicleta o realizan alguna forma de arte marcial.

Para finalizar este apartado y en lo concerniente al tiempo de actividad física, la media semanal de dedicación estuvo entre 3 y 4 días y 5,2 horas.

Valoración y conclusiones

Algunos autores señalan la falta de datos que existen sobre la práctica deportiva de personas con discapacidad (Pérez, Alonso, García, y Coterón, 2011). El presente trabajo pretende aportar datos de una experiencia orientada a introducir pacientes con discapacidad de origen neurológico en el día a día de los centros deportivos municipales, para darlos a conocer como un recurso más de práctica de actividad física una vez finalizado el proceso rehabilitador.

Hay que remarcar, como hecho relevante, la buena aceptación que tuvo experiencia por parte de los usuarios que realizaron el tratamiento en el Instituto Guttmann, ya que mostraron elevados niveles de satisfacción, con una nota global de notable alto.

Por otro lado, es evidente y que la muestra de este estudio no diferencia entre deporte y actividad física, aunque es cierto que está más encaminado a este último aspecto. Algunos datos se pueden comparar con la "Encuesta de hábitos deportivos" (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015), en la que el 53,5% de la población general había practicado deporte en el último año, si bien sólo un 19,5% lo hacía todos los días y un 46,2% al menos una vez por semana. En comparación, las personas con discapacidad de nuestro estudio tienen más constancia a la hora de realizar actividad física. En cuanto a las modalidades practicadas tampoco hay grandes diferencias, siendo la natación la segunda más practicada (en el caso de las personas con discapacidad era la primera), por detrás del ciclismo.

En el mismo estudio se analizaba si las personas con algún tipo de limitación física solían andar o practicar actividad física, contrastándose que los porcentajes son significativamente inferiores a los de nuestro trabajo, dado que el 37,9% de las personas con limitaciones graves solían salir a andar y tan sólo un 11,6% practicaba algún deporte.

Al analizar y comparar ambos estudios, podemos observar que los motivos por los que las personas sin discapacidad no realizan práctica de actividad física son los mismos que los del estudio realizado por el Instituto Guttmann. Si se comparan los resultados obtenidos con los del estudio de Pérez et al. (2011) con población con discapacidad física, se puede observar que son bastante similares, siendo el muestreo, en cuanto a número de participantes, también muy parecido. En el citado estudio se puede apreciar como también la media

de días de práctica está alrededor de 3 por semana, y que los motivos de no práctica o abandono de la misma es debido a complicaciones (o lesiones) de la propia discapacidad, desmotivación, falta de recursos, etc. Un aspecto importante a destacar es la necesidad de hacer accesibles las instalaciones, dado que la inaccesibilidad es uno de los motivos aducidos para la no práctica de la actividad (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015) y que el programa l'Esport Inclou está tratando de mejorar.

Finalmente, comentar que experiencias como "del Instituto Guttmann al Centro Deportivo Municipal" acercan a las personas con discapacidad al mundo de la actividad física en su entorno inmediato y de forma inclusiva. De esta manera, se mejoran y amplían las posibilidades de tener una población más activa y con hábitos saludables y, por lo tanto, con menos complicaciones médicas. Pero es necesario que todo ello vaya acompañado de programas "rompedores" por parte de la administración pública, como es el caso del programa "l'Esport inclou", que faciliten la participación de las personas con discapacidad en este ámbito, porque, entre otras cosas, es una cuestión de derechos.

Referencias

- Ajuntament de Barcelona (2012). Mesura de govern l'esport inclou. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Tinència d'Alcaldia de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports. Disponible en http://www.bcn.cat/lesportinclou/pdf/MESURA_GOVERN_L_Esport_Inclou.pdf
- Institut Guttmann (2018). Institut Guttmann. Historia. Recuperado de <https://www.guttmann.com/es>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Encuesta de hábitos deportivos en España 2015. Síntesis de resultados. Madrid: Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de http://www.mecd.gob.es/dam/jcr:aa63cca9-31a5-47ce-8ac2-105215f64d9f/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf
- Pérez, J., Alonso, J., García, J. J. y Coterón, J. (2011). Encuesta sobre hábitos deportivos de personas con discapacidad. Ponencia invitada en la II Conferencia Nacional de Deporte Adaptado, Valencia, España. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-adp/conda2/8-Javier-Perez.pdf>
- Pérez, J., Alonso, J., García, J.J. & Coterón, J. (2011). Encuesta sobre hábitos deportivos de personas con discapacidad. Actas II Conferencia Nacional de Deporte Adaptado. Valencia: Universidad de Valencia.
- 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, pp. 213-224 Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia (España)
- Ríos, M., Ruiz, P., y Carol, N. (2014). La inclusión en la actividad física deportiva. La práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos. Barcelona: Paidotribo.
- Rovira, E. (2012). L'esport Inclou. Guia d'accessibilitat de material i ajudes tècniques per a centres esportius. Institut Barcelona Esports. Ajuntament de Barcelona.
- VV.AA. (2014), La inclusión en la actividad física y deportiva: la práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos, Badalona: Editorial Paidotribo
- WEB_GRAFÍA_
<https://www.guttmann.com/es/promocion-educacion-fisica-deporte>
<http://www.justdoufit.com/>