

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1884>

Niveles de actividad física en personas con discapacidad de la Parroquia la Esperanza

Levels of physical activity in people with disabilities in la Esperanza Parish

Pablo Buitrón Jácome

pabuitron@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7800-2311>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Jorge Elías Rivadeneira

jerivadeneira@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-1179-7065>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Elmer Meneses Salazar

eomeneses@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3242-6247>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Marcelo Méndez Urresta

emmendez@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-9610-9104>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Vicente Yandún Yalamá

svyandun@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2811-8062>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Fabián Yépez Calderón

afyopez@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7212-5916>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Zoila Realpe Zambrano

zerealpe@utn.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4178-1953>
Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Artículo recibido: 08 de marzo de 2024. Aceptado para publicación: 25 de marzo de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Las diferentes discapacidades ocasionan dificultades en la movilidad del cuerpo o en habilidades motrices, esta es una de las causas para que los niveles de actividad física en esta población sean bajos y así se generen enfermedades crónicas como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, debilidad muscular y ósea, entre, dependencia y asilamiento social, entre otros.

Este artículo es producto del proyecto de Servicio Comunitario de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica del Norte, mismo que tuvo como propósito principal promover la actividad física en personas con discapacidad de la Comunidad de La Esperanza de la ciudad de Ibarra, por lo que fue necesario realizar un diagnóstico sobre los niveles de actividad física que están expuestos en este artículo. El enfoque de investigación es cuantitativo, diseño no experimental, tipo de investigación bibliográfica y de campo, de corte transversal, el instrumento empleado fue la Escala Actividad Física para Personas con Discapacidad. Se encontró que el 65.14% de personas con discapacidad física nunca participan en actividades de tiempo libre, lo que es un predictor de salud física y mental, este resultado también permite suponer que existe aislamiento social y dependencia. Se concluyó que las personas con discapacidad del sector de La Esperanza tienen un nivel de actividad física bajo-moderado.

Palabras clave: actividad física adaptada, discapacidad, calidad de vida, inclusión deportiva

Abstract

The different disabilities cause difficulties in body mobility or motor skills, this is one of the causes for the low levels of physical activity in this population and thus generate chronic diseases such as cardiovascular disease, diabetes and obesity, muscle and bone weakness, among others. This article is a product of the Community Service project of the Pedagogy of Physical Activity and Sport Career of the Universidad Técnica del Norte, which had as its main purpose to promote physical activity in people with disabilities in the community of La Esperanza in the city of Ibarra, so it was necessary to make a diagnosis on the levels of physical activity that are exposed in this article. The research approach is quantitative, non-experimental design, bibliographic and field research type, cross-sectional, the instrument used was the Physical Activity Scale for People with Disabilities. It was found that 65.14% of people with physical disability never participate in leisure activities, which is a predictor of physical and mental health, this result also allows us to assume that there is social isolation and dependence. It was concluded that people with disabilities in the La Esperanza sector have a low-moderate level of physical activity.

Keywords: adapted physical activity, disability, quality of life, sport inclusion

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Buitrón Jácome, P., Rivadeneira, J. E., Meneses Salazar, E., Méndez Urresta, M., Yandún Yalamá, V., Yépez Calderón, F., & Realpe Zambrano, Z. (2024). Niveles de actividad física en personas con discapacidad de la Parroquia la Esperanza. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (2), 397 – 407. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1884>

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es producto del proyecto de Servicio Comunitario de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica del Norte ubicada en la ciudad de Ibarra-Ecuador, mismo que tuvo como propósito sensibilizar y promover la actividad física en personas con discapacidad mediante actividades recreativas adaptadas del Sector de la Esperanza de la ciudad de Ibarra.

La actividad física es un pilar esencial para la salud y el bienestar general de los individuos, y su impacto positivo se extiende a través de dimensiones físicas, psicológicas y sociales. No obstante, para las personas con discapacidad, la participación plena en actividades físicas puede ser un desafío complejo y multifacético (Duque Vera et al., 2017; Mendia Fernández, 2020). La discapacidad, entendida como una condición que afecta la función y la participación en la vida cotidiana, añade capas adicionales de complejidad a la relación entre la actividad física y la salud (Fontana-Hernández, Angélica & Vargas-Dengo, 2018; Korovessis et al., 2012).

La actividad física es esencial para el desarrollo del ser humano, puesto que existen beneficios en los ámbitos del desarrollo: motriz, cognitivo y socioafectivo, pero no se ha prestado suficiente atención a la promoción en personas con Discapacidad, principalmente con discapacidad (Tierra Orta & Castillo Algarra, 2009), sin embargo, diversos estudios sobre actividad física en personas con discapacidad demuestran que existen barreras practicarla (Mendia Fernández, 2020), elevación de hábitos de vida saludable (Avendaño, 2022) e incluso sobre imaginarios de las personas con discapacidad sobre la actividad física (Sánchez & Rodríguez, 2008), en consecuencia, existen muchos estudios al respecto que es necesario ponerlos en práctica al servicio de la comunidad en la ciudad de Ibarra.

En la última década, ha habido un creciente reconocimiento de la necesidad de investigar y comprender más profundamente los niveles de actividad física en personas con discapacidad. Este reconocimiento se ha traducido en un cambio de enfoque desde un modelo centrado en las limitaciones hacia un enfoque que valora las habilidades y posibilidades individuales, reconociendo la diversidad de las experiencias dentro de esta población.

La presente investigación se sumerge en este ámbito de estudio crítico y complejo, buscando arrojar luz sobre la intersección entre la discapacidad y la actividad física. La relevancia de esta investigación se subraya por la escasez de estudios que aborden esta temática de manera integral y contextualizada. Aunque existen avances en la comprensión de los beneficios generales de la actividad física, hay lagunas significativas en esta comprensión sobre cómo las barreras específicas asociadas con la discapacidad pueden afectar los niveles de participación y los resultados para la salud.

No se encontró un estudio que describa el nivel de actividad física que tienen las personas con discapacidad en la ciudad de Ibarra, por lo que se entiende que no se ha promovido de forma específica la práctica de la actividad física o de algún deporte y evaluando el impacto de este sobre las personas con discapacidad.

Adicionalmente investigaciones sobre actividad física en personas con discapacidad han demostrado tener los mismos beneficios que tiene una persona sin discapacidad debido a que la fisiología es la misma (exceptuando casos con patologías al respecto), por ello el primer paso para lograr estos beneficios en personas con discapacidad es realizar un diagnóstico de los niveles de actividad física. Cabe destacar que según la (Organización Mundial de la Salud, 2023): "Se calcula que 1300 millones de personas, es decir, 1 de cada 6 personas en todo el mundo sufren una discapacidad importante", estas personas tienen un promedio de vida menor de 20 años al de las personas que no tienen discapacidad. En el marco de esta investigación, se propuso examinar a fondo los niveles de actividad

física en personas con discapacidad, considerando una variedad de factores que influyen en esta dinámica.

Las actividades físicas deben ser ajustadas al contexto, necesidades y frecuencia de actividad física de las personas con discapacidad, por lo que se aplica la Actividad Física Adaptada, siendo este un eje fundamental para lograr los anhelados beneficios en estas personas pertenecientes a la población vulnerable (Borrelli, 2017; Duque, 2023; Gallego et al., 2014; Monforte et al., 2019; Rosales, 2007).

Entre los beneficios de la práctica de la actividad física son:

Mejora de la función cardiovascular: Contribuye al fortalecimiento del sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.

Fortalecimiento muscular y óseo: Ayuda a desarrollar y fortalecer los músculos y huesos, mejorando la estabilidad y reduciendo el riesgo de lesiones.

Mejora de la movilidad y la flexibilidad: Facilita un mayor rango de movimiento y mejora la flexibilidad, lo que puede ser crucial para personas con discapacidades físicas.

Control del peso: Contribuye al mantenimiento de un peso saludable, lo que es especialmente relevante en casos de discapacidades que pueden afectar la movilidad.

Mejora de la coordinación y el equilibrio: Favorece el desarrollo de habilidades motoras y mejora la coordinación, aspectos vitales para la independencia funcional.

Prevención de contracturas y rigidez muscular: Ayuda a prevenir la rigidez y contracturas musculares que pueden surgir debido a la falta de movimiento.

Mejora de la función respiratoria: Contribuye al fortalecimiento de los músculos respiratorios y mejora la capacidad pulmonar.

Reducción de dolor y malestar: Puede aliviar dolores asociados con ciertas discapacidades, especialmente aquellos relacionados con la falta de movimiento.

Mejora de la salud mental: Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo el bienestar emocional.

Fomento de la socialización: Proporciona oportunidades para interactuar con otros participantes, fomentando la inclusión social y construyendo relaciones.

Desarrollo de habilidades sociales: Facilita el desarrollo de habilidades sociales y la integración en grupos, promoviendo la autoestima y la confianza.

Mejora de la autoimagen y la autoestima: Promueve una imagen corporal positiva y mejora la percepción de sí mismo.

Aumento de la energía y la vitalidad: Contribuye a un aumento general de la energía y la vitalidad.

Mejora de la calidad del sueño: Facilita un mejor sueño, lo que es esencial para la recuperación y el bienestar general.

Desarrollo de la independencia: Fomenta la independencia funcional al mejorar las habilidades necesarias para realizar actividades diarias.

METODOLOGÍA

Este estudio manejó un enfoque cuantitativo. Los tipos de investigación empleadas para su ejecución son la bibliográfica, descriptiva y propositiva. Bibliográfica para fundamentar teóricamente cada actividad, así como para determinar el instrumento más adecuado, debido a que consiste en recopilar y buscar todo tipo de información relacionada con el tema de la investigación. En este sentido, sin una buena búsqueda de fuentes, cualquier investigación pierde validez.

La investigación descriptiva contribuyó en gran medida para identificar las necesidades de actividad física que presentaron los participantes. Como su nombre lo indica, busca describir y explicar lo que se investiga buscando el “qué” del objeto de estudio, más que el “por qué”. Tiene como objetivo caracterizar a la población estudiada.

Fue propositiva porque se realizaron planificaciones micro curriculares con actividades recreativas con la finalidad de sensibilizar sobre la importancia de la actividad física en personas con discapacidad. Esta investigación se caracteriza fundamentalmente porque evalúa fallas de los sistemas o normas, a fin de proponer o aportar posibles soluciones.

Para la recopilación de datos, la técnica empleada fue la entrevista. El instrumento la Escala Actividad Física para Personas con Discapacidad (Versión colombiana: Grillo-Cárdenas et al., 2016); este se compone de 13 ítems, que se dividen en actividades sedentarias (1), de tiempo libre (6) y actividades del hogar (6), referidas tanto a la frecuencia como a la duración diaria asociada; que incluye comportamientos sedentarios, actividades de bajo esfuerzo o ligeras, actividades de mediano esfuerzo o moderadas y actividades vigorosas de alto esfuerzo, que por ende varían en la cantidad del índice metabólico.

RESULTADOS

Tabla 1

Dimensiones de la Escala de Actividad Física para personas con Discapacidad

Dimensiones del instrumento
Actividades en tiempo libre
Actividades del hogar
Actividades relacionadas con el trabajo

Fuente: Escala Actividad Física para Personas con Discapacidad (Versión colombiana: Grillo-Cárdenas, AIA & Correa-Bautista JE., 2016)

Los beneficiarios pertenecen al grupo de personas con discapacidad Física, Intelectual y Sensorial del Sector de La Esperanza bajo el direccionamiento del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) de La Esperanza de la Ciudad de Ibarra. La autoidentificación étnica fue de 73 indígenas y 10 mestizos. Relacionado con el sexo fueron 61 mujeres y 27 hombres. El grupo etario se conformó por 24 personas entre 15 a 29 años y 64 de 30 a 64 años. La muestra con la que se trabajó fue probabilística, es decir, con toda la población con discapacidad existente.

Tabla 2

Número de personas por discapacidad

Tipo de Discapacidad	Total
Sensorial (auditiva)	24
Multidiscapacidad	24
Física	35
Total	83

Fuente: La fuente fue obtenida de los registros del Proyecto de Atención a Personas con Discapacidad del Ministerio de Inclusión Económica y Social del Sector de La Esperanza

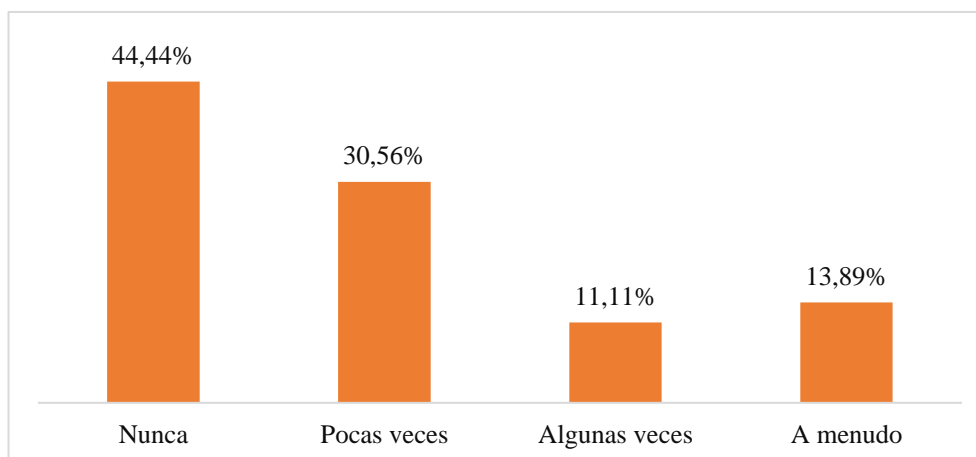
A continuación, están expresados los resultados del diagnóstico realizado sobre los niveles de actividad física que las personas con discapacidad del Sector de La Esperanza brindaron, mismos que se encuentran organizados por discapacidad.

Resultados Discapacidad Sensorial (Auditiva)

Gráfico 1

Frecuencia actividades tiempo libre de hombres y mujeres - Discapacidad Sensorial (Auditiva)

Fuente: elaboración propia.

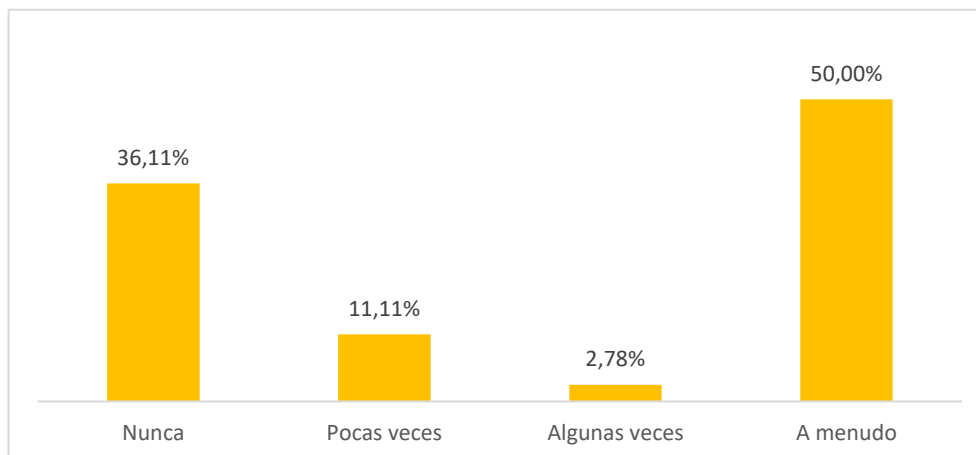


En el gráfico 1 se observa que el 44,44 por ciento, tanto en hombres como mujeres, indican que nunca han realizado actividades sedentarias y recreativas como leer, ver televisión, participar en deportes ligeros o actividades como predeportivos, juegos de mesa, dardos, billar o en deportes de intensidad moderada o actividad recreativa. Por otro lado, el 11,11% ha expresado que algunas veces ha realizado este tipo de actividad. Se evidencia que un porcentaje muy bajo de personas con discapacidad realizan actividades físicas pasivas.

Gráfico 2

Frecuencia actividades hogar de hombres y mujeres - Discapacidad Sensorial (Auditiva)

Fuente: elaboración propia.

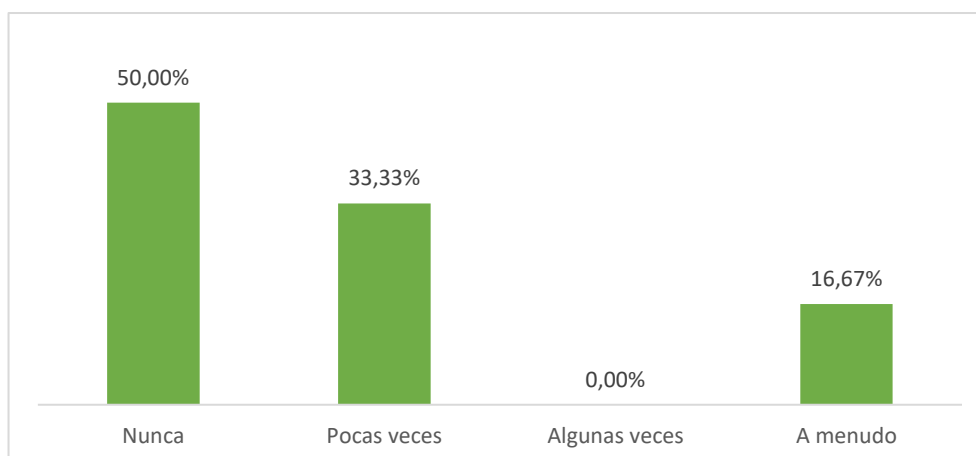


En la gráfica presentada se observa que el 50,00 por ciento indica que a menudo realizan actividades del hogar como limpiar el polvo, barrer el suelo, mientras que el 36,11 por ciento nunca ha realizado actividades en el hogar. Esta gráfica muestra que en actividades físicas de un nivel moderado lo practican la mayoría con una frecuencia media.

Gráfico 3

Frecuencia actividades de trabajo hombres y mujeres - Discapacidad Sensorial (Auditiva)

Fuente: elaboración propia.



Es relevante notar que el 50% nunca participa y el 0% participa algunas veces. Estos valores pueden señalar áreas críticas en las que se necesita intervención para mejorar la participación en el trabajo para las personas con discapacidad sensorial auditiva. Estos resultados sugieren que puede ser necesario implementar medidas específicas para mejorar la inclusión y participación de las personas con discapacidad sensorial auditiva en el entorno laboral.

Resultados Multidiscapacidad

Gráfico 4

Frecuencia actividades de tiempo libre hombres y mujeres

Fuente: elaboración propia.

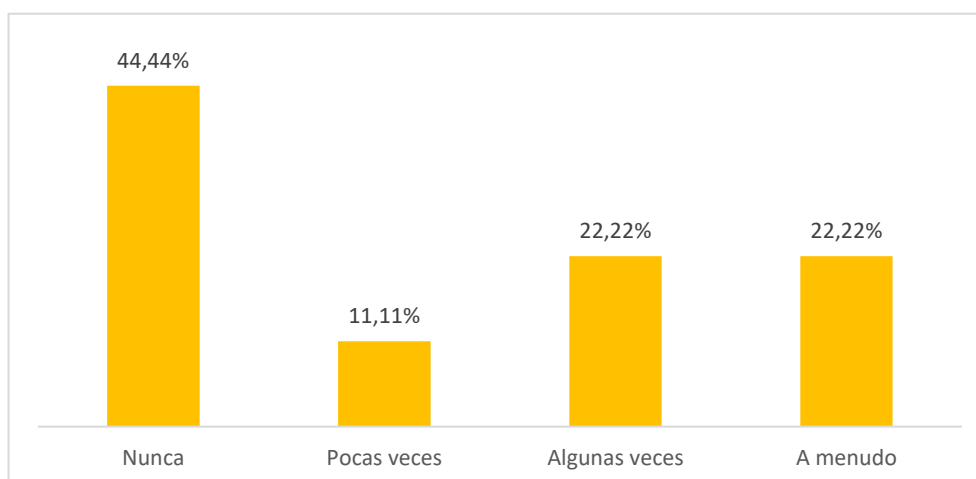


El 38.89% nunca participa, mientras que el 0% participa algunas veces. Esto muestra un porcentaje considerable de personas que no participan en actividades de tiempo libre. Por otro lado, el 44.44% indica que una proporción significativa de hombres y mujeres participa a menudo en actividades de tiempo libre. Esto es una señal de un buen equilibrio entre el trabajo y el tiempo libre, así como de una vida social activa.

Gráfico 5

Frecuencia actividades hogar hombres y mujeres

Fuente: elaboración propia.



El 44.44% nunca participa y el 11.11% participa pocas veces. Estos resultados sugieren que hay una proporción considerable de personas con multidiscapacidad que no participan o participan raramente en actividades en el hogar. El 22.22% indica que una proporción significativa de hombres y mujeres con multidiscapacidad participa a menudo en actividades en el hogar. Esto sugiere una capacidad activa y regular para realizar tareas domésticas.

Discapacidad Física

Gráfico 6

Frecuencia actividades tiempo libre hombres y mujeres

Fuente: elaboración propia.

El 65.14% indica que una mayoría significativa de hombres y mujeres con discapacidad física nunca



participa en actividades de tiempo libre. El 4.57% participa a menudo. Aunque este porcentaje es bajo, se convierte en un indicador positivo de que algunas personas con discapacidad física disfrutan y participan activamente en actividades de tiempo libre.

Gráfico 7

Frecuencia actividades hogar hombres y mujeres

Fuente: elaboración propia.

La mayoría de las personas, un 77.27% en total, informa que nunca o participa pocas veces en



actividades en el hogar. La mayoría de las personas, un 77.27% en total, informa que nunca o participa pocas veces en actividades en el hogar. Esto es un indicio respecto a desafíos específicos relacionados con la discapacidad física que podrían afectar la capacidad de realizar tareas domésticas.

Gráfico 8

Frecuencia actividades trabajo hombres y mujeres

Fuente: elaboración propia.

La gran mayoría, un 81.82%, indica que nunca participa en actividades de trabajo. Esto sugiere que existe un desafío significativo en la participación laboral para personas con discapacidad física. Por



otro lado, el 0% indica que no hay participación en actividades de trabajo algunas veces ni a menudo. Esta ausencia de participación puede estar relacionada con barreras específicas que impiden la inclusión en el entorno laboral.

CONCLUSIONES

Las personas con discapacidad del Sector de La Esperanza de la ciudad de Ibarra tienen niveles bajos de actividad física relacionadas con el tiempo libre o recreación, por lo que son más propensos a padecer enfermedades de tipo crónico como son: enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad; debilidad muscular y pérdida de masa ósea, impacto negativo en la calidad de vida y aumento de aislamiento social. Sin embargo, cabe destacar que esta población presenta mayor dedicación a actividades físicas relacionadas con el trabajo, puesto que se encuentran involucradas con actividades de agricultura y ganadería.

Es pertinente indagar las razones por las que la actividad física en tiempos libres o de recreación de esta población es baja, puesto que se observaron variables socioeconómicas y culturales, tales como políticas inclusivas laborales que faciliten el acceso, puesto que la fuente principal de ingresos en el sector es la agricultura y el comercio de los productos cosechados.

Es pertinente mantener el proyecto de Servicio Comunitario de la Universidad Técnica del Norte con actividades físicas recreativas adaptadas con el propósito de sensibilizar y promover la actividad física para promover los beneficios físicos, psicológicos y sociales que conlleva su práctica, así como prevención de enfermedades crónicas, así como otros riesgos de carácter psicosocial.

REFERENCIAS

- Avendaño, Y. (2022). Elevando los hábitos de vida saludable en personas en situación de discapacidad cognitiva por medio de la práctica de actividad física mediante la metodología pedagógica del Flipped Classroom [Trabajo de grado - Maestría, Universidad de Cartagena]. <https://doi.org/10.57799/11227/1837>
- Borrelli, C. (2017). Beneficios de las actividades físicas adaptadas en personas con discapacidad motriz de origen cerebral. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/34737>
- Duque, M. F. R. (2023). Beneficios de la práctica de actividad física deportiva en personas con discapacidad física. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 20(1), 152–172.
- Duque Vera, I. L., Urrutia Illera, I. M., Universidad de Caldas, & Universidad del Cauca. (2017). Nivel de actividad física y grado de discapacidad en pacientes con dolor lumbar crónico. *Hacia la promoción de la salud*, 22(1), 113–122. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.9>
- Fontana-Hernández, Angélica, & Vargas-Dengo, M. C. (2018). Percepciones sobre discapacidad: Implicaciones para la atención educativa del estudiantado de la Universidad Nacional de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 22(3). <https://doi.org/10.15359/ree.22-3.16>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., & Pérez, M. J. (2014). Hábitos de actividad física en mujeres con discapacidad: Relación con sus características físicas y funcionales. 9.
- Grillo-Cárdenas, A., Correa-Bautista, J., & Martínez-Torres, J. (2016). Métrica de la escala de actividad física para personas con discapacidad física.
- Korovessis, P., Repantis, T., Zacharatos, S., & Baikousis, A. (2012). Low back pain and sciatica prevalence and intensity reported in a Mediterranean country: Ordinal logistic regression analysis. *Orthopedics*, 35(12), e1775-1784. <https://doi.org/10.3928/01477447-20121120-24>
- Mendia Fernández, U. (2020). Percepción de las barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en personas con discapacidad. <https://doi.org/10/43506>
- Monforte, J., Úbeda-Colomer, J., Smith, B., & Foster, C. (2019). Infografía sobre actividad física para personas adultas con discapacidad. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/5657>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Discapacidad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Rosales, M. A. O. (2007). Editorial—Actividad Física y Discapacidad. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.15359/mhs.4-2.1>
- Sánchez, L. V. G., & Rodríguez, J. O. (2008). Imaginarios de las personas en situación de discapacidad en torno a la actividad física. 6(2), 51–63.
- Tierra Orta, J., & Castillo Algarra, J. (2009). Educación física en alumnos con necesidades educativas especiales. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 5, 4.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 