

leisure beyond constraints
world leisure congress
2018

SESC SÃO PAULO BRAZIL
28 AUG - 1 SEPT

CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD: UN DERECHO INNEGABLE



Dra. María Antonieta Ozols Rosales, Universidad Nacional

antonieta.ozols.rosales@una.cr

M.Sc. María Antonieta Corrales Araya, Universidad Nacional

antonieta.corrales.araya@una.cr



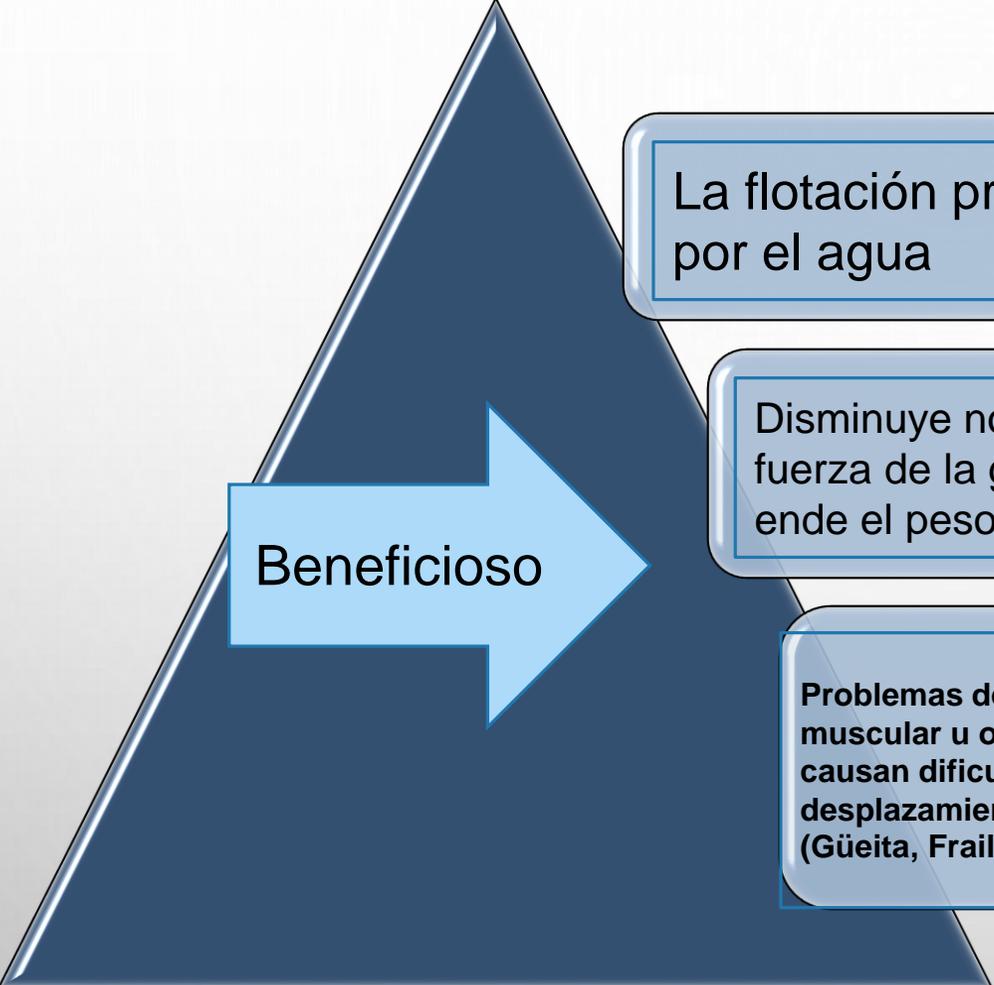
INTRODUCCIÓN

La actividad física en un medio acuático



Proporciona estímulos que benefician a personas con diferentes condiciones: neurológicas, neuromusculares, músculo-esqueléticas, cardiopulmonares.

Brinda seguridad y una mayor resistencia al movimiento (Becker, 2009).



Beneficioso

La flotación producida por el agua

Disminuye notablemente la fuerza de la gravedad y por ende el peso corporal

Problemas de marcha, debilidad muscular u otras patologías que causan dificultades en el desplazamiento en el medio terrestre (Güeita, Fraile y Fernández, 2015).



Las enfermedades neurodegenerativas

- Disminución de la capacidad motriz.
- Dificultad con la manipulación de objetos.
- Genera deficiencias en acciones de la vida diaria.

- Problemas de insomnio.
- Mayor ansiedad
- Dependencia.
- Pérdida de sentido por la vida.

Las actividades acuáticas

- Opción segura.
- Eficaz para desarrollar sus destrezas y capacidades (Da Cuña y González, 2015).



La inmersión en el agua es muy beneficiosa para los pacientes ortopédicos debido a que la movilidad se ve favorecida y aumenta la sensibilidad.



El ejercicio en el agua puede mejorar la condición física que se ve disminuida como consecuencia del dolor causado por estas afecciones (Da Cuña y González, 2015).

OBJETIVO:

CONOCER LOS EFECTOS QUE TIENE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE UN GRUPO DE PACIENTES ORTOPÉDICOS Y NEUROLÓGICOS.



METODOLOGÍA

Participantes

- 9 adultos (edad: $57,22 \pm$, 5 mujeres y 4 hombres)

Programa de ejercicio acuático

- 2 sesiones semanales desde febrero hasta noviembre del 2017.

Se evaluó

- Condición física y la calidad de vida al inicio y al final de la intervención.

INTERVENCIÓN

Ejercicio aeróbico, 14 semanas, 2 veces por semana, 60 minutos cada sesión, intensidad X del 65% de la FCR, destrezas acuáticas .



TABLA 1. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA

DIMENSIONES DEL SF 36	%DE MEJORA
Ayudado a aceptar su discapacidad	100
Mejorado su movilidad	100
Relación con sus amigos	100
Les levantó el ánimo	60
Sintieron solos	70
Mayor positivismo	50
Mejora en el ánimo	70
Mejoría en el estado de salud	10
Mayor funcionalidad	100
Mayor valentía para enfrentar la disc	10



TABLA 2. PERCEPCIÓN DEL DOLOR DE LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA

Dolores musculares	%DE MEJORA
Mayor movilidad	60
Sentían felices	50
Muy bien	40
Disminuyeron considerablemente	30



TABLA 3. PERCEPCIÓN DE CÓMO SE SIENTE DENTRO DEL AGUA

Cómo se siente en el agua:	% de participantes
Ambiente menos restringido	30
Se sentían excelentes (como un pez en el agua y con mucha energía)	10



TABLA 4. PORCENTAJE DE CAMBIOS PERCIBIDOS POR LOS PARTICIPANTES ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA.

Sujetos	Función Física		% de cambio	Rol Físico		% de cambio	Dolor Corporal		% de cambio	Salud General		% de cambio
	Pre	Post		Pre	Post		Pre	Post		Pre	Post	
1	22,5	30	33,3%	100	100	0%	58	80	37,93%	50	50	0
2	20	35	75%	0	0	0%	45	65	44,4%	45	45	0
3	90	90	0%	5	100	190%	70	100	42,85%	100	95	-5%
4	80	90	12,5%	100	100	0%	80	100	25%	81	70	-13,5%
5	80	90	12,5%	100	100	0%	70	88	25,71%	90	100	-11,1%
6	88	95	7,95%	100	100	0%	90	90	0%	65	70	7,6%
7	48	55	14,58%	100	100	0%	45	45	0%	55	55	0%
8	18	40	122,2%	0	0	0%	23	23	0%	60	60	0%
9	45	55	22,2%	70	75	7,14%	50	55	10%	80	90	-12,5%



MEJORARON DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN SOBRE LAS DIMENSIONES DE : DOLOR MUSCULAR, FUNCIÓN SOCIAL, Y EN UNO DE LOS SUJETOS EL ROL FÍSICO.



Adicionar otro instrumento que permita a la persona expresar con mayor especificidad como se siente después de la intervención.



El medio acuático es el idóneo para proporcionar al participantes: relajación, disminución del impacto de la fuerza de la gravedad, condición física y una sensación de bienestar general.

RECOMENDACIONES



Se requiere seguir desarrollando estudios meta-analíticos que involucren tamaños de efecto estadístico para corroborar el impacto real que podrían tener este tipo de intervenciones sobre las mejorías de los/as pacientes en cuanto a sus funciones ejecutivas.