Asociación de Médicos Deportólogos de Argentina

El Deporte Adaptado: desde la práctica recreativa al desarrollo competitivo a nivel internacional

Dr. Rodrigo A. Martínez Stenger y Dra. Cecilia Penna para la Asociación de Médicos Deportólogos de Argentina

Introducción

El objetivo de este documento es promover la práctica del **Deporte Adaptado** tanto en la población que presente alguna limitación física y/o intelectual como en sus familias y allegados, que los acompañan de manera constante en su vida cotidiana.

En esta especial área de la Medicina Deportiva, la actualización y optimización de la atención es fundamental para lograr la superación del deportista logrando su expresión completa en la salud psicofísica.

Desarrollaremos aspectos de la **categorización** al momento de competir, pero además incluiremos el concepto de **bienestar**. Esto implica la práctica deportiva en todos los niveles, tema controvertido a la hora de lograr el máximo rendimiento, que no siempre va acompañado de bienestar y estado de agrado para el competidor.

Iniciaremos el desarrollo desde los orígenes del Deporte adaptado llegando a la **conclusión** que invita a reflexionar sobre la situacion actual del tema. Plantearemos el concepto de “inclusión” analizando su actual relevancia y desarrollando la propuesta de un diferente punto de vista.

En la **bibliografía** se encontrarán los temas desarrollados que fundamentan el trabajo.

Historia del origen y desarrollo del Deporte Adaptado

Al finalizar la 2.ª Guerra Mundial, los métodos tradicionales de rehabilitación no cubrían las necesidades biopsicosociales de una gran cantidad de individuos víctimas de injurias traumáticas en su cuerpo. En 1944, el Dr. Ludwig Guttmann fundó el Centro Nacional de Lesiones Medulares en el Hospital Stoke Mandeville de Gran Bretaña e introdujo el deporte como una forma de entretenimiento, ayuda y tratamiento paliativo de rehabilitación.

El 28 de julio de 1948, día de la Ceremonia Inaugural de los Juegos Olímpicos de Londres, se fundaron los Juegos de Stoke Mandeville. La primera competición para deportistas con lesiones de médula espinal tuvo lugar en el patio del hospital.

En 1960, los Juegos Internacionales de Mandeville se celebraron por primera vez en la misma ciudad que los Juegos Olímpicos, Roma; y pasaron a la historia como los «Primeros Juegos Paralímpicos» de verano. Los Juegos Paralímpicos de Invierno se celebran por primera vez en Örnsköldsvik, Suecia, en 1976.

Hacia 1988 y con la posterior inclusión de otros grupos de patologías a los Juegos Paralímpicos, que se realizaban en «paralelo» con los Olímpicos, comienza a utilizarse este término para ilustrar la coexistencia de ambos.

El Comité Paralímpico Internacional (IPC) es el órgano de gobierno del Movimiento Paralímpico. Se fundó el 22 de septiembre de 1989 con el objetivo de crear una organización representativa internacional del alto rendimiento para deportistas con discapacidad, sin ánimo de lucro formada y dirigida por cerca de 170 Comités Paralímpicos Nacionales (CPN), cuatro federaciones internacionales de deportes para discapacidades específicas (Organización Internacional de Deportes para Discapacitados - IOSD), deportes y Organizaciones Regionales.

Comité Paralímpico Internacional. El presente de una Institución siempre renovada

El Movimiento Paralímpico establece un puente que vincula el deporte con el reconocimiento social y así contribuye al desarrollo de una sociedad más equitativa que ofrece respeto e igualdad de oportunidades a todas las personas.

Bajo el lema «Espíritu en movimiento», el IPC ha plasmado el objetivo: facilitar el encuentro de deportistas de todo tipo en un mismo recinto para que inspiren y entusiasmen al mundo con sus actuaciones.

El Símbolo Paralímpico se presentó en 2003. Es dinámico, con tres elementos en movimiento que rodean un punto central para enfatizar el rol del IPC como ente que convoca a deportistas de todo el mundo y les permite competir. Además, también ilustra que los atletas inspiran y entusiasman constantemente con sus actuaciones. Siempre miran hacia delante y nunca desisten. El nuevo Símbolo Paralímpico consiste en tres elementos de color rojo, azul y verde. Los tres colores más representados en las banderas nacionales de todo el mundo.

El IPC define el deporte adaptado como la "*disciplina deportiva cuyas reglas han sido modificadas para que pueda ser practicado por individuos que tengan alguna discapacidad física, visual, auditiva, intelectual o psicosocial*".

El Deporte Paralímpico incluye una amplia gama de actividades deportivas adaptadas: esquí alpino, tiro con arco, atletismo, badminton, boccia, canotaje, ciclismo, danza deportiva, equitación, futbol 5, goalbol, judo, esquí nórdico, hockey sobre hielo, powerlifting, remo, tiro, voleybol sentado, snowboard, natación, tenis de mesa, taekwondo, natación, triatlón y deportes sobre silla de ruedas (básquet, curling, esgrima, tenis y rugby).

Debemos tener en cuenta que existen estándares internacionales, denominados ***criterios de elegibilidad***, para la práctica de ciertos deportes a nivel competitivo. La clasificación del IPC determina que

deportista es elegible para competir y los agrupa en clases deportivas según su limitación.

El Movimiento Paralímpico permite la participación de atletas con limitaciones físicas, visuales y/o intelectuales que tienen al menos una de las siguientes 10 condiciones:

1. **Deterioro de la fuerza muscula**r: se manifiesta con una reducción o abolición de la capacidad contráctil voluntaria para realizar movimientos o generar fuerza

2. **Deterioro del rango de movilidad pasiva**: se observa una restricción o falta de movimiento en una o más articulaciones

3. **Ausencia parcial o total de alguna extremidad**: tanto a nivel de miembros superiores como inferiores afectando huesos o articulaciones debido a trauma, enfermedad adquirida o congénita

4. **Diferencia de longitud de miembros inferiores**: existe una asimetría con respecto a la extremidad contralateral por trastornos del crecimiento o trauma

5. **Corta estatura**: objetivable por reducción en la longitud ósea de miembros superiores, inferiores y/o a nivel del tronco
6. **Hipertonía**: donde se produce un aumento de tensión muscular y disminución en la capacidad de estiramiento producto de una lesión a nivel del sistema nervioso central

7. **Ataxia**: definida por una falta de coordinación motriz producto de una lesión a nivel del sistema nervioso central

8. **Atetosis**: caracterizada por la presencia de movimientos involuntarios de manera continua

9. **Discapacidad intelectual**: limitación en función intelectual y comportamiento adaptativo que afecta las habilidades sociales de la vida cotidiana. Debe estar presenta antes de los 18 años

10. **Discapacidad visual**: visión reducida o ceguera producida por daño a nivel de estructuras oculares, nervio, vía óptica o corteza visual cerebral

Obviamente existen muchas otras discapacidades, pero las aquí enumeradas son las acordadas por el IPC y el IOSD. Esta lista es dinámica y es factible que sufra modificaciones previo consenso.

Cada Federación Deportiva debe definir el nivel mínimo de discapacidad requerido para poder participar en su disciplina.

Por ejemplo, judo es exclusivo para atletas con discapacidad visual. En básquet adaptado no se permite la participación de deportistas con discapacidad intelectual, visual o corta estatura.

Esto es así porque una discapacidad determinada puede tener cierto impacto en un deporte y uno significativamente menor en otro. Por ejemplo, el impacto que tiene una amputación por debajo del codo en natación es relativamente mayor que el impacto que tiene en una carrera de fondo.

Los factores principales que determinan una clase NO son el diagnóstico y la evaluación médica, sino la medida en que la discapacidad de la persona afecta a su rendimiento deportivo.

Existe un comité evaluador que realiza una serie de pruebas en base a la discapacidad, desempeño en actividades nuevas, practicadas y el historial de entrenamiento, entre otros factores. Si se determina que la discapacidad del atleta cumple con los criterios de elegibilidad, se realiza su clasificación funcional, que es específica para cada deporte.

Todo atleta es evaluado al menos una vez al inicio de su carrera internacional. Valoraciones posteriores dependen del tipo de limitación y su impacto en el deporte. Algunos pueden ser clasificados por única vez, por ejemplo, atletas con ausencia de alguna extremidad; y otros de forma regular, como lo deportistas con problemas de coordinación o enfermedades degenerativas.

La condición de ciertas discapacidades puede modificarse y el atleta debe comunicar dicha situación enviando una solicitud de revisión médica a su Federación Deportiva correspondiente.

La clasificación garantiza competiciones equilibradas y justas para todos los participantes, con el objetivo de minimizar el impacto de la discapacidad en el resultado de la

Concepto de Flow en el deporte adaptado

La idea de instalar en la vida cotidiana hábitos saludables, siempre es tenido como objetivo valioso en las diferentes etapas de la vida. Pero cobra especial importancia cuando hablamos de personas con discapacidad.

Consideramos que todo concepto inclusivo contempla lo que hoy se define como "Salud" y es bueno recordar la definición al hablar de este tema.

Salud (oms, 1948)

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

A partir de este punto es que desarrollaremos el tema. Se puede definir entonces (2) "Flow" como un fenómeno psicológico complejo que inicialmente ha sido más estudiado en otros ambientes o actividades que en el deporte (Csikszentmihalyi, 2003a; 2003b; Gordon y Reardon, 1995; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). En términos generales, el "flow" se entiende como un estado psicológico óptimo, en el que los atletas y deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva, y aparentemente logran efectuar un buen rendimiento en forma casi automática. (Jackson, 2000).

En diferentes publicaciones se aborda el análisis del tema, desarrollando el proceso de investigación desde los inicios. Tal es así que lo que actualmente consideramos indispensable a la hora de hablar de éxito y beneficios del deporte se desarrolló con trabajos en fines del 80 con definiciones tales como "La Teoría de las Metas de Logro" (Nicholls, 1989). Dicha teoría afirma que las personas ejecutan una acción de forma intencionada y se rigen por una serie de objetivos hacia una meta de forma racional. Es decir, se basa en las expectativas y valores que el practicante crea para alcanzar el éxito en sus acciones. La catalogación de éxito o fracaso por una persona, según esta teoría, viene condicionada por dos aspectos claves: por un lado, por las características personales que han sido fraguadas en las primeras experiencias de socialización que influyen en la concepción de habilidad asumida por cada persona, y por ende, en las metas de logro a las que se aspira.

A este conjunto de señales implícitas o explícitas Ames (1992) lo definió como **clima motivacional**, distinguiendo dos tipos de climas: un clima motivacional que implica al **ego** y un clima motivacional que implica a la **tarea.**

Diferentes estudios han relacionado este clima con sentimientos afectivos negativos y de presión (Balaguer, Duda, Castillo, Moreno y Crespo, 2009;

Por el contrario, el clima motivacional que implica a la tarea estaría basado en el propio progreso y en la mejora individual a medida que aumenta el esfuerzo. Normalmente, los estudios lo relacionan con consecuencias positivas como la mejora, la diversión, el interés y la superación personal, entre otros (e. g. García, Santos-Rosa, Jiménez y Cervelló, 2005; Moreno, Alonso, Martínez y Cervelló, 2005).

Por otra parte, (Elliot, 1999; Elliot y Church, 1997; Elliot y Harackiewicz, 1996, Elliot y McGregor, 2001) proponen la distinción entre **motivación de aproximación** y **motivación de evitación**. Esta propuesta responde a un modelo de metas 2 x 2 en el que ambas metas (tarea-ego) se subdividen, encontrando así la meta de **aproximación- maestría** (visión tradicional de la meta de **maestría o tarea**), la meta de **evitación-maestría** (evitar la falta de aprendizaje y de mejora), la meta de **aproximación-rendimiento** (visión clásica de la meta de rendimiento o ego) y la meta de **evitación-rendimiento** (evitar hacerlo peor que los demás).

Ampliando esto (Anderman y Anderman, 1999; Hicks, 1996; Urdan y Maehr, 1995; Wentzel,1991) han señalado que los estudiantes junto a las metas de logro, pueden tener también razones sociales que influyan en su concepto de éxito, por lo que se hace necesario analizar, además de las metas de logro, las metas sociales que puedan tener las personas. Se distinguen cuatro metas sociales en el ámbito físico-deportivo: **1-relación, 2-reconocimiento social, 3-responsabilidad y 4-estatus.**

Autores tales como García Calvo, Cervelló y Santos-Rosa (2006), Moreno, Cervelló, Martínez Galindo y Alonso (2007), y Castillo y Molina-García, (2009), entre otros, han defendido la importancia de estudiar los procesos cognitivos que contribuyen a la mejora del rendimiento y de la satisfacción en la actividad física y el deporte.

En estos casos el objetivo es la obtención de situaciones con las que el estudiante se encuentre en un estado óptimo para propiciar el aprendizaje de habilidades concretas. A este estado psicológico óptimo, Csikszentmihalyi (1975) lo denominó **"Estado de Flow"**, estando compuesto por nueve dimensiones que vendrían a definirlo:

1-equilibrio entre habilidad y reto. Interpreta en el deportista sus habilidades en relación con el desafío que se le presenta en una situación determinada.

2-combinación/unión de la acción y el pensamiento. Se considera luego de la experiencia el recurso de ideas que el deportista se planteó (calidad y cantidad) y le acción que decide implementar.

3-claridad de objetivos. Se evalúo que nivel de objetivos, complejidad de propuestas y capacidad de determinarlos .

4-feedback claro y sin ambigüedades. Capacidad de interpretar lo que realmente pudo lograr o no en el desempeño.

5-concentración sobre la tarea que se está realizando. Enfoque y capacidad de abstracción en un momento de acción deportiva en relación con sus pensamientos o distracciones externas.

6-sentimiento de control. Capacidad de sostener la acción pretendida durante un tiempo determinado.

7-perdida de cohibición o de autoconciencia. Capacidad de pensar en la acción sin considerar sus capacidades o limitaciones.

8-transformación en la percepción del tiempo . Confirma a posteriori que no había registro del paso del tiempo. Porque el enfoque en sus objetivos lo llevó a un plano fuera de registro del transcurrir del tiempo.

y 9-experiencia autotélica. (La palabra "autotélico" esta formada por dos raíces griegas: "auto",que significa "en sí mismo" y "telos", que significa "finalidad". Se refiere, por tanto, a todas aquellas actividades que se realizan no por la esperanza de recibir un beneficio futuro, sino por el hecho de que realizarla es es sí mismo ya una recompensa)

De los resultados de los trabajos de investigación se deduce, por tanto, que aquellos estudiantes cuyas metas se centren en alcanzar el aprendizaje de la

tarea con esfuerzo y perseverancia alcanzarán en mayor medida un estado psicológico óptimo, es decir, un estado de satisfacción plena con la actividad realizada. De igual forma, aquellos cuyas metas se centren en alcanzar el resultado final, es decir, el producto, también vivenciarán sensaciones autotélicas al conseguir el fin esperado. Con ello, se justifica el carácter ortogonal (cambiando de ángulo de manera perpendicular) de las metas de logro en contra de los postulados que defienden el carácter unidireccional de los mismos. Si un practicante se plantea como meta alcanzar un resultado final propuesto (meta aproximación rendimiento) y emplea para ello todo su esfuerzo, interés y motivación (meta aproximación maestría) será más probable que obtenga un estado psicológico óptimo en la realización de una actividad que aquel que tan solo persiga una u otra meta de forma independiente. Aún así, el docente deberá mostrar especial atención para garantizar el equilibrio entre ambas ya que la meta de aproximación al rendimiento puede distraer al docente de realizar la tarea de una manera óptima (si por ejemplo se deja llevar por la rapidez en conseguir el resultado buscado, es decir, por la cantidad y no la calidad) y llevar por ello a desenlaces negativos que afecten a la motivación intrínseca a corto plazo y la implicación y el rendimiento a largo plazo (Elliot y Conroy, 2005). De igual forma, el estado psicológico óptimo puede ser alcanzado por medio de las relaciones entre iguales en adolescentes, resultado avalado por autores como Urdan y

Maerh (1995), para quienes el análisis del compromiso en esta etapa debe ser necesariamente estudiado teniendo en cuenta Mandigo y Thompson (1998) utilizan la teoría del flow para explicar cómo conseguir motivar intrínsecamente a los practicantes para que sean físicamente activos, dando consejos de cómo adaptar las tareas al nivel de habilidad del practicante (individualización) proporcionar oportunidades para la diversión, permitir a los practicantes modificar o controlar algunas de las actividades, establecer metas y objetivos claros, apropiados y realistas, eliminar pensamientos y sentimientos negativos, así como priorizar el desarrollo intrínseco sobre las recompensas extrínsecas.

En relación con el grado de ansiedad y presión que un atleta vivencia durante la competencia o en momento previos, podemos completar que ...” cuando un atleta tiene un estado de ansiedad cognitiva o somática alto, esto le impedirá

o dificultará el desarrollo de un rendimiento cumbre y también las probabilidades de que se presenten episodios de “flow” durante el mismo “…(2)

Los aspectos emocionales tienen un correlato directo con el resultado, y así mismo, con la motivación.

...“Los resultados del estado emocional mostraron que las emociones de tono positivo se presentan con mayor intensidad durante las mejores experiencias, lo mismo que las dimensiones del “flow”, y lo contrario pasa durante las peores experiencias, por lo que se puede suponer una correlación positiva entre ellos; y lo contrario pasa con las emociones de tono negativo, donde la variable con diferencias estadísticamente más significativas fue “ansioso”, lo que la confirma como incompatible con los episodios de “flow” en el rendimiento deportivo, también se pueden considerar el pesimismo y el temor como variables que impiden el “flow”….(2)

Es conveniente que los profesionales de la actividad física y el deporte tengan en cuenta las pautas descritas para fomentar la aparición de estados psicológicos de óptima experiencia, debido a su vinculación con consecuencias como el incremento del rendimiento, la motivación intrínseca y el consiguiente compromiso con la actividad.

Favorecer los estados emocionales óptimos asociados a las variables intrínsecas para atletas de deportes adaptados, es la mejor manera de llegar al éxito en su máxima expresión, ya que no debe perderse jamás el objetivo de lograr mejor calidad de vida en las personas con discapacidad.

Desde esta perspectiva es que sostenemos la necesidad de promover actividad física y deporte en todas las personas, enfatizando los beneficios psicológicos que se logran, sea cual sea su condición física.

Y en esta población específica consideramos el marco de deporte adaptado como instancia fundamental de superación y bienestar psicofísico. Es desde esa realidad que debemos considerar valioso no perder de vista este concepto de agrado y disfrute que la actividad logra gracias a los valores y elementos motivadores que debemos incluir en la práctica deportiva de competencia adaptada.

CONCLUSIONES

Sabemos desde la definición que

"El deporte adaptado es una modalidad deportiva que se adapta a las personas con discapacidad o con una condición especial de salud" (Moya Cuevas,Raquel María, 2014)

La situación de que un deporte sea "adaptado", aunque parezca obvio es tan solo porque en la antigüedad el diseño de las competencias tenía la intención de mostrar destreza y superioridad.

Era un evento donde se ponía en juego el desafío de la superación y triunfo frente a una consigna determinada demostrando coraje y fortaleza física y mental.

Se entendió en un principio como una actividad de luchadores, los mejores en su disciplina.

Al incluir en los deportes la posibilidad de competencia con discapacidad y, por lo tanto, la necesidad de definir el concepto de "deporte adaptado", surge entonces un elemento interesante: el de la superación de la limitación como otro modelo de éxito y triunfo.

Es por eso que, en todos los aspectos, las personas con discapacidad se encuentran en el mejor de los casos "incluídas" donde antes no estaban consideradas.

Los Comités Paralímpicos y las Instituciones deportivas trabajan de modo riguroso para lograr que los resultados sean fidedignos y resulten satisfactorios.

Porque valoramos ese trabajo, entendemos que es tarea de los profesionales de la medicina del deporte aportar nuestra experiencia y nuestros conocimientos para optimizar esa tarea.

Se puede llegar a ser deportista de elite si se logran superar muchos objetivos. Valga acá un breve comentario para las personas con discapacidad que no llegan a posicionarse en el nivel de alto rendimiento, pero que buscan superarse constantemente con hábitos saludables.

Tanto en el ámbito de elite como en la vida cotidiana es necesario considerar lo beneficioso del disfrute de una vida activa con actividad deportiva y buena inserción social. De eso también se trata el concepto “Flow”

Es fundamental acompañar a los deportistas, más allá de sus características particulares.

En ese sentido entendemos que un atleta paralímpico puede lograr una superación tal que quede muy por encima la percepción de sí mismo en comparación de una persona sin discapacidad, pero con malos hábitos, corriendo el riesgo de probables enfermedades que lo condisionen finalmente a una discapacidad adquirida.

Porqué no entonces, modificar el concepto de Inclusión Social e iniciar una etapa donde lejos de tener que incluir a las personas con discapacidad, podamos entender que debemos incluir a todos los que aún no la padecen pero que, sosteniendo hábitos poco saludables y sedentarios caemos en un nivel de discapacidad, ya sea por enfermedad crónica no transmisible o trastornos mentales no corregidos?

De esta manera podemos enfocar un nuevo punto de vista, en el que todos debemos cuidarnos de modo preventivo del riesgo de padecer algún tipo de discapacidad.

Con esta posición, nos será mucho más sencillo el concepto de inclusión social del sujeto con discapacidad. Ya que, en definitiva, todos somos responsables de evitar llegar a serlo y no depende de ningún sector social que otro grupo espere a ser incluído.

Y por otro lado, nuestra actitud frente a los hábitos sedentarios cambiarían de tal modo que se lograría una nueva mirada al tema de la salud y la enfermedad. Un modo más responsable de entender la Vida Saludable, la Medicina y la Vida Social (3)

Compartimos la definición de Oscar Trigo Diez, entrenador de baloncesto en silla de ruedas. Lideró la selección masculina de España en los Juegos Paralímpicos de Verano de 2012 Seleccionador Nacional BSR:

“Mi experiencia en el ámbito del deporte adaptado me lleva a afirmar que los valores del deporte son universales, independientemente de las condiciones de

los deportistas. El deporte nos ayuda a normalizar realidades diversas, los valores en el deporte no diferencian entre capacidades y discapacidades, de eso se encargan las personas" (4)

¿Dónde se puede practicar Deporte Adaptado en Argentina?

El programa de Escuelas Deportivas Argentinas (EDAs) permite el acceso gratuito a través de Escuelas de Iniciación y Desarrollo Deportivo. Es un programa dirigido a niños, niñas y jóvenes de entre 11 y 17 años. A continuación, les facilitamos un **mapa interactivo** para que pueda visualizar de manera sencilla donde se practican estas actividades.

BIBLIOGRAFIA

(1) Cervelló et al.:F. Aybar 29/11/10

El papel del clima motivacional, la relación con los demás, y la orientación de metas en la predicción del flow disposicional en educación física Revista de Psicología del Deporte. 2011. Vol. 20, núm. 1, pp. 165-178

(2) Lopez Torres, M. Torregrosa, M, Roca, J. "Características del "Flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite" Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes-CARM 2007. Vol. 7, núm 1 Facultad de Piscología ISSN: 1578-8423

(3) Inclusión Social y Sedentarismo. Otra mirada a la discapacidad", Penna, C 2016

(4) "Los Valores del Deporte no distinguen condición"

http://www.cesantnicolau.com/documents/valorsesportcondicio.pdf

(5) https://www.paralympic.org/classification-code

(6) https://www.ipc-academy.org/

(7) https://www.who.int/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health

(8) https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/secretaria-de-deportes/edas-escuelas-de-deporte-argentino-adaptadas