





# *PROYECTO HACIA UNA VIDA ACTIVA Y PARTICIPATIVA*

---



Subvencionado y diseñado: Federación Autismo Madrid  
Fundación Inocente Inocente  
Universidad Camilo José Cela



Ponente: Lidón Soriano Segarra

Lcda. CAFD, Enfermera, Fisioterapeuta, Maestra.

Profesora de la Universidad CJC

Miembro del grupo de investigación sobre T.E.A. de la UCJC



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

### ★ Marco conceptual:

- Inclusión versus Integración
- Normalidad+Igualdad versus Normalidad+diversidad
- Discapacidad:
  - Concepción humanista
  - Perspectiva negativa/positiva



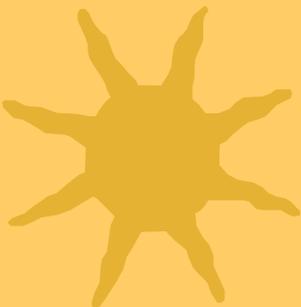


## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

### ★ Definición UNAPEI:

“Una persona con discapacidad se caracteriza por ser una persona plena, normal y singular. Normal porque conoce las mismas necesidades, dispone de los mismos derechos y debe cumplir las mismas obligaciones que todo el mundo. Singular porque se enfrenta a más dificultades que el resto de la ciudadanía.”





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

### ★ T.E.A.:

“El término trastornos del espectro autista (TEA) agrupa cinco cuadros clínicos según el DSM-IV-TR, ocho si seguimos la Clasificación CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud.”





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



“Los TEA se caracterizan por dificultades cualitativas de interacción social, con falta de empatía y reciprocidad social, incapacidad para reconocer y responder a gestos y expresiones, dificultades en la comunicación y falta de flexibilidad en razonamientos y comportamientos, con un repertorio restringido, estereotipado y repetitivo de actividades e intereses.”



*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

## ★ EJERCICIO FÍSICO Y SALUD:

- ✓ Componente físico-fisiológico
- ✓ Componente psíquico
- ✓ Componente psicomotriz
- ✓ Componente social





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



★ Blakemore & Frith (2005) indican que el ejercicio físico:



- puede potenciar la función cerebral, mejorar el estado de ánimo e incrementar el aprendizaje.



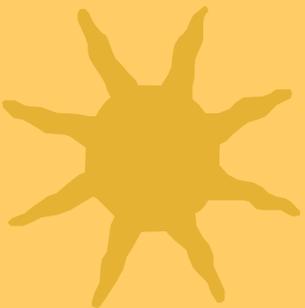
- mejora el estado de ánimo en depresión (60%, por sí solo, 80% en conjunción con otra terapia).



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

- puede acelerar el proceso de recuperación en individuos que han sufrido hemiplejias o lesiones cerebrales.
- La actividad física diaria mejora el aprendizaje y la capacidad mental general en pacientes que se restablecen de hemiplejías o lesiones cerebrales, así como en personas sanas de edad avanzada.





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

- El ejercicio hace que el cerebro aprenda con un mayor rendimiento: Al incrementar la capacidad de los glóbulos para transportar oxígeno, el ejercicio mejora la función cerebral.
- Solo 5 minutos de ejercicios sencillos (saltar, agitar brazos, etc.) antes de la clase, hace que los niños rindan más.





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

### ★ OBJETIVOS DEL PROYECTO:

- Conocer la realidad TEA/Actvd. Física
- Mejorar las Capacidades Motrices
- Mejorar las HMB
- Conseguir transferencia a las AVD
- Mejorar parámetros de salud
- Mejorar conductas y patrones de s/v
- Conseguir adherencia al ejercicio físico



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



### ★ PARTES DEL PROYECTO:

1-Búsqueda de centros y recogida de datos de las poblaciones



2-Valoración del nivel de Actividad física

3-Valoración parámetros de salud



Se utilizan pruebas no invasivas y test diseñados para tal fin.

➤ Datos obtenidos: diagnóstico.



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

➤ Se les informa:

- Las imágenes obtenidas serán de carácter confidencial y se utilizarán con fines académicos.
- Podrán abandonar en cualquier momento.
- Podrán negarse a la participación en alguna prueba.
- De los resultados con documento escrito.



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



### ★ 1ª PARTE: Centros adscritos al proyecto:

- Antares (Adultos y menores)
- Fundación Aucavi (Menores)
- CEPRI (Adultos y menores)
- IPP (Adultos y menores)
- Araya (Menores)
- Nuevo Horizonte (Adultos)





---

★ Número participantes:

- Número total de autorizaciones: 114
- Número de Adultos: 49
- Número de Adultos participantes: 25
- Número de Menores: 65



*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

★ 2ª PARTE: Valoración del nivel de  
Actividad Física y deportiva

-Acelerometría:

Registro de las aceleraciones que  
se provocan a través  
del movimiento.





*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



-Cuestionario acerca de los hábitos de práctica de actividad física y deportiva (padre/madre/tutor).



-Test motor de habilidades motrices básicas imprescindibles para la vida diaria(docentes).



-Pre-test y post-test.



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

### ★ 3ª PARTE: Valoración de indicadores de salud

- **Biompedancia:**

Obtenemos el IMC

- Índice de cinturas:

Predictor morbimortalidad

(Pre-test y post-test)





*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



- Cuestionario básico sobre hábitos alimenticios y nutrición



- Cuestionario sobre los patrones de sueño/vigilia.



- Cambios de comportamiento.  
(Pre-test y post-test.)



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

### - Imágenes Termográficas:

Detectan las posibles patologías o lesiones.

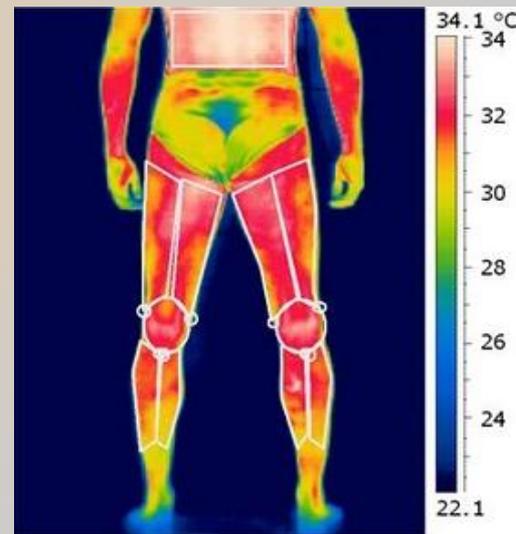
Muy útiles para personas

con problemas

de comunicación y

dificultad para indicar

los focos del dolor.





*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

## ★ DISEÑO ESPECÍFICO

- Diseño de un programa específico por técnicos.
- Posibilidades horarias e instalaciones.
- Número mínimo de tres clases semanales (recomendación OMS)
- Implicación familiar.





# *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---



## ★ IMPLEMENTACIÓN TEÓRICA

-Jornadas de formación en los centros participantes. Dirigidas a profesionales y familias.



-Objetivos:

- ✓ Concienciarles de la importancia de un estilo de vida activo en relación a la salud.
- ✓ Informarles de las posibilidades de práctica





*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

★ IMPLEMENTACIÓN PRÁCTICA DE LA BATERÍA DE PRUEBAS DE HMB:

✓ Prueba de equilibrio dinámico:





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

✓ Prueba de equilibrio estático:



20 metros



## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

### ★ Desplazamientos: adelante y atrás





# *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

## ★ Salto pies juntos





*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

## ★ Salto con una pierna





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

### ★ Lanzamiento





*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*



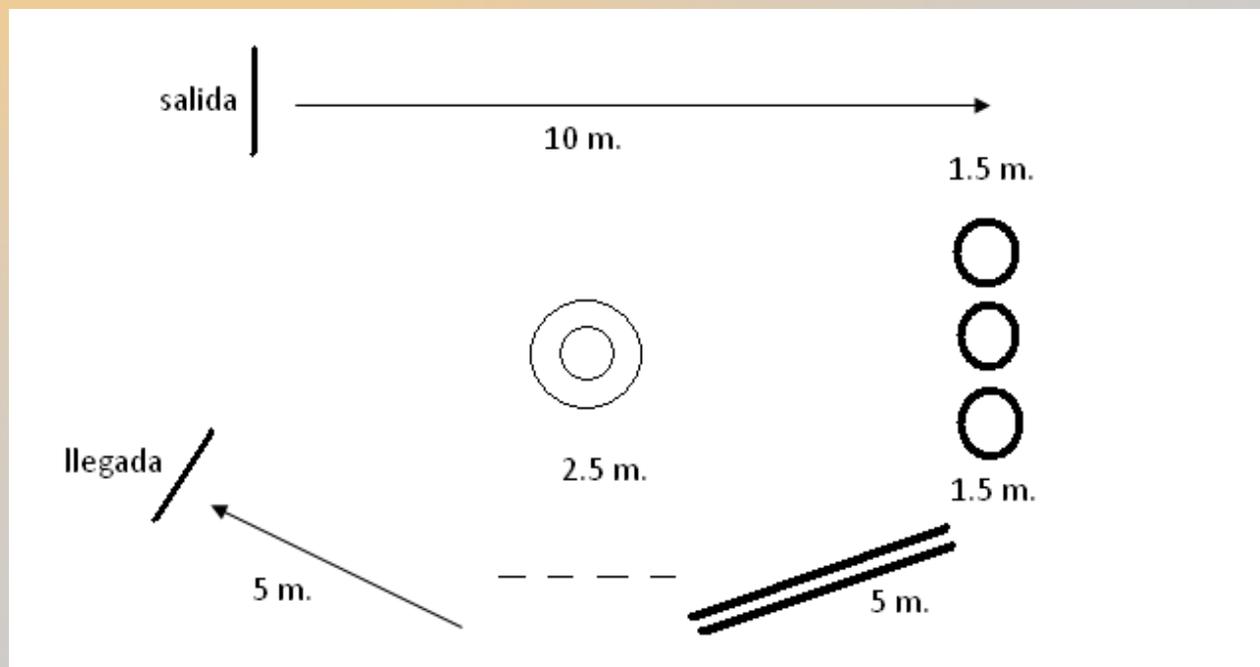
★ Recogida





## *Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

### ★ Circuito de coordinación dinámica general







*Proyecto: Hacia una vida activa y participativa*

---

**MUCHAS GRACIAS**

