

## **BUENAS PRÁCTICAS. FORMATO Y ESQUEMA DE TRAMITACIÓN**

---

### **IDENTIFICACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA**

**Nombre :** PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

**Responsable (Departamento / Área / Delegación ):**

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES

**Colaboradores (internos y externos):**

Empresa servicios (Ej. Fisioterapeutas y personal de PROVITA). Actividades deportivas. Clubes y entidades deportivas. Convenios.

A través del servicio de Escuelas Deportivas y del Servicio de Medicina Deportiva se ofertan desde hace 30 años, programas semanales dirigidos a ciudadanos y ciudadanas con alguna discapacidad y de diferentes edades, con el fin de favorecer la práctica actividad física en las diversas instalaciones. Además, la firma de convenios con instituciones (Universidades, Centros Ocupacionales, Fundaciones, Educación...) hace aún más extensible dicha oferta.

Algunos **convenios/alianzas a destacar:**

- ✓ Universidad Autónoma de Madrid (organización cursos posgrados, prácticas alumnos, cursos monográficos). Destacar Master de Actividad Física e Integración Social para personas con discapacidad.
- ✓ Centro Ocupacional IPP Quintero Lumbreras
- ✓ Colegios públicos de la ciudad (actividad física en piscinas y en gimnasios).
- ✓ Asociaciones locales ( APAMA)
- ✓ Clubes deportivos de la localidad
- ✓ Apadis, programa “Cruce de Caminos” (Fundación Mapfre y Feaps).
- ✓ Fundación “Salto”
- ✓ Alcosse (asociación de enfermos de Parkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes)
- ✓ Ente promotor del programa Up&Down, estudio que se realiza con el CSIF y la Universidad Autónoma entre otros entes. Ver [www.upanddownstudy.com](http://www.upanddownstudy.com).
- ✓ ASOBIDE
- ✓ Convenio con la Universidad Politécnica (INEF) en el curso de postgrado “Experto en Intervención en el medio Acuático y natación para personas con discapacidad” y de prácticas de grado.
- ✓ AIDEA: Asociación Iberoamericana de Educación Acuática Especial e Hidroterapia
- ✓ SEFIP: Sociedad Española de Fisioterapia pediátrica

**Fecha de inicio:** De manera estructurada, este Plan de actividades físicas para personas con discapacidad se lleva a cabo desde al año 2011.

**ENFOQUE :**

**Antecedentes:**

Dentro del **Plan de Calidad 2016-19**, este Plan de actividades físicas para personas con discapacidad, quedaría enmarcado de la siguiente manera dentro de cada uno de los ejes que lo conforman:

Dirección General de Planificación, Calidad y Organización

- Eje 1. Liderar con Visión, Inspiración, e Integridad: El programa se basa en principios de universalidad, solidaridad e igualdad democrática.
- Eje 2. Gestionar de forma Responsable y Ágil, añadiendo valor. Se añade la conciencia de costes, optando a subvenciones y recursos privados y, sumando al concepto general de ejercicio, su influencia en salud y calidad de vida.
- Eje 3. La capacidad de la Organización (Alianzas). Red extensa de sinergias con departamentos municipales, asociaciones locales y nacionales, entes investigadores, educativos...
- Eje 4. Crear un futuro Sostenible. Se optimizan recursos de personal e instalaciones y se generan soluciones de adherencia al ejercicio a largo plazo.
- Eje 5. Mantener en el tiempo resultados sobresalientes. Los resultados clave (calidad de vida) mejoran y los indicadores de calidad se mantienen en el “sobresaliente” a lo largo de toda la prestación.
- Eje 6. Gobierno Abierto. Consensuado con asociaciones de pacientes y, en general, con todos los partners.
- Eje 7. Aprovechar la Creatividad y la Innovación. Los programas de ejercicio grupales se adecuan a las tendencias actuales que emanan de la producción científica más avanzada en este campo. Conocemos, por acciones de benchmarking, que somos pioneros en este concepto y referencia para otros ámbitos similares.
- Eje 8. Alcanzar el éxito mediante el Talento de las personas. Son el personal de la Casa y de las entidades asociadas los que aportan su talento para generar conocimiento compartido que a su vez devuelve más desarrollo personal y profesional.

**PDA:** Línea estratégica número 9 con objetivo en PDA con número 91

En cuanto a la alineación con las **líneas estratégicas de la legislatura**, se describe a continuación:

- Promoción de la ciudad: Participación docente e investigación a nivel nacional.
- Responsabilidad social: Alianza con entidades relacionadas con el mundo de la discapacidad.
- Gestión responsable: Eficiente y austera con participación de aportes privados y relación con instituciones.
- Calidad de los servicios: acorde a parámetros de excelencia.
- Participación: entidades, asociaciones y clubes.

### **Diseña Alcobendas 2020**

Eje 5: Calidad de vida: cultura, ocio y deporte, Actuación 200

#### **Objeto:**

Tras 30 años de desarrollo y evolución del concepto de acceso al deporte para todos, la **oferta de servicios y actividades deportivas** puede resumirse en las siguientes líneas de actuación, que se complementan entre sí:

- ✓ Instalaciones accesibles más allá del cumplimiento de la legislación vigente, concebidas desde las buenas prácticas en Accesibilidad Universal.
- ✓ Utilización de materiales adaptados, vestuarios adaptados, accesos y plazas de parking próximas, reservadas para deportistas con movilidad reducida.
- ✓ Plena integración, normalización, de las personas con discapacidad en los programas y ofertas deportivo-recreativos y de salud.
- ✓ Programas de ejercicio físico específicos adaptados para niños y adultos, tanto en seco como en medio acuático.
- ✓ Valoraciones funcionales para deportistas con discapacidad.
- ✓ Elementos de transferencia en piscinas.
- ✓ Maquinaria adaptada para la rehabilitación y entrenamiento, tanto para practicantes con discapacidad física como visual.

Como **pilares** aplicables al conjunto del programa, se destacarían: *Accesibilidad universal. Igualdad democrática. Programa transversal. Relación con el colectivo.*

#### **Objetivo/s:**

Dentro de los **objetivos estratégicos del PMD 2012-15**, se encuentra definido: *“Desarrollar un plan integral de actividades deportivas para personas con discapacidad que recoja cuantas actividades se desarrollan en el municipio e incremente las posibilidades de accesibilidad a la actividad física”*. Este objetivo, tiene a su vez un despliegue de **objetivos específicos**:

- ✓ Garantizar el acceso y el uso y disfrute al diseñar las instalaciones deportivas como elemento fundamental en la igualdad de oportunidades.
- ✓ Generalizar la práctica de la Actividad Física y el Deporte para los ciudadanos y ciudadanas con discapacidad, con preferencia en un entorno inclusivo y en un marco próximo a su contexto escolar, social y familiar.
- ✓ Incrementar el número de practicantes de Actividad Física y Deportiva entre las personas con discapacidad.
- ✓ Disminuir el sedentarismo y la obesidad de las personas con discapacidad.
- ✓ Generar hábitos de práctica deportiva entre la población infantil y juvenil con discapacidad.
- ✓ Mejorar la formación y especialización de los responsables deportivos y la sensibilización ciudadana.

#### **DESPLIEGUE**

Desde el Servicio de Medicina Deportiva se pone en marcha un **Programa de Actividades de Salud** que desarrolla contenidos específicos dirigidos a usuarios y usuarias con patologías determinadas, en distintos medios. Las **Actividades en el medio acuático** ofrecen importantes ventajas para el desarrollo de la salud, basadas en un ambiente motivador y portando cualidades que permiten ser útil para todos los sectores de la población.

El **trabajo en equipo** resulta **determinante** para llevar a cabo todo el proceso conceptual.

Desde los reconocimientos médicos y la prescripción de ejercicio efectuados por el profesional de la Medicina Deportiva a la propia ejecución de los programas de ejercicios por los técnicos deportivos, se pone en marcha un tejido profesional que vele por la salud de todas las

personas, sin exclusión de ningún tipo, favoreciendo la accesibilidad a la práctica deportiva y a la mejora de la calidad de vida.

Especialmente sensibilizados con la discapacidad, el PMD apuesta por **una alta relación** con asociaciones, fundaciones e instituciones que de una u otra manera se relacionan con personas con discapacidad. En muchos casos la participación activa en cualquier actividad produce más terapia y rehabilitación efectiva que la rehabilitación formal y que las modalidades y métodos terapéuticos.

Los **alumnos con discapacidad psíquica** de diferentes Centros especiales de la ciudad acuden **semanalmente** a su cita con la **natación y la Gimnasia** en el polideportivo “José Caballero” dirigida por personal del Patronato desde hace muchos años, lo que viene a reflejar el compromiso de todos con una práctica deportiva accesible para todas las personas con discapacidad, tanto jóvenes como adultos.

Este año 2018 se ha sumado la a actividad para niños con TEA constituida en formato asociado a un ensayo clínico para valorar la eficacia de un método de anticipación visual diseñado en este servicio.

## **EVALUACIÓN Y RESULTADOS**

### **Resultados en la sociedad.**

Se exponen a continuación algunos resultados que trascienden los indicadores internos y que transmiten y aportan a nuestro entorno social parte del programa y sus utilidades y logros:

- ✓ **Jornadas Internacionales Actividad Acuática Adaptada Sanlúcar de Barrameda**, presencia desde hace más de 5 años como ponentes y participantes. En 2017 el Servicio se encarga de la totalidad de la organización científico-técnica y de impartir la casi totalidad del curso.
- ✓ **Encuentro Nacional de Afectados por la ELA** (Esclerosis Lateral Amiotrófica). En 2012 en el CREER de Burgos.
- ✓ **Universidad Autónoma de Madrid (desde 2010)**: Colaboración en la formación especializada: Master En Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social.
- ✓ Programas de ejercicio físico adaptado: Planificación y gestión.
- ✓ “Consideraciones Médicas de Discapacitados Físicos”.
- ✓ “Practicum” habitualmente asiste un alumno por curso pero ha habido años en los que han asistido hasta tres.
- ✓ **Consejo Superior de Deportes**: Colaboración en el Manual de buenas prácticas (libro sobre deporte inclusivo): *Accesibilidad al ejercicio físico desde un ámbito municipal: algunos aspectos inclusivos en medio acuático*.
- ✓ **Trabajos de investigación generados**, enumeramos algunos de ellos:
- ✓ “Valoración antropométrica y funcional de jugadores de baloncesto en silla de ruedas” (2009)
- ✓ Actividad Física y Discapacidad en el PMD Alcobendas. Sanlúcar de Barrameda 2010. Ponencia oficial y varias como comunicaciones a congreso.
- ✓ Artrogriposis y ejercicio acuático. Sanlúcar de Barrameda 2011. Ponencia
- ✓ “Accesibilidad de la sala fitness en personas con discapacidad”. Trabajo fin de máster Universitario en Actividad Físico-Deportiva, Personas con discapacidad (UAM). 2011.

- ✓ Validación de un Test de evaluación y seguimiento de habilidades motrices acuáticas. Trabajo Fin de Máster Universitario en Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social (UAM). ( 2011)
- ✓ Programas de Ejercicio Físico Adaptado: ELA. Sanlúcar de Barrameda 2012. Ponencia
- ✓ Análisis de la influencia del grado de satisfacción de los usuarios del programa de ejercicio físico específico para personas con discapacidad en la adherencia deportiva (2013). Trabajo Fin de Máster Psicología de la Educación Física y el Deporte (UAM-COE)
- ✓ La visibilidad de los programas de actividades físicas en la población con discapacidad en Alcobendas (2013). Trabajo Fin de Máster Universitario en Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social (UAM). Este trabajo nace de la parte del plan de comunicación y visibilidad.
- ✓ Estudio del efecto del ejercicio como herramienta para la mejora de la calidad de vida de enfermos de Parkinson. Trabajo Fin de Grado Ciencias de la Actividad Física y el deporte (UAM). (2012)
- ✓ Propuesta para el aumento de la actividad física en la ciudad deportiva de Valde las Fuentes mediante un programa de pares. Trabajo Fin de Máster Universitario en Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social (UAM).2014. Este proyecto se dirige a los programas para personas con discapacidad.
- ✓ European Congress of Adapted Physical Activity (EUCAPA), Madrid septiembre de 2014. Se presentaron 2 comunicaciones orales y una en formato póster.
- ✓ Evaluación de la calidad de vida en programas de actividad física dirigidos a personas con patologías específicas. Trabajo Fin de Grado Ciencias de la Actividad Física y el deporte (UAM). (2014)
- ✓ Desde la referencia anterior son 18 trabajos fin de grado más y 2 trabajos de fin de master.
- ✓ **Organización en 2108 del VI Congreso de actividades acuáticas** con la presentación de dos ponencias y 3 workshop por parte del Servicio.
- ✓ **Organización del VII Congreso SEFIP con la presentación de 2 ponencias por parte del equipo.**

#### **Trabajos de investigación generados Resultados en las personas (equipo PMD)**

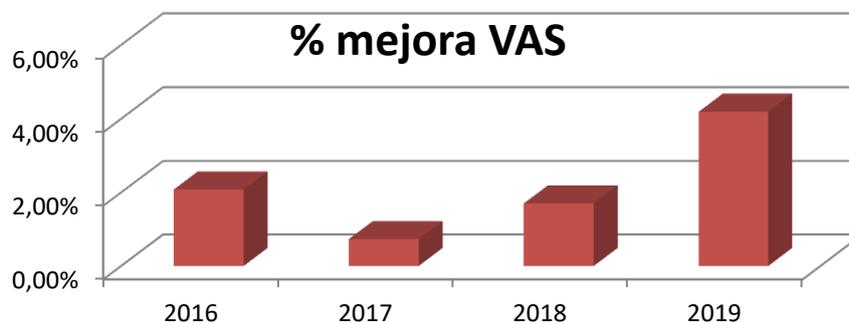
- ✓ La Formación y publicación de artículos y ponencias por parte del equipo del PMD repercuten directamente en la promoción y desarrollo profesional de los componentes de la Casa, facilitan su motivación y les permite acceder a foros profesionales y especializados, cerrando el círculo y devolviendo formación para el personal y mejoras en los programas para los usuarios.
- ✓ El Servicio de Medicina Deportiva estuvo representado en las jornadas de la Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado bajo el título de “SITUACIÓN ACTUAL DEPORTE ADAPTADO”, celebrado en Málaga en 2007.
- ✓ El Servicio de Medicina Deportiva ha estado representado en las jornadas internacionales de Sanlúcar de Barrameda en todos estos años, en varias ocasiones invitado por la organización para presentar el programa y desarrollar varias ponencias.
- ✓ El Servicio de Medicina Deportiva estuvo representado en la jornada de “Formación UFIT para gestores de centros de Fitness” dedicado a favorecer la inclusión en los servicios de fitness, analizando los factores clave para su adecuación a la prestación de servicios para personas con discapacidad desde un enfoque operativo.
- ✓ Parte del retorno con la UAM ha incluido la formación de los técnicos de la casa con un ahorro estimado de 3000 €.

- ✓ Un técnico deportivo asiste al curso “Experto en Intervención en el medio Acuático y natación para personas con discapacidad” en virtud del convenio mencionado. Curso15/16
- ✓ V Congreso Internacional de Actividades Acuáticas, Elche 2017.
- ✓ **VI Congreso de actividades acuáticas Alcobendas 2018**
- ✓ **VII Congreso SEFIP Alcobendas 2018.**

### Resultados Clave

El principal resultado en los usuarios es el que les permite obtener una transferencia para la **mejora de su calidad de vida**. Los usuarios mejoraron con el programa de ejercicio su auto percepción de salud y en varias dimensiones de bienestar: se compararon los datos de los alumnos del programa de ejercicio frente a enfermos con las mismas características. El grupo que realiza el programa obtuvo mejores valores (estadísticamente significativos) respecto del grupo control que no realizó el programa en una escala visual analógica de auto percepción de salud (71,56/100 vs 50/100) y en el cuestionario de bienestar Euroqol (valora 5 dimensiones - movilidad, actividades diarias, cuidado personal, dolor y depresión/ansiedad-, uno de los más usados en el mundo científico para indicadores de salud) (0,73/1 vs 0,36/1). A partir de este estudio inicial la metodología se ha implantado en todos los grupos de manera periódica por lo que a partir de este año se podrán tener valores evolutivos: sirva de ejemplo el caso de Parkinson en el que los valores fueron en el siguiente año en el grupo de ejercicio de 68,37 y 0,74 respectivamente lo que demuestra una situación favorable al tratarse de enfermedades crónicas-degenerativas.

Gráfico comparativo 2016/2019, escala visual analógica de calidad de vida. Se muestra la media de la totalidad de los grupos. Cabe remarcar que al tratarse de enfermedad crónicas, con componente degenerativo, el hecho de que no caiga el indicador ya sería un buen resultado.



### Resultados en los usuarios: Inscritos en actividades específicas de salud

2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Señalar que a través de estas actividades ha habido participación en competiciones tanto a nivel nacional como internacional.

Media mensual inscritos en actividades de salud	<b>197</b>	<b>219</b>	<b>253</b>	<b>277</b>	<b>285</b>	<b>283</b>	<b>302</b>	<b>308</b>	<b>330</b>	<b>358</b>
Media mensual inscritos Ej. físico adaptado	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>61</b>	<b>71</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>74</b>	<b>84</b>	<b>102</b>	<b>137</b>

### Nº de programas/actividades específicas de discapacidad

#### PMD

- ✓ Ejercicio físico adaptado adultos
- ✓ Ejercicio físico adaptado infantil
- ✓ Programa de ejercicio inclusivo en personas con enfermedad mental (Fundación Salto y Asobide).(Finalizado)
- ✓ Ejercicio Físico Y Parkinson (junto con Alcosse)
- ✓ Natación adaptada recreativa (junto con Institución Quintero Lumbreras)
- ✓ Actividad inclusiva en escuelas deportivas con APAMA
- ✓ Ejercicio físico y cáncer
- ✓ Ejercicio físico y diabetes
- ✓ Ejercicio físico y salud mental

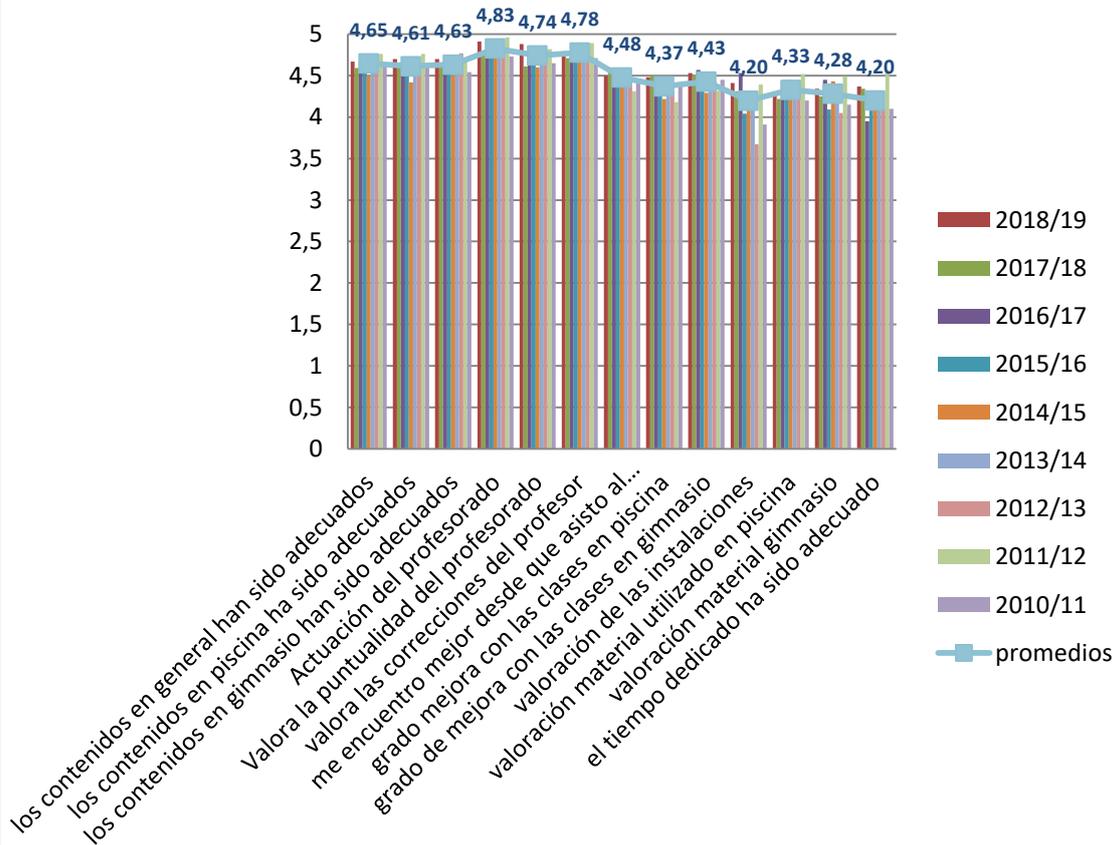
#### Clubes y fundaciones

- ✓ CNA: equipo de natación adaptada
- ✓ Club Patín Alcobendas: equipo hockey en silla de ruedas eléctrica.
- ✓ CBA Campus y equipo baloncesto en silla de ruedas
- ✓ Valcude (con ADILAS): equipo baloncesto LIGA FEMADDI
- ✓ FUNDAL: programas sociales y tenis silla ruedas
- ✓ CREA: esgrima adaptada.
- ✓ Ecosport triatlón: paratriatlón, paraduatlón
- ✓ Tenis de mesa

Señalar que a través de estas actividades ha habido participación en competiciones tanto a nivel nacional como internacional.

**De percepción:** A continuación se muestran resultados de las encuestas de satisfacción de usuarios del programa de ejercicio físico adaptado

## Actividades Salud. Encuesta Satisfacción personal (en cifras, promedios)



Por último comentar que en el caso de personas con déficit intelectual, igualmente se recoge información de su percepción a través de encuestas adaptadas lo que viene a completar la percepción del 100 % de las categorías de usuarios.

### PERSONA DE CONTACTO

Nombre: Milagros Díaz y Pablo Gasque  
 Puesto: Gerente PMD y Coord. Medicina Deportiva  
 Dirección: Patronato Municipal de Deportes  
 Teléfono: 91 658 71 10 Ext.4138

Fecha de edición: 03/03/2020