



PROGRAMA HOSPI SPORT DE LA FEDERACIÓN CATALANA DE DEPORTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA

Sílvia Dalmau Bertran.

Responsable del programa Hospi Sport. Responsable de la FCEDF-Lleida.

hospisport@esportadaptat.cat; info@esportadaptat.cat

1. PRESENTACIÓN DE LA FCEDF

La Federación Catalana de Deportes de Personas con Discapacidad (FCEDF), es una entidad privada declarada de utilidad pública, constituida en el año 1969 siendo ya entonces su finalidad la promoción y el desarrollo del deporte adaptado para personas con discapacidad física.

El objetivo prioritario de la FCEDF es el desarrollo de nuevas estrategias de integración del colectivo de personas con discapacidad física, mediante sus actuaciones deportivas. A lo largo de estos más de cuarenta años trabajando para las personas con discapacidad, nos hemos adaptado a las nuevas necesidades siempre dentro de nuestras posibilidades y competencias, pensando en la persona, para que cada uno sin distinción de edad, género o discapacidad tuviese cabida tanto en nuestros programas como en los programas de otras federaciones, organismos o instalaciones deportivas.

Durante todo este tiempo la FCEDF ha crecido y hemos tenido que hacer y rehacer los programas existentes, en función de las necesidades y características de nuestros socios.

En la actualidad podemos diferenciar las siguientes líneas de trabajo:

- Programa Hospi Sport
- Programas de promoción
- Programas de competición y alto rendimiento
- Programas de ocio y tiempo libre
- Transporte adaptado

2. PROGRAMA HOSPI SPORT.

La FCEDF, des del año 1992 gestiona y organiza el programa Hospi sport, un programa deportivo-rehabilitador dirigido a aquellas personas que por sus características físicas i/o funcionales, necesitan diferentes adaptaciones. De esta manera el programa dispone y proporciona los recursos materiales, transportes e instalación, y recursos humanos necesarios, para que todos puedan realizar esta primera aproximación a las diferentes actividades físico deportivas.

Inicialmente, el programa se creó básicamente para promocionar y dar a conocer el deporte adaptado, con los beneficios físicos y psicológicos que ello comporta. Para más de 2000 personas con discapacidad física, Hospi Sport, ha sido y es, el primer contacto

directo con las actividades deportivas y en general con la sociedad fuera del ambiente hospitalario.

El objetivo general del programa es trabajar la condición física necesaria para conseguir una mejora en la autonomía y en la calidad de vida de la persona.

El programa Hospi Sport es una herramienta de mejora de la salud, de recuperación de las capacidades físicas básicas, una herramienta para evitar el sedentarismo en el que muchas de las personas con discapacidad adquirida padecen, mediante el aprendizaje y consolidación de sus nuevas capacidades.

2.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad mediante un programa de ejercicio físico, acuático y/o no acuático. Estamos realizando diferentes evaluaciones iniciales y finales individualizadas para ver los efectos de nuestros programas en la calidad de vida de los participantes.

Mejorar la condición física general y evitar el sedentarismo. Realizamos un trabajo de mejora de las capacidades físicas básicas como la fuerza y la resistencia. Además en cada sesión trabajamos para mejorar las capacidades perceptivo motrices y todos aquellos aspectos que según las características del grupo, valoremos que se deben trabajar de una manera específica. Paralelamente realizamos un trabajo de adherencia al ejercicio explicando los beneficios que comporta y la importancia de su transferencia en la vida diaria.

Mejorar el estado psicológico y socialización de los participantes en el programa Hospi Sport. El ejercicio físico está demostrado que mejora el estado de depresión, ansiedad y estrés, consecuente en estos casos por el traumatismo, la lesión o enfermedad adquirida. Además, las actividades se realizan bajo un ambiente de comprensión, tolerancia y aceptación pero a su vez lúdica y llena de recreación.

Integrar a las personas con discapacidad en las diferentes actividades que promocionan la actividad física como herramienta para conseguir una mejora de la salud. Trabajamos para la máxima normalización de cada situación individual, con la finalidad de que se integren lo más rápido posible en todo aquello que rodea la práctica deportiva. Intentamos que participen en actividades populares para alejarlo del ambiente hospitalario en el que están

Normalizar la situación de la persona que acaba de adquirir una discapacidad o disfunción limitante. Las personas que acaban de adquirir una discapacidad motriz o alguna disfunción limitante deben realizar un reajuste de su nueva condición y situación. El ejercicio físico proporciona esta normalización de una manera natural. La actividad acuática, por ejemplo hace que la persona deba enfrentarse a la exhibición de su nuevo cuerpo y lo acepte tal y como ahora es. Al hacerlo conjuntamente con otras personas en condiciones similares, hace que este paso se realice de manera más natural y con menos consecuencias psicológicas.

2.2. DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA

En la actualidad desarrollamos nuestras actividades, en diferentes instalaciones deportivas, tanto de gestión municipal como privada, en las mismas asociaciones y si es preciso incluso en los hospitales. De esta manera nos adaptamos a las características y necesidades del grupo o asociación, llevándoles las actividades en su misma sede, aunque siempre intentamos integrarlos en otras instalaciones deportivas. Disponemos de actividades en agua, actividades físico deportivas en medio no acuático, que las realizamos en instalaciones deportivas convencionales, y actividades de centro que las llevamos a los mismos hospitales, como por ejemplo la actividad de la Boccia.

Tenemos actividades en las cuatro provincias catalanas, en algunas de ellas les facilitamos el transporte adaptado del hospital a las instalaciones deportivas y/o piscinas.

Una vez dada el alta hospitalaria, los participantes tienen varias opciones: seguir en nuestros programas de promoción deportiva, escuelas de iniciación deportiva, o si los participantes no son de nuestra competencia deportiva son derivados a las correspondientes federaciones, tanto a las multideportivas, como en la actualidad a las unideportivas que han integrado a las personas con discapacidad dentro de sus nuevas competencias. Otra opción es la derivación a otras instalaciones deportivas que les ofrecen programas adecuados, sin objetivos de competición deportiva. Una tercera opción en la que estamos trabajando y que en alguna provincia ya estamos llevando a cabo, es ofrecer una continuidad en el programa, con el objetivo de mejorar y/o mantener su condición física pero sin objetivos de deporte de competición.

2.3. RECURSOS HUMANOS DEL PROGRAMA

El programa Hospi Sport sigue con el organigrama general de la FCEDF, por lo que cuenta con todo el apoyo de gerencia, gestión y administración de la Federación Catalana. Existe un director específico para el programa y los coordinadores de las delegaciones que organizan y gestionan tanto los recursos como los grupos de cada delegación.

En cuanto a la parte técnica, las actividades son los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (LCAFE), fisioterapeutas, y técnicos de ciclo formativo con experiencia en deporte adaptado, los que llevan a cabo las actividades.

Disponemos también de voluntariado y estudiantes que hasta hace poco convalidaban las horas prácticas con créditos de libre elección en cursos organizados por la FCEDF y las universidades o ciclos formativos.

2.4. ESPECTATIVAS DE FUTURO DEL HOSPI SPORT.

Desde la FCEDF estamos trabajando muy duro para ofrecer la máxima profesionalidad y calidad en todos nuestros programas.

Hospi Sport pretende ante todo consolidar la relación y colaboración con los servicios sanitarios públicos. Cada vez más el ejercicio físico programado y supervisado se considera de mayor importancia para evitar las diferentes enfermedades derivadas del sedentarismo o una vida poco activa.

Hospi Sport pretende demostrar estos múltiples beneficios, físicos y psicológicos con un programa estructurado y bien desarrollado y siempre que se puede integrado en los procesos de rehabilitación. Cada vez son más los hospitales que derivan directamente a los pacientes a nuestro programa como parte complementaria de su rehabilitación.

Además estamos realizando valoraciones pre y post intervención, para poder tener una evaluación completa tanto de los participantes como de la propia actividad. De esta manera todos conseguimos un feedback . Los participantes son conscientes de su mejora y de su estado al finalizar la actividad, actuando así como un reforzamiento positivo y un paso más a la adherencia de las actividades deportivas. Los hospitales reciben informes de los diferentes resultados y nosotros mismos, evaluamos el programa para mejorarlo cada día, y lo que es más importante para adecuarlo cada vez más a las necesidades de nuestros participantes.

FUENTE ELECTRÓNICA

<http://www.esportadaptat.cat>