



**ONG
ACTITUD**



AMA
ASOCIACIÓN MUNDIAL DE AUTISMO



natural
nutrition
& fitness

Entrenamiento Deportivo en Personas con Habilidades Diferentes

Capacidades y Discapacidades Físico-Motoras



Dr. Julio Salazar Gonzales

Psicoterapeuta

Nutricionista

Laboratorista Clínico

Entrenador Deportivo de Atletas con Habilidades Diferentes

Capacidades Motoras

Son cualidades que posibilitan a la persona el desarrollo de todas sus habilidades (potencialidades innatas) a través del aprendizaje. Se distinguen como capacidades motoras: capacidades condicionales, capacidades coordinativas y capacidades mixtas.

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices.

El conjunto de las capacidades motoras son primariamente subdivididas en dos grupos: las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.

Las **capacidades condicionales** son las que dependen de factores metabólicos, energéticos y plásticos, estas se dividen en:

- capacidad de fuerza,
- capacidad de resistencia,
- capacidad de velocidad.



Las **capacidades coordinativas** están determinadas por los procesos de organización, control y regulación del movimiento (coordinación motriz), estas se dividen primariamente en:

- capacidad de dirección y control del movimiento,
- capacidad de transformación y adaptación motora,
- capacidad de aprendizaje motor.

La flexibilidad se considera una capacidad motora que no esta determinada solo por factores condicionales o coordinativos, sino por ambos, por lo cual se le considera una capacidad motora mixta o neutra.

Discapacidades Físico-Motoras

Una persona con una discapacidad motora es aquella que sufre de una manera duradera y frecuentemente crónica de una afección más o menos grave del aparato locomotor que supone una limitación de sus actividades en relación con el promedio de la población.



Se debe conocer también que ésta cubre todos los trastornos que pueden causar deterioro parcial o total de las habilidades motoras, incluyendo la parte superior y/o inferior del cuerpo (dificultades para caminar, dificultad en el mantenimiento o el cambio de posición, y en la manipulación o la realización de determinadas acciones). Además existen también algunos tipos de discapacidad motora de origen cerebral, los cuáles pueden causar dificultades para expresarse.

Causas de las Discapacidades

Físicas	Motoras
Genéticas: Se pueden transmitir de padres a hijos.	Genética: Se puede transmitir de padres a hijos.
Congénitas: Se refiere a las características o rasgos con los que nace un individuo y que no dependen sólo de factores hereditarios, sino que son adquiridos durante la gestación.	Infecciones microbianas: Se refiere a microorganismos adquiridos en algún momento durante su vida, que causaron enfermedad en el individuo.
Adquiridas: Ocasionadas por algún accidente o enfermedad después del nacimiento.	Traumatismos: Ocasionados por algún accidente o enfermedad que deja secuelas.
	Origen desconocido.

Clasificación de las Discapacidades Físicas

Temporales: Se trata de deficiencias adquiridas a consecuencia de algún accidente que provoca una inmovilidad limitada y cuyo pronóstico de recuperación es predecible, considerando aspectos como la inmovilidad, terapia física, entre otras.



Permanentes: Aquellas cuyo diagnóstico no contempla mejoría independientemente del tratamiento.

Clasificación de las Discapacidades Motoras

Las dificultades que presenta una persona con Discapacidad Motora pueden ser muy variadas dependiendo del momento de aparición, los grupos musculares afectados (topografía), el origen y el grado de afectación (ligera, moderada o grave).

Según el momento de aparición:

- **Antes del nacimiento o prenatal:** Tal es el caso de malformaciones congénitas, mielomeningocele, luxación congénita de cadera, entre otros.
- **Perinatales:** Cuando existe afectación (alteración o pérdida) del control motriz por Enfermedad Motriz Cerebral (EMOC).
- **Después del nacimiento:** Miopatías, como la distrofia muscular progresiva de Duchenne o la distrofia escapular, afecciones cráneo-cefálicas, traumatismos cráneo-encefálicos-vertebrales, tumores, entre otros.

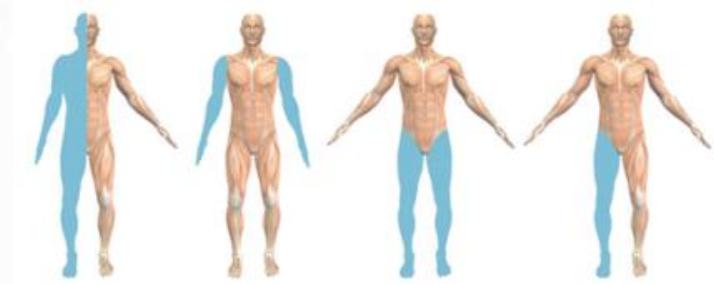
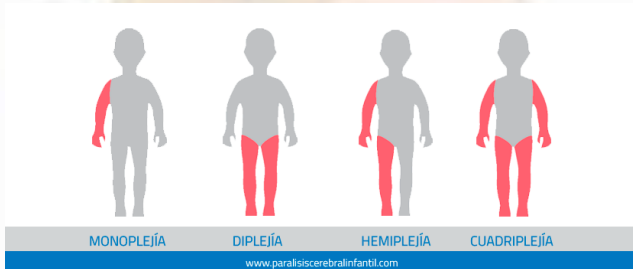
Topografía:

Parálisis:

- **Monoplejía:** Afecta un solo miembro ya sea brazo o pierna.
- **Hemiplejía:** Afecta a un lado del cuerpo, izquierdo o derecho.
- **Paraplejía:** Parálisis de los dos miembros inferiores.
- **Cuadriplejía:** Parálisis de los cuatro miembros.

Paresias: (Parálisis leve o incompleta)

- **Monoparesia:** De un solo miembro.
- **Hemiparesia:** De un lado del cuerpo (derecho o izquierdo).
- **Paraparesia:** De los dos miembros inferiores.
- **Cuadriparesia:** Parálisis leve de los cuatro miembros.



Clasificación según su origen

Discapacidades Físicas

Motrices:

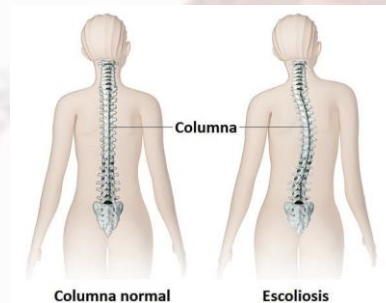
- Sin afectación cerebral.
- Secuelas de la poliomielitis.
- Lesión medular.
- Espina bífida.
- Miopatías.
- Escoliosis.
- Malformaciones congénitas.
- Otras discapacidades motrices.
- Con afectación cerebral.
- Parálisis cerebral.
- Accidente cerebro-vascular.

Enfermedad:

- Asma infantil.
- Epilepsia.
- Dolor crónico.
- Enfermedad renal.
- Discapacidades por enfermedad crónica.

Mixtas:

- Plurideficiencias.
- Secuelas por hospitalización.



Clasificación según su origen

Discapacidades Motoras

Cerebral:

- Parálisis cerebral.
- Traumatismo craneoencefálico.
- Tumores.

Espinal:

- Poliomieltis.
- Espina bífida.
- Lesiones medulares degenerativas.
- Traumatismo medular.

Muscular:

- Miopatías (i.e. distrofia muscular progresiva de Duchenne, distrofia escapular de Landouzy-Djerine).

Óseo-articulario:

- Malformaciones congénitas (amputaciones, luxaciones, artrogriposis).
- Ditróficas (condrodistrofia, osteogénesis imperfecta).
- Microbianas (osteomielitis aguda, tuberculosis, óseo-articular).
- Reumatismos infantiles (Reumatismo articular agudo, reumatismo crónico).
- Lesiones osteoarticulares (cifosis, escoliosis, lordosis).



Sugerencias

- Dale el tiempo que requiera, sin presiones.
- Divide la actividad y las indicaciones en pasos muy pequeños, y aumenta poco a poco la dificultad.
- Ofrécele apoyos motrices (por ejemplo, andaderas, bastones, barras en la pared o lo que se te ocurra), para que pueda sostenerse.
- Utiliza el medio de comunicación que se adapte a la persona, y dale la palabra para que relacione palabras con objetos.
- Coloca los objetos dentro de su espacio motriz, es decir, en el espacio donde pueda agarrarlos.
- Emplear el modelado para adquirir determinadas habilidades y hacer uso de distintas técnicas de inhibición de reflejos, en caso de problemas neurológicos.
- Los refuerzos sociales positivos afianzan el aprendizaje y mejoran la confianza en sí mismo.
- Controlar los periodos de rendimiento para las distintas tareas, teniendo en cuenta que necesitan más descanso.