

# TEMA 7 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN DISCAPACITADOS FÍSICOS

## INTRODUCCIÓN

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DISCAPACITADOS FÍSICOS

#### INTRODUCCIÓN

El hecho de que un individuo que padezca una alteración practique un deporte, no debe de llevar a pensar que únicamente lo realiza con una finalidad terapéutica o curativa. Como ocurre con las personas no discapacitadas que practican deporte los beneficios de la práctica físico-deportiva son a nivel físico o de condición física, los psicológicos o relacionados con el sentirse a gusto anímicamente y también los sociales. Es indiscutible el papel del deporte como integrador social y elemento socializador que favorece las relaciones sociales. *«Si el ejercicio no existiera, la medicina habría tenido que inventarlo.»* esta máxima muestra la importancia que día a día tiene el ejercicio físico.

#### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DISCAPACITADOS FÍSICOS

El deporte es siempre una fuente importante de salud, por tanto las actividades deportivas son básicas para las personas que sufren algún tipo de discapacidad física. El deporte adaptado juega un papel muy destacado en todo plan de salud integral destinado a sus colectivos, actuando principalmente en tres aspectos:

- **Conservación** y si es posible **mejora, de sus capacidades físicas y mentales**, que se hayan conseguido mediante la rehabilitación medica. o que se hayan conservado mediante medidas adecuadas de prevención sanitaria
- **Fortalece su autoestima**, aumentando la confianza en sus capacidades reales y habilidades.
- **Favorece** por tanto, **su proceso de socialización** y readaptación dentro de un modelo social único.

La práctica deportiva adaptada no se iniciará nunca si no están consolidadas las secuelas que ha producido la deficiencia, siendo el objetivo principal del deporte adaptado el favorecer la salud del que lo practica, y por tanto, de su calidad de vida.

#### BENEFICIOS GENERALES:

- Desarrollo orgánico y funcional del individuo.
- Desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- Adquisición y/o perfeccionamiento de nuevas habilidades y destrezas físicas.
- Desarrollo de la salud y de los hábitos higiénicos.
- Compensación y/o reducción de las deficiencias morfológicas.
- Mejora de la calidad de vida.
- Estructuración de las actividades lúdicas y recreacionales.
- Aceptación de la propia realidad. Mejora del equilibrio psíquico y liberación de la agresividad. Mejora de la capacidad de autocontrol.
- Potenciación de la capacidad de autoexpresión.
- Reducción de la angustia y de la ansiedad.
- Mejora de las vivencias de comportamiento social.