

LO IMPORTANTE SIGUE SIENDO PARTICIPAR: EJERCICIO Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL

THE MOST IMPORTANT THING IS TAKING PART: EXERCISE AND INTELLECTUAL DISABILITY

RESUMEN

Al hacer una revisión de la literatura especializada se observa un nivel de evidencia cada vez mayor sobre la utilidad del ejercicio en la promoción de la salud y calidad de vida. Sin embargo, escasa atención se ha prestado a aquellas poblaciones que presentan algún tipo de discapacidad, como retraso mental. Este hecho ha obligado a cuidadores, educadores y demás profesionales que trabajan con estas personas a aplicar programas copiados de los que se diseñan para población general. Como su diseño no tenía en cuenta las características anatómo-funcionales de estas personas, por ejemplo su insuficiencia cronotrópica, estos programas se asociaban a frecuentes abandonos, lesiones y en definitiva, a malos resultados. Afortunadamente cada vez son más los grupos de investigación, muchos de ellos Españoles, que tienen a ésta como su principal línea de trabajo. Paralelamente, cada vez más Instituciones públicas la incluyen como tema prioritario en sus convocatorias de ayudas a la investigación. De este modo se han publicado recientes estudios que confirman la utilidad de programas de entrenamiento específicos frente a la obesidad, el daño oxidativo, la hipotensión muscular, entre otros procesos prevalentes en este grupo. También se han estandarizado protocolos para la realización en laboratorio de pruebas de esfuerzo máximas y submáximas, lo que mejorará su preparación para los cada vez más numerosos eventos deportivos en los que participan (Campeonatos de España, Europeos, Paralimpiadas, etc.). Por consiguiente, futuros estudios en esta línea de trabajo son aún necesarios para garantizar su consolidación. Máxim e, si tenemos en cuenta que los resultados que se están publicando son muy esperanzadores.

Palabras clave: Deporte. Discapacidad intelectual. Ejercicio. Salud.

SUMMARY

It is widely accepted regular exercise may improve both health status and quality of life in general population. However little attention has been paid to individuals with intellectual disability (ID). Considering the fact there was no literature enough in the past, people with ID underwent training programs designed for general population, not for them. Accordingly they did not achieve their goals at the end of the training program. Furthermore these protocols were associated to increased drop-out rates and sportrelated injuries. Fortunately, the design of modern training programs incorporates many specific variables from the target population, such as chronotropic insufficiency in individuals with Down syndrome. As a consequence, recent intervention programs based on physical activity have improved oxidative damage, obesity, hypotonia, among other prevalent disorders. And many of these papers have been published by Spanish research groups. For the reasons already mentioned, future studies on this topic are highly required. Mainly if we take into account previous results are highly positive. As well as there is an increasing number of national and international sport events for people with ID.

Key words: Intellectual disability. Sport. Exercise. Health.

Francisco J. Ordóñez^{1,3}

Miguel A. Rosety¹

Antonio J. Díaz¹

Ignacio Rosety¹

Alejandra Camacho²

Gabriel Fornieles¹

Natalia García¹

Manuel Rosety-Rodríguez^{1,3}

¹Doctor en Medicina

²Licenciada en Medicina

³Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Cádiz. Pza Fragela s/n 11003 Cádiz

CORRESPONDENCIA:

M. Rosety-Rodríguez
Medicina del Deporte
Pza. Fragela s/n 11003 Cádiz. España
E-mail: manuel.rosetyrodriguez@uca.es
Aceptado: 12.03.2012 / **Revisión** nº 239