

Este folleto de TelAbility describirá los beneficios de la participación de los niños en las actividades comunitarias de recreación y da algunos recursos para ayudarle a comenzar.

La Recreación Comunitaria

La participación de los niños con discapacidades en las actividades comunitarias de recreación puede producir beneficios tremendos, ambos con relación a los resultados físicos y psicosociales. Cuando uno persigue la recreación en ambientes comunales, las actitudes positivas hacia los niños con discapacidades y amistades entre individuos con habilidades diversas se desarrollan. El involucramiento temprano en alguna forma de recreación física o actividades sociales que se dispone en la comunidad es un paso importante hacia el mejoramiento en la calidad de vida para los niños con discapacidades a través de cada etapa de su desarrollo.

Actividades a Través de la Vida

La selección de las actividades recreacionales puede cambiar con las diferentes etapas del desarrollo de la niñez temprana (aproximadamente 3-5 años), niñez mediana (6-11 años), adolescencia y madurez. Las habilidades de movimiento, la motivación, el nivel de desempeño y la participación variarán dependiendo de la edad y etapa de desarrollo del niño, las características de cada niño y las oportunidades comunales.

Los Beneficios

Los beneficios específicos de la actividad física cuando es moderada, retador y de forma regular, incluyen:

- el desarrollo de los principales sistemas corporales
- el mejoramiento del funcionamiento cardiovascular
- el aumento de la fuerza
- el incremento de la flexibilidad
- el mejoramiento del balance
- el mejoramiento de la salud mental
- la promoción de la interacción social
- el desarrollo emotivo

Yoga

El yoga está asociado con un rango amplio de beneficios. Hay un gremio, pequeño pero notable, de evidencias que documentan mejoramientos entre los niños y adolescentes típicos que practican yoga. Estos mejoramientos incluyen:

- la memoria en relación con el espacio
- actividades motores estáticas
- la satisfacción corporal
- la frecuencia cardíaca

Los niños con discapacidades, incluyendo el retardo mental, asma y epilepsia han mostrado mejoramientos en lo siguiente :

- funcionamiento intelectual
- adaptación social
- funcionamiento pulmonario
- control de los ataques

Artes Marciales

La participación en varias formas de las artes marciales ha mostrado beneficios positivos para los participantes. La literatura documenta beneficios físicos, mentales y emocionales, así como:

- fuerza
- balance
- concentración
- confianza en si mismo
- desarrollo psicosocial

Estudios específicos con individuos con discapacidades, incluyendo la discapacidad visual, parálisis cerebral y lesión cerebral, han mostrado mejoramientos en:

- balance
- conciencia corporal
- rango de movimiento
- coordinación

Danza

Los programas comunitarios de la danza también proveen oportunidades de recreación beneficiosas para los niños. Los beneficios se han mostrado en:

- buen estado físico
- flexibilidad
- fuerza
- confianza en si mismo

La literatura relacionada específicamente a la participación en la danza de los niños con discapacidades, incluyendo el retardo mental y discapacidad auditiva, ha relatado mejoramientos en:

- balance
- socialización
- habilidad para poner en secuencia los pasos de baile
- habilidad para pensar creativamente

Gente Saludable 2010

Gente Saludable 2010 es un plan nacional diseñado para mejorar la salud de todos los Norte Americanos. El plan enfatiza la importancia de la participación de individuos en las actividades de recreación (US, DHHS, 2000). El enfoque de este plan es la promoción de actividades que fomentan la salud y bienestar en comunidades a través de los Estados Unidos. Gente Saludable 2010 cita objetivos basados en los principios de:

- acceso igual a actividades basadas en la comunidad
- persecución de un estilo de vida saludable para todo los individuos, sin importar las circunstancias individuales

Autores: Kathleen Hunter, PT, Angela Easley Rosenberg, DrPH, PT, Amy Thomas, PT

Para más información: Darlene K. Sekerak, PT, PhD, dsekerak@med.unc.edu

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano, MA

Ultima Revisión: Marzo 31, 2003

Recursos Adicionales

Hay varios sitios en el internet y publicaciones que pueden ayudar a familias a encontrar lugares de actividades, hacer preguntas apropiadas y encontrar equipos adaptados si es necesario para la participación en las actividades. Revise estos sitios, escoger una actividad interesante, accesible, adaptable y cómoda. ¡El resultado final será una nueva aventura para todos!

Recursos Selectos

(Nota: Los recursos identificados aquí se dan solamente como ejemplos y no están endosados por los autores o la institución patrocinadora.)

Sitios de Internet

American Dance Therapy Association <http://www.adta.org>

American Tae Kwon Do Association www.atakorea.com

Axis Dance Company <http://www.axisdance.org/frame2.html>

Full Radius Dance Company <http://www.fullradiusdance.org/>

Recursos Selectos (continuados)

- Gallaudet Dance Company <http://depts.gallaudet.edu/dance/>
International Disabled Self Defense Association www.defenseability.com
Judo for the visually impaired www.judoinfo.com/blind.htm
Karate International www.karateinternational.net
U.S. Handicapped Square Dance <http://frontpage.zebra.net/deanemery/ush.html>
Yoga for the Special Child www.specialyoga.com
Yogakids www.yogakids.com
Hunter K, et al. 2003. Yoga: Community Recreation Activity Profiles. University of North Carolina, Chapel Hill. Está por imprimirse y estará puesto en el sitio de internet <http://www.cdl.unc.edu/links/allaboutrecreation>.
Hunter K, et al., 2003. Dance: Community Recreation Activity Profiles. University of North Carolina, Chapel Hill. Está por imprimirse y estará puesto en el sitio de internet www.cdl.unc.edu/links/allaboutrecreation.

Libros

- Fontana D. *Teaching Meditation to Children*. 1997. Element Books.
Hill, Kathleen. *Dance for Physically Disabled Persons: A Manual for Teaching Ballroom, Square, and Folk Dances to Users of Wheelchairs and Crutches*, 1976. Physical Education and Recreation for the Handicapped
Luby T. *Children's Book of Yoga: Games & Exercises Mimic Plants & Animals & Objects*. 1998. Clear Light Publishers.
Stewart M, Phillips K. *Yoga for Children*. 1992. Simon & Schuster, Inc.
Stinson, Sue. *Dance for Young Children: Finding the Magic in Movement*. 1988. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance
Sumar S. Translator: Jeffrey Volk, Adriana Marusso. *Yoga for the Special Child: A Therapeutic Approach for Infants and Children with Down Syndrome, Cerebral Palsy, and Learning Disabilities*. 1998. Special Yoga.

Referencias

- Adame D, Radell S, and Johnson T. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. *Percept Mot Skills*. 1991;72:91-95.
- Boswell B. Effects of movement sequences and creative dance on balance of children with mental retardation. *Percept Mot Skills*. 1993;77:1290.
- Boswell B. Comparison of two methods of improving dynamic balance of mentally retarded children. *Percept Mot Skills*. 1991;73:759-764.
- CDC. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: US Department of Health and Human Services, CDC National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, President's Council on Physical Fitness and Sports; 1996.
- Clance PR, Mitchell M, Engelman SR. Body cathexis in children as a function of awareness training and yoga. *J Clin Child Psychol*. 1980; 9(1): 82-85
- Crain C, Eisenhart M, McLaughlin J. The application of a multiple measurement approach to investigate the effects of a dance program on educable mentally retarded adolescents. *Res Q Exerc Sport*. 1984;55(3):231-236.
- Fox KR. Physical activity and mental health promotion: the natural partnership. *Int J Ment Health Promot*. Feb. 2000;2(1):4-12.
- Gleser J, Margulies J, Nyska M, Porat S, and Mendelberg H. Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study. *Percept Mot Skills*. 1992;74:915-925.
- Green FP, Schleien S. Understanding friendship and recreation: A theoretical sampling. *Ther Rec J*. 1991;25(4),29-40.
- Gurley V, Neuringer A, Masse J. Dance and sports compared: effects on psychological well-being. *J Sports Med* 1984;24:58-68.
- Heyne L, Schleien S, McAvoy L. *Making friends: Using recreation activities to promote friendships between children with and without disabilities*. Minneapolis: School of Kinesiology and Leisure Studies, College of Education, University of Minnesota; 1993.
- Himmelstein L. Karate (wheelchair-style). *Sports 'n Spokes*. 1992;18(3):55-56.
- Hunter K, et al., 2003. Yoga: Community Recreation Activity Profiles. University of North Carolina, Chapel Hill. In press and to be website posted at www.cdl.unc.edu/links/allaboutrecreation.
- Hunter K, et al., 2003. Dance: Community Recreation Activity Profiles. University of North Carolina, Chapel Hill. In press and to be website posted at www.cdl.unc.edu/links/allaboutrecreation.
- Husted C, Pham L, Hekking A, and Niederman R. Improving quality of life for people with chronic conditions: the example of t'ai chi and multiple sclerosis. *Alternative therapies*. 1999;5(5):70-74.
- Jain, SC, Rai L, Yalecha A, Jha UK, Bhatnager SO, Ram K. Effect of yoga training on exercise tolerance in adolescents with childhood asthma. *J Asthma*. 1991;28(6):437-442.
- National Institute on Disability and Rehabilitation Research. *Trends in Disability Prevalence and Their Causes: Proceedings of the Fourth National Disability Statistics and Policy Forum, May 16, 1997, Washington, DC*. San Francisco, CA: The Disability Statistics Rehabilitation Research and Training Center; 1998.

Referencias (continuadas)

- .Naveen KV, Nagarathna R, Nagendra HR, Telles S. Yoga breathing through a particular nostril increases spatial memory scores without lateralized effects. *Psychol Rep.* 1997;81:555-61.
- Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Mukhopadhyay S, Thakur L. Effect of Sahaja yoga meditation on auditory evoked potentials (AEP) and visual contrast sensitivity (VCS) in epileptics. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* 2000;25(1):1-12.
- Pekkarinen H, Litmanen H, Mahlamaki S. Physiologic profiles of young boys training in ballet. *Br J Sp Med.* 1989;23(4):245-248.
- Reber R, Sherrill C. Creative thinking and dance/movement skills of hearing impaired youth: an experimental study. *Am Ann Deaf.* 1981;126(9):1004-1009.
- Rosenberg, A, Thomas, A. Physical and Occupational Therapists' Promotion of Community Recreation and Leisure Pursuits for Children with Disabilities. Submitted Phys & Occup Ther in Ped, 2003.
- Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ, Booth ML. Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis. *Amer J Prev Med.* 1998;15:298.
- Telles S, Narendran S, Raghuraj P, Nagarathna R, Nagendra HR. Comparison of changes in autonomic and respiratory parameters of girls after yoga and games at a community home. *Percept Mot Skills.* 1997;84:251-7.
- Telles S, Hanumanthaiah B, Nagarathna R, Nagendra HR. Improvement in static motor performance following yogic training of school children. *Percept Mot Skills.* 1993;76(3 Pt 2):1264-6.
- Trulson ME. Martial arts training: a "novel" cure for juvenile delinquency. *Hum Relat.* 1986;39(12):1131-1140.
- Uma K, Nagendra HR, Nagarathna R, Vaidehi S, Seethalakshmi R. The integrated approach of yoga: a therapeutic tool for mentally retarded children: a one-year controlled study. *J Ment Defic Res.* 1989;33 (Pt 5):415-421.
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS). *Healthy People 2010.* Washington, DC. HHS, Public Health Service (PHS), Office of Disease Prevention and Health Promotion; 2000.
- Violan M, Small E, Zetaruk M, and Micheli L. The effect of karate training on flexibility, muscle strength, and balance in 8- to 13- year-old boys. *Pediatric exercise science.* 1997;9:55-64.
- Williams PT. Physical fitness and activity as separate heart risk factors: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* May 2001;33(5):754-64.
- World Health Organization (WHO). *International Classification of Functioning and Disability (ICIDH-2): BETA-2 DRAFT, full version.* Geneva, Switzerland. July, 1999.