

ORIGINAL ARTICLE

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EJERCICIOS SIN LÍMITES

Hilda I. Irizarry Morales
Centro de Servicios Integrados Sin Límites, Inc., Puerto Rico
sinlimites.2008@yahoo.com

Resumen

El propósito de la evaluación fue determinar la efectividad del Programa Ejercicios Sin Límites. El programa impactó a diez niños y jóvenes con autismo para que desarrollaran destrezas físicas, emocionales e interpersonales. Las preguntas guías de la evaluación fueron: ¿Cuál fue el impacto del programa sobre los aspectos socio-emocionales en los participantes? y ¿Se produjeron cambios en la conducta de los participantes debido al programa de ejercicios? Los resultados del plan piloto de la evaluación revelaron que, en la dimensión física, los participantes evidenciaron tener casi siempre resistencia muscular y cardio-respiratoria. En la dimensión interpersonal, el 50% entendió instrucciones de tres o más pasos. En la dimensión emocional, se evidenció la búsqueda de un adulto para calmarse.

Palabras claves: evaluación de programa, destrezas físicas, destrezas emocionales, destrezas interpersonales

Abstract

The purpose of the evaluation was to determine the effectiveness of Programa Ejercicios Sin Límites. The program impacted ten children and youth with autism to develop their physical, emotional and interpersonal skills. The guiding questions for the evaluation were: What was the impact of the program on participants' socio-emotional aspects? and Were there changes in the behavior of the participants due to the exercise program? The results of the pilot plan of the evaluation revealed that, in the physical dimension, participants have almost always showed muscular and cardio-respiratory endurance. In the interpersonal dimension, 50% understood instructions of three or more steps. In the emotional dimension, there was evidence of seeking an adult to calm down.

Keywords: program evaluation, physical skills, emotional skills, interpersonal skills

INTRODUCCIÓN

El ejercicio es un complemento de las terapias psicomotrices que se realizan con los niños y jóvenes con autismo. El fin de la actividad física es el desarrollo integral de la salud. Los ejercicios que integran movimientos rítmicos estimulan el funcionamiento de células nerviosas afectadas en diferentes partes del cerebro. Además, permiten desarrollar redes nerviosas entre estas estructuras funcionando de manera más unificada (Megías, 2009; Weinberg y Gould, 2010). El propósito de la evaluación fue determinar la efectividad del Programa Ejercicios Sin Límites, un proyecto del Centro de Servicios Integrados Sin Límites, Inc., organización sin fines de lucro con sede en Lajas, Puerto Rico.

El programa surgió de la preocupación de los padres y profesionales de buscar alternativas no convencionales que contribuyeran a mejorar la calidad de vida de los participantes y sus familias. Los padres entrevistados consideraron que sus hijos con autismo tenían debilidad en el desarrollo de destrezas físicas, emocionales e interpersonales. Con este programa, se pretendió impactar a diez niños y jóvenes con la condición de autismo para que desarrollaran destrezas físicas, emocionales e interpersonales.

METODOLOGÍA

En este trabajo, se realizó una investigación no experimental con un diseño de carácter cualitativo descriptivo. Se recopiló información sobre un programa de ejercicios para examinar su efectividad. La técnica para la recopilación de datos que se utilizó fue la observación estructurada con la cual la evaluadora obtuvo detalles de las actividades e interacciones de los participantes. La población bajo estudio fue un grupo de diez niños y jóvenes con autismo entre las edades de 5 a 16 años. El diseño transversal permitió describir el impacto de los beneficios recibidos en los participantes a través de un programa de ejercicios y actividad física realizado con un grupo de niños y jóvenes con autismo. Los datos se recopilieron de forma retrospectiva-prospectiva, desde documentos previos y datos obtenidos en el pasado, cuando se realizó por primera vez el programa a evaluar, así como las observaciones que se presentaron durante el desarrollo del programa en su

segundo año. Se consideró como fuentes de información primaria los cuestionarios y entrevistas a padres, entrenadores y otro personal voluntario que trabajó directamente con los participantes. Como fuentes secundarias, se consideraron informes de progreso, informes de evaluación, artículos de periódicos, artículos de revistas e informes estadísticos. El instrumento utilizado consistió de un cuestionario con tres sub-escalas: destreza física, destreza emocional y destreza interpersonal. Se utilizó una escala tipo Likert de cinco puntos: siempre (valor 4 puntos), casi siempre (valor 3 puntos), a veces (valor 2 puntos), casi nunca (valor 1 punto), nunca (valor 0 puntos).

RESULTADOS

Se realizó un plan piloto para la administración de un cuestionario completado por cada entrenador para cada uno de los diez participantes. Se tabularon los datos y se determinó la frecuencia y el por ciento para cada caso.

El 50% de los participantes fueron féminas entre las edades de 5 a 10 años de edad, ubicadas en el nivel elemental (Figura 1), y compitieron en la corriente educativa regular. Los padres fueron entrevistados antes de comenzar el programa para identificar qué necesidades tenían sus hijos en el aspecto físico, interpersonal y emocional. Indicaron que necesitaban que sus hijos desarrollaran mayor resistencia, equilibrio y fortaleza muscular y mental, socializaran y compartieran más en la comunidad y con otros pares, bajaran de peso, adquirieran una actitud positiva, siguieran una rutina coordinada de ejercicios, adquirieran mayor enfoque, canalizaran su impulsividad y ansiedad, adquirieran disciplina, mejoraran en su salud y superaran miedos. Para los padres, estas áreas constituyeron los elementos más debilitados en sus hijos.

Dimensión Física

El 60% de los participantes pudo empujar objetos y evidenció fuerza muscular casi siempre (F1) (Figura 2). El 50% pudo sostener diversos tipos de pesas y casi siempre evidenció resistencia muscular (F2). El 60% de los participantes pudo caminar sobre la trotadora por 10 minutos o más para demostrar resistencia cardio-respiratoria casi siempre (F3). El 40% pudo

caminar sobre líneas rectas y diagonales casi siempre o siempre con balance y equilibrio (F4). El 50% pudo correr distancias cortas o largas con agilidad (F5).

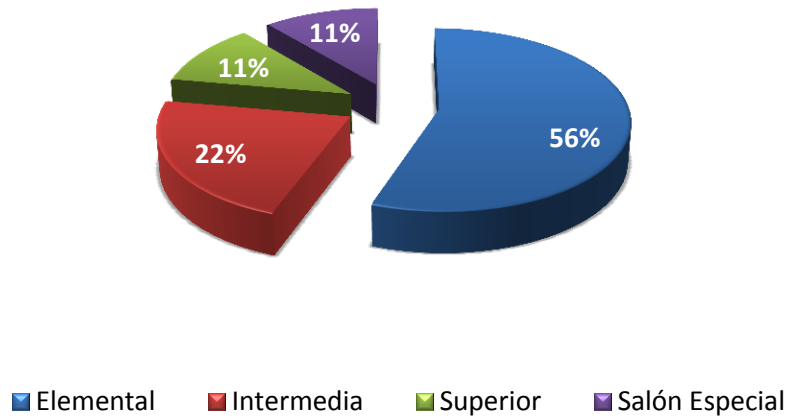


Figura 1. Distribución de los Participantes por Nivel Escolar

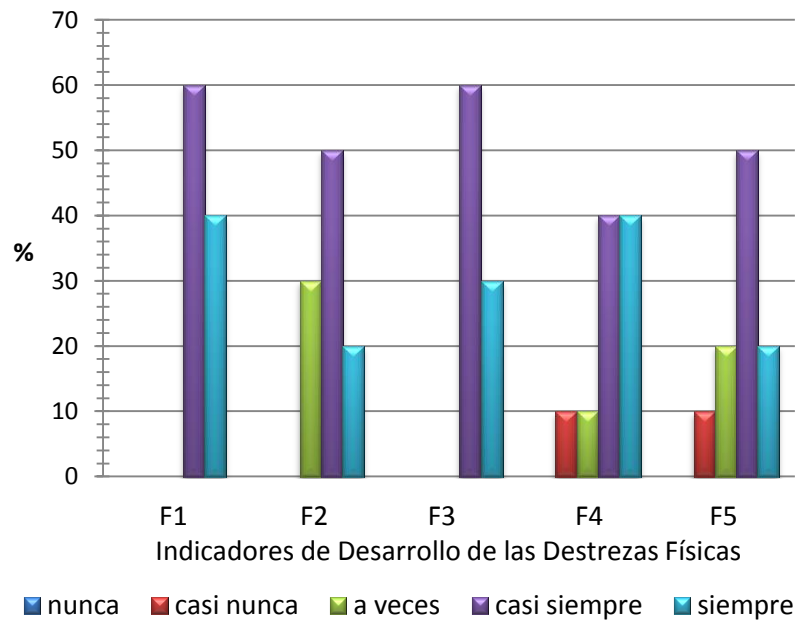


Figura 2. Distribución de los Participantes por Desarrollo de Destrezas Físicas

Dimensión Interpersonal

El 50% de los participantes casi siempre entendió las instrucciones de tres pasos seguidos, casi siempre estableció acercamiento con los compañeros o adultos que trabajaron con ellos(as) y casi siempre su contacto visual ocurrió porque sintió la necesidad de afecto o le interesó obtener algún objeto. De acuerdo a los resultados, utilizando la escala no se pudo identificar claramente si cuando el/la participante obtuvo la respuesta a su necesidad, estableció contacto con la persona a veces, casi siempre o siempre. El 40% de los participantes a veces estableció contacto visual con sus pares o adultos y se mostró ansioso(a) cuando esto ocurrió.

Dimensión Emocional

El 40% de los participantes a veces o casi siempre mostró conocimiento del ejercicio trabajado y casi siempre se deprimió cuando estaba de mal humor. El 40% siempre que se molestaba no quiso hacer nada y si lo hacía era de “mala gana”. El 40% de los participantes casi siempre en lugar de desistir y darse por vencido ante los obstáculos permaneció optimista y lo intentó otra vez. El 50% de los participantes casi siempre buscó apoyo en un adulto para calmarse.

DISCUSIÓN

Los resultados reflejaron que el 50% de los participantes eran féminas. Esto contrasta con datos estadísticos que señalan que el 86.6% de los niños con autismo en Puerto Rico son varones, mientras que el 13.4% son hembras (Departamento de Salud, 2012). Esto supone aumentar la cantidad de participantes en el estudio. La mayoría de los participantes están integrados a otros grupos regulares por lo que están expuestos a la socialización con pares. Los padres de los participantes demostraron al comienzo del programa su preocupación por el desarrollo de destrezas físicas, emocionales e interpersonales con sus hijos. Los resultados evidenciaron progreso en estas áreas.

CONCLUSIONES

1. Los participantes, en su mayoría féminas, estaban en escuela elemental y competían en la corriente regular con otros niños y niñas de su edad. Sólo un 10% se encontraban en salón de educación especial a tiempo completo, lo cual representa la utilización del salón especial como la última alternativa de ubicación escolar por ser la más restrictiva para el Departamento de Educación Pública (Manual de Procedimientos, 2004).
2. Los participantes del programa alcanzaron niveles altos de dominio en el desarrollo de dimensión física según la escala de progreso, la cual califica de “casi siempre” en la ejecución de las actividades. Este hallazgo evidenció para los padres la expectativa del progreso alcanzado con los participantes.
3. No se mostró diferencia alguna entre los participantes con relación a los indicadores de la dimensión interpersonal. Los hallazgos evidenciaron que las relaciones con pares o adultos fluctuaron entre “a veces y casi siempre” para demostrar relaciones interpersonales.
4. Los participantes del programa mostraron un nivel alto de “casi siempre” o “siempre” en el desarrollo de destrezas emocionales según los indicadores. Ello demostró una mejora en seguir instrucciones y acercarse a otros, lo cual representó un elemento retador en personas con la condición de autismo. La expectativa de los padres entrevistados fue de que sus hijos pudieran mejorar en este aspecto.

REFERENCIAS

- APA. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (6th Ed.) Washington, DC.
- Departamento de Educación. (2008). *Manual de Procedimientos de Educación Especial*. Consultado el 1 de marzo de 2013 en www.opapi.org
- Departamento de Salud. (2012, Marzo). *Departamento de Salud anuncia resultados de primera encuesta de prevalencia de autismo en Puerto Rico*. Consultado el 15 de febrero de 2013 en www.salud.gov.pr
- Megías, M.I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Valencia.
- Méndez, F.X., Inglés, C.J. e Hidalgo, M. D. (2001, Junio). *Escala de dificultad interpersonal para adolescentes (EDIA): Estructura factorial y fiabilidad*. *Anales de Psicología*, 17(1), 23-26.
- Rego, A. y Fernández, C. (2005). *Inteligencia emocional: Desarrollo y validación de un instrumento de medida*. *Revista Interamericana de Psicología*, 39(1), 23-38.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Consultado el 2 de febrero de 2013 en <http://books.google.com.pr>

Copyright 2013 Non-Profit Evaluation & Resource Center, Inc.