



**Estrategias educativas de la actividad física para personas con discapacidad  
intelectual: una revisión de alcance**

Agudelo Zapata Juan Manuel

Cuesta Gonzalez Jorge Jheiber

Trabajo de grado II

Asesora

Carolina Vásquez López

Formación académica

Actividad física y deporte

Facultad de Ciencias sociales, Salud y Bienestar

Universidad de Católica Luis Amigó

Medellín, 2023

## **Agradecimientos**

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron al éxito de este trabajo de grado. En primer lugar, agradecemos a nuestra familia por su apoyo inquebrantable a lo largo de este arduo proceso. Su amor, paciencia y aliento fueron fundamentales para nuestro logro.

También deseamos extender nuestro agradecimiento a las profesoras Carolina y Bibiana, cuya orientación, sabiduría y dedicación fueron invaluableles en cada etapa de este trabajo. Su experiencia y compromiso nos brindaron la guía necesaria para alcanzar nuestros objetivos académicos.

Este trabajo no habría sido posible sin la generosidad, el apoyo y la colaboración de todas estas personas. Estamos profundamente agradecidos por su contribución a nuestro éxito académico y personal.

## Tabla de Contenido

Introducción.....	5
Planteamiento del problema .....	7
Justificación .....	9
Objetivos.....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos específicos .....	11
Metodología.....	12
<i>Criterios de inclusión</i> .....	15
<i>Criterios de exclusión</i> .....	15
Marco de referencia .....	31
Marco Teórico-conceptual.....	31
Discapacidad.....	31
Actividad física .....	31
Actividad física como estrategia.....	32
Estrategias .....	33
Motricidad.....	33
Conclusiones.....	35
Cronograma .....	36
Referencias .....	37

### **Lista de tablas**

Tabla 1 .....	14
Tabla 2 .....	17

### **Lista de ilustraciones**

Ilustración 1 .....	16
---------------------	----

## **Introducción**

En la actualidad, la discapacidad intelectual representa un desafío significativo para las personas que la experimentan, así como para sus familias y cuidadores. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discapacidad intelectual se caracteriza por las dificultades en el desarrollo de habilidades cognitivas, la ampliación del conocimiento, la ejecución de instrucciones, la mejora de destrezas y las limitaciones en la comunicación. Esta condición no solo afecta el desarrollo cognitivo, sino que también puede influir en la motricidad y la capacidad de relacionarse con el entorno.

En este contexto, es crucial reconocer que la actividad física desempeña un papel fundamental en el bienestar y el desarrollo de las personas, independientemente de su condición. La actividad física no solo promueve la salud y la aptitud física, sino que también favorece el mantenimiento de la motricidad y contribuye al desarrollo de habilidades sociales. En particular, las personas con discapacidad intelectual pueden beneficiarse de estrategias educativas específicas en el ámbito de la actividad física.

Lamentablemente, en Colombia, y en muchos otros lugares, la información y las estrategias educativas relacionadas con la actividad física para personas con discapacidad intelectual son limitadas. Esto representa un vacío en la formación de profesionales en el campo de la actividad física y deporte, que a menudo carecen de herramientas y conocimientos específicos para atender las necesidades de esta población de manera integral.

Por lo tanto, esta investigación se plantea como una contribución significativa al campo de la actividad física y deporte. Se propone identificar las estrategias educativas

relacionadas con la actividad física que se encuentran en la literatura más actual y que están diseñadas específicamente para personas con discapacidad intelectual. Los objetivos de esta investigación incluyen enumerar estas estrategias educativas y compararlas para determinar su efectividad.

Esta investigación es de importancia crítica, ya que el programa de actividad física y deporte en la Universidad Católica Luis Amigó no ofrece actualmente un curso obligatorio enfocado en la atención a personas con discapacidad. Esto crea un vacío en la formación de los futuros profesionales de actividad física, lo que esta investigación busca abordar y corregir.

## **Planteamiento del problema**

En la actualidad existen investigaciones relacionadas de las personas con discapacidad intelectual desde diferentes campos, encontrando poca información sobre estrategias educativas para la actividad física en estos en Colombia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discapacidad intelectual corresponde la dificultad que se presenta durante el crecimiento de las personas de desarrollar habilidades cognitivas, ampliar el conocimiento, llevar a cabo instrucciones, perfeccionar sus destrezas y tener limitaciones en su comunicación.

En este sentido, Devís y Cols (2000) la actividad física es todo movimiento realizado con el cuerpo que genera una pérdida energética desde lo individual, adicional de ayudar a relacionarnos con las demás personas y todo aquello que nos rodea que favorece al mantenimiento de la motricidad.

Por consiguiente, es evidente que las personas con discapacidad intelectual requieren un programa de actividades físicas diseñado para promover el desarrollo continuo de sus habilidades motrices. Esto coincide con lo señalado por Torres Ortiz, quien destaca que la actividad física emerge como una estrategia efectiva para potenciar las competencias de estudiantes con discapacidad intelectual, particularmente aquellas vinculadas a limitaciones en sus habilidades motrices.

Por lo anterior, los estudiantes de actividad física y deporte de la Universidad Católica Luis Amigó, acorde a su perfil profesional proponen compilar investigaciones que sirvan para acompañar procesos formativos o de otra índole en personas con discapacidad intelectual de manera integral.

Es por ello, que nos preguntamos ¿Cuáles son las estrategias educativas en la actividad física que están reportadas en la literatura en personas con discapacidad intelectual? ya que

Muñoz et al (2021) expresa la educación física tiene como recomendación de la actividad física adaptada (AFA), direccionada a reconocer y resolver cada una de las dificultades que genera la discapacidad para desarrollar ejercicios psicomotores y por medio de esto llegar a la inclusión en los procesos formativos, utilizando diferentes herramientas tales como: diversos deportes y el baile o danza.

## **Justificación**

Ampliar el campo de conocimiento del profesional de actividad física y deportes con estrategias educativas que le sirvan para acompañar, desarrollar y evaluar a las personas con discapacidad intelectual, le facilitará brindar una mejor atención e información tanto a estos, como a sus familiares o cuidadores.

Las sociedades humanas están compuestas por individuos diversos y únicos, lo que da lugar a una amplia gama de fenómenos, condiciones y situaciones. Estos varían según las características compartidas y no compartidas por estos individuos. Por lo tanto, las teorías y conceptos utilizados para analizar estos fenómenos son igualmente variados. En el contexto de los aspectos sociales, la discapacidad es un tema particularmente delicado debido a las implicaciones que tiene en la vida de las personas, especialmente para aquellos que viven con discapacidad y sus seres queridos (Ferrante, 2017, p. 76).

En distintas ocasiones al tener poca información o no realizar las determinadas investigaciones se cree que hay escasas de estrategias para intervenir con la población de discapacidad intelectual. Es por esto, que las personas piensan que dicha población llega a ser muy compleja al momento de trabajar con ellos.

La educación inclusiva implica la capacidad de recibir a todos los estudiantes en una institución educativa sin importar sus diferencias personales o culturales. Se basa en la creencia de que todos los individuos son capaces de aprender, siempre y cuando el entorno educativo les proporcione las condiciones adecuadas y experiencias de aprendizaje significativas. En esencia, se trata de la idea de que

todos los niños, sin excepción, en una comunidad determinada, puedan asistir a la escuela juntos (MEN, 2007).

En este sentido, esta investigación toma importancia dado que, en el programa de actividad física y deporte, no cuenta con un curso obligatorio enfocado a la atención a la población con discapacidad, a pesar de que, en la práctica formativa de salud, tiene la posibilidad de escoger con qué población hacerlo, ya sea con personas adultas mayores o personas con discapacidad, generando un vacío teórico y técnico en el abordaje de estos últimos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar las estrategias educativas de actividad física para las personas con discapacidad intelectual existentes en la literatura más actual.

### **Objetivos específicos**

1. Enumerar estrategias educativas de actividad física reportadas por diferentes autores para personas con discapacidad intelectual.
2. Comparar las estrategias educativas de la actividad física para personas con discapacidad.

## Metodología

### DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

**Enfoque:** cuantitativo

**Diseño:** No experimental,

Es una investigación de tipo no experimental, para la sinterización de información reportada en otras investigaciones sobre las estrategias de actividad física para el mantenimiento de la motricidad gruesa en personas con discapacidad intelectual.

**Tipo de investigación:**

Observación descriptiva.

Para esta investigación el método utilizado es la investigación descriptiva que es la recolección de diferentes datos o información sobre el tema a estudiar, algunos autores lo definen como:

"La investigación descriptiva tiene como objetivo identificar las propiedades, atributos y características significativas de cualquier fenómeno que esté siendo estudiado" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 119).

"Los estudios descriptivos se enfocan en medir de manera independiente los conceptos o variables que abordan, con un énfasis en lograr la máxima precisión en estas mediciones" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

**Alcance de investigación:** (según Samper), longitudinal descriptivo

Esta investigación busca recopilar diferentes documentos de bases de datos, que sean de sustento para realizar un reporte de las estrategias metodológicas, para todos los futuros profesionales de actividad física. Entonces, se realizó mediante una investigación de revisión de alcance, como explican.

Una revisión de alcance se puede describir como un proceso que, mediante una revisión exhaustiva de la literatura, identifica de manera rápida conceptos clave relacionados con un tema específico. Según Arksey y O'Malley, existen cuatro razones comunes para emprender una revisión de alcance: observar la actividad científica en áreas donde la disponibilidad de información es limitada, obtener una visión rápida de la literatura existente antes de emprender una revisión sistemática para evaluar su viabilidad, resumir hallazgos científicos y detectar lagunas en la literatura.

### **Categorías de análisis**

### **Criterios de búsqueda**

En la revisión de los términos en la página de los tesauros de la UNESCO se obtuvo los siguientes usando el conector AND entre ellos.

**Tabla 1***Variables de búsqueda*

<b>BASES DE BASES DE DATOS</b>	<b>VARIABLES DE BUSQUEDA</b>	<b>IDIOMA</b>	<b># ARTICULOS ENCONTRADOS</b>
<b>EBSCO</b>	Estrategias educativas		
	actividad física discapacidad intelectual	Español	12
	Educational strategies physical activity intellectual disability	Ingles	5
<b>SCOPUS</b>	Estrategias educativas		
	actividad física discapacidad intelectual	Español	1
	Educational strategies physical activity intellectual disability	Ingles	
<b>SCIENCEDIRECT</b>	Estrategias educativas		
	actividad física discapacidad intelectual	Español	10
	Educational strategies physical activity intellectual disability	Ingles	92

---

**TOTAL**

---

120

***Criterios de inclusión***

Documentos sobre las estrategias del mantenimiento de la motricidad gruesa en la población con discapacidad intelectual.

Documentos que sean menores de 10 años al vigente (2023).

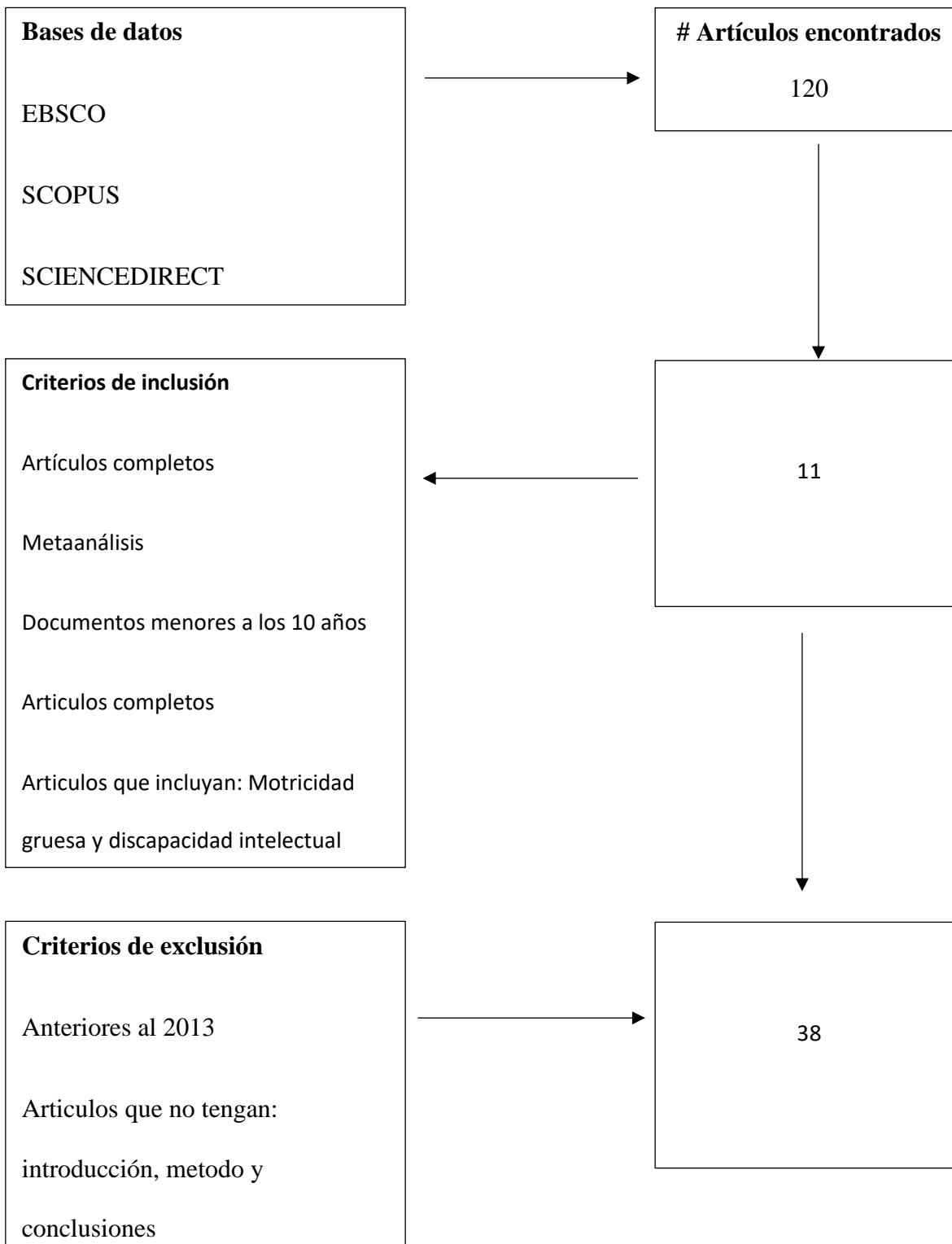
***Criterios de exclusión***

Documentos sobre las estrategias del mantenimiento de la motricidad en la población con discapacidades diferentes a la intelectual.

Documentos mayores a los 10 años de publicación.

## Ilustración 1

*Estrategias para la recolección y análisis de la información*



**Tabla 2***Artículos Seleccionados*

<b>VARIABLE</b>	<b>TITULO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>TIPO DE PUBLICACION</b>	<b>BASE DE DATOS</b>	<b>AÑO</b>	<b>AUTORES</b>	<b>IDIOMA</b>
Estrategias educativas actividad física discapacidad intelectual	Folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios para educandos con discapacidad intelectual	Articulo	EBSCO	2022	Marilin Páez Basabe Surlays Arcia Melgarejo Clara Escalona García Eglyis Vargas Géliga Nancy Darias Ávila	Español

Estrategias educativas actividad física discapacidad intelectual	Concepción teórico- metodológica para el desarrollo de la coordinación en educandos con discapacidad intelectual leve	Articulo	EBSCO	2023	Asdrubal Landrove Infante José Rafael Proenza Pupo Yoel Ortiz Fernández Mercedes Susana Castillo Sánchez	Español
Estrategias educativas actividad física discapacidad intelectual	Efecto de un programa de Educación Física con actividades motrices para desarrollar el área	Revista	EBSCO	2021	Carlos Ernesto Ogarrio Perkinson, Alejandrina Bautista Jacobo,	Español

motora en niños con  
discapacidad intelectual

Nidia Carolina  
Barahona  
Herrejon, María  
Elena Chávez  
Valenzuela, &  
Graciela Hoyos  
Ruiz

Formación deportiva en  
estudiantes con  
discapacidades, una  
experiencia en la escuela  
especial "28 de Enero"

Fausto Iván  
Guapi Guamán  
Elizabeth del  
Rocío Falcones  
Barbosa  
Jordy Joe  
Murillo  
Falcones

Estrategias educativas  
actividad física  
discapacidad intelectual

Articulo

EBSCO

2023

Español

Estrategias educativas actividad física discapacidad intelectual	Acciones metodológicas para la inclusión educativa de educandos con discapacidad intelectual mediante el parakarate	Articulo	EBSCO	2021	José Gerardo Cortéz Yelina Rivera García  Luís Alberto Pérez Rodríguez, Leidys Escalante Candeaux, & Annia Gómez Valdés	Español
--	--	----------	-------	------	---	---------

					Richar Jacobo	
					Posso Pacheco	
					Nelson Rafael	
					Otáñez Enríquez	
					Jannet Del	
Estrategias educativas	Educación Física remota:				Rocío Córdor	
actividad física	juegos motrices e	Articulo	EBSCO	2021	Chicaiza	Español
discapacidad intelectual	inteligencia				María Gladys	
	kinestésica durante la				Córdor Chicaiza	
	pandemia COVID-19				Lilia Del	
					Rosario Lara	
					Chala	

<p>Educational strategies</p> <p>physical activity</p> <p>intellectual disability</p>	<p>Using Peer Education To Promote Balance, Fitness, And Physical Activity Among Individuals With Intellectual Disabilities</p>	<p>Revista</p>	<p>EBSCO</p>	<p>2015</p>	<p>Zi Yan, Kevin Finn, Michael Corcoran</p>	<p>Ingles</p>
<p>Educational strategies</p> <p>physical activity</p> <p>intellectual disability</p>	<p>Development Process of Adapted Physical Activities and Reviewing Attitudinal Levels of Turkish Sports Education Administrators towards Sports Activities for Individuals with Mental Disabilities</p>	<p>Revista</p>	<p>EBSCO</p>	<p>2017</p>	<p>KIRIMOGLU, H.</p>	<p>Ingles</p>

Educational strategies physical activity intellectual disability	Promoting Nature-Based Activity for People With Mental Illness Through the US “Exercise Is Medicine” Initiative	Articulo	EBSCO	2016	Julie Maier, MSW, and Shannon Jette, PhD	Ingles
Educational strategies physical activity intellectual disability	Children’s Physical Activity During the COVID-19 Lockdown: A Cross Cultural Comparison Between Portugal, Brazil and Italy	Articulo	EBSCO	2023	Andre Pombo, Carlos Luz, Luis P. Rodrigues, Cristina dos Santos C. de Sa´, Cristhina Bonilha Huster Siegle, Patrizia	Ingles

Tortella, Guido  
Fumagalli, and  
Rita Cordovil

Educational strategies physical activity intellectual disability	Kinesiology Career Club: Undergraduate Student Mentors' Perspectives on a Physical Activity – Based Teaching Personal and Social Responsibility Program	Articulo	EBSCO	2015	David S. Walsh, Maria J. Veri, Jason J. Willard	Ingles
--	--	----------	-------	------	---	--------

---

De la revisión literaria que se realizó se encontraron # documentos de los cuales # cuentan con lo que queremos tales como:

**Folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios para educandos con discapacidad intelectual:**

El estudio se centró en la creación de un folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios dirigido a educandos con discapacidad intelectual. Los juegos predeportivos se definen como una actividad lúdica que combina elementos deportivos sin enfocarse en la competencia. El objetivo del estudio fue desarrollar este folleto con 15 juegos que se estructuran detalladamente con sus objetivos, nombres, habilidades motrices y comunicativas a formar, capacidades físicas promovidas, métodos, procedimientos, organización, desarrollo, reglas y variantes. Se utilizaron métodos de investigación como el análisis de documentos, entrevistas, encuestas y observaciones en clases.

**Concepción teórico-metodológica para el desarrollo de la coordinación en educandos con discapacidad intelectual leve:**

La concepción teórico-metodológica busca mejorar la coordinación en estudiantes con discapacidad intelectual nivel en clases de Educación Física. Se reconoce la dificultad en habilidades motoras debido a esta condición y se observan desafíos en la adaptación. El objetivo es usar juegos motrices adaptados a la edad y discapacidad para mejorar la coordinación. Se emplea una metodología mixta que incluye métodos teóricos y empíricos. Los resultados muestran mejoras en las habilidades motoras y la capacidad de los estudiantes para desenvolverse en diferentes contextos.

## **Efectos de un programa de educación física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual:**

Este estudio evaluó los efectos de un programa de educación física con actividades motrices en niños con discapacidad intelectual en el Centro de Atención Múltiple de Hermosillo, Sonora. Utilizó un diseño cuasi-experimental con mediciones repetidas antes y después del programa, sin asignación aleatoria, y una muestra de 12 niños de 7 a 10 años. Se aplicó el Inventario de Desarrollo Battelle al comienzo y al final del programa de tres meses, que empleó material didáctico reciclado. Los resultados indicaron mejoras significativas en la coordinación corporal y la locomoción, sugiriendo que un programa regular de educación física con actividades motrices puede beneficiar el desarrollo de habilidades motoras en niños con discapacidad, superando su nivel de habilidad esperado para su edad.

## **Formación deportiva en estudiantes con discapacidades, una experiencia en la escuela especial "28 de Enero"**

Lo importante de este trabajo radica en la promoción de la inclusión de niños con discapacidad en el deporte, lo que contribuye a su desarrollo físico y emocional, mejora su autoestima y calidad de vida, y promueve una mayor conciencia sobre la importancia de la adaptación y la igualdad de oportunidades en el ámbito deportivo. Además, busca establecer un enfoque científico y metodológico sólido para aprovechar las competencias y habilidades de las personas con discapacidad en el deporte adaptado.

## **Acciones metodológicas para la inclusión educativa de educandos con discapacidad intelectual mediante el parakarate**

Esta investigación radica en su contribución a la promoción de la inclusión educativa de estudiantes con discapacidad intelectual a través del karate. Al abordar las carencias en la preparación de los profesionales de karate para atender a esta población, se están creando herramientas y estrategias que mejorarán la calidad de la educación y la participación de estos estudiantes. Esto no solo beneficia a los educandos con discapacidad intelectual, sino que también promueve la diversidad y reduce la exclusión en el proceso de entrenamiento, cumpliendo así con los principios de igualdad y accesibilidad en la sociedad en general. Además, al responder a las necesidades del organismo INDER, se está trabajando hacia la mejora de la calidad y la inclusión en el deporte adaptado.

### **Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19**

La importancia de esta investigación radica en su contribución a la adaptación de la Educación Física durante la pandemia en Ecuador. Demuestra que las estrategias innovadoras basadas en juegos motrices en la Educación Física remota pueden mejorar la inteligencia kinestésica de los estudiantes, lo que a su vez tiene un impacto significativo en su desarrollo intelectual, autoestima y autonomía. Esto refleja cómo la Educación Física ha tenido que evolucionar y adaptarse a nuevos métodos de enseñanza en tiempos de crisis, destacando la relevancia de la inteligencia kinestésica en el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes.

**Using peer education to promote balance, fitness, and physical activity among individuals with intellectual disabilities (Uso de la educación entre iguales para fomentar el equilibrio, la forma física y la actividad física entre personas con discapacidad intelectual)**

Este estudio investigó un programa de educación entre iguales diseñado para mejorar la participación en actividades físicas y promover la forma física y el equilibrio en adultos con discapacidad intelectual. Veintidós participantes (13 hombres y 9 mujeres) con una edad promedio de 26.7 años asistieron a sesiones de ejercicio y educación dos veces a la semana durante 6 semanas. Se realizaron pruebas antes y después del programa. Los resultados mostraron que los participantes redujeron significativamente su perímetro de cintura, aumentaron su participación en actividades físicas, y mejoraron su rendimiento en las pruebas de bipedestación y equilibrio. Sin embargo, no se observaron cambios significativos en el índice de masa corporal (IMC), la prueba de cuadrícula manual ni la prueba de marcha de 6 minutos.

**Proceso de Desarrollo de Actividades Físicas Adaptadas y Revisión de los Niveles de Actitud de los Administradores de Educación Deportiva Turcos hacia las Actividades Deportivas para Personas con Discapacidad Mental actividades deportivas para personas con discapacidad mental (Development Process of Adapted Physical Activities and Reviewing Attitudinal Levels of Turkish Sports Education Administrators towards Sports Activities for Individuals with Mental Disabilities)**

Este estudio se enfocó en evaluar las actitudes del personal académico y administrativo de la Facultad de Ciencias del Educación Física y Deportes (SPES) de universidades estatales turcas hacia las actividades deportivas adaptadas a personas con retraso mental o discapacidad. Se utilizó una variedad de variables para analizar estas actitudes y se recopilaron datos mediante un cuestionario de información personal y una escala de actitud específica. Los participantes se compararon en función de género, título académico, experiencia administrativa y educación previa en deporte adaptado. De este estudio se puede concluir que el personal académico y administrativo de estas instituciones tenía una actitud generalmente positiva y favorable hacia el

apoyo a la inclusión de personas con discapacidad mental en actividades deportivas y el establecimiento de programas de ejercicio y deporte adaptados. Se utilizó el programa estadístico SPSS para analizar los datos y se aplicaron pruebas no paramétricas para variables que no seguían una distribución normal.

### **Fomento de actividades en la naturaleza para enfermos mentales a través de la iniciativa estadounidense “el ejercicio es medicina”**

El texto resalta la efectividad de las actividades al aire libre, como paseos, senderismo y equitación, en la mejora de la salud de las personas con enfermedades mentales. Se menciona que en el Reino Unido y Australia, los médicos recetan ejercicio como parte de iniciativas de remisión de pacientes para prevenir y tratar enfermedades crónicas, facilitando el acceso a actividades en la naturaleza para esta población.

Sin embargo, aún hay falta de investigaciones relacionadas con un programa similar de remisión de pacientes al ejercicio llamado "El ejercicio es medicina" en los Estados Unidos. El texto plantea la necesidad de superar los obstáculos que las personas con enfermedades mentales enfrentan para participar en actividades físicas.

### **Club de carrera de kinesiología: mentores de estudiantes de pregrado perspectivas sobre una actividad física-enseñanza basada en lo personal y social programa de responsabilidad**

Este artículo explora las perspectivas de mentores universitarios y el impacto de un programa juvenil llamado Kinesiology Career Club de enseñanza personal y social en estudiantes de secundaria. Los datos se recopilaron a través de observaciones, reflexiones de tutoría y entrevistas. El estudio destaca la importancia de preparar a los adolescentes para su transición desde la escuela secundaria a la universidad y la carrera, especialmente en comunidades

desfavorecidas. Se enfatiza que los programas de desarrollo juvenil, que se centran en aspectos emocionales, sociales, cognitivos y físicos, desempeñan un papel vital en esta preparación. A pesar del crecimiento en la investigación sobre desarrollo juvenil, se reconoce que es necesario realizar más investigaciones para ayudar a los jóvenes de comunidades desfavorecidas a visualizar futuros positivos.

## **ACTIVIDAD FISICA INFANTIL DURANTE EL COVID 19-ENCIERRO: UNA INTERCULTURALIDAD, UNA COMPARACIÓN ENTRE PORTUGAL, BRASIL E ITALIA**

La pandemia de COVID-19 alteró las rutinas de los niños en Portugal, Brasil e Italia. Realizamos un estudio para entender cómo el confinamiento afectó su actividad física y tiempo sedentario. Se recopilaron datos a través de una encuesta en línea para niños de 3 a 12 años. Los resultados, basados en 3045 niños, indicaron que la mayoría pasaba la mayor parte del tiempo en actividades sedentarias durante el confinamiento. La edad tuvo un impacto significativo, con niños mayores dedicando más tiempo a actividades intelectuales y sedentarias, mientras que los más jóvenes pasaron más tiempo jugando y siendo esencialmente activos. También se encontraron diferencias por país, siendo Brasil particularmente bajo en actividad física en comparación con Portugal e Italia.

## **Marco de referencia**

### **Marco Teórico-conceptual**

Para tener una guía y entender esta investigación es necesario tener en cuenta los conceptos que son determinantes para poder comprender mejor la importancia de la motricidad de las personas con discapacidad intelectual, la cual muestran ciertas dificultades para desempeñar actividades de su vida diaria, pero también dificultades al momento de desarrollarse, presentando limitaciones motrices, además presentaran problemas al momento de comprender y realizar actividades físicas en el transcurso de su vida.

### **Discapacidad**

La discapacidad es todo aquello que presenta ciertas dificultades al momento de realizar actividades de su vida cotidiana, como lo dice

Según la OMS (2011), "la discapacidad forma parte de la experiencia humana. En algún momento de sus vidas, prácticamente todas las personas experimentarán una discapacidad, ya sea de forma temporal o permanente, y aquellos que envejezcan enfrentarán un mayor desafío en su funcionamiento".

Pueden tener limitaciones o restricciones por la condición que lleguen a padecer, lo que disminuye la participación en su entorno; también hay que considerar que hay varios tipos de discapacidades, como: discapacidad física, intelectual, sensorial, pero principalmente abarcarla.

### **Actividad física**

La cual es entendida como todo movimiento realizado por los músculos del cuerpo que generan un gasto energético abandonando la condición de reposo ya sea caminar, correr, nadar,

etc. Pero teniendo presente que cualquier actividad que se llegue a realizar puede llegar aportar ciertos beneficios, así como lo menciona

De acuerdo con Zucchi (2001), la participación en actividad física por parte de personas con discapacidad aporta una amplia variedad de beneficios. Estos beneficios abarcan mejoras en la movilidad, aspectos psicosociales, crecimiento personal y un fortalecimiento de la autoestima. Estos aspectos son fundamentales en el desarrollo integral de esta población desde una perspectiva multidimensional.

### **Actividad física como estrategia**

La actividad física, además de ayudar a las personas a tener una mejor salud y a cuidar su cuerpo, también es utilizada como estrategia para mejorar las habilidades de acuerdo con el interés de quien lo practique, Recientemente, se ha empleado la actividad física (AF) como un estímulo para potenciar el desempeño cognitivo de los jóvenes, con efectos beneficiosos en su desempeño académico, según Ruiz-Ariza y colaboradores (2017).

La participación en actividad física incrementa la producción de irisina en el músculo, una proteína que desempeña un papel fundamental en el funcionamiento del cerebro y el proceso de aprendizaje. Además, un mayor nivel de condición física mejora aspectos como el factor neurotrófico derivado del cerebro, el flujo sanguíneo hacia el cerebro, la generación de nuevas neuronas y la sinapsis entre estas, según lo indicado por Adkins y colegas en 2006. Pero, además en las personas con discapacidad cognitiva, mediante las estrategias que llegan a utilizar pueden causar ciertas limitaciones.

## **Estrategias**

Teniendo en cuenta lo anterior es importante tener presente las estrategias que se lleguen a usar, que pueden causar ciertas dificultades al momento de su explicación y realización, para así tener una mayor facilidad de la ejecución de las actividades o ejercicios, como lo menciona Según Bravo (2008), como se menciona en el trabajo de Gamboa, García y Beltrán (2013), las estrategias pedagógicas se definen como las actividades emprendidas por los educadores con el fin de proporcionar enseñanza y facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Las estrategias son fundamentales para el trabajo de la motricidad desde la etapa formativa en personas con alguna discapacidad, en este caso la cognitiva.

## **Motricidad**

Además, el desarrollo motriz en la etapa escolar es uno de los factores más importantes a evaluar.

Asimismo, es de gran importancia evaluar el desarrollo motriz durante la etapa escolar. Según los expertos Vidensék, Klopčič, Štihec y Karpljuk (2006), es complicado compensar lo que no se adquiere en la infancia en etapas posteriores de la vida. Rose, Larkin y Berger (1998) afirmaron que una deficiente coordinación motriz puede disminuir la motivación de las personas para participar en actividad física. De manera similar, Hardy, Reinten, Espinel, Zask y Okely (2012) observaron que los niños que no desarrollan habilidades motoras acorde a su edad suelen ser excluidos de actividades recreativas organizadas, lo que puede llevar a la inactividad física a lo largo de su vida debido a las experiencias frustrantes que tuvieron en sus primeros intentos de movimiento.

Basándose en esta perspectiva, Cenizo, Ravelo, Morilla, Ramírez y Fernández (2016) señalan que la coordinación motriz sigue un proceso evolutivo complejo de mejora gradual, siendo más propicio su desarrollo entre los 6 y 11 años de edad. Por lo tanto, es esencial perfeccionar las habilidades coordinativas en consonancia con el incremento de las destrezas cognitivas en esta etapa.

Las cuales nos permitirán una mejor adaptación a las actividades que desempeñaremos en nuestras vidas, ya sea caminar, correr, saltar, etc. Que son las rutinas que desempeñamos en el día a día.

## **Conclusiones**

Un análisis exhaustivo de la base de datos reveló información principalmente insuficiente sobre la población dada. Esta falta de datos relevantes exige la necesidad de realizar más investigaciones y más específicas en esta área. La falta de información puede deberse a una falta de interés por parte de la comunidad académica o a la falta de una población específica de estudios sobre esa población específica. Se necesita un mayor compromiso y esfuerzos de investigación para abordar esta falta de conocimiento, permitiendo una comprensión más profunda y completa de las necesidades y desafíos que enfrenta esta población.

## Cronograma

Actividades	Enero a mayo	Junio a Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Construccion del anteproyecto	X				
Trabajo de campo		X			
analisis del trabajo		X	X		
Construccion y analisis de los datos			X	X	
Construccion de resultados				X	
Socializacion del trabajo					X

## Referencias

- Avendaño, Y. (2022). *Elevando los hábitos de vida saludable en personas en situación de discapacidad cognitiva por medio de la práctica de actividad física mediante la metodología pedagógica del Flipped Classroom* (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena).
- Bonilla, J. M. (2019). *Los Paradigmas y modelos sobre la discapacidad: evolución histórica e implicaciones educativas*. *Paradigma: Revista de Investigación Educativa*, 26(42), 75-89.
- Castiblanco, N. J. P., Abril, F. G. M., Parra, A. M. S., & Cruz, M. A. A. (2020). *Eficacia de intervención conductual con niños en condición de discapacidad cognitiva. Una mirada hacia la inclusión social*. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 15(1), 65-76.
- Chambergo-Michilot, D., Diaz-Barrera, M. E., & Benites-Zapata, V. A. (2021). *Revisiones de alcance, revisiones paraguas y síntesis enfocada en revisión de mapas: aspectos metodológicos y aplicaciones*. *Revista peruana de medicina experimental y salud publica*, 38, 136-142.
- Cholota Palate, L. O. (2021). *Diseño y construcción de un prototipo de rehabilitador de codo para personas con dificultad motriz*.
- Corvetto Castro, G. J. (2020). *La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad física-deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos*.
- Guapi Guamán, F. I., Falcones Barbosa, E. D. R., Murillo Falcones, J. J., Gerardo Cortéz, J., & Rivera García, Y. (2023). *Formación deportiva en estudiantes con discapacidades, una experiencia en la escuela especial " 28 de Enero"*. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(2).

- KIRIMOGLU, H. (2017). *Development Process of Adapted Physical Activities and Reviewing Attitudinal Levels of Turkish Sports Education Administrators towards Sports Activities for Individuals with Mental Disabilities*. Sport Journal.
- Landrove Infante, A., Proenza Pupo, J. R., Ortiz Fernández, Y., & Castillo Sánchez, M. S. (2023). *Concepción teórico-metodológica para el desarrollo de la coordinación en educandos con discapacidad intelectual leve*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 18(2).
- López, M. I. E., & Palchisaca, Z. G. T. (2021). *La Educación Física como medio de Desarrollo Motriz en Estudiantes con Discapacidad Cognitiva*. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 6(4), 556-575.
- Maier, J. y Jette, S. (2016). *Promoción de actividades basadas en la naturaleza para personas con enfermedades mentales a través de la iniciativa estadounidense “El ejercicio es medicina”*. Revista Estadounidense de Salud Pública. 106 (5), 796-799.
- Mayorga Beltran, J. A., & Sanchez Rodas, D. P. (2019). *Estrategias para la educación inclusiva en estudiantes con discapacidad cognitiva del colegio cristiano de Colombia y el colegio integral avancemos*.
- Mendoza, A. F. C. (2021). *Estrategias para la mejora de coordinación general y viso-motriz en población infantil: una revisión teórica*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 26(280).
- Páez Basabe, M., Arcia Melgarejo, S., Escalona García, C., Vargas Gélige, E., & Darías Ávila, N. (2022). *Folleto de juegos predeportivos correctivos compensatorios para educandos con discapacidad intelectual*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(3), 1006-1017.

- Pérez Rodríguez, L. A., Escalante Candeaux, L., & Gómez Valdés, A. (2021). *Acciones metodológicas para la inclusión educativa de educandos con discapacidad intelectual mediante el parakarate*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 4-16.
- Perkinson, C. E. O., Jacobo, A. B., Herrejon, N. C. B., Valenzuela, M. E. C., & Ruiz, G. H. (2021). *Efecto de un programa de Educación Física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual*. Revista Ciencias de la Actividad Física, 22(2), 1-12.
- Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., de Sá, C. D. S. C., Siegle, C. B. H., Tortella, P., ... & Cordovil, R. (2023). *Children's Physical Activity During the COVID-19 Lockdown: A Cross Cultural Comparison between Portugal, Brazil and Italy*. Perceptual and Motor Skills, 130(2), 680-699.
- Posso Pacheco, R. J., Otáñez Enríquez, N. R., Córdor Chicaiza, J. D. R., Córdor Chicaiza, M. G., & Lara Chala, L. D. R. (2021). *Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 564-575.
- Ríos, M. C. P., & Escobar, M. I. M. *Habilidades adaptativas de niños y niñas en situación de discapacidad cognitiva*.
- Ruiz Ariza, A. (2017). *Actividad física como estrategia educativa para mejorar el rendimiento escolar*.
- Serrano, M. D. C. M., Navío, E. P., López, R. Q., & Ferra, M. P. (2020). *Competencias TIC: La identidad profesional de los futuros profesores de Educación Infantil*. CIVINEDU 2020, 554.

Triviño Hernández, A. L., & Londoño Hernández, V. La enseñanza de la educación ambiental a personas con discapacidad.

Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, E. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*

Walsh, DS, Veri, MJ y Willard, JJ (2015). *Club profesional de kinesiología: perspectivas de los mentores de estudiantes universitarios sobre un programa de enseñanza de responsabilidad personal y social basado en la actividad física*. *Educador Físico*, 72 (2), 317.

Yan, Z., Finn, K., & Corcoran, M. (2015). *Using peer education to promote balance, fitness, and physical activity among individuals with intellectual disabilities*. *American Journal of Health Studies*. 30(4).