



# A RTÍCULO N° 3

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA, EL MOVIMIENTO ES SALUD

## DEPORTES COMO MEDIO DE INCLUSIÓN FAMILIAR PARA PERSONAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA



POR

PEDRO PABLO VALDIVIA  
 PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
 FUNDADOR DE INCLUSIVE SPORTS  
 TERAPEUTA GLUP APRENDIZAJE

Es común observar familias que realmente no saben cómo actuar frente a un familiar con diagnóstico del Trastorno del Espectro Autista (TEA), por lo que quisiera entregar información relevante vinculada con la manera en que los deportes pueden ayudar en esta tarea. El camino no es fácil, pero es muy enriquecedor ir viendo cada avance. Una persona con Trastorno del Espectro Autista (TEA) puede lograr todo lo que se propone, aunque el camino puede ser largo y empinado.

Hay que dejar en claro que el Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una condición, no una enfermedad. Acompaña a la persona toda la vida, por lo que, hay que brindar oportunidades de aprendizaje que permitan que, niños, adolescentes y adultos aprovechen el máximo sus posibilidades.

Las personas con condición de Trastorno del Espectro Autista, suelen no tener intención de comunicarse, pero esto no significan que no quieran interactuar, jugar o compartir. Pese a ello, es importante respetar sus espacios y si se quiere realizar una actividad con ellos, es probable que se necesite tiempo y paciencia.

El deporte se puede transformar en un gran aliado de una familia, para poder integrar en activi-

dades cotidianas a una persona con Trastorno del Espectro Autista (TEA), aunque es necesario realizarlo con cuidado, respetando algunas etapas de preparación. El proceso de enseñanza y aprendizaje en el plano deportivo debe ser paulatino. Lo primero es elegir el tipo de deporte, que al principio conviene que sea de naturaleza individual. Luego, se puede pasar a grupos pequeños y, finalmente a grupos grandes. Ejemplos de deportes individuales adecuados para empezar son, el tenis, la natación y, el atletismo. Lo importante es desarrollar no solo el deporte en sí, sino más bien el hábito de trabajo, las reglas del juego, las técnicas, lo que se puede hacer más fácilmente en deportes individuales. Más tarde, se puede avanzar a nuevos deportes de características grupales, como, por ejemplo, el fútbol donde existen varios estímulos nuevos que contribuyen un desafío. Saludos, gritos, indicaciones, contacto físico, entre otras cosas, pero sobre todo un trabajo diario, hacen, que con práctica y el esfuerzo, el desafío sea posible de cumplir.

**¿Cuáles son las etapas para enseñar una habilidad deportiva nueva?**

Los años de trabajo en el área de la inclusión, avalado por nuevos estudios de la Educación Física, muestran que, para lograr una habilidad nueva y efectiva en un estudiante con Trastorno del Espectro Autista (TEA), es necesario respetar algunas etapas de enseñanza. El principio básico es que, debe procurarse que se progrese desde lo más simple a lo más complejo. En un inicio, es fundamental aislar cualquier estímulo que pudiera desconcentrar al paciente y parcelar al máximo esa nueva habilidad. Por ejemplo, al momento de enseñar el lanzamiento de penal en fútbol (etapa previa, para que se pueda jugar con un hermano o amigo), es fundamental realizar varios ejercicios relacionados con esta actividad, tales como correr, chutear el balón, direccionar un lanzamiento, etc. Todo esto se debe practicar fuera del ejercicio propiamente tal, con repeticiones de carreras de velocidad, botando tarros con un balón, etc. Igualmente, en la primera fase, es fundamental realizarlo las actividades en un lugar cerrado. Siguiendo con el ejemplo, en la siguiente fase, se pueden ir uniendo distintos elementos que tiene el lanzamiento del penal, como correr y chutear el balón, aunque sigue siendo necesario hacerlo en un lugar cerrado. Posteriormente, se van incrementando los estímulos, como buscar mejor dirección en los lanzamientos, o que el alumno logre ingresar el balón al arco. Solo cuando se domina todo el ejercicio, podemos incrementar los estímulos, trabajando al aire libre agregando a un arquero e incluyendo algún público, etc. En cada fase, se puede ir poniendo más realismo a la actividad. Este proceso, para que sea significativo para el estudiante, puede durar varios meses y es importante utilizar en cada fase diversos estímulos que le permitan motivarse y comprender que va por el buen camino. Asimismo, no debe olvidarse que todo esto varía, según el nivel de funcio-

namiento que tenga el estudiante con Trastorno del Espectro Autista. Cada una de las habilidades deportivas enseñadas en las personas Trastorno del Espectro Autista (TEA), deben ir dirigidas a la motivación y amor por el deporte, además de ser un puente a la inclusión social. Es por ello que el trabajo en conjunto con la familia se hace fundamental, ya que, con la colaboración de ésta, se podrá tener acceso al bienestar físico, emocional y social propio de toda la práctica deportiva. Aquí se vuelve particularmente necesario respetar la naturaleza de la condición de una persona con Trastorno del Espectro Autista (TEA). En efecto, existen varios niveles de funcionalidad, lo que vuelve probable que, aunque algunas familias puedan realizar varias actividades con su hijo, otras deban conformarse con tener muy escasos momentos en conjunto. De ahí la relevancia, de que todas estas actividades tengan que ser muy significativas y aprovechadas al máximo, independientemente de los distintos ritmos con que sean llevadas a cabo. Así, en lugar de comparar los avances del propio caso con el de otros, se debe procurar el disfrutar al máximo cada momento con un hijo o familiar con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Esto es clave, para que ellos puedan alcanzar grandes logros en su aprendizaje.