

## Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

### Los Adultos con Discapacidades Intelectuales y de Desarrollo Pueden Tener Problemas Para Mantenerse Físicamente Activos

Las personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo (IDD por sus siglas en inglés) tienen afecciones como parálisis cerebral, síndrome de Down, trastorno del espectro autista, u otros síndromes genéticos. Las personas con IDD pueden tener retos con el aprendizaje, la comunicación o la toma de decisiones, y, a veces, desafíos con la movilidad. Estudios anteriores han demostrado que los adultos con IDD son menos probables de ser físicamente activos que los adultos sin IDD. Ellos pueden encontrar barreras a ser físicamente activos, incluyendo limitaciones de movilidad o salud, problemas con el acceso a los equipos de ejercicio, y tener que depender en el personal de apoyo para obtener ayuda a llegar a un centro de ejercicios. En un reciente estudio financiado por NIDILRR, los investigadores compararon el porcentaje de adultos con y sin IDD que participan en la actividad física regular. Los investigadores también querían saber cuáles adultos con IDD eran más probables de ser activos.

Los investigadores en el [Centro de Investigación de Rehabilitación y Capacitación sobre la Vida Comunitaria para Personas con Discapacidades Intelectuales](#) analizaron los datos de la Encuesta Nacional de los Indicadores Principales de Consumidores Adultos de 2011-2012 (NCI-ACS por sus siglas en inglés), una encuesta multi-estatal de personas que reciben servicios relacionados con IDD. Los investigadores analizaron datos de 8,636 adultos con IDD viviendo en 19 estados. Los participantes tuvieron entre 18 y 94 años de edad, con un promedio de edad de 43 años. Se les preguntó a los participantes (o sus representantes proveedores de atención) sobre la frecuencia en que participaban en actividades físicas moderadas, tales como caminar enérgicamente, natación, o limpiar la casa. También se les preguntó a los participantes sobre su edad y género, tipo de discapacidad, su movilidad (si o no podían caminar con o sin ayudas), su salud general, y la frecuencia con que salían a la comunidad para participar en actividades específicas, tales como hacer ejercicio, ir de compras o hacer unos mandados, comer o entretenerse, o asistir a servicios religiosos, durante un mes típico.

Los participantes fueron contados como “físicamente activos” si reportaban participar en estas actividades por lo menos 5 días a la semana por a lo menos 30 minutos a la vez. Si los participantes reportaron salir a hacer ejercicio, se les preguntó si lo hacían solos o si estaban acompañados por miembros de la familia, amigos, o personal de apoyo. Para comprender como los participantes en esta encuesta se comparaban con personas sin IDD, los investigadores utilizaron datos de la Encuesta Nacional de la Entrevista de Salud 2007, específicamente el porcentaje de los adultos estadounidenses entrevistados que reportaron ser físicamente activos.

Los participantes fueron contados como ser “físicamente activos” si informaron que practicaban ejercicio moderado u otras actividades físicas, tales como caminatas rápidas, natación, jardinería o limpieza de la casa por lo menos 5 días a la semana durante al menos 30 minutos a la vez. Los investigadores encontraron que solo 13.5% de los participantes con IDD estaban físicamente activos, en comparación con 30.8% de los adultos en la población general. Cuando examinaron más a fondo a los participantes con IDD, los investigadores encontraron que:

- Los hombres y los adultos más jóvenes tenían mayores tasas de actividad física que las mujeres y adultos mayores.
- Los participantes con limitaciones de movilidad tuvieron tasas más bajas de actividad física. Sólo 20% de los participantes que no podían caminar eran físicamente activos, en comparación con 16% de los participantes que podían caminar con ayudas de movilidad.
- Los participantes con discapacidades intelectuales más severas o con limitaciones de salud, tales como la obesidad, tenían tasas más bajas de actividad física que aquellos con limitaciones más leves.
- Independientemente del tipo de discapacidad, los participantes que reportaron salir a la comunidad específicamente para hacer ejercicio con mayor frecuencia tenían tasas más altas de actividad física que los participantes que solo salieron para hacer otras actividades menos intensivas, como ir de compras o asistir servicios religiosos.

- Entre aquellos participantes que salieron para hacer ejercicio regularmente, alrededor de un cuarto salió para hacer ejercicio por sí mismos. Aquellos participantes tenían tasas más altas de participar en la actividad física que los participantes que salieron para hacer ejercicio con su familia, amigos, o personal de apoyo.

Los autores notaron que la promoción de la actividad física para los adultos con IDD puede mejorar su salud en general, pero las barreras pueden dificultar su participación en el ejercicio o en actividades similares en el hogar o en la comunidad. Este estudio encontró que los adultos que podían hacer ejercicio de manera independiente tenían tasas más altas de participación en la actividad física que aquellos que hacían ejercicio con un proveedor de atención. Es posible que las personas que son capaces de hacer ejercicio sin ayuda pueden tener discapacidades más leves o pueden tener más flexibilidad en sus horarios, por lo tanto tienen más oportunidades de participar en actividades físicas en comparación con aquellos que pueden necesitar programar el tiempo con un compañero de ejercicio. Aunque las tasas de actividad física pueden ser más altas para los participantes sin limitaciones de movilidad, sus tasas todavía fueron significativamente más bajas que para los adultos en la población general. Los autores sugirieron otras barreras como el transporte a los centros de acondicionamiento físico y las preocupaciones sobre la seguridad vial podrían dificultar que las personas alcancen sus metas de actividad. Los autores también notaron la conexión importante entre la actividad física y salir a la comunidad para hacer ejercicio: Otras actividades comunitarias, tales como ir de compras o asistir servicios religiosos, son de menor intensidad, duración, o frecuencia y no contribuyen a cumplir con las metas de actividad física para los participantes en este estudio.

Los autores sugieren que caminar en la comunidad puede ser un método fácil, seguro, y barato para las personas con IDD que pueden caminar para mantenerse activos. Las personas con limitaciones de movilidad pueden beneficiarse de programas de ejercicio alternativos o equipos adaptados, como yoga sentado o un ciclo que usa las manos en vez de los pies para pedalear, lo que puede ser accesible para las personas que no pueden caminar. Mejorar el acceso a las instalaciones locales de aptitud física y de

actividad puede apoyar la salud y el bienestar, tales como la independencia y participación comunitaria, de las personas con IDD de todas las edades y niveles de habilidad. Educar a los proveedores de apoyo familiar y el personal de vida independiente acerca de la importancia de salir para la actividad física también puede dirigir hacia la mejora de la salud y el bienestar. Los investigadores y proveedores de servicios pueden desear centrarse en desarrollar programas de actividad física que son exclusivamente diseñados para satisfacer las necesidades de adultos con IDD y sus comunidades.

### Para Obtener Más Información

Este centro ha desarrollado Asociaciones en el Bienestar, un currículo universalmente diseñado para la promoción de la salud que aborda las únicas necesidades de aprendizaje de los adultos con IDD que requieren apoyo diario y tienen habilidades limitadas de lectura o no tienen habilidades de lectura:

<https://ici.umn.edu/index.php?projects/view/158> (en inglés).

Impact, una revista del Centro de Investigación de Rehabilitación y Capacitación sobre la Vida Comunitaria para las Personas con Discapacidades Intelectuales, enfocó una edición completa sobre Apoyar el Bienestar para los Adultos con IDD:

<https://ici.umn.edu/products/impact/291/> (en inglés).

El Programa HealthMatters para Personas con IDD, desarrollado por el Centro de Investigación de Rehabilitación y Capacitación sobre las Discapacidades de Desarrollo y la Salud financiado por NIDILRR, es un currículo de educación de salud sobre el ejercicio y la nutrición para los programas residenciales y de día basados en la comunidad: <http://www.healthmattersprogram.org/> (en inglés).

### Para Obtener Más Información Sobre Este Estudio

Stancliffe, R.J., y Anderson, L.L. (2017). [Factores asociados con satisfacer las directrices de actividad física por los adultos con discapacidades intelectuales y de desarrollo](#). Investigación en Discapacidades de Desarrollo, 62, 1-14. Este artículo está disponible de la colección de NARIC. Este artículo solo está disponible en inglés.

---

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.

**Keywords:** Adultos, IDD, discapacidades intelectuales, discapacidades de desarrollo, actividades físicas, enfoque de investigación