



# Promoción de la salud y la autonomía de las personas con Autismo a través del deporte adaptado





Los deportes son parte integral de nuestra formación en la infancia y juventud y también son a menudo hasta bien entrada la vida adulta, parte de nuestro ocio, de nuestra vida social, de nuestra **inclusión en la comunidad**. Participar en algún deporte y en actividades recreativas con un componente de ejercicio intenso es bueno para cualquiera incluyendo aquellos que tienen Autismo.

En ANA entendemos que con las adaptaciones pertinentes los niños, niñas y jóvenes con Autismo pueden realizar todo tipo de actividades. Por ello, desde la entidad desde hace diez años puso en marcha este proyecto donde se realizan los siguientes deportes y a los que **acuden más de 43 niños, niñas y jóvenes con Autismo**.



Natación



Pádel



Entrenador personal



Piragua

#ConAutismoEsMásDifícil pero #ConAutismoSíSePuede



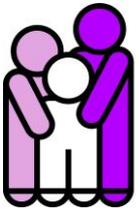
### Justificación de la necesidad del proyecto:

Todos sabemos que tras varias investigaciones sobre la realización o no de ejercicio físico nos han demostrado que, el deporte disminuye el estrés, mejora la salud en general, aumenta las habilidades motoras, y ayuda a desarrollar virtudes individuales (confianza en uno mismo, disciplina, responsabilidad, trabajo por objetivos) y sociales (comunicación, compañerismo, trabajo coordinado).

En este tipo de contextos se pueden trabajar objetivos de todas las áreas del desarrollo de la persona, e incluso se favorece el trabajo de áreas tan importantes en la vida como el área social.

En ANA realizamos **natación, pádel y entrenador personal** durante todo el año, y **piragua** durante el verano contando con profesionales especializados en Autismo en cada actividad y adaptando el método (apoyos visuales y rutina) y el espacio (mismo lugar y orden). Los grupos de las diferentes actividades deportivas practicadas son reducidos. Cada uno cuenta con un monitor especializado de cada deporte y también de voluntarios (formados previamente por ANA) en cada sesión semanal. Además acude el coordinador de deportes adaptado de la Asociación, con el objetivo de controlar las diferentes situaciones que se puedan ocasionar, atender a las necesidades actuales, apoyar a la monitores de las diferentes actividades y formar a los voluntarios.

**#ConAutismoEsMásDifícil pero #ConAutismoSíSePuede**



**Objetivo general: Mejorar la calidad de vida de las personas con Autismo a través de la práctica deportiva manteniendo un buen estado de salud, evitando la obesidad infantil, favoreciendo una mayor autonomía personal y la socialización.**

## **Objetivos específicos:**

- Promover la **autonomía personal**.
- Mejorar la **salud percibida y la calidad de vida** relacionada con la salud.
- Promover **estilos de vida saludables** y reducir riesgos para la salud. Prevención de la obesidad.
- **Disminución del estrés y aumento de autoestima.**
- Mejora del **desarrollo muscular**.
- Mejora a la hora de relacionarse con el medio, aumento de la **interacción social**.
- Ayuda a la **sensibilidad corporal**.
- **Canalización de la agresividad, favorecer el autocontrol y la relación afectiva.**
- Proporcionar a la persona con autismo **experiencias y actividades** con las que pueda ocupar su tiempo y desarrollarse como persona autodeterminada.
- **Ser sensible al Autismo** en el desarrollo de las actividades deportivas y sensibilizar a la comunidad mediante su participación en las mismas.



## NATACIÓN

**Desarrollo:** Se realiza en las instalaciones del Civican en Pamplona y en el Centro Deportivo Municipal Clara Campoamor en Tudela. El máximo de niños/as por grupo es de 7, cada uno cuenta con una monitora especializada, que conoce perfectamente a los niños y niñas que acuden a la actividad y que además guía a cada voluntario (formado previamente por ANA) en cada sesión. Además acude a la actividad la persona encargada de coordinar los diferentes deportes adaptados de la Asociación, con el objetivo de controlar las diferentes situaciones que se puedan ocasionar, atender a las necesidades actuales, apoyar a la monitores de las diferentes actividades y formar a los voluntarios.

**Calendario:** Durante el curso escolar: de octubre a junio. Cuatro turnos de natación, dos días a la semana, dos el lunes y dos el viernes en Pamplona y los viernes en Tudela. Cada día la sesión tiene como duración 45 minutos. En el periodo estival, desde mitades de junio hasta agosto (escuela de verano) realizan salidas a piscina todos los viernes además de clases de natación adaptada una vez a la semana.

**Personas beneficiarias:** Actualmente son 33 niños/as beneficiarios/as .





## PÁDEL

**Desarrollo:** Se realiza en pequeños grupos de 2 a 3 niños/as, de tal forma que el monitor especializado se plantea diferentes actividades y dinámicas de grupo para que se diviertan, aprendan, y consigan los objetivos marcados previamente. Utilizando materiales sencillos y adaptados a cada persona, señalizando los espacios donde se realiza la actividad y facilitándoles una buena anticipación de los ejercicios que se van a desarrollar durante la jornada, la práctica de pádel supone una mejora en la calidad de vida. Se realiza en las instalaciones de Club Deportivo Larraina, cada grupo los componen dos/tres niños y niñas con Autismo, el coordinador de deportes de la Asociación y una persona en prácticas o voluntaria de ANA

**Personas beneficiarias:** Actualmente tenemos un grupo compuesto por tres niños .

**Calendario:** De octubre a junio todos los miércoles durante una hora. Durante los periodos estivales, desde junio a agosto se practica dentro de la escuela de verano, de lunes a viernes durante una hora en grupos de seis personas como máximo.





## ENTRENADOR PERSONAL/PREVENCIÓN OBESIDAD

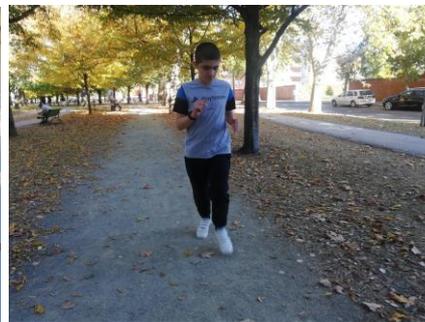
**Finalidad:** El objetivo es trabajar las HHSS a través del deporte de forma individual, para poco a poco poder hacerlo en grupo. También ayuda a fomentar la igualdad social y educativa en las actividades físico- deportivas.

**Desarrollo:** Se realizan sesiones individuales según el Plan de actividad física personalizado programado por parte de cada familia junto con el profesional encargado de dicho proyecto. En dicho Plan se incluyen los diferentes ejercicios y actividades que se llevan a cabo, así como los objetivos y resultados esperados. Se adapta todo el material necesario para desarrollar las sesiones de forma personalizada.

Al finalizar cada trimestre se realiza una reunión entre la familia, y el profesional de ANA encargado del proyecto para comentar si los objetivos marcados se han conseguido y continuar con el Plan.

**Personas beneficiarias:** Actualmente siete niños son los beneficiarios de la misma.

**Calendario:** Desde el mes de octubre hasta junio una o dos sesiones semanales de hora y media.





## PIRAGUISMO

**Finalidad:** Cualquier práctica deportiva tiene beneficios psico-sociales además de los beneficios fisiológicos, también favorece la comunicación y las relaciones sociales. Después de una salida en piragua, el estado de ánimo mejora y la ansiedad y el estrés disminuyen. Aprender nuevas habilidades, escoger tus propios límites, disfrutar, divertirse, al igual que el resto de la población son las principales razones por las que se decidió realizar piragüismo.

**Desarrollo:** Se realiza en pequeños grupos en el río Arga en Pamplona. Cada grupo está compuesto por un monitor del Club de Piragüismo de Pamplona y cada niño es acompañado por un voluntario o profesional de la entidad en la piragua.

**Personas beneficiarias:** 25 niños y niñas.

**Calendario:** Los meses de verano, en julio y agosto.





## ENLACE A VÍDEOS Y MATERIALES

Natación

Pádel

Pádel 2

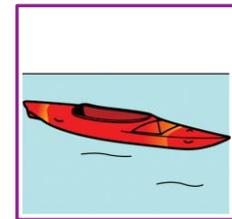


Entrenador personal/Prevención de la obesidad

Entrenador personal/Prevención obesidad pandemia

Piragüismo

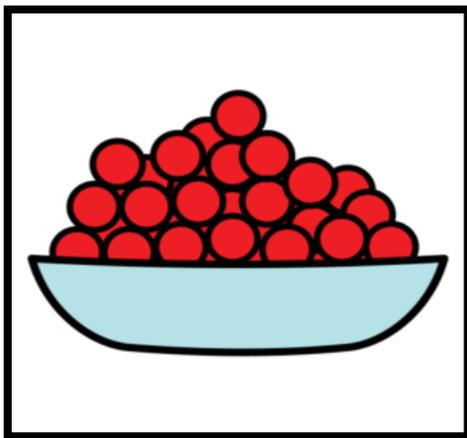
Material de anticipación sesiones



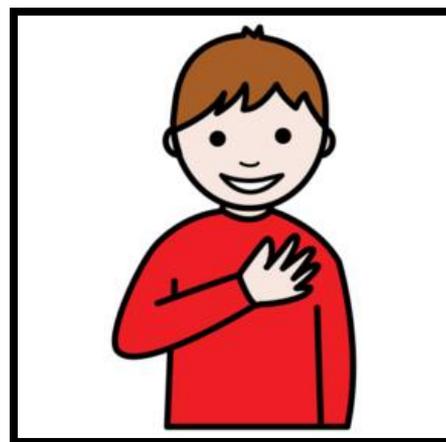
#CinfaSalud #LaVozDelPaciente #DeporteAdaptadoANA



## “La voz del paciente”



**MUCHAS**



**GRACIAS**

