

metasport

DOSSIER METASPORT CLM

¿QUÉ ES METASPORT?

METASPORT CLM es una asociación sin ánimo de lucro que pretende “el desarrollo de la actividad física y el deporte adaptado para personas con discapacidad”. Nace motivada por la carencia de espacios, equipamientos, seguimiento personalizado y actividades adaptadas a las personas con diversidad funcional de la provincia de Albacete, para que puedan beneficiarse igualmente de las bondades de la actividad física y el deporte.



¿QUIÉNES SOMOS?

Actualmente este proyecto se sustenta gracias al trabajo de un equipo multidisciplinar de profesionales que abarcan las áreas del deporte, la salud, el ámbito social y los medios de comunicación. Así pues estaríamos hablando de:

- Tres Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especializados en Actividad Física y Deporte Adaptado
- Una trabajadora social
- Una fisioterapeuta
- Un estudiante de periodismo y también ex deportista paralímpico de boccia, José Vaquerizo

Además de todo el apoyo externo que recibimos de profesionales de la medicina y la enfermería, entre otros.

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES

Nuestro trabajo está dirigido a todas las personas de cualquier edad que tengan algún tipo de discapacidad, ya sea física, intelectual, sensorial u orgánica, con ganas de practicar ejercicio físico de manera personalizada, saludable y divertida.

Desarrollamos, en base a las diversas patologías que presentan los usuarios y el grado de afectación y autonomía personal, dos programas:

AFA individualizada:

planes de entrenamiento físico personalizados a cada uno de los usuarios, donde se combinan diferentes tipos de trabajo: trabajo aeróbico, neuromuscular del tren inferior y superior y control postural, además de actividades complementarias lúdicas.



METASPORT

Asociación para el Desarrollo de la Actividad Física y el Deporte Adaptado. CIF: G02555068

AFA colectiva:

Actividades colectivas enfocadas a grupos con necesidades especiales concretas. Estas actividades colectivas consisten en la realización de: trabajo aeróbico, neuromuscular y control posural, juegos psicomotores adaptados, actividades aeróbicas con base musical.

Además para que nuestros usuarios puedan experimentar nuevas y enriquecedoras vivencias, Metasport, organiza como actividad complementaria eventos, salidas y actividades a lo largo del año en las que puedan participar además de nuestros usuarios, todo tipo de personas que sientan curiosidad por la actividad física y el deporte adaptado, para acercar la realidad de la discapacidad a la sociedad.



NUESTROS OBJETIVOS

Metasport nace de la ilusión, ganas y esfuerzo de su equipo por propulsar un cambio que suponga un beneficio, no sólo a nivel personal, sino a nivel social para los colectivos más desfavorecidos. Para conseguirlo nos planteamos:

Objetivos generales:

- 1.- Facilitar el acceso de las personas con diversidad funcional a la actividad física y deporte adaptado a sus necesidades, promoviendo en ellos hábitos de vida saludables.
2. Fomentar y promover la inclusión social de personas con diversidad funcional por medio de la actividad física y el deporte adaptado.

Objetivos específicos:

- 1.1.- Diseñar, planificar y desarrollar programas de actividad física personalizados a las necesidades de cada usuario, orientados a mejorar a nivel físico, psicológico y social.
- 1.2.- Coordinar y facilitar la participación de usuarios de otras entidades que trabajan con personas con diversidad funcional en la provincia de Albacete.
- 1.3.- Investigar la influencia de la actividad física y el deporte sobre la salud de las personas con diversidad funcional.
- 2.1.- Fomentar la actividad física y el deporte inclusivo con la práctica de actividades deportivas.
- 2.2.- Sensibilizar e informar sobre la actividad física y el deporte adaptado.

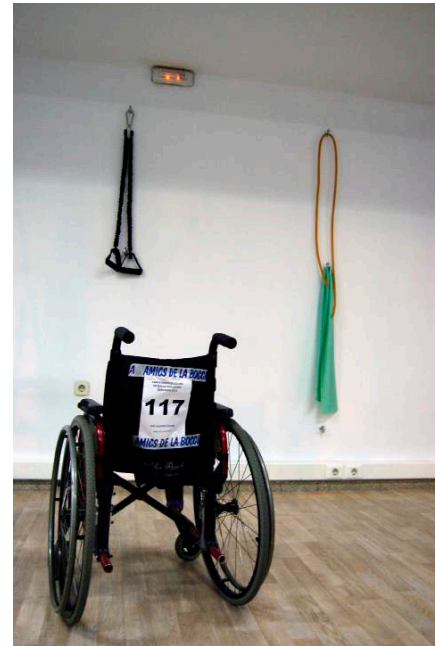
METASPORT

Asociación para el Desarrollo de la Actividad Física y el Deporte Adaptado. CIF: G02555068

JUSTIFICACIÓN

Se entiende cómo Salud el estado de bienestar físico, psicológico y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un gran porcentaje de la población tiene estilos de vida inadecuados, lo que lleva consigo en muchos casos la causa de los factores de riesgo. Dentro de todo el global de la población están incluidas también las propias personas con discapacidad. Casi el 80% de las personas con discapacidad tienen una percepción negativa de la salud en Castilla la Mancha.

En vistas a la carencia de un servicio de tales características en nuestra comunidad autónoma, creamos Metasport, el primer espacio en Albacete que ofrece la posibilidad de la práctica de la actividad física adaptada. Más allá de los usuarios directos de la asociación. Trazamos una línea hacia el futuro donde se reconozca el derecho a la igualdad de acceso a los bienes y servicios y el reconocimiento de las responsabilidades de estas personas como miembros activos en sociedad.



BENEFICIOS

A día de hoy existen diversos estudios que hablan de los beneficios que la actividad física y el deporte tienen en la salud de las personas con discapacidad:

Físicos:

Siguiendo a Brizuela, Sinz, Aranda y Martínez (2010) y Sanz y Reina (2012) encontramos beneficios en:

- La resistencia: el trabajo aeróbico trae consigo mejoría en los parámetros respiratorios y cardiovasculares.
- La fuerza: tiende a favorecer en el aumento de autonomía y el control postural.
- La flexibilidad: el trabajo de la movilidad articular funcional mejora la capacidad de movimiento, y por consiguiente la autonomía e independencia en la vida diaria.
- La coordinación: los nuevos mensajes sensoriales generados a través de los diferentes ejercicios físicos, ayudan a generar un nuevo esquema corporal y aprender a utilizarlo de manera coordinada e interiorizada.



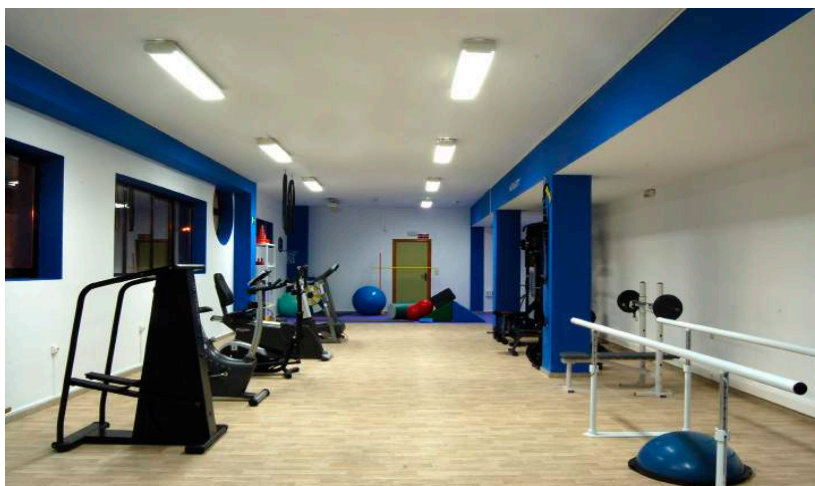
Psico-sociales: La práctica de actividades físicas no sólo se limita a dicho ámbito, sus beneficios se materializan en la interacción con el entorno en el que participa, alimentando una notable mejoría a nivel psicológico y social. Se estimula la liberación de endorfinas, que mejoran el estado de ánimo. Reduce la ansiedad, depresión, irritabilidad y libera la tensión acumulada. Fomenta la autoconfianza, el bienestar personal y la integración social.

También la práctica del ejercicio físico de forma conjunta tiene un gran potencial socializador, promueve el trabajo en equipo, genera nuevas relaciones, nuevas sensaciones, nuevas ilusiones, nuevos retos...nuevas metas. (Gutiérrez, Caus y Pertegáz).

VIABILIDAD

Según el INE, atendiendo a la encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia realizada en 2008, en la provincia de Albacete encontramos más de 12.000 personas entre 16 y 64 años de edad.

Según los datos, existe un amplio colectivo con diversidad funcional en nuestra provincia. Para llegar a la mayor parte de individuos posible iniciamos una línea de colaboración con las asociaciones que prestan servicio a personas con discapacidad, apoyando las causas de las entidades y ofreciéndoles nuestras prestaciones, incluso en una colaboración conjunta. Además, nos mantenemos en un continuo vínculo con cada una de las asociaciones para estudiar y desarrollar informes de viabilidad en relación a los usuarios que acuden a cada entidad y las características de estos, abriendo las puertas para favorecer a todos aquellos que se animen a practicar el ejercicio físico adaptado, sin olvidar la difusión por ende al resto de la población.

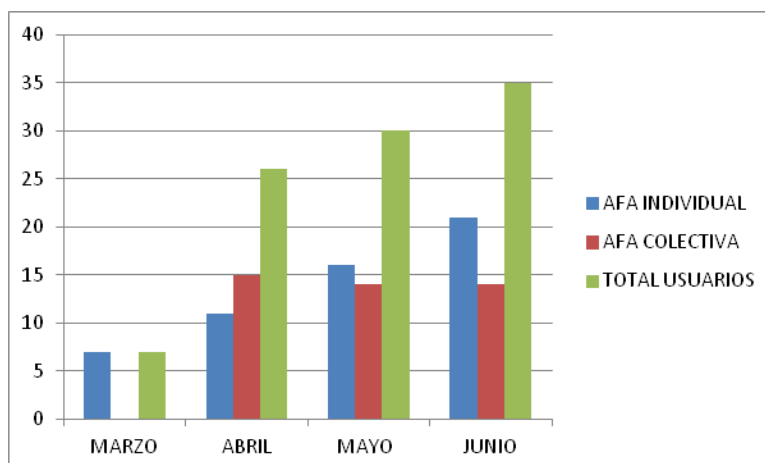


Se ha demostrado como el ejercicio físico mejora el estado de salud. El INE (2012) nos muestra como la percepción de la salud de las personas con discapacidad es negativa en un alto porcentaje. Uno de los factores a los que se debe, es la falta de programas que estimulen la práctica de ejercicio físico para personas con discapacidad. La inmensa mayoría de los programas están orientados hacia la rehabilitación, resultando limitados en el ámbito de la actividad física adaptada.

Centrándonos en la provincia de Albacete, no existe ningún centro con estas características que brinda Metasport sobre actividad física adaptada a personas con discapacidad, que además ofrezca un punto de reunión entre diferentes colectivos y donde se pueda practicar ejercicio físico saludable.

EVOLUCIÓN USUARIOS METASPORT

Como se puede observar en la tabla de Marzo a Junio ha habido una gran evolución de usuarios en el Centro de AFA. Se ha pasado de 7 usuarios en AFA Individual a 21 en junio. Fue en el mes de abril cuando empezaron dos grupos de personas de Salud Mental pudiendo comprobar una constancia durante estos tres meses.



¿DÓNDE ENCONTRARNOS?

Actualmente estamos situados en la primera planta de la Piscina Municipal "Feria", concretamente en la calle Velarde 5.

Si no quieres perder detalle de lo que hacemos puedes seguirnos en nuestra página web www.metasportclm.com y en las redes sociales, encuentranos en facebook *Metasport CLM* y twitter *@metasportclm* donde mostramos todos nuestros pequeños grandes pasos.

Y por último si lo que quieres es unirse a nuestro barco o informarte no tienes más que llamarnos al teléfono 656 310 326; escribirnos a info@metasportclm.com ; o todavía mejor hacernos una visita, ¡estaremos encantados de recibirte!

¡Hasta pronto!



ENTIDADES AMIGAS



PANADERIA ÁNGELA
ONTUR

ENTIDADES CALABORADORAS



NETASPORT

Asociación para el Desarrollo de la Actividad Física y el Deporte Adaptado. CIF: G02555068

“NO ESTOY EN DESVENTAJA POR MI CONDICIÓN. ESTOY FÍSICAMENTE DESAFIADA Y CAPACITADA DE FORMA DIFERENTE”

Janet Barnes

metasport

Teléfono: 967 04 59 60
656 31 03 26
676 82 17 57

Info@metasportclm.com

 [@metasportCLM](https://twitter.com/metasportCLM)

 [Metasport CLM](https://www.facebook.com/MetasportCLM)