



# **ZUMBA INCLUSIVA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

**Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**

**Curso académico: 2018-2019**

**Alumna: Juana María Belando López**

**Tutora Académica: Alba Roldán Romero**



## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	2
1.1. Beneficios de la actividad física para la población en general.....	2
1.2. Discapacidad intelectual .....	2
1.3. Dificultades de participación en actividades inclusivas .....	3
1.4. ¿Qué es la zumba? .....	4
<b>2. OBJETIVOS DEL TRABAJO</b> .....	4
<b>3. INTERVENCIÓN</b> .....	5
3.1. Participantes.....	5
3.2. Procedimiento.....	5
3.2.1. Propuestas de adaptación.....	6
<b>4. CONCLUSIÓN</b> .....	11
<b>5. BIBLIOGRAFIA</b> .....	13
<b>6. ANEXOS</b> .....	15



## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Beneficios de la actividad física para la población en general

En 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948). Un factor que amenaza el mantener un estado de salud óptimo es la inactividad física, que actualmente se ha desmarcado como el cuarto factor de riesgo global de muerte (OMS, 2010). Ser físicamente activo tiene grandes efectos positivos en la salud, aumentando la calidad y el estilo de vida de las personas, desde niños a adultos mayores (Bronikowski, Bronikowska, Pluta, Maciaszek, Tomczak & Clapa, 2016). Es más, estos efectos positivos de la práctica de actividad física (AF) han demostrado ser todavía más significativos en personas con cualquier tipo de discapacidad (Rimmer & Marques, 2012). Esto es debido a que a través del movimiento se pueden mejorar aspectos como el nivel físico, la competencia social y la autonomía personal en personas con discapacidad, mejorando así su inclusión social y su calidad de vida (Jiménez-Martínez et al., 2018).

### 1.2. Discapacidad intelectual

La discapacidad intelectual (DI) es entendida, según Schalock (2013), como una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en las conductas adaptativas. Esta discapacidad representa un 3% de la población mundial según datos del año 2012 (OMS), y más específicamente, en España, el número de personas con DI ronda cifras de 400.000 individuos. Es por ello que hay que tener en cuenta a estas personas en los ámbitos del hogar, la salud, ocio, educación, relaciones sociales, derechos y educación (Rodríguez Gregory y Tortosa-Martínez, 2017). La esperanza de vida en personas con DI es de 50 años aproximadamente para aquellas personas que presentan Síndrome de Down o discapacidades más graves, y de 70 años para aquellas moderadas o leves (Rodríguez Gregory y Tortosa-Martínez, 2017). Así, para esta población, se establecen los 45 años como momento clave en el deterioro de la calidad de vida debido al envejecimiento, siendo casi veinte años menos que la población sin discapacidad (Rodríguez-Gregory y Tortosa-Martínez, 2017).

Las personas con discapacidad intelectual de una manera equivocada han sido consideradas enfermos crónicos, sometidos por sus familias a una vida de sobreprotección y totalmente dependiente, lo que limitaba notablemente su desarrollo psíquico, social y físico (Ordoñez, Rosety, Díaz, Rosety, Camacho, Forniels y Rosety-Rodríguez, 2012). Afortunadamente el enfoque actual pretende ser opuesto, empezando a ser considerados ellos mismos como figuras activas en la promoción de su propia salud en la que la actividad física puede jugar un gran papel. La discapacidad intelectual suele presentar un alto número de comorbilidades asociadas a la propia condición de salud primaria, como es la obesidad, presentando datos especialmente alarmantes; datos que podrían explicarse por un estilo de vida sedentario y unos hábitos nutricionales poco saludables (Ordoñez et al., 2012, p.613).

En las últimas décadas se ha demostrado que la actividad física tiene grandes beneficios en esta población ya que además de la obesidad, suelen presentar baja competencia motriz, problemas de coordinación, pobre equilibrio y pobre activación muscular, lo que conlleva a frecuentes caídas (Bartlo y Klein, 2011; Kapsal, Dicke, Morin, Vasconcellos, Mañano, Lee, y Lonsdale, 2019). Además, la actividad física suele provocar mejoras cognitivas en aspectos como la toma de decisiones, la capacidad de concentración y atención (Bidzan-Bluma y Lipowska,

2018).

En la literatura se puede observar que un gran porcentaje de los estudios publicados trabajan programas de resistencia aeróbica y fuerza, ya que parecen mejorar los niveles cardiacos, respiratorios y reducir el porcentaje de masa grasa (Ordoñez, et al., 2012). Dentro de la población con DI, el Síndrome de Down es el colectivo más numeroso, presentando un mayor daño oxidativo que la población general y el entrenamiento de fuerza podría reducir el daño oxidativo en población general obesa (Ordoñez y col., 2012) sugieren que un programa de entrenamiento basado en circuito de fuerza reduce significativamente los niveles de colesterol-HDL y la lipoperoxidación en adultos sedentarios con SD, este hallazgo sería de gran interés, máxime si tenemos en cuenta su utilidad añadida frente a la hipotonía muscular, una de las principales limitaciones que presentan las personas con síndrome de Down tanto a nivel personal como profesional, además los programas de entrenamiento contribuyen a mejorar la integración sociolaboral en personas con SD, ya que la mayoría de sus ocupaciones son de tipo mecánico. Por lo tanto la práctica de AF se convierte en un elemento crucial para la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas con DI.

### 1.3. Dificultades de participación en actividades inclusivas

A pesar de conocer los grandes beneficios que la AF aporta al colectivo con DI, la participación de dicha población en los contextos deportivos, ya sea con enfoque educativo dentro de las escuelas, con enfoque competitivo dentro de los clubs o con un enfoque recreativo dentro de centros deportivos, es baja (Abellán y Januário, 2017). Esta baja participación es debida a las barreras que el colectivo con DI afronta cuando debe practicar AF o deporte. Según algunos autores como Taliaferro y Hammond (2016) y Boode y Seo (2009), las principales barreras que influyen en la práctica físico-deportiva por parte de las personas con DI son:

- Barreras ambientales: la falta de acceso a programas deportivos específicos o inclusivos, la frustración a la hora de poder a la información (dificultad para comprender los mensajes), falta de formación de los técnicos deportivos para atender a las necesidades de este colectivo, problemas de transporte para poder atender a los programas físico-deportivos y los costes económicos de los programas.
- Barreras personas: Falta de motivación hacia la práctica deportiva, la baja auto-estima, falta de tiempo o mala gestión del mismo para realizar AF, expectativas no realistas de la práctica de AF y falta de conocimiento sobre los beneficios que conlleva la práctica de la AF.

Dadas las barreras presentadas por la literatura se hace evidente la necesidad de buscar estrategias efectivas que ayuden a minimizar estas limitaciones con el objetivo de promover e incrementar la práctica deportiva de las personas con DI. No obstante hay barreras que pueden ser más factibles de eliminar que otras, como por ejemplo potenciar actividades inclusivas dentro de los programas de fitness, de forma que estos centros deportivos se conviertan en espacios de práctica deportiva y empoderamiento de las personas con discapacidad. Hoy en día las actividades dirigidas tienen muy buena acogida en el público general, ya que son actividades grupales fáciles de adaptar a los diferentes niveles de práctica en la sala.

#### 1.4. ¿Qué es la zumba?

Las actividades dirigidas que suelen ser altamente demandadas son aquellas relacionadas con la danza o la música. Un ejemplo es la Zumba, que es una disciplina creada a mediados de los años 1990 por el colombiano Beto Pérez, la idea de zumba surgió en una clase de aeróbic en la que a dicho profesor se le olvidó la música de la sesión y tuvo que improvisar una serie de pasos con un disco de música latina que tenía en el coche, vio que la gente disfrutaba con la sesión y decidió patentar ese nombre comercial. Zumba proviene de zumbear que es sinónimo de vibrar, es un programa de ejercicio inspirado en la danza latina, donde se combinan ritmos latinos y pasos de aeróbic, con movimientos que involucran todo el cuerpo, en una sesión se utilizan una sucesión de canciones que suman generalmente un total de 60 minutos, con pasos y música similares a los ritmos latinoamericanos, esta disciplina se imparte en clases dirigidas, generalmente en grandes grupos de participantes, además se puede practicar a cualquier edad y existen numerosas modalidades como son: Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids, Zumba Sentao, Zumba Toning, Zumba Strong, Aqua Zumba y Zumba Step. Los instructores utilizan un “estilo libre coreografiado” cada estructura enseñada se repite durante una misma secuencia de la canción, alternando con otras secuencias y se repiten cuando son iguales. Las actividades como la zumba son unas disciplinas muy atractivas debido a su extensa comercialización. El tipo de actividad física es una consideración importante a la hora de elegir una actividad, ya que sólo aquellas que son consideradas como agradables, son actividades que crearán adherencia a la práctica (Chavarrias, Carlos-Viva & Pérez-Gómez, 2018).

Practicar zumba repercute positivamente para la salud, ya que tiene numerosos beneficios significativos a nivel antropométrico y en cuanto a la composición corporal, disminuyendo el índice de masa corporal, perímetros de cintura y cadera, grasa corporal y presión arterial. Al mismo tiempo, produce una mejora de la resistencia cardiovascular y de la fuerza. A nivel de calidad de vida produce un bienestar psicológico y autopercepción física (Vendramin, Bergamin, Gobbo, Cugusi, Duregon, Bullo,... y Ermolao. 2016). La danza tiene numerosos beneficios como son: aumentar el conocimiento del propio cuerpo, disminuir la rigidez corporal, aumentar el control a los impulsos y la tolerancia a la frustración, mejorar la relación y comunicación, explorando nuevas maneras de comunicación fomentando la comunicación no verbal con los ritmos, el sonido y los movimientos, además fomenta la iniciativa, creatividad, seguridad y autonomía (Snyder, 2018). Por lo que zumba es una herramienta ideal para promover la práctica de actividad física en personas con discapacidad intelectual, ya que las personas con DI suelen presentar problemas de esquema corporal, percepción espacial y temporal (Snyder, 2018). Zumba en esta población mejora la competencia motriz, la coordinación, el equilibrio, la toma de decisión y el VO<sub>2</sub>max (Chavarrias et al., 2018). Además, la forma de arte expresivo de la zumba alivia los problemas de salud que presentan las personas con SD como son: hipotonía, obesidad, deficiencia visual y auditiva, disfunción de la memoria y depresión (Snyder, 2018). Al mismo tiempo se fomenta la participación social y refuerza su confianza en sí mismos, favoreciendo su inclusión en la sociedad (Chavarrias et al., 2018), luchando para que la igualdad de oportunidades sea una realidad de todos y para todos.

## 2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

El presente trabajo tiene como objetivos: i) elaborar unas pautas básicas, basándose en la literatura científica, para la adaptación de la Zumba con la finalidad de abrir estas actividades a personas con DI de una forma inclusiva, es decir, que puedan practicar a la vez chicos/as con y sin

discapacidad; ii) Promover la actividad física en personas con discapacidad intelectual.

### 3. INTERVENCIÓN

#### 3.1. Participantes

En este trabajo participaron un total de 33 personas con discapacidad intelectual límite, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Dieciocho participantes eran estudiantes universitarios con perfiles de actividad física bajo y con ninguna experiencia en la práctica de zumba. Los otros 15 participantes con DI eran usuarios de varias asociaciones locales para personas con DI y que participaron por propia elección. La mitad de este grupo si tenía experiencia en zumba presentando niveles de AF medio-alto, la otra mitad del grupo no tenía experiencia y eran sedentarios. Además del grupo con DI, participaron 40 personas sin discapacidad. Trece participantes eran estudiantes del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, sin grandes conocimientos de zumba pero con niveles de AF altos. Los 27 participantes restantes eran practicantes de zumba de forma regular y presentaban niveles de AF altos.

Las sesiones de zumba fueron impartidas por una monitora con 30 años de edad, con más de 10 años de experiencia en clases dirigidas a niños y adultos con y sin discapacidad de baile moderno y, específicamente, 7 años de experiencia impartiendo zumba fitness a colectivos con y sin discapacidad.

#### 3.2. Procedimiento

En primer lugar se identificaron las características físicas, cognitivas y psicológicas de las personas con DI que pudieran influir en la práctica de fitness según la literatura científica disponible (tabla 1).

**Tabla 1.** Descripción de las características de las personas con DI que se deben considerar durante la práctica deportiva.

<b>FÍSICAS</b> Dairo et al., (2016); Graham et al., (2000);	<b>Cognitivas – Lenguaje</b> Dairo et al., (2016); Graham et al., (2000);	<b>Socio - afectivas</b> McClure et al., (2009)
Alteraciones de la mecánica corporal y fisiológica.	Déficits memorísticos, tanto de la memoria activa como semántica.	Necesidad de supervisión y soporte.
Bajo nivel físico	Dificultades en la generalización y asimilación de conceptos abstractos.	Falta de iniciativa y de autocontrol.
Desarrollo psicomotor más lento.	Dificultades para la resolución de problemas complejos.	Alteraciones de la personalidad.
Bajos niveles de atención y vigilancia.	Lenguaje pobre, basado en la adquisición de palabras	Altos niveles de ansiedad y desinhibición de determinados

	aisladas, la elaboración de frases cortas y de estructuras simples.	comportamientos.
Información no secuenciada por prioridades y recurrentes respuestas al azar.	Déficits memorísticos, tanto de la memoria activa como semántica.	Mayor tendencia a evitar el fracaso más que a buscar el éxito.
Bajos niveles de fuerza	Dificultades en la generalización y asimilación de conceptos abstractos.	Bajo auto-concepto.
Bajos niveles de resistencia		
Bajos niveles de agilidad		
Pobre equilibrio		
Velocidad baja en carrera		
Pobre velocidad de reacción		

Una vez identificadas las características se diseñaron las posibles respuestas a dichas barreras y se diseñaron dos sesiones de zumba en base a las características de los usuarios con DI y considerando las barreras identificadas en la literatura. Estas dos sesiones fueron llevadas a cabo en dos ámbitos muy diferentes para después poder comparar los resultados y las adaptaciones propuestas para promover la participación inclusiva. La primera sesión se realizó dentro de un contexto universitario. Los estudiantes universitarios con DI fueron contactados a través de los profesores implicados en las clases de Actividad Física Aplicada y, los universitarios sin discapacidad fueron contactados vía correo electrónico, tras indicar su interés en participar en dicha actividad.

La segunda sesión se realizó dentro de un contexto profesional, en el *Olimpic Club Murcia*. Centro donde se imparten clases dirigidas a personas con y sin discapacidad... Los mecanismos de difusión fueron por carteles publicitarios (Anexo 1), vía telefónica y correo electrónico.

### 3.2.1. Propuestas de adaptación

Durante sendas sesiones se llevó a cabo un diario de práctica donde estaban registradas las posibles barreras y posibles adaptaciones a llevar a cabo para minimizar estas barreras. Al final de cada sesión, la profesora de zumba rellenaba el diario para identificar qué barreras fueron posibles de eliminar y cuáles no, y evaluar si la participación de todo el grupo (con y sin discapacidad) fue satisfactoria. Por último, tras finalizar ambas sesiones de zumba inclusiva se pasaron a todos los participantes unos cuestionarios de evaluación de 7 preguntas con el objetivo de tener un feedback de las sesiones, conocer si se han sentido integrados, si volverían a repetir, si ha sido adecuado el nivel de dificultad de los pasos, si ha sido adecuada la intensidad de la

sesión y todo esto tenerlo en cuenta a la hora de realizar la próxima sesión de zumba inclusiva modificando la misma su fuera necesario (ver Anexo 2).

**Tabla 2.** Identificación de los problemas en la clase de zumba y propuesta de posibles soluciones.

<b>PROBLEMA</b>	<b>ADAPTACIONES ESPECÍFICAS</b>	<b>ADAPTACIONES INCLUSIVAS</b>
Coordinación	Lazos de colores e imágenes de frutas en la pared.	Nombre en la camiseta; A la voz “plátano” desplazamiento hacia la derecha, “fresa” izquierda. Avisando con bastante antelación.
Duración	90 minutos.	60 minutos mando directo y 30 minutos modelo creativo.
Colocación	Instructor: en frente del grupo visible para todos/as (modo espejo); Participantes: repartidos por el espacio; Modelo creativo: dos grupos; Enfrentados.	Participantes con ID: voluntarios junto al instructor (sin superar un máximo de 3 personas)
Adaptaciones de los pasos de baile	Progresiva, continua y sencilla.	Estribillos iguales Señales visuales para identificar los distintos estilos; hip-hop: gorra para atrás, salsa: movimientos de hombros y voz “azúcar mami”, merengue: movimientos de brazos horizontales y verticales + “paso del caballo”, bachata: “1,2,3 punta” y por último comercial: canciones muy escuchadas “macarena” “gangnam Style” ...
Comunicación	Verbal: reglas y vocabulario sencillo, frases simples y breves, explicación y presentación de la actividad antes del comenzar y reflexión después de la actividad; No verbal: Movimientos amplios, actitud diferente en cada estilo.	Verbal: Avisar los cambios de pasos con bastante antelación. Evitar tono imperativo, reforzar sus respuestas con feedback positivos; No verbal: buscar el contacto visual, expresión facial alegre, coincidir el lenguaje verbal y no verbal.

Puntos de comportamiento	El grupo se muestra interesado en la actividad, atento del instructor, colaborando con los compañeros, en ambiente cordial con todo el grupo.	Facilitar las relaciones sociales, mostrar una actividad atractiva, buscando la diversión de todos.
Facilitación de pasos	A doble tiempo las repeticiones necesarias.	Movimientos amplios, realizándolos lentos, aumentando progresivamente la velocidad.

- Para facilitar la coordinación de los participantes y desarrollar una mejor comprensión de las relaciones espaciales en una sesión de zumba, en primer lugar, a todos los participantes se les puso una cinta de color amarillo en el brazo y pierna derecha y una cinta de color rojo en el brazo y pierna izquierda. Además, en el lado derecho de la pared se colocó una imagen de un plátano coincidiendo el color de la fruta con el color de la cinta y en el lado izquierdo la imagen de una fresa.

- La duración de la primera sesión fue de una hora y media, realizando una primera parte de 60 minutos de zumba a través de un mando directo, imitando al instructor y una segunda parte de treinta minutos mediante un modelo de enseñanza creativo, en la que los participantes de la sesión formaron dos grupos y entre todos tenían que realizar una coreografía incluyendo los pasos vistos durante la sesión. Con esto se busca que el participante se enfrente a una actividad creativa, aportando sus experiencias y percepciones, comunicando lo aprendido, favoreciendo la confianza en sí mismos, las relaciones sociales, el aprendizaje de habilidades, aptitudes, actitudes y su autonomía. La segunda sesión fue de una hora de zumba; en la que se planteó una primera parte a través de un mando directo (estilo de enseñanza tradicional) en el que el contenido se aprende a base de repetición e imitación y una segunda parte en la que se realizó una batalla de baile dividiendo el grupo en dos, de esta forma se le asignaba más responsabilidad, mejorando su autonomía y confianza en sí mismos.

- La colocación del instructor durante la parte principal de la sesión fue de frente al grupo visible para todos, por lo que en su lado izquierdo llevaba la cinta amarilla y en el derecho la cinta roja, al revés que el grupo, para crear un modo espejo. El instructor durante toda la sesión busca la participación activa del alumno. Aquellos participantes con discapacidad voluntarios



Imagen 1. Batalla de baile.

tenían la posibilidad de bailar junto al profesor, siendo como máximo 3 en cada canción. Durante la batalla de baile, el instructor se colocó delante de un grupo dirigiéndolo y en frente un voluntario que realizaba zumba habitualmente dirigiendo al otro grupo. Primero bailaba un grupo mientras el otro animaba y después al revés. Para finalizar los dos grupos bailaban libremente por el espacio, fomentando la creatividad, autonomía y relaciones sociales.

- La comunicación: una vez colocados el instructor se presentó y explicó brevemente en qué consistía la actividad de zumba con un lenguaje sencillo y remarcó que a la voz "plátano" los

desplazamientos eran hacia la derecha y a la voz "fresa" los desplazamientos iban a ser hacia la izquierda, enseñándole las frutas colocadas en la pared. En la primera sesión esto no funcionó ya tenían que realizar las disociaciones cognitivas en un tiempo muy reducido. En cambio, en la segunda sesión los desplazamientos se avisaban con más antelación y efectivamente sí funcionó. Durante las sesiones el instructor utilizaba frases cortas y directas reforzando las respuestas de los participantes con feedback positivos. Ejemplo: "paso del caballo"; "¡Muy bien!". Evitaremos un lenguaje imperativo, evitando metáforas, ironías y sarcasmo. En cuanto al lenguaje no verbal, los movimientos serán amplios, articulando bien todas las palabras, buscando el contacto ocular, manteniendo una expresión facial alegre y reforzando nuestro lenguaje verbal con nuestro lenguaje no verbal, coincidiendo ambos.

- Los estilos musicales que se realizaron en la sesión de zumba fueron: salsa, hip-hop, merengue, bachata y música comercial pop latina. Las adaptaciones de los pasos de baile:

- Toda la secuencia de pasos se realizó de una manera progresiva y sencilla. Relacionando los pasos con la música para disminuir la dificultad, de manera que en todos los estribillos los pasos eran iguales, al igual que en los primeros bloques musicales se repetía la misma secuencia.
- Durante toda la sesión se establecieron 6 pasos y algunos de esos 6 pasos se modificaron progresivamente aumentando levemente su dificultad.
- Cada estilo consta de unos pasos específicos, de manera que en las canciones de merengue la secuencia base de ese estilo es siempre la misma, al igual que en el resto de estilos.
- Para que los participantes diferencien los estilos musicales, cada estilo se realiza con una actitud y pasos diferentes:

I. La salsa la diferenciamos por abundantes movimientos de hombros y a la voz de "azúcar mami", en este estilo utilizamos paso básico de salsa lineal, pasos básicos laterales, paso básico de salsa cubana y punteos.

II. El hip-hop se destaca por la actitud e interpretación, este estilo es el que más suele gustar y el que menor dificultad tiene a la hora de diferenciarlo. Ya que el rap es bastante característico. El instructor en cada canción de hip-hop la señal visual que utiliza es colocar la gorra para atrás, para que relacionen ese gesto con el estilo. Los pasos que utilizamos son variantes de la marcha; flexiono rodilla y cadera antes de dar un paso, camino cruzando pierna, levanto rodillas alternas tocando en el brazo contrario y sacudo hombro contrario con o sin levantamiento de rodilla "quito el polvo del hombro".

III. El merengue se caracteriza por los desplazamientos al ritmo de la música hacia delante, detrás, izquierda y derecha o lo que es lo mismo "plátano" y "fresa". Añadiendo movimientos de brazos horizontales y verticales, además del paso básico lateral alternando pierna.

IV. La bachata se diferencia por desplazamientos laterales, hacia delante y hacia atrás sin salir del básico. "1, 2,3 punta". Añadiendo movimientos opcionales de brazos.

V. La música comercial pop latina, es muy fácil de distinguir ya que son canciones muy conocidas como, por ejemplo: "la macarena", "el anillo", "Gangnam Style", "Taki-Taki". En este estilo los pasos se repiten continuamente.

- Todos los pasos son avisados mediante voz, 5-6 segundos con antelación.
- Los pasos se realizarán primero a doble tiempo las repeticiones necesarias, y se irá

aumentando la velocidad del paso conforme sea necesario, siempre adaptados al grupo.

- Los puntos de comportamiento: Los participantes muestran compromiso e interés por la actividad, respetando al instructor y a todo el grupo. Buscamos durante toda la sesión una actividad atractiva, un ambiente cómodo, alegre, cordial con todos los compañeros, favoreciendo las relaciones sociales y la diversión de todos los participantes.



Imagen 2. Ambiente alegre, muestran interés ante la sesión.



#### 4. CONCLUSIÓN

A la hora de trabajar con personas con discapacidad intelectual en una clase de zumba inclusiva hay que tener en cuenta sus limitaciones espacio-temporales, sus problemas de coordinación y equilibrio, al igual que los problemas de salud asociados como son la obesidad, disfunción de la memoria, pérdidas de visión, auditivas y depresión. Los individuos de esta población siguen enfrentándose a desafíos físicos y emocionales en su vida cotidiana, practicar zumba de una manera inclusiva se puede utilizar como un enfoque óptimo para aumentar y mejorar el bienestar emocional y su calidad de vida. Una de las barreras que he encontrado a la hora de realizar la sesión, ha sido adecuar la dificultad de los pasos a toda la población, ya que participantes sin discapacidad que tenían un nivel avanzado de zumba preferían un nivel de dificultad mayor, he de decir que este problema sólo se presentó en dos individuos, la solución a esto ha sido añadir a la misma dificultad, más motivación (aportando más feedback) y una intensidad mayor (hacer un mismo paso más fuerte), esas adaptaciones cubrían las necesidades de dichos individuos. Para una sesión de zumba inclusiva es importante tener en cuenta que esta población posee bajos niveles de atención y se distraen con facilidad, una solución para esto podría ser colocarlos en las primeras filas cerca del profesor, otro aspecto importante a tener en cuenta es que pueden presentar alteraciones de la personalidad y falta de autocontrol. En una de las sesiones que realicé, uno de los participantes al escuchar una canción conocida se puso a gritar y a bailar emocionado y desinhibido, como llevaba su nombre escrito en la camiseta, lo nombré y le propuse que bailara a mi lado con la premisa que tenía que imitarme y no gritar para que la gente nos viera y escuchara la música, esta adaptación tuvo éxito y ningún participante se sintió incómodo, al revés, se quedó como una anécdota graciosa. Además otro elemento de seguridad a tener en cuenta es que la sala esté libre de objetos pesados (mancuernas, ketell, barras, balones medicinales, etc) y sin obstáculos, también facilitaría mucho la sesión si existiera un/a responsable que acompañase a los participantes a la entrada y la salida de la sala de zumba, para evitar posibles confusiones o desorientaciones. Por último, otro aspecto muy importante a destacar es la formación de técnicos en discapacidad, al igual que es necesario poseer el título de zumba para impartir clases de zumba, es necesario que los técnicos que impartan cualquier actividad estén formados en discapacidad y puedan ser capaces de adaptar sus sesiones si fuera preciso, ya que no se puede prohibir el acceso a ningún participante con o sin discapacidad y compartir experiencias con personas con discapacidad puede hacer que la sociedad presente actitudes más positivas en cuanto a la inclusión social.

Según los cuestionarios de evaluación pasados después de las sesiones de zumba inclusivas todos los participantes disfrutaron con la actividad, se sintieron integrados en el grupo, volverían a repetir, se sentían cómodos bailando y los pasos fueron adecuados en cuanto a dificultad. Muchos de ellos expresaron sentirse en un estado de euforia, alegría y evasión. Algunos comentarios que se extrajeron fueron los siguientes: “La música me produce motivación y alegría”, “me anima” “no quiero dejar de bailar” “Después de hacer zumba, me siento liberada, relajada y más feliz” “Quiero volver a repetir, me encanta bailar” “Me gusta hacer zumba porque conozco a mucha gente” “Se crean amigos bailando” “He conseguido perder la vergüenza a bailar delante de la gente” “me olvido de todo” “Al terminar estoy más activo”.

Estos resultados parecen indicar que la zumba puede ser una actividad positiva para empoderar a las personas con DI e incrementar su práctica deportiva.

### Limitaciones y dificultades encontradas:

Como monitora motivada y entregada a mi trabajo para llevar a cabo las sesiones de zumba he encontrado dificultades a la hora de expandir mi propuesta en otros centros deportivos, ya que muchos centros me negaron sin motivo alguno la realización de esta sesión en sus centros. Otra dificultad encontrada ha sido conseguir personas con discapacidad intelectual que quieran participar en una clase de zumba, ya que muchos centros que trabajan con esta población, no se hacen responsables de trasladarlos al club donde se imparte la zumba inclusiva, y simplemente le dan información a las familias y a sus alumnos para asistir a las clases, pero la mayoría no se pasan nunca por el club donde se imparte. Algunos de estos centros se muestran interesados en esta propuesta, pero no tienen personas especializadas en este ámbito, muchos ni siquiera poseen una persona graduada en CAFD para realizar actividad física a este colectivo y son los pedagogos y psicólogos los responsables de la actividad física de este colectivo, una de las opciones que me dieron fue realizar zumba inclusiva en su centro, sin estar bien remunerado, pero en ese caso las personas sin discapacidad que participaban eran familiares y trabajadores del centro.

Trabajar con personas con discapacidad intelectual supone un aprendizaje mutuo, que hace que puedas aplicar todos los conocimientos aprendidos en el contexto profesional. Entender los beneficios que produce la actividad física tanto a nivel físico como psicológico es clave para que los profesionales en esta actividad tengan en cuenta que el Graduado en Ciencias de la Actividad Física tiene mucho que aportar a este sector y puede ser una herramienta clave para promover la actividad física en personas con ID.

Todas las instalaciones donde se practica zumba deberían estar adaptadas para realizar zumba inclusiva. Hay que animar a los instructores de esta actividad y a todos los centros deportivos, para que incorporen las pautas y adaptaciones anteriormente descritas en sus clases y así poder fomentar la actividad física para todos.

## 5. BIBLIOGRAFIA

- Abellán, J., y Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva deportistas con Discapacidad intelectual. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 419.
- Bartlo, P., y Klein, P. J. (2011). Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: Systematic review of the literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 116(3), 220-232.
- Bidzan-Bluma, I., y Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800.
- Bodde, A. E., y Seo, D. C. (2009). A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disability and Health Journal*, 2(2), 57-66.
- Bronikowski, M., Bronikowska, M., Pluta, B., Maciaszek, J., Tomczak, M., y Glapa, A. (2016). Positive impact on physical activity and health behaviour changes of a 15-week family focused intervention program: "Juniors for Seniors". *BioMed Research International*, 2016.
- Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J., y Pérez-Gómez, J. (2018). Health Benefits of Zumba: A Systematic Review. *Journal of Sport and Health Research*, 8(12), 327-338.
- Dairo, Y. M., Collett, J., Dawes, H., y Oskrochi, G. R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 4, 209-219.
- Graham, A., y Reid, G. (2000). Physical fitness of adults with an intellectual disability: A 13-year follow-up study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 152-161.
- Jiménez-Martínez, E., Santana-Rodríguez, A., Mateos-Padorno, C., y Montesdeoca-Hernández, R. (2018). Benefits of physical activity for children with autism. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2proc), S477-S483.
- Kapsal, N. J., Dicke, T., Morin, A. J., Vasconcellos, D., Mañano, C., Lee, J., y Lonsdale, C. (2019). Effects of Physical Activity on the Physical and Psychosocial Health of Youth with Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(aop), 1-9.
- McClure, K. S., Halpern, J., Wolper, P. A., y Donahue, J. (2009). Emotion regulation and intellectual disability. *Journal of Developmental Disabilities*, 5(2), 38-44.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). "Designing the road to better health and well-being in Europe. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organisation. Recuperado de: [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRis](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRis)

- Rimmer, J. H., y Marques, A. C. (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, 380(9838), 193-195.
- Rodríguez-Gregory, A., y Tortosa-Martínez, J. (2017). Nivel de condición física y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión* (27), 1578–2484.
- Schallock, R. L. (2013). La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales. *Siglo Cero*, 40(1), 22-39.
- Snyder, J. (2018). Snyder, Jenna, "Dancing with Down Syndrome: A Look at the Effects and Benefits of Dance Movement Therapy on the Emotional Well-Being and Overall Quality of Life for Individuals with Down Syndrome" (2018). Honors Theses. 41.
- Taliaferro, A. R., y Hammond, L. (2016). "I don't have time": Barriers and facilitators to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 33(2), 113-133.
- Vendramin, B., Bergamin, M., Gobbo, S., Cugusi, L., Duregon, F., Bullo, V., ... y Ermolao, A. (2016). Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. *PM&R*, 8(12), 1181-1200.



## 6. ANEXOS

### Anexo 1

#### Cartel informativo segunda sesión inclusiva



The poster features a woman in a yellow and orange Zumba top and colorful shorts, captured in a dynamic jumping pose. In the background, the Olimpik Club building is visible with its logo on the wall. The text is arranged in a clean, modern layout with a mix of bold sans-serif and elegant script fonts.

**OLIMPICCLUB**  
CLUB

MasterClass  
**ZUMBA**  
INCLUSIVO

**22 de junio**  
**11.30h**  
**Sala Polivalente 2**

 *Por una sociedad sin barreras*

Senda de Granada 166 | [www.olimpic-club.es](http://www.olimpic-club.es) | 968 856 392

## Anexo 2

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN ZUMBA INCLUSIVO

1. Me lo he pasado....



2. ¿Cómo te sientes cuando bailas?



3. ¿Cómo te has sentido con tus compañeros?



4. ¿Harías Zumba otra vez?



5. ¿Cómo te sientes de cansado?



6. ¿Cómo te han parecido los pasos?



7. ¿Harías alguna modificación? Si es así indícalo a continuación.