

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

### Los Jóvenes y los Padres Comparten Ideas para Apoyar los Estilos de Vida Saludables para los Jóvenes con Discapacidades

Los jóvenes con discapacidades son menos probables de ser físicamente activos, y es probable que tengan mayores tasas de obesidad, que los jóvenes sin discapacidades, de acuerdo con estudios de investigación anteriores. Los jóvenes con discapacidades pueden encontrar difícil seguir hábitos de vida saludables, como el ejercicio regular y la alimentación saludable, debido a las barreras sociales y en el medio ambiente. Por ejemplo, algunos jóvenes con discapacidades pueden ser excluidos de las clases de educación física o equipos deportivos, o pueden no estar al tanto o no poder ir a tiendas que ofrecen alimentos saludables. En estudios anteriores, los investigadores encontraron que los jóvenes con discapacidades de antecedentes de minorías raciales/étnicas pueden tener un riesgo especialmente alto de obesidad y problemas de salud relacionados. Estos jóvenes pueden vivir en comunidades donde hay menos oportunidades de actividad física accesible y acceso limitado a opciones de alimentos saludables. En un reciente estudio financiado por NIDILRR, los investigadores llevaron a cabo dos grupos focales para discutir estos problemas que los jóvenes con discapacidades de minorías étnicas enfrentan: Un grupo de jóvenes con discapacidades y un segundo grupo de padres de jóvenes con discapacidades de minorías étnicas. Los investigadores querían descubrir qué desafíos informaron los jóvenes y los padres que hacían difícil participar en estilos de vida saludables y participar activamente en sus comunidades. También querían descubrir qué estrategias sugirieron los jóvenes y los padres para mejorar el acceso al ejercicio y la elección de alimentos saludables.

Los investigadores del proyecto sobre el [Proyecto de Investigación de Obesidad sobre la Prevalencia, Adaptaciones, y Traducción de Conocimientos en Jóvenes y Adultos Jóvenes con Discapacidades de Diversos Orígenes Raciales/Étnicos](#) (en inglés) llevaron a cabo dos grupos focales. El primer grupo incluyó 4 jóvenes entre 14 y 25 años de edad con discapacidades intelectuales, de desarrollo, o físicas.

Los 4 jóvenes pertenecían a minorías étnicas (afroamericanos, asiáticos, o latinos). El segundo grupo focal incluyó 12 padres (6 parejas) cuyos hijos tenían entre 14 y 25 años de edad y tenían una o más discapacidades. Todos menos uno de los padres se identificaron como latinos.

Los investigadores preguntaron a los participantes en ambos grupos focales sobre los desafíos que ellos o sus hijos encontraron al tratar de involucrarse en hábitos saludables en sus comunidades y escuelas. También se les preguntó a los participantes de ambos grupos qué sugerencias tenían para mejorar las oportunidades de estilos de vida saludables para los jóvenes con discapacidades.

Los investigadores encontraron que tanto los jóvenes como los padres identificaron desafíos similares que los jóvenes con discapacidades y sus familias enfrentan cuando intentan involucrarse en estilos de vida saludables y participar activamente en actividades recreativas. Las actividades recreativas para estos grupos significaban principalmente estar físicamente activos durante esas actividades. Los desafíos incluían:

- Las actitudes negativas entre el personal: Los jóvenes describieron momentos en los que se desanimaron de participar en los deportes, actividades físicas actividades recreativas porque los maestros o entrenadores no estaban dispuestos a incluirlos. Los padres describieron experiencias similares, como entrenadores o líderes de programas que no estaban dispuestos a proporcionar adaptaciones, o que excluyeron al joven por miedo a la seguridad del joven.
- Falta de transportación: Los jóvenes declararon que a menudo no podían llegar al gimnasio porque no tenían las habilidades para conducir o usar la transportación pública. Esto también hizo que fuera difícil llegar a las tiendas de comestibles para comprar alimentos frescos y saludables. Los padres también describieron dificultades con la necesidad de conducir largas distancias para llevar a sus hijos a participar en el ejercicio, los deportes, o actividades recreativas.

- Recursos limitados de la comunidad: Los jóvenes y padres describieron una falta de opciones de ejercicio y/o lugares recreativos asequibles y accesibles o de alimentación saludable en sus comunidades.

Los investigadores también encontraron que los jóvenes y los padres tenían varias ideas sobre estrategias para mejorar el acceso a oportunidades recreativas con otros jóvenes y alimentos saludables. Los jóvenes sugirieron comenzar un equipo deportivo de la comunidad o un club de caminar que sea accesible para personas con discapacidades. Los jóvenes en este estudio también recomendaron ofrecer programas para enseñar a los jóvenes a conducir o usar la transportación pública, organizar clases de cocina saludables, y retirar las máquinas expendedoras de aperitivos insalubres de las escuelas. Los padres recomendaron programas donde los padres y sus hijos pueden ejercitarse juntos, más capacitación para los maestros y entrenadores sobre cómo hacer sus programas inclusivos, asociándose con personal que ya incluye a jóvenes con discapacidades en sus programas, jardines comunitarios para cultivar frutas y verduras frescas, y educación familiar sobre opciones de dieta saludable y cómo los alimentos pueden interactuar con los medicamentos que los jóvenes puedan estar tomando.

Los autores señalaron que los jóvenes con discapacidades pueden enfrentar una falta de opciones disponibles, accesibles, y asequibles para participar en la actividad recreativa y la alimentación saludable. Con base en los comentarios de los participantes del estudio, algunos jóvenes con discapacidades de minorías étnicas pueden vivir en comunidades donde enfrentan disparidades en el acceso a las opciones de alimentos saludables y programas de salud asequibles e inclusivos. Los participantes también sugieren varias maneras en que los jóvenes con discapacidades, sus familias, y líderes comunitarios pueden trabajar juntos para ayudar a todos los miembros de la comunidad, incluyendo las personas con discapacidades, a seguir estilos de vida saludables como hacer ejercicio regularmente, participar en divertidas actividades recreativas y participar activamente en sus comunidades. La investigación futura puede ser útil para desarrollar y evaluar programas basados en la evidencia y

culturalmente adaptados para ayudar a los jóvenes con discapacidades y sus familias a tener estilos de vida más saludables.

### Para Obtener Más Información

Este proyecto, bajo el director Dr. Jim Rimmer, ha desarrollado seis categorías de prevención y reducción de obesidad: Directrices, Recomendaciones, y Adaptaciones Incluyendo la Discapacidad (GRAID, por sus siglas en inglés). Estas incluyen estrategias para promover la disponibilidad de alimentos saludables, para ayudar a la elección de alimentos saludables, y para fomentar actividad segura en la comunidad. Explore las GRAID en <http://new.reduceobesity.org> (en inglés).

El Centro Nacional sobre la Salud, Actividad Física y Discapacidad tiene muchos recursos para jóvenes con discapacidades y sus familias y los profesionales de aptitud física que los apoyan:

- Participación de los padres en la actividad física:  
<https://www.nchpad.org/1643/6705/Parents~Engagement~in~Physical~Activity> (en inglés).
- Artículos de “Kids Korner” sobre la aptitud física y la alimentación saludable:  
<https://www.nchpad.org/Articles/Monthly~Columns/85/Kids~Korner> (en inglés).
- Entrenamiento físico inclusivo:  
<https://www.nchpad.org/1490/6434/Inclusive~Fitness~Training> (en inglés).

### Para Obtener Más Información Sobre Este Estudio

Suarez-Balcazar, Y., Orozco, A.A., Marte, M., y Garcia, C. (2018). **Desempacando las barreras a estilos de vida saludables desde la perspectiva de los jóvenes con discapacidades y sus padres** (en inglés). Revista de Prevención e Intervención en la Comunidad, 46(1), 61-72. Este artículo está disponible en la colección de NARIC y 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.