

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

Muchas Instalaciones de Ejercicio Pueden No Ser Totalmente Accesibles para Personas con Discapacidades

Ser físicamente activo es una parte importante para mantenerse saludable. Correr y caminar al aire libre son opciones populares, pero las personas con discapacidades, especialmente discapacidades de movimiento, pueden no tener acceso completo a los parques y senderos tradicionales. Las instalaciones de ejercicio, como gimnasios y clubes de salud, pueden ofrecer alternativas para que las personas sean físicamente activas, pero estas instalaciones pueden todavía presentar obstáculos para hacer ejercicio, ya que muchos gimnasios pueden carecer de características críticas que permitan a las personas con discapacidades a utilizar plenamente las instalaciones y equipos para hacer ejercicio.

Aunque la Ley de Americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en inglés) requiere que los gimnasio tengan algunas características esenciales de acceso, tales como tener rampas y puertas lo suficientemente amplias para los usuarios de sillas de ruedas, la ADA no requiere otras características de accesibilidad que promueven el uso de instalaciones y equipos para personas con discapacidades, como tener equipos de ejercicio que pueden ser utilizados sin necesidad de transferirse de una silla de ruedas, letreros en Braille y de gran formato para los equipos, o capacitación de sensibilidad a la discapacidad para el personal de las instalaciones. En un reciente estudio financiado por NIDILRR, los investigadores analizaron la accesibilidad de un gran número de gimnasios en los Estados Unidos. Querían averiguar qué tan accesibles eran los gimnasios en general, qué partes de las instalaciones tendían a ser las más accesibles y si había diferencias entre los tipos de instalaciones o las instalaciones construidas antes vs. Después de la ADA.

Los investigadores en el **Centro de Investigación de Ingeniería de Rehabilitación para las Tecnologías de Ejercicio Interactivo y la Fisiología de Ejercicio para Personas con Discapacidades (RecTech RERC por sus siglas en inglés)** examinaron datos sobre la accesibilidad y usabilidad de 227 instalaciones en 10

estados de EEUU entre 2007 y 2010. Las instalaciones incluyeron clubes de salud privados, centros comunitarios administrados por los parques, y gimnasios en campus del hospital o universitarios. Los evaluadores capacitados o el personal de la instalación evaluaron cada instalación usando el Instrumento de Accesibilidad que Mide los Entornos de Acondicionamiento Físico y Recreación (AIMFREE por sus siglas en inglés), un instrumento diseñado para que los dueños y gerentes de instalaciones de aptitud física y recreación evalúen la accesibilidad de sus instalaciones, equipos, y programas.

Los investigadores anotaron cada instalación sobre la base de cuántas características de accesibilidad estaban presentes en cada una de las 15 áreas. Once áreas se enfocaron en las partes físicas de la instalación incluyendo entradas, estacionamiento, equipo, información y letreros, vestuarios, spas (tales como bañeras de hidromasaje/saunas), baños, fuentes de agua, teléfonos, piscinas, y elevadores. Por ejemplo, los evaluadores verificaron si había o no plazas de estacionamiento accesibles, si las cintas de correr y otros equipos de ejercicios tenían botones levantados detectables al tacto y si los teléfonos y bebederos eran lo suficientemente bajos para ser alcanzables desde una silla de ruedas. Cuatro áreas se enfocaron en programas que incluyen políticas, capacitación profesional, y comportamiento profesional. Por ejemplo, las instalaciones recibieron calificaciones más altas si proporcionaban a su personal capacitación sobre cómo interactuar y ayudar a los clientes con discapacidades, si tenían clases de ejercicios que permitían a las personas ir a su propio ritmo y si tenían políticas escritas que apoyaban la accesibilidad y la inclusión. Los investigadores anotaron cada una de las 15 áreas en una escala de 0 (ninguna característica de la accesibilidad) a 100 (todas las características posibles de la accesibilidad). Además, los investigadores registraron la fecha en que se construyó la instalación, el tipo de instalación, estado sin fines de lucro, y si estaba ubicada en una comunidad urbana (una ciudad con al menos 50,000 habitantes) o una comunidad suburbana (una ciudad más pequeña o un pueblo).

Los investigadores encontraron que:

- La accesibilidad tiene margen para mejorar: al examinar las calificaciones generales de los establecimientos, la mayoría de las instalaciones tenían calificaciones inferiores al 70%, lo que significa que carecían de al menos el 30% de las características de accesibilidad evaluadas.
- La accesibilidad varía según el área: Los investigadores encontraron que los spas, teléfonos, y baños tenían las puntuaciones más bajas entre las instalaciones. Las fuentes de agua, los programas y el estacionamiento tuvieron los puntajes más altos.
- Hubo algunas diferencias entre los tipos de instalaciones: Las instalaciones en las áreas suburbanas tenían puntuaciones de la accesibilidad más altas en el estacionamiento que aquellas en áreas urbanas, pero de lo contrario, estos dos tipos de instalaciones eran similares. Las instalaciones sin fines de lucro generalmente tenían puntuaciones de accesibilidad más altas que las instalaciones con fines de lucro. Las áreas de aptitud física de los hospitales tenían puntuaciones de accesibilidad más altas para los equipos, información/letreros, y vestuarios en comparación con otros tipos de instalaciones. Las instalaciones construidas después de 1992, cuando la ADA entró en vigor, tuvieron calificaciones más altas que otras instalaciones en seis áreas: entradas, equipos, información/letreros, baños, vestuarios, y piscinas. ¿De lo contrario, los puntajes en otras áreas eran similares entre las instalaciones más nuevas y las más antiguas?

A partir de estos hallazgos, los autores concluyeron que muchas instalaciones de ejercicio pueden no ser óptimamente accesibles para personas con discapacidades. Muchas de las instalaciones en el estudio actual tenían algunas, si no todas, las características de accesibilidad deseadas, o solo incorporaban características de accesibilidad en algunas partes de su instalación. Algunos aspectos de accesibilidad, como el del equipo de ejercicio, no están explícitamente cubiertos por la ADA. Sin embargo, estos aspectos pueden ser un factor determinante para que las personas con discapacidades puedan utilizar las instalaciones de manera óptima.

Los autores también señalaron que hay componentes adicionales, además del entorno físico, que son necesarios para lograr la plena accesibilidad y usabilidad de una instalación de ejercicio. La accesibilidad de programas formales como las clases de ejercicios, la presencia de políticas de acceso, y la capacitación adecuada para el personal de las instalaciones contribuyen a la experiencia de acceso para las personas con discapacidades. La mejora de accesibilidad a las instalaciones de ejercicio y sus programas pueden tener un impacto positivo en la salud y bienestar de las personas con discapacidades, así como aquellos envejeciendo con una discapacidad. La mejora del acceso también puede tener un impacto positivo para las propias instalaciones aumentando su capacidad de comercialización a una comunidad más amplia de miembros potenciales. Los propietarios y operadores de instalaciones de ejercicio pueden querer examinar y desarrollar mejoras innovadoras en el acceso, en colaboración con personas con discapacidades.

Para Obtener Más Información:

AIMFREE, el instrumento de evaluación utilizado para este estudio, está disponible para los administradores y operadores de instalaciones de ejercicio. Obtenga más información en este webcast del Centro sobre la Traducción de Conocimientos para la Transferencia de Tecnología:

<http://mediastream.buffalo.edu/Content/cat/Aimfree/industry/> (en inglés).

Los consumidores también pueden utilizar AIMFREE para evaluar su gimnasio local. Consulte esta hoja informativa:

<http://sphhp.buffalo.edu/content/dam/sphhp/cat/kt4tt/pdf/ckp-aimfree/kt-intervention-study-tools-consumer-version-series-b5.pdf> (en inglés).

El RecTech RERC continúa investigando y desarrollando tecnología y estándares para promover la aptitud física para las personas con discapacidades, incluyendo:

- Desarrollar estándares uniformes para el equipo de aptitud física accesibles: <http://www.rectech.org/projects/development/standards-accessible-fitness-equipment/> (en inglés).

- Evaluar la actividad física en los usuarios de sillas de ruedas:
<http://www.rectech.org/projects/research/assessing-physical-activity-inmanualwheelchairusers/> (en inglés).
- Promoción de la actividad física para los niños con discapacidades:
<http://www.rectech.org/projects/research/mapping-to-promote-physical-activity/> (en inglés).

Los profesionales de la aptitud física y directores de programas pueden estar interesados en la Coalición de Aptitud Física Inclusiva, un grupo ampliado de organizaciones y personas representando una sección representativa de comunidades de derechos de personas con discapacidades, deportes, salud/aptitud física y derechos civiles: <http://www.incfit.org> (en inglés).

Para Obtener Más Información Sobre Este Estudio:

Rimmer, J.H., Padalabalanarayanan, S., Malone, L.A., y Mehta, T. (2017). **Las instalaciones de gimnasio todavía carecen de accesibilidad para las personas con discapacidades.** Discapacidad y Rehabilitación, 10, 214-221. Este artículo está disponible en la colección de NARIC bajo el Número de Acceso J76XXX y sólo 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.

Palabras clave: Instalaciones de aptitud física, ejercicio, accesibilidad, ADA, AIMFREE, enfoque de investigación