

Objetivo

Mejorar la salud física y emocional de las personas con discapacidad, que a causa de la pandemia o por otros motivos han debido mantenerse dentro de sus casa, mediante videos lúdicos y accesibles de ejercicios kinésicos.

Problemática

Se identificó que, dado los riesgos que la pandemia ha conllevado para la salud, muchas personas dejaron de hacer actividad física sintiéndose más seguros en sus casas, por lo cual se implementó un modo de hacer ejercicio físico sin que se sintieran en riesgo.

Descripción

Entendiendo el contexto de emergencia sanitaria, provocada por el COVID 19, se realizaron videos de actividad física para los vecinos de la comuna con el objetivo de fomentar la movilidad y el ejercicio dentro de casa. De esta manera, mejoró su calidad de vida adoptando estilos de vida más saludables. Esta Buena Práctica Inclusiva BPI se enfocó en las personas con discapacidad, sin embargo, todos los vecinos y vecinas que lo requirieron de la Municipalidad de Maipú pudieron beneficiarse de ella.

En este contexto, se grabaron 15 videos: cinco en relación a ejercicios de resistencia, cinco de ejercicios de fuerza (haciendo uso de instrumental casero) y cinco de ejercicios de movilidad. Estas cápsulas fueron grabadas en localizaciones integradas dentro de la comuna de Maipú, y se empleó la ayuda del equipo de profesionales audiovisuales de la municipalidad.

Actores claves

La buena práctica fue gestionada por el equipo EDLI de la Municipalidad de Maipú.

Beneficiarios

Las cápsulas fueron diseñadas principalmente para las personas usuarias de organizaciones comunales de y para personas con discapacidad entre 18 a 59 años. Además, se decidió subir los videos a plataformas de fácil acceso

para que toda la comunidad de Maipú y de otras comunas puedan acceder a ellos.

Resultados

Se valoró que esta práctica favorece el proceso de rehabilitación sin dejar de cumplir con los protocolos de emergencia sanitaria.

Estrategia de Continuidad

Esta iniciativa tiene continuidad no sólo en la pandemia, sino que puede resultar de utilidad para las personas que por uno u otro motivo no desean salir de casa a realizar la rehabilitación o los ejercicios que requiere. Por ello, se valora que se trata de una buena práctica que puede tener sostenibilidad en el tiempo.