

# Intercambio de conocimientos en biomecánica del movimiento en las personas con discapacidad

Yaneth Amanda Cajigas Cabrera

Ada Patricia Quinta Núñez

Profesoras de Fisioterapia

Universidad Mariana

En el marco del primer Encuentro Nacional de Líderes FLEX-HI, realizado en la ciudad de Bogotá, se desarrolló la charla titulada 'Intercambio de conocimientos en la biomecánica del movimiento del cuerpo en las personas con discapacidad'. Esta actividad estuvo dirigida a los líderes del programa FLEX-HI, quienes participaron en una jornada de capacitación que combinó contenidos teóricos y experiencias prácticas.

Durante el encuentro hubo vivencias significativas provenientes de los diferentes centros zonales, destacando la importancia de aplicar los principios de la biomecánica para mantener posturas adecuadas durante la actividad física adaptada, entendida como la modificación de la actividad física, recreativa o deportiva adecuada para personas con discapacidad, las cuales se ajustan a las necesidades y capacidades de cada individuo, con el objetivo de promover la inclusión y mejorar la calidad de vida (Camargo, 2021) y, prevenir lesiones en las personas con discapacidad que participan en la estrategia FLEX-HI. La sesión también promovió la toma de conciencia corporal en los participantes, brindándoles herramientas para replicar estos aprendizajes en sus comunidades.

**Figura 1**

Articulación entre líderes FLEX-HI y la Universidad Mariana



Este proceso formativo refuerza el compromiso de la Universidad Mariana con la actividad física adaptada, entendida no solo como una estrategia de promoción del movimiento en personas con discapacidad, sino como un medio para transformar vidas, fortalecer entornos comunitarios y fomentar hábitos de vida saludables. Asimismo, destaca la importancia de la articulación del programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana y el grupo FLEX-HI en la ciudad de Pasto, a través del convenio docencia-servicio con la alcaldía municipal y la Secretaría de Bienestar Social de Pasto, una alianza que ha permitido proyectar acciones conjuntas en favor de la inclusión, el bienestar y la equidad en el acceso a la actividad física para poblaciones diversas en la práctica formativa de séptimo semestre, donde los estudiantes en formación, a partir de la evaluación del modelo APTA 4.0, planean su intervención, con el propósito de que los participantes mejoren su funcionalidad y minimicen el impacto de la discapacidad en lo personal, social, educativo, entre otros componentes de la estrategia RBC que garantiza el acceso seguro y con calidad a los servicios convencionales de rehabilitación, actividad

Nota. FLEX-HI.

física, recreación y deporte, lo que responde a la recomendación uno del Informe mundial sobre la discapacidad (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2011), que insta a los estados a posibilitar el acceso a todos los servicios y sistemas convencionales.

## Figura 2

Práctica formativa 2 en el centro zonal FLEX-HI



Nota. Archivo de práctica formativa 2.

## Referencias

Camargo, D. A. (Ed.). (2021). *Recomendaciones de actividad física adaptada: una estrategia de promoción de la salud en casa para la población con discapacidad*. Universidad Nacional de Colombia.

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2011). Informe mundial sobre la discapacidad 2011. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241564182>