

## Vida sana a través del deporte

*Entre los múltiples beneficios de la práctica deportiva hay algunos concretos que, aplicados al colectivo de la discapacidad intelectual, aportan beneficios incuestionables.*

A pesar de que debe ser práctica habitual a lo largo de todo el año, con la llegada del buen tiempo, el deporte y la realización de actividades físicas adquieren un atractivo mucho mayor, y consiguen imponerse como un pasatiempo divertido y sano que debe ser practicado por todo el mundo, a todas las edades, sin distinción de condición ni capacidades.

En el ámbito de la discapacidad intelectual, **éstas son algunas de las ventajas** adquiridas por la realización cotidiana de actividades deportivas:

- . Mejora de la coordinación general.
- . Ayuda con la postura corporal.
- . Desarrollo de la orientación espacial.
- . Desarrollo de la fuerza, resistencia, flexibilidad y tono muscular.
- . Enriquecimiento del equilibrio estático.
- . Mejora del nivel progresivo del aprendizaje.
- . Mejora de la autoestima.
- . Progreso del autocontrol.
- . Mejora de actitudes de cooperación.

Son muchas las asociaciones de síndrome de Down que **apuestan con fuerza por fomentar la práctica deportiva**, y desarrollan actividades que permitan a sus usuarios disfrutar de estas ventajas que aporta el ejercicio físico.

En Valencia, **ASINDOWN convoca este fin de semana entre sus miembros una jornada lúdico-deportiva que consistirá en una serie de partidos de vóley-playa** en la playa de La Malvarrosa, con la colaboración de la Delegación de Playas del Ayuntamiento de Valencia, Obra Social de La Caixa, y Cruz Roja.

Está dirigido a jóvenes y adultos con diferentes tipos de capacidades y **contemplará una charla informativa sobre los beneficios, tanto físicos como psicológicos, de la práctica de los deportes colectivos** y, con posterioridad, tendrán lugar los partidos de vóley-playa entre los asistentes.

Habrá personal técnico en actividades físicas, un inspector de playas, un árbitro y 12 monitores.

### TENDENCIA GLOBAL

Ejemplos como el de **ASINDOWN** los encontramos con profusión tanto a nivel nacional como internacional. Es el caso de Denasido Inc., una entidad de Puerto Rico que **persigue la creación y el desarrollo de ligas deportivas** (de baloncesto, atletismo y natación) **en las que participen niños y jóvenes síndrome de Down** de ese país.

En su afán por atender las necesidades sociales y de sana competencia de las personas con trisomía 21, realizan actividades deportivas en las que pretenden **mostrar a la sociedad el potencial atlético de este colectivo**.

Así, hace poco tuvo lugar en las instalaciones deportivas de la Universidad de Puerto Rico, en la ciudad de Cayey, una jornada en la que se realizaron diversas pruebas y carreras para todas las edades. En ellas, a pesar de que el propósito era llegar a meta, **se lograron alcanzar marcas muy competitivas**.



Un momento de las pruebas atléticas disputadas en Puerto Rico.