

DDNJ Perspectivas del Autor Episodio 2: Dr. Samantha Ross y Bridgette Schram "Promoción de la Inclusión de Adultos con Discapacidades en Programas Locales de Acondicionamiento Físico: Una Evaluación de Necesidades"

Miércoles, 2/2 8:39AM • 47:50

RESUMEN DE PALABRAS CLAVE

bridgette, actividad física, gente, discapacidades, discapacidad, samantha, artículo, comunidad, investigación, inclusivo, espacios, inclusión, programa, autores, podcast, apoyo, barreras, participantes, oportunidades, aptitud física.

LOCUTORES

Matthew Wappett, Samantha Ross, Bridgette Schram

Matthew Wappett 00:15

Hola a todos. Bienvenido al podcast de información sobre autores de DDNJ. Soy el Dr. Matthew Wappett, editor en jefe de DDNJ y director ejecutivo del Instituto de Investigación, Política y Práctica de Discapacidad de la Universidad Estatal de Utah. Y es mi privilegio presentar este podcast. Hoy, estamos emocionados de tener una conversación con la Dra. Samantha Ross, profesora de la Universidad de West Virginia, y Bridgette Schram, estudiante de doctorado en la Universidad del Sur de Georgia. Tanto el Dr. Ross como Bridgette escribieron un artículo importante sobre algunos de los facilitadores y obstáculos para incluir a adultos con discapacidades en los programas locales de acondicionamiento físico. Esperamos que aprenda algo de nuestra conversación sobre la importancia de crear programas de acondicionamiento físico inclusivos. Pero antes de entrar en esa conversación, quiero brindarles un poco de información sobre este podcast. Esta es una empresa relativamente nueva para el Developmental Disabilities Network Journal. El podcast, como decía al principio, se llama Author Insights Podcast e incluye entrevistas mensuales con los autores del último número de la revista. Cada episodio está estructurado como una conversación con los autores y nos brinda una oportunidad más informal para explorar el artículo del autor.

Pero también nos gusta incluir información entre bambalinas sobre el proceso de diseño, implementación y análisis de la investigación. La investigación puede ser un proceso bastante sencillo desde el exterior, y queremos ver algo del desorden que tal vez sucede del otro lado y algunas de las historias y experiencias divertidas que dan forma a algunas de las investigaciones que realizamos. Estamos publicando y DDNJ. Entonces, también queremos reconocer, a través de estas conversaciones, que los autores son más que solo un nombre en la página. Queremos ayudarte a conocer a las personas que están detrás de la publicación. Y queremos ayudarte a obtener una mejor comprensión de las muchas voces diversas que están trabajando en el campo hoy. Y queremos brindar una idea de

lo que motiva a estos autores, brindar oportunidades para colaborar y realmente, creo, abrir algunas de las cosas que están sucediendo hoy en día en el mundo de la investigación sobre discapacidad. COVID, hemos estado mayormente encerrados durante casi dos años. Y muchas de estas conversaciones informales que habríamos tenido en conferencias o reuniones, u otras cosas, simplemente no han sucedido. Y, con suerte, este podcast es una forma de brindar acceso a quizás algunas voces y algunas ideas a las que no tendría acceso ahora que vivimos en este mundo posterior a COVID y estamos haciendo casi todo virtualmente. Es realmente difícil tener una conversación fortuita cuando estás sentado en Zoom todo el día. De todos modos, es increíblemente emocionante, y es un honor para mí tener la oportunidad de visitar a estos autores que aparecen en la revista, y aprendí muchísimo de estas conversaciones, y espero que ustedes también lo hagan. Ahora, antes de comenzar, y les daré la biografía de nuestros autores hoy, me gustaría alentarlos a que vayan y sigan el podcast DDNJ Author Insights dondequiera que obtenga sus podcasts... Apple, Spotify, overcast, Stitcher, muchos de diferentes formas de obtener podcasts en estos días. Pero por favor entre, como, síganos. Esperamos sus comentarios a sus comentarios. Si tiene comentarios o ideas sobre el podcast, puede enviarnos un correo electrónico aquí en la revista, el correo electrónico es editor.ddnj@aggies.usu.edu. Eso es editor.ddnj@aggies.usu.edu. Entonces, si tiene pensamientos, inquietudes o comentarios, envíelos a nosotros. Siempre estamos buscando hacer las cosas mejor. Entonces, sin más preámbulos, quiero saltar a nuestra conversación de hoy. Este episodio de nuestro podcast es, como mencioné, una conversación con la Dra. Samantha Ross y su coautora, Bridgette Schram, sobre su artículo titulado "Promoción de la inclusión de adultos con discapacidades en programas locales de acondicionamiento físico: una evaluación de necesidades". Este artículo se puede encontrar en la edición más reciente de DDNJ, Volumen Dos, Ejemplar Uno. Entonces, a modo de introducción, la Dra. Samantha Ross es profesora asistente en el programa de Formación de Profesores de Educación Física dentro de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de West Virginia. La Dra. Ross completó su formación doctoral en la Universidad Estatal de Oregón, donde también recibió una Maestría en Salud Pública y Epidemiología. En la Universidad Estatal de Oregón, se desempeñó como coordinadora de un programa de mentores entre pares que asociaba a estudiantes universitarios con adultos con discapacidades para la actividad física semanal basada en la comunidad. En WVU, se asoció con el Centro para la Excelencia en Discapacidades para desarrollar un programa de salud y actividad física entre mentores para estudiantes postsecundarios con discapacidades intelectuales. Su objetivo como investigadora y educadora es mejorar la participación y las oportunidades de las personas con discapacidad dentro de los programas de actividad física y deporte. También me acompaña hoy Bridget Schramm. Bridget es estudiante de doctorado en Salud Pública en la Universidad Estatal de Georgia, y también es asistente de investigación de posgrado en UCEDD en el Estado de Georgia, el Centro para el Liderazgo en discapacidad. Bridget fue aprendiz principal en la cohorte 2020/2021 y está activa en la Sección de Discapacidad de la Asociación Estadounidense de Salud Pública, donde se desempeñó como enlace estudiantil.

La investigación de Bridget explora las disparidades de salud que enfrentan las personas con discapacidades, examinando en particular cómo la sociedad construye entornos incapacitantes que pueden impedir el acceso y la participación en los determinantes sociales de la salud. Bridgette también está interesada en el desarrollo y la evaluación de programas comunitarios que apoyen la participación inclusiva. A menudo aplica estas ideas y conceptos a entornos de actividad física, lo cual está respaldado por su maestría en kinesiología y su experiencia en la enseñanza y el entrenamiento de

personas de todas las capacidades. Hola a todos. Gracias por unirse a nosotros hoy para el podcast de información del autor de DD NJ. Me acompañan hoy la Dra. Samantha Ross de la Universidad de West Virginia y Bridgette Schramm, estudiante de doctorado en la Universidad Estatal de Georgia. Samantha y Bridgette fueron las autoras de un artículo en la edición más reciente de Developmental Disabilities Network Journal llamado "Promoción de la inclusión de adultos con discapacidades en programas locales de acondicionamiento físico: una evaluación de necesidades", y nos complace darles la bienvenida aquí hoy. Bienvenidas, Samantha y Bridgette.

Samantha Ross 07:39

Gracias, Matt. Encantada de estar aquí.

Matthew Wappett 07:40

Sí. Samantha, ¿por qué no empezamos contigo? Cuéntanos un poco sobre tus antecedentes y el camino que te llevó a este proyecto.

Samantha Ross 07:49

Si absolutamente. Um, me remontaré a cuando estaba en la licenciatura. Fui voluntario en un centro de equitación adaptado. Y eso es lo que realmente me llamó la atención en los servicios comunitarios para discapacitados, y el impacto que el movimiento y la actividad física pueden tener en la salud, las relaciones sociales y algunas metas de independencia más amplias que las personas con discapacidad buscan a través de estos modelos de servicio. Y que uno de los estudiantes en mi clase de equitación me animó a ver el Programa de Actividad Física Adaptativa de la Universidad Estatal de Oregón, que también es un servicio comunitario que brinda oportunidades de natación y gimnasia para niños con discapacidades. Entonces, tenía preguntas como instructor y maestro. ¿Cómo enseñamos actividad física de manera más efectiva en entornos adaptados para personas con discapacidades y qué factores o recursos comunitarios debemos implementar para que esas oportunidades sean inclusivas y estén disponibles para todas las personas? Entonces, realicé mis estudios de posgrado en la Universidad Estatal de Oregón, donde tuve la oportunidad de ser el coordinador de un programa universitario que emparejaba a adultos con discapacidades con estudiantes universitarios para un programa de ejercicios de actividad física una vez por semana supervisado por pares. Y en esa experiencia nos conducirá a esto mientras hablamos de nuestro artículo. Fue a través de esa experiencia que surgieron más preguntas sobre cómo hacemos esto de manera efectiva. ¿Cómo nos asociamos con nuestra comunidad? ¿Qué herramientas y recursos necesitamos para tener el impacto más positivo en las personas con discapacidades?

Matthew Wappett 10:05

Impresionante. Ahora vamos contigo, Bridgette. ¿Y tu? Cuéntanos un poco sobre tus antecedentes y el camino que te llevó a este proyecto.

Bridgette Schram 10:12

Sí, entonces, mencionó Samantha, este proyecto se realizó una vez que regresé a la escuela para mi maestría. El camino que me llevó de regreso a mis maestros, nuevamente, tiene lugar en el capítulo

anterior, donde estaba haciendo trabajo comunitario y en centros o ambientes de actividad física y acondicionamiento físico, principalmente en natación y en ambientes de fuerza. Y a través de esa oportunidad, o de esas experiencias, enseñé a muchos niños y adultos con discapacidades y me di cuenta de que eso era bastante raro. Cada vez que trabajé con padres o similares, las oportunidades eran muy limitadas, pero siempre estuvieron muy agradecidos. Y mientras hacía esto, simplemente me metía en las madrigueras de los conejos tratando de encontrar formas de mejorar lo que estaba haciendo. Gran parte de esto no es algo que haya visto: trabajaría con los padres, era como yo, la primera vez que sucedió, le dije al padre, yo estaba como, "Nunca he hecho esto. Yo Estoy muy abierto a hacer esto siempre y cuando confíes en mí". Así fue como empezó todo. Y en mi búsqueda por encontrar formas de hacerlo mejor, se me ocurrió cada vez. Encontré muchas certificaciones que realmente no parecía que me fueran a dar mucho. Y eso es lo que me llevó de regreso a la escuela, a más educación. Y encontré el programa en Oregon State que ofrecía algo de educación en estas áreas. Cuando llegué allí, aprendí más sobre, ya sabes, llegué pensando que necesitaba saber el diagnóstico para brindar un mejor apoyo. Y rápidamente aprendí a través del modelo social y todas estas cosas, que, "No, en realidad no necesito saber estas cosas". Y esa es la clave, una de las claves de la inclusión: no crear ambientes separados, sino unirlos. Y ahí es donde mi trabajo me llevó. Y tienen estas oportunidades de aprendizaje de servicio en Oregon State con una gran oportunidad de obtener esa experiencia práctica. Entonces, cuando Samantha estaba trabajando con este programa y estaba buscando reestructurarlo, al principio o cuando comencé, salté porque pensé que sería una gran oportunidad para practicar. ¿Qué aspecto podría tener esto? ¿Cómo podría ser la inclusión? ¿Cómo podemos apoyar a las organizaciones de la comunidad para que brinden oportunidades a las personas con discapacidad?

Matthew Wappett 12:27

Entonces, ustedes dos abordaron esto en su respuesta, pero tengo curiosidad, Bridgette, ¿por qué las personas con discapacidades son frecuentemente excluidas de los centros de acondicionamiento físico y las iniciativas? Ya sabes, en este sentido?

Bridgette Schram 12:43

Sí, creo que hay un par de respuestas a esa pregunta. Dentro de la actividad física, bueno en realidad dentro de la discapacidad en general, el contexto histórico es uno de ellos. Dentro de la actividad física y el fitness, está la historia y la rehabilitación. Entonces, para las personas con discapacidades, a menudo la primera y, a veces, la única vía, piensan en participar en esta actividad y el acondicionamiento físico es la rehabilitación o los entornos, lo que pone a un profesional o médico a la cabeza, y lo coloca, por lo que están obligados a estar allí durante estas actividades. Y, por lo tanto, las personas no sienten que tienen esa capacidad fuera de eso o subestiman sus capacidades de poder participar fuera de eso. Entonces, creo que ese es uno de los primeros contextos en la forma histórica en que hemos configurado estos entornos. Y eso también lleva a los profesionales y médicos a sentir que necesitan capacitación adicional para trabajar con personas con discapacidades en estos entornos. Entonces, si no tienen la experiencia y no tienen la capacitación, simplemente dicen que no es algo que puedan hacer y, por lo tanto, no hay muchas oportunidades para participar. Um, Samantha, lo sé, hemos discutido esto varias veces. Entonces, ella podría tener algunas formas de agregar eso también.

Matthew Wappett 14:05

Absolutamente.

Samantha Ross 14:07

Sí. Gracias, Bridgette. Y esto es solo mi sombrero de maestro. Es exactamente ese contexto histórico, que es donde vemos muchos de los sistemas opresivos o sistemas de exclusión enraizados. En la década de 1900, los servicios para discapacitados estaban muy separados y basados en instalaciones. En la década de 1950, vimos regresar a los veteranos de la Segunda Guerra Mundial. Ahí es donde se acuñó por primera vez el término "Educación Física Adaptada", es en estos modelos de rehabilitación para veteranos discapacitados. Y los objetivos eran realmente sobre arreglar la discapacidad o reducir la discapacidad desde esa perspectiva médica. Y a medida que tenemos más leyes como la Ley de Rehabilitación de 1973, hay un impulso para que las agencias brinden oportunidades accesibles y equitativas en entornos de acondicionamiento físico o en servicios de actividad física. Pero existen limitaciones de esas leyes en torno solo a la accesibilidad estructural o barreras ambientales como rampas, baños accesibles. Entonces, lo que Bridgette realmente tocó allí fue que no se complementó con capacitación adicional o cambios de perspectiva sobre quién puede apoyar a las personas con discapacidades y cómo creamos espacios inclusivos, tanto desde un punto de vista ambiental como desde una actitud y una especie de ambiente más acogedor, que es lo que estamos viendo hoy en día en muchos gimnasios.

Matthew Wappett 15:46

Entonces, no queremos decir mucho, porque queremos que la gente vaya a leer el artículo. Pero este tipo de punto de partida para el trabajo que publicaste en el artículo. Entonces, ¿puede darnos un breve resumen de su artículo en solo dos minutos?

Samantha Ross 16:00

Sí, entonces estábamos tratando de responder estas preguntas, ¿cómo trabajamos con nuestros socios comunitarios en la actividad física, el acondicionamiento físico, los entornos de ejercicio, para aumentar la adopción de prácticas inclusivas, para que los adultos con discapacidades se sientan bienvenidos en los programas de acondicionamiento físico y tengan los apoyos, que necesitan para tener éxito? Como parte de nuestro programa universitario, en el que emparejamos a estudiantes universitarios como mentores para adultos con discapacidades y estado físico. Originalmente, ese diseño tenía esos grupos reunidos en nuestro Student Rec Center. El Student Rec Center no está abierto al público, por lo que se nos acercó un miembro de la junta y el padre de un adulto con discapacidad para decir: "¿Cómo podemos cambiar esto y salir a la comunidad?" Entonces, nuestra evaluación de necesidades trató de responder a esas preguntas. ¿Cómo se ve eso? ¿Qué apoyos hay en su lugar? Entonces, nos asociamos con siete organizaciones y luego volvimos a evaluar qué tan bien funcionó esa asociación, qué podríamos aprender de ella y cuáles serían esas prioridades para mejorar el programa.

Matthew Wappett 17:19

Perfecto. Entonces, ¿cambiarte a ti, Bridgette? ¿Cuál es el mensaje principal de su artículo en el Diario de la Red de Discapacidades del Desarrollo? ¿Qué quiere que los lectores recuerden de este trabajo?

Bridgette Schram 17:32

Sí, creo que hay un par de cosas que realmente nos esforzamos por lograr con nuestra evaluación de necesidades. Uno es el impacto, creo, realmente la importancia de medir la participación de las partes interesadas al desarrollar intervenciones, especialmente cuando intenta mostrarles algo nuevo, ya sabe, cuando intenta que entiendan el concepto de que nadie realmente entiende cómo es la inclusión, porque no hay muchos lugares que lo hagan bien. Y es un concepto en constante evolución que tendremos que evaluar y mejorar continuamente. Entonces, cuando se trabaja con intervenciones, especialmente en estos espacios, es importante contar con la participación de todas las partes interesadas. Y eso era básicamente lo que intentaba hacer esta evaluación comunitaria. Esta evaluación, como saben, estaba dirigida a las organizaciones comunitarias para identificar si percibían que nuestro programa era lo que pretendíamos que fuera: ¿cómo lo estábamos haciendo, ¿qué estábamos haciendo bien y qué necesitaban? Pero a lo largo de este proceso, nuevamente, nos enfocamos en los socios de la comunidad. Pero también aprendimos la importancia de todas las partes interesadas en todo esto también. Entonces, aunque les preguntábamos a ellos, realmente aprendimos que es importante tener, ya sabes, a los padres y los participantes a bordo. Es importante contar con las voces de los voluntarios, incluso mientras evalúa estos otros componentes. Y entonces, creo que eso es algo que puede leer a lo largo del artículo. Es decir, estar estresado y algo importante para las personas en el desarrollo y evaluación de la intervención. Y veamos, y luego creo que, mientras trabajábamos con ellos, tuvimos un par de aprendizajes que creemos que son muy prácticos y que la gente podría aprender de ellos. Una es que todas nuestras organizaciones comunitarias estaban emocionadas de estar en esta asociación, todas querían estar allí, todas eligieron estar allí. Y todos reconocen que esto tendría un impacto positivo en la comunidad y en su organización. Sin embargo, con eso, resultó que muchos de ellos esperaban que hiciéramos el trabajo preliminar de la parte inclusiva, como si fuéramos la inclusión y ellos la organización. Creo que es bueno aprender para futuras intervenciones y tratar de intervenir en este espacio de ese diálogo y cómo se ve y cómo hacer que la gente participe. Y entonces, estaban a bordo, pero no sabían cómo se veía eso, así que se apoyaron bastante en nosotros en esos espacios. Y luego, realmente, teníamos preocupaciones sobre la capacidad organizativa para ser inclusivos. Y así, no necesariamente tenemos las respuestas para eso. Pero estas son las preocupaciones en las organizaciones de la comunidad. Y si queremos mejorar la inclusión en la comunidad, debemos entender de dónde vienen. Por lo tanto, creo que los dos principales aprendizajes estarían en el proceso, asegurándose de incluir a todas las partes interesadas y luego siendo realmente consciente de dónde provienen estas organizaciones comunales, de modo que pueda apoyarlas por completo.

Matthew Wappett 20:28

Sí. No, creo que eso es muy importante. Y creo que realmente habla de cuán profundamente arraigado está ese aspecto médico en ese modelo de rehabilitación. Es como, sí, queremos participar. Sí, queremos ser inclusivos. Pero ese es tu trabajo. ¿Correcto? Eso es, eso es, ya sabes, los especialistas hacen eso. Y sí, lo único que realmente me gustó es la idea de tratar de cambiar ese pensamiento a "esto es una responsabilidad de la comunidad". La inclusión comunitaria no es, ya sabes, profesionales de la discapacidad que entran y crean un programa, es, ya sabes, es responsabilidad de todos. Y creo que su artículo realmente señala algunas de las barreras y las necesidades que debemos considerar

cuando tratamos de crear estos programas. Entonces, Samantha, ¿querías agregar algo a eso, en términos de mensajes para llevar a casa del artículo que te gustaría que la gente recordara?

Samantha Ross 21:26

Creo que Bridgette habló muy bien sobre la pieza de comunicación, el compromiso de las partes interesadas, la brecha entre la intención y la práctica. Entonces, nuestros socios comunitarios aceptaron, expresaron que la inclusión era parte de su misión y valores centrales. Querían ver participar a personas con discapacidades y vieron el beneficio para sus instructores en términos de aprendizaje, aumento de sus habilidades y capacidades, y creación de una comunidad dentro de su organización. Pero como habló Bridgette, realmente se les pidió recursos en torno a la capacitación y la educación. Cómo hacemos esto? ¿Y cómo hacemos esto con éxito? Y ahí fue donde comenzamos a jugar con, "Bueno, ¿qué papel tiene entonces nuestro programa dentro de esta asociación, para compartir información para brindar capacitación? ¿Y cómo podemos integrar voluntarios y apoyo práctico con esa transición a entornos más inclusivos? "

Matthew Wappett 22:43

Bueno, eso es en realidad una pista perfecta para la siguiente pregunta. Entonces, gracias por configurar eso. Pero, ¿existen modelos o prácticas que puedan usarse para hacer que los programas de acondicionamiento físico sean más inclusivos?

Samantha Ross 22:58

¿Uno de los recursos que compartimos? Bueno, hay dos piezas aquí. Uno, desde una perspectiva de investigación. Existen marcos para entender qué barreras y facilitadores conducen a incrementar la participación de adultos con discapacidad en estos espacios. Entonces, ¿a qué podemos dirigirnos o dónde debemos reducir las barreras para apoyar a las personas? La otra pieza de esto es la parte práctica. ¿Qué libro de conocimientos o capacitación podemos entregar a una organización que va a aumentar su capacidad y conjunto de habilidades en la práctica diaria de apoyo a adultos con discapacidades? Un recurso que compartimos como parte del incentivo para participar en nuestra encuesta y entrevistas fue del..., se llama el manual "Pautas para la inclusión de la discapacidad en los programas y políticas de actividad física, nutrición y obesidad y su implementación". Y eso es del Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad, o NCHPAD. Bridgette, ¿quieres hablar sobre algunos de los otros tipos de recursos que usamos para diseñar o rediseñar nuestro programa?

Bridgette Schram 24:17

Sí. Entonces, para reiterar, como dijo Samantha, tenemos dos enfoques diferentes. Uno es investigación y el otro es práctico para esta pregunta. Y diré en el lado de la investigación, mientras reestructurábamos este programa, supongo que otro tipo de marco, en el que confiamos o solíamos impulsar realmente cómo estábamos reestructurando, era un marco de Rimmer y Roland, y es una salud. día de programa de promoción para personas con discapacidad que básicamente solo tiene un bucle en un lado. Es un marco muy simple, lo cual es genial. Un lado está empoderando a la persona y luego tiene una flecha que lleva a habilitar el entorno y luego una flecha que lleva de vuelta a empoderar a la persona. Entonces, básicamente, solo reconociendo, en términos muy simples, que necesitamos mirar ambos lados de esto. Y hemos visto en la investigación, a menudo, siento que

mucho del énfasis se pone en la persona y no siempre en formas de empoderamiento. Entonces, creamos intervenciones. Entonces, realmente aprecio esta diada porque mira a la persona, pero encuentra formas de empoderarlos y no solo cambiar su comportamiento, y luego mira el entorno, que es en realidad donde la mayoría de... si miras la literatura sobre el físico. actividad física y otras cosas, pero la actividad física para personas con discapacidades, las barreras ambientales son lo más importante que se enumeran. Sin embargo, la mayoría de nuestras intervenciones no apuntan allí. Entonces, creo que es una buena diada señalar esa necesidad. También utilizamos el marco de Riley et al. en nuestro artículo, eso lo ayuda a evaluar y evaluar la adopción de prácticas inclusivas dentro de una organización y solo dice: El paso 1 es evaluar las instalaciones en busca de barreras; 2 es revisar el informe con la comunidad de interesados; y luego el Paso 3 es desarrollar esos planes de acción. Y eso es exactamente lo que hicimos en nuestro artículo. Y luego, prácticamente, además de lo que Samantha ya identificó, está... NCHPAD es un gran recurso. NCHPAD es un centro de salud financiado por los CDC ubicado en la Universidad de Alabama, Birmingham, por lo que tienen una asociación con ACSM. Lo cual, por supuesto, como digo, me quedé en blanco sobre lo que significa ACSM, pero es una de las principales certificaciones de fuerza y acondicionamiento en nuestro país. Entonces, si eres un entrenador personal certificado, lo más probable es que esta sea una de las certificaciones que tienes. Así que eso es lo que eso significa. Pero tienen una nueva certificación para un entrenador físico inclusivo. Y luego, NCHPAD también tiene un compromiso con la inclusión, que es más un enfoque a nivel organizacional para asegurarse de que esté pensando en la inclusión más en el back-end de una organización. Entonces, ese desarrollo, su misión, sus políticas se aseguran de ser inclusivos y cómo están construyendo ese lado. No hay tanta literatura sobre eso, pero tienen un marco a seguir. Entonces, esos son los principales que me llamaron la atención para esta pregunta.

Matthew Wappett 27:24

Sí. Impresionante. Gracias. Sí, nos aseguraremos de vincular a esos recursos, NCHPAD aparecerá un par de veces y obtendremos esos enlaces y los pondremos en las notas del programa para que cuando la gente vaya a esto, puedan ir al muestre notas y, con suerte, enlace a algunos de estos recursos adicionales que ha mencionado. Entonces, una de las cosas que estamos tratando de hacer en este podcast es pintar una pequeña imagen de lo que sucede detrás de escena. Conoce artículos, investigaciones y todo está bien y elegante, pero no siempre comparte las cosas divertidas e interesantes que suceden a medida que avanza en el proceso. Entonces, una de las preguntas que nos gusta hacer es, ¿hubo un evento memorable o una historia o algo divertido que sucedió, mientras trabajaba en este proyecto, recopiló los datos, escribió el artículo, cualquier cosa que realmente, quiero decir, hizo este proyecto memorable para ti. Entonces, ¿por qué no empezamos contigo, Samantha?

Samantha Ross 28:30

Sí, lo que me encanta de este proyecto es que (1), Bridgette y yo éramos participantes en la investigación. Entonces, yo era el coordinador del programa, Bridgette desempeñó un papel como asistente, pero también como instructora en una de las clases de acondicionamiento físico. Entonces, tuvimos experiencias prácticas y muy personales con nuestros socios y con nuestros participantes adultos con discapacidades. Por lo tanto, se vuelve mucho más motivador ser parte de proyectos impulsados por la comunidad. Y este proyecto surgió de un padre que alzó la voz y dijo: "Tengo algunas

preocupaciones sobre cómo está estructurado este programa y hacia qué objetivos estamos trabajando". Entonces, poder responder a eso y ser parte de una iniciativa más grande realmente tuvo un impacto en quién soy como investigador y dónde continué mi educación y mis habilidades. Como un ejemplo memorable, tuvimos un participante adulto con discapacidad en particular o un autogestor, que se puso de pie y realmente alzó la voz sobre lo que quería ver en uno de nuestros gimnasios, y se ofreció como voluntario para ser el primero en ver este nuevo Programa de estilo de gimnasio de entrenador personal. Entonces, fue el primero en llegar y construyó una relación con el director de ese programa. Luego asistió a nuestra reunión de partes interesadas y habló sobre cómo había sido ese proceso, dónde estaban las brechas, qué habían aprendido juntos en el proceso. Y luego lo invitamos y lo apoyamos para que fuera a la conferencia de AUCD para luego presentar los hallazgos del programa. Eso, para mí, ha sido lo más gratificante y todo esto, que esto fue impulsado por la comunidad, esto elevó las voces de los adultos con discapacidades. Y realmente fue una lección de humildad para mí, como investigadora, comprender mejor de dónde deben surgir esas preguntas y cuál es mi papel personal, como persona sin discapacidad y como investigadora.

Matthew Wappett 30:57

Eso es increíble. Y me gusta ese aspecto completo, solo participativo impulsado por la comunidad. A veces no... esas historias de origen sobre de dónde vino, y esas personas que alzan la voz, desafortunadamente, con frecuencia no siempre se reflejan, creo, en lo que terminamos publicando. Entonces, gracias por compartir eso, Samantha. ¿Qué hay de ti, Bridgette? Parece que también participaste regularmente en esto. ¿Qué es algo memorable que recuerdas de trabajar en este proyecto?

Bridgette Schram 31:26

Sí, entonces hay algo de superposición entre el mío y el de Samantha. Pero sí tuve la oportunidad de ser parte de una de las clases semanales que estábamos ofreciendo a los participantes. Y eso fue divertido. Es un buen recordatorio de cómo ingresé a la educación superior, nuevamente, y puedo aplicar algunas de las cosas que he estado aprendiendo y ver cómo se puede ver en estos espacios y realmente intentarlo. Y simplemente, ya sabes, hay una razón por la que me enamoré de trabajar con personas con discapacidad y espacios de actividad física. Y es porque es la misma razón por la que amo esos espacios para mí: es una excelente manera de ampliar tus límites, y ya sabes, probar cosas nuevas que tal vez no harías si tuvieras los apoyos adecuados, así que pude sea testigo de mucho de eso dentro de la clase que ayudé a apoyar y con la que trabajé. Y el joven que pudo asistir a AUCD con nosotros fue en realidad uno de esos participantes. Entonces, él y yo, ya sabes, llegamos a conocernos. Definitivamente fue uno de esos a los que simplemente les gustó, se agarraron y les gustó mucho y realmente se metió en eso y se notaba que su confianza creció. Y se podía ver que Ben y su capacidad e interés en hablar sobre su experiencia y estar dispuesto a ir a Washington, DC, para ayudar a presentar y, luego en Washington, DC, estaba realmente interesado en ver la ciudad, pero nunca había usado el transporte público en una gran ciudad como esa. Entonces, su mamá y yo, y él, salimos y les mostré cómo usar el transporte público en DC un día, y simplemente hicimos una vuelta. Y luego continuaron y lo usaron solos para explorar un poco. Entonces, fue realmente divertido poder ver el crecimiento personal que había tenido a través del programa que luego se extendió fuera de su actividad, que es una de las razones por las que también trabajo fuera de la actividad física. Pero siempre vuelvo a él porque creo que es un gran espacio para mejorar la autodeterminación y, ya sabes, la confianza y

aprender de lo que eres capaz, o aprender a probar tus límites. Y entonces, sí, de todos modos, fue un gran proyecto participar en ese tipo de agrupar todos mis intereses y permitirme ver mi crecimiento.

Matthew Wappett 33:44

Gracias por compartir esa historia. Nuevamente, estas no son cosas que se reflejan a veces en un artículo. Entonces, escuchar sobre esto, creo que hace que sea más una conexión personal con la investigación. Así que gracias. Entonces, como que has tocado esto, y se ha reflejado en algunas de tus respuestas, pero sabes, todos los que trabajan en este campo tienen una razón. ¿Correcto? Entonces, ¿qué te motiva a hacer este trabajo? Entonces, comenzaremos contigo Bridgette, porque la última vez fuimos con Samantha, pero ¿qué te motiva a hacer este trabajo? ¿Por qué haces lo que haces?

Bridgette Schram 34:18

Sí, esa es una gran pregunta, Matt. Ya sabes, entré en la academia y la educación superior, nuevamente, tratando de ver cómo mejorar, cómo ser más inclusivo y cómo se ve eso realmente. Eso es algo que sigo haciendo hasta el día de hoy. Como aquí en Atlanta, trabajo con una organización en la ciudad para enseñar natación siempre que puedo antes de COVID y espero estar aquí pronto. Así es como me recuerdo a mí misma el por qué me meto en esto. Pero trabajando en la inclusión de la discapacidad... he aprendido mucho. Y en este proceso, desde que regresé a la escuela, aprendí mucho de las personas que me rodean de colegas como Samantha que me permiten... sabes, tenemos conversaciones realmente geniales para tratar de trabajar a través de lo que es este espacio inclusivo. parece. Soy un pensador de imagen más grande. Entonces, ser creativo y tratar de imaginar estos espacios es divertido para mí. Lo que no es divertido es tratar de convencer a la gente de la importancia de ello. Pero eso es algo que soy... eso es una habilidad. Sabes que esa es la parte importante que disfruto cuando entienden, pero sabes, cuando entras en contacto, eso sin eso puede ser más frustrante, pero sí, soy un pensador más amplio, me encanta pensar en estos espacios inclusivos, y luego aprendiendo de todas las personas en el campo y mejor involucradas. Esos son los colegas académicos, las personas con las que trabajamos en los entornos de actividad. Soy parte de UCEDD aquí en el estado de Georgia, es decir, el Centro para el Liderazgo en Discapacidad. He aprendido mucho de mis colegas aquí, y fui aprendiz de LEND, y en realidad tenemos bastantes autogestores y defensores de la familia, y creo que esas son las personas de las que más he aprendido y toda mi experiencia. Y eso me desafió a repensar lo que creo que sé y cómo se ven las cosas. Y disfruto ese proceso y aprecio la honestidad que hay en este campo.

Matthew Wappett 36:18

Gracias. Sí, eso es, um, sí, creo que son, sí, simplemente increíbles. Y es que tienes suerte de estar allí en Georgia, algunas de las buenas personas que trabajan en UCEDD allí son buenos amigos. Así que sí, eso es emocionante. Entonces, Samantha, ¿y tú? ¿Qué, qué te motiva a hacer este trabajo? ¿Por qué haces lo que haces?

Samantha Ross 36:37

Al pensar en este podcast y qué compartir, me sorprendió mucho lo humilde que me sentí con toda esta experiencia y cómo he logrado un gran crecimiento personal como investigador y docente en los últimos dos años, al desglosar algunos de esas barreras de lo que significa investigar, lo que significa brindar servicios para discapacitados, quién es el experto en la mesa. Entonces, creo que en el centro de todo lo que hago es que soy un aprendiz de por vida. Y estoy motivado para aprender de los demás, al igual que lo que dijo Bridgette. Y también estoy fuertemente motivado por el valor y el beneficio de la actividad física. Entonces, cuán grande es el papel que juega en nuestro bienestar general, nuestras relaciones sociales, nuestra salud y estado físico, desde una perspectiva de por vida, y reconociendo y aprendiendo de los demás, cuántas barreras existen para experimentar esos beneficios. Entonces, creo que lo que me motiva en el fondo es que estás frustrado con las barreras que existen, y quiero tener un impacto positivo en ese cambio. Y al participar en este trabajo, crezco personal y profesionalmente, y puedo llevar eso a mi salón de clases, donde enseño y descubro con futuros maestros o profesionales, cómo podría ser este espacio, cómo podemos re-imaginar la inclusión en el fitness. y la actividad física? ¿Y cómo podemos ser líderes en hacer ese cambio?

Matthew Wappett 38:24

Sí, ambas mencionaron esto. Pero estoy de acuerdo en que simplemente no hemos hecho un buen trabajo al incluir realmente a las personas con discapacidades en el estado físico en las discusiones sobre salud física y todo lo demás. Quiero decir, esa es una de las mayores áreas de disparidad de salud en nuestro país hoy. Nos hemos centrado tanto en los servicios y en servir a las personas y no en esta actividad física, que cualquiera que se dedica a la actividad física y al ejercicio sabe, como mencionó Bridgette, es increíblemente fortalecedora. ¿Correcto? Y te ayuda a desarrollar esas habilidades de autodefensa, esa autodeterminación y todo lo demás. Y entonces, sí, creo que todo este aspecto de la actividad física y el buen estado físico ha estado ausente, en muchos sentidos, durante mucho tiempo en este campo de la discapacidad. Entonces, muchas gracias por traer esto a la vanguardia y por el trabajo que está haciendo en esta área. Entonces, la última pregunta que tenemos es, um, ya sabes, una de las cosas que estamos tratando de hacer en esta revista y con la investigación en general es tratar de hacer que la investigación sea más inclusiva y accesible y sacar información de una manera una forma más amplia. Entonces, les pedimos a todos en el podcast que compartan algo que han estado haciendo para que su trabajo sea más inclusivo y accesible. Entonces, fuera de este trabajo en fitness y eso, ¿qué ha estado haciendo en su vida cotidiana para que su trabajo sea más inclusivo y accesible? Empezaremos contigo, Samantha.

Samantha Ross 39:58

Sí, Matt, para desarrollar lo que estabas compartiendo, una cosa que realmente me llamó la atención es que hemos estado pasando por alto a las personas con discapacidades en la discusión sobre la actividad física, y hemos estado pasando por alto a las personas con discapacidades en el diseño de la investigación. , en torno a la salud, en torno a la actividad física, servicios para discapacitados. Y diré que, incluso con este proyecto aquí, tuvimos un gran momento de aprendizaje en el que este participante dio un paso al frente y alzó la voz en nuestra reunión de partes interesadas. Y realmente tuve que dar un paso atrás y decir: "¿Por qué no fue invitado antes?" En nuestro proceso de programación y desarrollo. Entonces, en mi día a día, realmente me lo he tomado muy en serio y

realmente pensé: "Está bien, si tengo un nuevo proyecto en camino, o estamos trabajando en una nueva asociación comunitaria, ¿quién está en la mesa y qué papel puedo desempeñar para traer a la gente a la mesa para que sea más inclusivo, y quién es parte del desarrollo de la idea, el proceso de toma de decisiones y, de la misma manera, nos estamos volviendo más accesibles en cuanto a quién se comparte la información. "? ¿Y en qué medios compartimos investigaciones, conectamos hallazgos o creamos programas como una asociación con personas con discapacidades?

Matthew Wappett 41:24

Sí. ¿Y tú, Bridgette? ¿Qué has estado haciendo para que tu trabajo sea más accesible e inclusivo?

Bridgette Schram 41:30

Sí, como dijo Samantha, este es un proceso continuo, porque cuando nos enseñan estos métodos, no es algo integrado. Se habla de eso, como CBPR y cosas así, pero puedes integrar a personas con discapacidades sin hacer un CBPR completo. Así que esa es la investigación participativa basada en la comunidad sobre el diseño, que tiende a ser un diseño que requiere más recursos, por lo que en realidad no se enseña. Entonces, lo admito, este es un proceso de aprendizaje continuo, y agradezco, ya sabes, poder colaborar con otros profesionales que están interesados en evaluar como Samantha y luego dije, "bien, esto fue genial, pero podríamos haber incluido estas voces antes". Entonces, asegurándonos de ser críticos con nuestra propia investigación. Así que eso es algo que un método que he estado haciendo. Creo que también es importante reconocer cuáles son mis aportes en este espacio. Entonces, como alguien que no se identifica con una discapacidad, no sé cuáles son esas experiencias de primera mano. Y la única manera que voy a saber es incluyendo y escuchando. Y así, reconociendo (1) que cuando entré a este espacio, mi aporte es como investigador formado, y sabe que tengo experiencia en investigación, diseño, estadística. ¿Cómo podemos responder a estas preguntas? ¿Cómo podemos probar esto como un problema? Ahí es donde realmente entro. Pero cuando se trata de cuáles deberían ser estas preguntas, y cómo estamos interviniendo, y cuáles son las intervenciones, ¿cómo se ven? Puedo tener ideas, pero no sé si esas ideas son correctas, a menos que tenga las voces de las personas que se supone que debo apoyar. Y hay estudios que muestran que las intervenciones en realidad pueden aumentar las disparidades si no están bien diseñadas y no se diseñan más arriba. Entonces, creo, porque básicamente crea formas más sistemáticas para que las personas sean oprimidas. Entonces, creo que es importante para mí verificar mis habilidades y lo que estoy trayendo a la mesa y asegurarme, a lo largo de ese proceso, de que estoy escuchando y preguntando qué debe involucrarse. De nuevo, formas realmente tangibles, aparte de escuchar, también me ha interesado mucho la difusión. Entonces, volví a investigar, porque no podía encontrar lo que buscaba cuando estaba en la comunidad haciendo trabajo práctico. Entonces, ¿cómo conseguimos este material fuera de los artículos académicos a los que no todos pueden acceder y llevarlo a las personas que realmente están haciendo este trabajo? Por eso aprecio mucho esta revista y este podcast, solo otra forma de difundir esa información e infografía. es una forma en que estoy tratando de expandir y hacer infografías e investigaciones que hago para distribuir y difundir fuera de solo quién pueda leerlo en espacios profesionales y académicos.

Matthew Wappett 44:22

Sí. Bueno, gracias a los dos por venir hoy. Estoy de acuerdo con ustedes en que la investigación participativa basada en la comunidad o la investigación de acción participativa, o como quieran llamarla, es increíblemente importante. Y es por eso que nos emocionamos mucho cuando vimos su artículo, porque, ya sabes, no mucha gente... mucha gente que está haciendo esa investigación participativa no la está publicando, ya sabes. Es muy práctico y se centra en lo que sucede sobre el terreno, por lo que es raro verlo. Todavía es raro ver muchos de estos artículos publicados. Entonces, el suyo, creo, fue un gran ejemplo de cómo se ve y cómo involucra a toda una comunidad y realmente trata de abordar una barrera importante para las personas con discapacidades en nuestra comunidad. Entonces, quiero agradecerles a ambos por su tiempo hoy. ¿Algún último pensamiento antes de terminar?

Samantha Ross 45:16

Me encantaría saludar a nuestros colegas... a nuestros otros coautores que todavía están en Oregon State continuando con este trabajo. Kay McCarty asumió el cargo de coordinadora del programa e implementó más capacitaciones y comunicaciones con nuestros socios comunitarios y, de hecho, extendió parte de ese trabajo de empoderamiento. Para que nuestros participantes con discapacidades fueran parte de ese desarrollo y desarrollaran más habilidades de defensa. Willie Leung y Nicole Fiscella. Y luego tenemos el placer de trabajar con una estudiante de pregrado, Kayla Lindland, quien fue voluntaria y realmente central en la reconstrucción de este programa. Entonces, estamos muy agradecidos. Jonathan Jensen fue nuestro participante y autodefensor que dio un paso adelante y presentó en AUCD. Y estamos muy agradecidos por su aporte.

Matthew Wappett 46:12

Impresionante. Y sí, si va a la revista, incluiremos un enlace al artículo en este episodio de podcast. Y sí, los nombres y la información de contacto de, creo, todos esos autores estaban en la revista. Pero sí, hay un gran contingente de la Universidad Estatal de Oregón en este caso. Parece que ambos tienen conexiones allí. Así que sí, pero muchas gracias por su tiempo hoy. Gracias por unirse a nosotros. Y continúen haciendo el buen trabajo que están haciendo. Gracias por todo. Como siempre, gracias por escuchar. Asegúrese de suscribirse al podcast en su aplicación de podcast favorita. Como dije, publicaremos nuevos episodios mensualmente, por lo que se actualizará periódicamente. Entonces, ya sea que escuche podcasts de Apple, Spotify, Stitcher, Overcast o algo más, suscríbese para no perderse ningún episodio. Además, asegúrese de dejarnos una calificación y una reseña. Sus comentarios nos ayudan a mejorar el podcast y ayudarán a que más personas nos encuentren. Y finalmente, por favor, porque esto es nuevo, comparta este podcast con sus amigos, su familia, sus colegas y otras personas que puedan estar interesadas en estas conversaciones que vamos a tener.