



BE ACTIVE: Un programa de actividad física específico para personas adultas con autismo destinado a la promoción de la vitalidad y el bienestar

Objetivos

- Planear la diversión y el bienestar
- Estar físicamente activo durante el tiempo libre
- Ser conscientes de las experiencias y actividades
- Generar la estabilidad y la adherencia a las actividades
- Estudiar las variables que medien entre la sintomatología del autismo y la ejecución del programa Be active
- Estudiar las variables predictoras del rendimiento en el programa Be active
- Mejorar la calidad de vida, la satisfacción personal y la disminución del malestar y el estrés en la muestra de participantes en esta proyecto

Participantes

30 personas con discapacidad intelectual y autismo de ambos sexos pertenecientes a la Asociación Nuevo Horizonte

Resultados

- Diferencias estadísticamente significativas entre el grupo control y experimental en cuanto al bienestar y el mantenimiento del equilibrio
- No se observaron diferencias significativas en cuanto a las expectativas de auto-eficacia