

CONDICIONES DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS CON DEFICIENCIAS

Jerónimo Saura Aranda



Actualmente, la actividad física en sus diferentes facetas, representa un medio importante de educación y también un medio de utilización del tiempo libre.

Esto es aceptado hoy en día por todas las sociedades, y se ve reflejado en los diferentes programas, tanto a nivel educativo como de ocio y recreación. EIX) se ve refrendado por la UNESCO, con la publicación de la CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. Dentro de los puntos que en ella se encuentran expuestos, se hace referencia a todas las personas y a su derecho a dicha actividad.

Así, en su Artículo 1.3, hace mención al derecho fundamental en cuanto a la práctica de la educación física y el deporte, incluyendo a los deficientes con las correspondientes adaptaciones a sus necesidades.

En su Artículo 2.2, nos habla de la actividad física como ocupación del tiempo libre.

En su Artículo 3.3, hace referencia a la importancia que se otorga a la educación física y deporte dentro de los programas educativos de los diferentes países del mundo.

En su Artículo 4.1, habla de la necesidad de una formación especializada del personal que imparte la educación física (suponemos que dentro de esta especialización se incluye la especialización en lo que es la educación física para deficientes). En el Artículo 4.3, habla de la necesidad

de estructuras que garanticen la formación de los especialistas anteriormente nombrados.

Visto todo ello, y la importancia que se concede a lo que representa la actividad física, vamos a centrarnos en lo que hace referencia a la actividad física en el campo de los deficientes.

Para podernos introducir dentro de este campo, veremos en primer lugar qué es lo que se entiende por persona con deficiencias dentro del aspecto de la educación física. "Persona deficiente, es aquella que sufre de un desorden permanente o de larga duración o de una malformación que afecta a sus facultades físicas, sensoriales, mentales o psicológicas, que hace imposible el que participe en actividades deportivas o recreacionales de una forma normal".

Así pues una vez visto a las personas a las que nos vamos a referir, y siempre en el concepto más amplio, pasaremos a analizar lo que representa y la importancia que tiene dicha actividad física para ellos y las condiciones que debe aglutinar para obtener resultados adecuados y positivos.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA DEFICIENTES

Necesidad de la actividad física en los deficientes

Existe una relación de gran importancia entre lo que es el aprendizaje intelectual y las actividades físicas o motrices, siguiendo un desarrollo de acuerdo con una escala evolutiva, que se puede aplicar a todos, como un medio de planteamiento general.

Este orden de evolución a que se refiere, se realiza del siguiente modo:

- adquisición de conocimientos referidos al propio cuerpo del sujeto;
- manipulación de objetos por parte del sujeto;
- conocimiento del medio que le rodea y con los demás;
- comunicación con otros;
- cuidado de la propia persona.

Este mismo esquema es válido para su aplicación a los deficientes, por lo que de esta ordenación se podría realizar una valoración de los diferentes tipos de deficiencias y ver los aspectos a trabajar en cada una de ellas.

Sin esta serie de requisitos o normalización, difícilmente puede llegarse a conseguir cualquier integración.

Los niños sin ninguna deficiencia, van adquiriendo esta escala de forma espontánea. Sin embargo, los deficientes necesitan más ayuda para estimular sus actividades y obtener así las mismas experiencias para su normal desarrollo (dentro de sus posibilidades). Si ello no sucede, tendremos que intentar ofrecer al deficiente las posibilidades de experimentación y situaciones de las que ha gozado una persona sin deficiencias.

El lograr un control de los movimientos básicos es el punto primero, para posteriormente poder usar la actividad física como medio de ocio y recreación.

En todo esto, podemos ver la necesidad que representa la actividad física en los deficientes, ya que de por sí, todo lo que son estímulos motrices se dan en un grado mucho menor que en cualquier otra persona. Si además, no les damos esta posibilidad de realizar actividad física, estamos favoreciendo todavía más el grado de esta deficiencia. Por ello podemos afirmar la necesidad de la actividad física para los deficientes.

Sin embargo, podemos darnos cuenta que estas necesidades, en lo que es la realidad cotidiana, no se ven reflejadas o se queda tan sólo en algo escrito sobre el papel que luego no tiene una efectividad práctica. Ya que aún los programas de educación física y deporte, no han sido completamente integrados dentro de los programas normales de educación, recreación y deporte. Así la UNESCO, afirma que a pesar del desarrollo de los programas de educación física y deporte en el mundo, confirma la escasez de prácticas de actividades físicas en todo el mundo.

Así pues, las actividades físicas adaptadas serán aquellas que, de acuerdo con las deficiencias de las personas a las que van dirigidas estas actividades, han sufrido alguna modificación para facilitar la participación. Aunque podemos encontrarnos con actividades que no necesariamente tengan que sufrir modificación alguna, ya que permiten la participación de personas con tipos de deficiencias concretas.

Esta actividad física adaptada, de acuerdo con la UNESCO, puede ser dividida en 3 etapas sucesivas:

1. EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

Derecho de los deficientes a tener di-

cha actividad ya que forma parte de los programas de educación y por lo tanto no se les puede negar este derecho. En ella se daría el aprendizaje de habilidades y destrezas aparte de otros contenidos.

2. EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA Y DEPORTES

Son los mismos objetivos que para la educación física adaptada, pero con el empleo de métodos especiales, equipo adaptado y técnicas apropiadas para que puedan participar los deficientes.

3. ACTIVIDAD FÍSICA INTEGRADA, RECREACIÓN Y DEPORTES

El aspecto de recreación tiene una gran importancia para estas personas y por lo tanto lo veremos más adelante de una forma más profunda. Algunos deportes se pueden practicar sin necesidad de diferenciar entre sujetos normales y deficientes, con ello se consigue una mayor integración.

El uso de estas actividades físicas para los deficientes presentan diferentes aspectos:

a. EDUCACIÓN

El uso de las mismas como medio educativo, ha sido reflejado ya anteriormente, incluso viendo las etapas que debían seguirse.

b. INTEGRACIÓN

Esta integración empezaría a ser primero a nivel de los propios grupos de deficientes, pero no sólo debemos pensar en dejarlos a este nivel, sino que además tenemos que salir de este círculo, para ir a un círculo mayor como es la integración social a todos los niveles posibles. Para ello el punto anterior (educación), tiene una gran importancia. Este segundo aspecto de la integración llevaría a los deficientes a una mejor aceptación de sí mismos y a no hacer tan patentes estas deficiencias.

c. RECREACIÓN

En la actualidad el tiempo libre de las personas va en aumento de forma paulatina. Es lo que viene a conocerse como el ocio, y en donde las personas desarrollan aquella actividad que más les gusta (Hobby). El dar una educación para este tiempo libre, es de gran importancia, ya que el mismo entra a formar parte de lo que es el desarrollo de la personalidad.

Para las personas con deficiencias, esto representa un aspecto de mayor importancia, ya que también

disponen de este tiempo libre, y sin embargo lo tienen muy limitado en cuanto a las posibilidades de realizar actividades, por lo que el potenciar las actividades físicas como medio de utilización de este tiempo libre tendría repercusiones de gran importancia. Éstas serían:

- a nivel de una mayor condición física de los deficientes y una repercusión importante a nivel de salud;
- posibilidad de relación con otras personas con las que entraría en contacto, viendo y conociendo sus posibilidades y límites. Enfrentarse a sí mismo;
- salir del ámbito en el que está de forma continua. No permanecer encerrado de forma persistente en casa sino tener posibilidades de conocer nuevas situaciones.

Para que todo ello pudiera llevarse a cabo y se convirtiese en una realidad, a la que tuviesen acceso todas las personas con cualquier tipo de deficiencia, sería necesario el que se realizasen unos planteamientos de forma seria.

Para ello deberían darse algunas condiciones específicas, tales como:

1. Una legislación que diese el marco legal donde pudiera tener efecto el desarrollo de dichas actividades. Sin ese marco legal en el que apoyarse y con validez, es una quimera el pensar que se pueda llevar a cabo una acción de este tipo. Hemos de ver que en ocasiones aquello que está legislado no se desarrolla en la práctica con los niños normales, por ello hay que pensar que lo que no está legislado y encima es un grupo aparte, se llevará todavía menos a la práctica.
2. Hay que pensar que toda esta actividad y planteamiento, ha de disponer de una base económica que lo pueda hacer realidad. Pero esta asignación económica, no puede darse a nivel de donaciones o bien de asignaciones que en un momento dado pueden verse cortadas. Es necesario que sea una asignación presupuestaria a nivel estatal y con garantías de continuidad, de las que puedan beneficiarse los sujetos afectados.
3. Para poder llevar a cabo esta práctica de actividades físicas, es necesario que las barreras arquitectónicas, que impiden esta práctica regular, desaparezcan y las construcciones puedan ser utilizadas por

los deficientes como cualquier otro usuario. Para ello existen dos vías:

- adecuación de las instalaciones ya existentes para el uso normal de dichas personas;
- que aquellas instalaciones que se construyan ahora, observen ya esta posibilidad y tengan los servicios adecuados pensando en estas personas.

Lógicamente para poder llevar a cabo todo este trabajo de una forma eficaz, es necesario que lo lleven y dirijan personas que tengan una formación adecuada sobre el tema. Hemos de pensar que este trabajo requiere unas condiciones especiales a nivel de formación del personal. Por lo que se requiere un PERSONAL ESPECIALIZADO, que realice el trabajo adecuadamente.

Para ello deben existir planes de formación e incluso debería intentarse que aquellas personas que de forma voluntaria trabajan en este campo, tuviesen algún curso de especialización.

Práctica de la actividad física con deficientes

Es una actividad de gran importancia, sin embargo para que la misma pueda llevarse a cabo por los deficientes, podríamos ver una serie de necesidades que deben cumplirse anteriormente y que se encuentran en la base de esta práctica.

Éstas son:

1. EDUCACIÓN NORMAL, FÍSICA Y RECREACIÓN

Para que dichos sujetos puedan realizar esta actividad física, es necesaria una base de los principios de la misma, que se los dará la educación física. ¿Cómo puede pensar imaginarse el hecho de enfrentarse a una persona en una silla de ruedas con un aro de baloncesto, si anteriormente no tiene unos fundamentos y bases en los que apoyarse?

Si esto sucediese, seguramente dicha persona no volvería a entrar en una cancha de baloncesto nunca más.

Estas bases de desarrollo o aprendizajes básicos debe tenerlos ya dicha persona y la encargada de dárselos será la educación física escolar.

2. SERVICIOS BÁSICOS

Para dicha práctica serán indispensables unos servicios básicos a nivel

de material, ya sean sillas adecuadas, centros, instalaciones, medios de transporte, etc. Sin ello no podemos pensar en la práctica de dichas actividades, con lo que lo anteriormente dicho pierde gran parte de su valor y también de su aplicabilidad.

3. INSERCIÓN SOCIAL

Como última necesidad, podríamos ver lo que es la inserción social a nivel de trabajo y de la supresión de barreras físicas con que se encuentran en la vida cotidiana estas personas.

Teniendo en cuenta que para que estas acciones tengan realmente efectos positivos, es necesario que el tratamiento de problemas motores, se lleve a cabo desde los primeros años de vida, y en la práctica de dicha actividad participen la familia y los profesores.

Esta participación y práctica de actividades físicas ha de tener una estructura concreta y unas líneas que le den la posibilidad de desarrollarse. Para ello podemos observar que serán necesarios dos aspectos importantes:

1. COORDINACIÓN

Coordinación entre los diferentes estamentos que tienen potestad sobre alguna de las parcelas que representan los deficientes. Así podemos observar diferentes asociaciones, o bien una federación, no existiendo entre ellos coordinación alguna, lo que hace que los esfuerzos sean aislados y como consecuencia los resultados sean de bajo nivel.

2. PROGRAMAS

Han de existir unos programas que sirvan de referencia de trabajo y que estén debidamente estipulados. Dichos programas no deben limitarse a un período de tiempo limitado, sino abarcar los siguientes aspectos:

a) *Cantidad*: tiempo que se dedica de forma obligatoria, semanalmente a estas actividades dentro de los centros, teniendo dos apartados: las horas en el centro y las actividades extraescolares.

Hemos de tener en cuenta que esta *Cantidad* sería interesante que fuera como mínimo de 1 hora diaria, ya que si no le damos una continuidad nunca puede llegar a ser positiva.

b) *Calidad*: los programas han de adecuarse a las finalidades y objetivos que se pretenden y conseguir que una mejora en aquellos sujetos

a los que les son aplicados.

Esta calidad puede, en muchas ocasiones, encontrarse ya refrendada por los resultados obtenidos en otros países.

c) *Edad*: para cada edad, han de existir unas actividades adecuadas y que se ofrezcan durante el paso progresivo de los años, es decir, que haya una continuidad y la misma sea adecuada con los niveles que se vayan alcanzando.

A pesar de que poco a poco se haya mejorado esta situación, la tendencia actual es mejorarla aún más. Así se está haciendo todo lo posible para lograr la integración de planes para deficientes en los programas de educación física y deportes.

Para ello es necesario considerar algunos factores básicos del programa de operación (según la UNESCO):

1. Desarrollo del programa:

Es necesario que la actividad física se introduzca lo más pronto posible (edad) en los programas y prácticas.

Aunque estos programas varíen de acuerdo con los sistemas educativos y el desarrollo de cada país.

2. Administración del programa: Hace referencia a la necesidad de que estos programas se lleven realmente a la práctica, y no sean algo meramente utópico y sin ninguna validez. Estos programas han de constituir una realidad palpable, que se traduzca en esta práctica activa.

3. Facilidades y equipo:

El material puede ayudar a dicha actividad, aunque en principio no sea una preocupación primordial, ya que en la realidad no se usan debidamente los servicios y equipos existentes.

4. Métodos y técnicas:

Irán de acuerdo con los programas generales de educación especial, ya que ha de darse un trabajo de forma paralela, no puede darse un trabajo aislado.

5. Preparación del personal:

Para poderse realizar estos programas es necesaria una formación adecuada.

6. Investigación y documentación: Sin este apartado, poco puede avanzarse, ya que no se conoce el trabajo que se está realizando en otros países, ni aquellas publicaciones que pueden ayudarnos.

Son dos aspectos que se deben potenciar y sin los cuales no podemos pensar en una evolución adecuada.

Las actividades físicas como medio de recreación

Uno de los grandes problemas que tienen las personas deficientes, es la gran cantidad de tiempo libre de que disponen, esto lo único que conlleva es acrecentar todavía más el problema de su deficiencia, ya que no saben en qué ocupar este tiempo libre.

Cabe el considerar que estas actividades físicas, no son una finalidad en sí mismas, sino que son solamente un medio para alcanzar unos objetivos.

Para que este tiempo libre pueda utilizarse en las actividades físicas, es necesario:

1. *Centros de recreación*

Centros de recreación donde tengan acceso los deficientes. Dado que en la actualidad, no existen en demasía; una solución podría ser el que dentro de los clubs existentes se creasen secciones que atendiesen a los deficientes.

2. *Asociaciones*

Asociaciones que posibiliten esta práctica tanto a nivel local, regional o nacional.

3. *Medios de comunicación*

Utilización de los medios de comunicación para que los programas puedan llegar a todas las personas, independientemente de su situación geográfica.

Como complemento a las actividades de tipo educativo dentro del plan escolar, se debe observar el uso de las actividades extraescolares, ya que son un complemento ideal, dada esta gran disponibilidad de tiempo libre que tiene el sujeto. Estas actividades son un apartado importante y que no podemos dejar de lado.

Junto a todo ello y dado el gran auge que tienen hoy en día las campañas de "Deporte para todos", en las mismas debe pensarse el incluir aspectos o actividades que atiendan a las personas que presenten diferentes tipos de deficiencias.