



# CONDICIONS DE PRÀCTICA DE LES ACTIVITATS FÍSiques PER A PERSONES AMB DEFICIÈNCIES

*Jerónimo Saura Aranda, Professor de Sistemàtica de l'exercici, INEF de Catalunya, Lleida*

Actualment, l'activitat física en les seves diverses vessants, representa un mitjà important d'educació, i un mitjà d'utilització del temps lliure.

Això ja està acceptat per totes les societats, i es veu reflectit en els diferents programes, tant a nivell educatiu, com al del lleure i la recreació. Aquest afer va ser aprovat per la UNESCO, amb la publicació de la CARTA INTERNACIONAL DE L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT. Dins dels punts esmentats en aquesta carta, es fa referència a totes les persones i al dret que tenen a aquesta activitat.

Així, en el seu article 1.3, fa esment del dret fonamental a la pràctica de l'educació física i l'esport, incloent-hi als deficients amb les corresponents adaptacions a llurs necessitats.

A l'article 2.2., ens parla de l'activitat física com a ocupació del temps lliure.

A l'article 3.3., fa referència a la importància que s'atribueix a l'educació física i l'esport dins dels programes educatius dels diferents països del món.

A l'article 4.1., parla de la necessitat d'una formació especialitzada del personal que imparteix l'educació física (suposem que dins d'aquesta especialització s'hi inclou l'especialització del que és l'educació física per a deficients).

A l'article 4.3., esmenta la necessitat d'estructures que garanteixin la formació dels especialistes abans esmentats. Vist això i la importància que es dona a tot allò que representa l'activitat física, ens centrarem en allò que fa referència a l'activitat física en el camp dels deficients.

Per a poder-nos introduir en aquest camp, veurem en primer lloc que és el que s'entén per persona amb deficiències dins de l'aspecte de l'educació física.

"Persona deficient, és aquella que pateix d'un desordre permanent o de llarga durada, o d'una malformació que afecta a les seves facultats físiques, sensorials, mentals o psicològiques, que fa que sigui impossible el participar en activitats

esportives o de recreació d'una forma normal".

Així doncs, un cop vistes les persones a les que farem referència i sempre en el concepte més ampli, passarem a analitzar el que representa i la importància que té per a ells aquesta activitat física, i les condicions que ha d'aglutinar per tal d'obtenir-ne resultats adients i positius.

## Activitat física per a deficients

### Necessitat de l'activitat física en els deficients

Hi ha una relació de gran importància entre el que és aprenentatge intel·lectual i les activitats físiques o motrius, seguint un desenvolupament d'acord amb una escala evolutiva, que es pot normalitzar, difícilment s'aconseguirà la integració.

Els nens sense cap tipus de deficiència, van adquirint aquesta



aplicar a tots, com a mitjà de plantejament general. Aquest ordre d'evolució es realitza de la manera següent:

- adquisició de coneixements que fan referència al propi cos del subjecte;
- manipulació d'objectes de part del subjecte;
- coneixement del medi que

l'envolta i amb els altres;

- comunicació amb els altres;
- cura de la pròpia persona.

Aquest mateix esquema és vàlid per a poder ser aplicat als deficients. Per això, podríem fer una valoració dels diferents tipus de deficiències i veure els aspectes que s'han d'elaborar en cadascuna d'elles. Sense aquesta sèrie de requisits o

escala de forma espontània. Els deficients, en canvi, necessiten més ajut per tal d'estimular llurs activitats i poder així obtenir-ne les mateixes experiències pel seu desenvolupament normal (en la mesura de les seves possibilitats). Si això no succeeix, haurem d'oferir al deficiient les possibilitats d'experimentació i les situacions de les quals ha gaudit una persona sense deficiències.

L'aconseguir un control dels moviments bàsics és el punt primordial, per després poder fer ús de l'activitat física com un mitjà de lleure i recreació.

En tot això hi podem veure com és de necessària l'activitat física pels deficients, ja que tot el que són estímuls motrius es troben en un grau molt inferior al de qualsevol altra persona. Si a més no els oferim aquesta possibilitat de fer una activitat física, estem afavorint encara més el grau d'aquesta deficiència. Per tot això afirmem la necessitat de l'activitat física pels deficients.

De tota manera, podem adonar-nos que aquestes necessitats no estan reflectides en la realitat quotidiana o que tan sols queden com a cosa escrita sobre el paper mancat de qualsevol efectivitat pràctica. I tot això perquè els programes d'educació física i esport, no estan totalment integrats en els programes normals d'educació, recreació i esport.

La UNESCO, afirma que malgrat el desenvolupament dels programes d'educació física i esport en el món, la pràctica d'activitats físiques és escassa. Així doncs, les activitats físiques adaptades seran aquelles que

---

## **Adequació de les instal·lacions ja existents per un ús normal d'aquestes persones.**

---

d'acord amb les deficiències de les persones a les quals van dirigides, hagin sofert alguna modificació per facilitar-ne la participació. Encara que també podem trobar-nos amb activitats que no requereixin cap modificació, ja que permeten la participació de persones amb algun tipus de deficiències concretes. D'acord amb la UNESCO, aquesta activitat física adaptada es podria dividir en tres etapes successives:

### **1) Educació Física Adaptada**

Dret dels deficients a aquesta activitat ja que forma part dels programes d'educació i per tant no se'ls pot negar aquest dret. En ella s'hi faria l'aprenentatge d'habilitats i destreses a més d'haver-hi altres continguts.

### **2) Educació Física Adaptada i Esports**

Són els mateixos objectius que per l'educació física adaptada, però amb l'ús de mètodes especials, equip adaptat i tècniques adients per tal que hi participin els deficients.

### **3) Educació Física Integrada, Recreació i Esports**

L'aspecte de recreació té una gran importància per aquestes persones, i per això l'analitzarem més endavant d'una manera més profunda. Alguns esports poden practicar-se sense que s'hagi de diferenciar entre subjectes normals i deficients, amb això s'aconsegueix una major integració.

L'ús d'aquestes activitats físiques pels deficients, presenta aspectes diversos:

#### **a) Educació**

L'ús d'aquestes activitats com a mitjà educatiu, ja ha estat reflectit amb anterioritat, veient-hi també les activitats que s'havien de seguir.

#### **b) Integració**

Aquesta integració començaria primer a nivell de grups de deficients, però no

hem de pensar en deixar-los a aquest nivell, sinó que hem de sortir d'aquest cercle i tendir cap a un de més gran – com seria el de la integració social a tots els nivells possibles. Per aconseguir-ho l'educació hi jugarà un paper important. Aquest segon aspecte de la integració conduiria als deficients cap a una millor acceptació de si mateixos i a fer que aquestes deficiències no fossin tan patents.

#### **c) Recreació**

Actualment el temps lliure va creixent d'una forma paulatina. Això és el que es coneix per lleure, i és on les persones desenvolupen aquella activitat que més els agrada (Hobby).

El donar una educació per aquest temps lliure, té una gran importància, ja que aquest temps entra a formar part del desenvolupament de la personalitat.

Aquest és un aspecte de gran importància per a les persones amb deficiències, ja que també disposen d'aquest temps lliure però tenen moltes limitacions per a poder realitzar activitats. Per tant el potenciar les activitats físiques com a mitjà d'utilització d'aquest temps lliure tindria grans repercussions. Aquestes serien:

— una millora de la condició física dels deficients i per tant una repercussió important per a la salut;

— possibilitat de relació amb altres persones (amb les que entraria en contacte) veient i coneixent les seves possibilitats i límits;

— enfrontar-se a si mateix;

— sortir de l'àmbit en el qual està de forma contínua. No quedar-se tancat a casa de forma contínua, per poder possibilitar de conèixer situacions noves.

Per tal que tot això es converteixi en una realitat, a la qual tinguessin accés totes aquelles persones amb qualsevol tipus de deficiència, és necessari que es facin plantejaments seriosos. Per

tal que això es pugui realitzar són necessàries unes condicions específiques:

1) Una legislació que donés un marc legal al desenvolupament d'aquestes activitats. Sense un marc legal vàlid on pugui recolzar-s'hi, serà un somni pensar que es pugui realitzar una acció d'aquest tipus.

A vegades allò que està legislat i que afecta a nens normals no es fa en la pràctica, per això allò que no està legislat i a més és un grup apart serà més difícil que arribi a ser una realitat.

2) Tots aquests plantejaments i activitats han de disposar d'una base econòmica si es volen convertir en una realitat. Però aquesta assignació econòmica no es pot fer a un nivell de donacions o assignacions ja que aquestes poden acabar-se d'un moment a l'altre. Cal que sigui una assignació pressupostària a nivell estatal i amb garanties de continuïtat, de la qual en surtin beneficiats els subjectes afectats.

3) Per a poder dur a terme aquesta pràctica d'activitats físiques, cal que les barreres arquitectòniques, que impedeixen que aquesta pràctica es faci amb regularitat, desapareguin i que les construccions puguin ser utilitzades pels deficients com qualsevol altre usuari. Hi ha dues vies a seguir:

— adequació de les instal·lacions ja existents per un ús normal d'aquestes persones.

— que aquelles instal·lacions que es construeixin a partir d'ara, observin ja aquesta possibilitat i que tinguin els serveis adients per aquestes persones.

Per tal de dur a terme aquesta tasca d'una manera eficaç, caldrà que sigui realitzada i dirigida per persones que tinguin una formació adient sobre el tema. Hem de pensar que aquesta feina

---

## ***El donar una educació per aquest temps lliure, té una gran importància.***

---

requereix unes condicions especials a nivell de formació del personal. En altres paraules, el que es necessita és un PERSONAL ESPECIALITZAT que faci la feina d'una manera adient.

Perquè sigui així, caldran uns projectes de formació. També seria necessari que aquelles persones que de forma voluntària treballen en aquest camp, tinguessin algun curs d'especialització.

### **Pràctica de l'activitat física amb deficientes**

És una activitat de gran importància. Però perquè la puguin dur a terme els mateixos deficientes caldrà que s'acompleixin tota una sèrie de requisits que es troben en la base d'aquesta pràctica. Aquests requisits són:

#### *1) Educació normal, física i recreació*

Per tal que aquestes persones puguin realitzar aquesta activitat, els caldrà una base dels principis d'aquesta, que els hi vindrà donada per l'educació física. ¿Com podem enfrontar a una persona en una cadira de rodes a un cercol de bàsquet, si no li hem ofert amb anterioritat unes bases i fonaments per a recolzar-s'hi?

Si això succeís, és molt possible que aquesta persona no tornés a entrar mai més en una pista de bàsquet.

Aquesta persona ja ha de tenir aquestes bases de desenvolupament o aprenentatge bàsics, i l'encarregada de oferir-los-les serà l'educació física escolar.

#### *2) Serveis bàsics*

Per a poder realitzar aquesta pràctica seran indispensables tot un seguit de serveis bàsics a nivell de material, cadires adients, centres, instal·lacions, mitjans de transport, etc. Sense tot això no es podrà realitzar la pràctica d'aquestes activitats. Si això és així, tot el que s'ha esmentat abans perd gran part del seu valor i de la seva aplicabilitat.

#### *3) Inserció social*

Com a darrera necessitat, podríem analitzar de què tracta la inserció social a nivell de feina i de supressió de les barreres físiques amb les quals es troben aquestes persones en el decurs de la vida quotidiana.

Per tal que aquestes accions tinguin uns efectes positius, caldrà que es tractin els problemes motors des dels primers anys de vida. I caldrà també que en la pràctica d'aquesta activitat, hi participin la família i els professors. Aquesta participació i pràctica d'activitats físiques, ha de constar d'una estructura concreta i d'unes línies que li permetin desenvolupar-se. Perquè es realitzi calen dos aspectes importants:

##### *a) Coordinació*

Coordinació entre els diferents estaments que tinguin potestat sobre alguna de les branques que representen als deficientes. Sí, és cert que hi ha diverses associacions i també una federació, però també és cert que no hi ha cap mena de coordinació entre elles. Això fa que els esforços siguin aïllats i que en conseqüència els resultats tinguin un nivell baix.

##### *b) Programes*

Calen programes que serveixin de referència de treball i que estiguin degudament estipulats. Aquests programes no han de ser per un període de temps limitat, sinó que han de comprendre els aspectes següents:

*b.1) Quantitat:* Temps que es dedica, setmanalment i de forma obligatòria, a aquestes activitats dins dels centres. Consta de dos apartats: les hores en el centre i les activitats extraescolars.

Seria interessant que aquesta quantitat fos, com a mínim, d'una hora diària, ja que si no té una continuïtat no pot arribar a ser positiva.

*b.2) Qualitat:* Els programes s'han

d'adequar a les finalitats i objectius que es pretenguin. S'ha d'aconseguir una millora en aquells subjectes als quals van dirigits.

Aquesta qualitat es troba sovint legalitzada pels resultats obtinguts en altres països.

*b.3) Edat:* Cal una activitat adient per a cada edat. Aquesta activitat ha de tenir una continuïtat, s'ha d'oferir en el decurs progressiu dels anys i ha de ser adient als nivells que es vagin assolint.

Per molt que aquesta situació hagi anat millorant de mica en mica, actualment s'intenta millorar-la encara més. S'està fent tot el possible per poder integrar els programes per a deficientes en els programes d'educació física i esports.

Per això caldrà considerar alguns factors bàsics del programa operatiu: (segons la UNESCO)

#### *Desenvolupament del programa*

Cal que l'activitat física s'introdueixi, el més aviat possible (edat) en els programes i pràctiques. Encara que aquests programes variïn d'acord amb els sistemes educatius i de desenvolupament de cada país.

#### *Administració del programa*

Fa referència a la necessitat que aquests programes es posin en pràctica, i que no quedin com a cosa utòpica i sense vàlua. Aquests programes han de constituir una realitat palpable que es tradueixi en aquesta pràctica activa.

#### *Facilitats i equip*

El material pot ajudar en aquesta activitat, encara que en principi no sigui una preocupació primordial perquè en la realitat els serveis i els equips dels quals es disposa no s'usen tal com cal.

#### *Mètodes i tècniques*

Aniran d'acord amb els programes d'educació especial (pel fet de donar-se una feina de forma paral·lela no es pot

---

## ***L'aconseguir un control dels moviments bàsics és el punt primordial.***

### ***Utilització dels mitjans de comunicació per a fer arribar els programes a totes les persones.***

---

donar una feina aïllada).

#### ***Formació del personal***

Per tal de poder realitzar aquests programes caldrà una formació adient.

#### ***Investigació i documentació***

Sense aquest apartat, s'avançaria molt poc perquè no es coneixeria la feina que s'està fent en altres països, ni tampoc es coneixerien aquelles publicacions que ens fossin d'algun ajut. Aquests són dos aspectes que cal potenciar i que sense ells no podem pensar en una evolució adient.

#### **Les Activitats físiques com a mitjà de recreació**

Un dels grans problemes de les persones deficientes, és la gran quantitat de temps lliure del qual disposen. Això fa que s'agregui el problema de la

seva deficiència perquè no saben com ocupar aquest temps lliure.

Cal esmentar que aquestes activitats físiques no tenen una finalitat en si mateixes, sinó que només són una mitjà per assolir uns objectius.

Per tal que les activitats físiques es facin dins d'aquest temps lliure, calen:

##### ***1) Centres de recreació:***

Centres de recreació als que hi tinguin accés els deficientes. Com que de centres d'aquest tipus n'hi ha pocs, una solució seria crear dins dels clubs existents seccions que atenguessin als deficientes.

##### ***2) Associacions:***

Associacions que possibilitin aquesta pràctica, tant a nivell local com a nivell regional i nacional.

##### ***3) Mitjans de comunicació:***

Utilització dels mitjans de comunicació per a fer arribar els programes a totes les persones, independentment de la seva situació geogràfica.

Com a complement de les activitats de tipus educatiu dins del pla escolar, s'ha d'observar la possibilitat d'activitats extraescolars, ja que són un complement ideal. Així es podrà omplir el temps lliure d'aquestes persones. Aquestes activitats són un apartat important i no les podem deixar de banda.

A més de tot això i aprofitant l'auge actual de les campanyes "d'esport per a tots", s'hauria d'incloure en aquestes campanyes aspectes o activitats que atenguin a les persones que presenten diferents tipus de deficiències.

---

## **BIBLIOGRAFIA**

Actas Congreso EF Adaptada; celebrado en Bruselas, 1985.  
Actas Congreso EF Adaptada; celebrado en la Universidad de Maryland (USA), 1982.  
BRUNET, F. *Actividades físicas y deportivas para deficientes*. Revista EPS, 1981, nº 169-170.  
CAMUS, Y. *¿Cómo hacer?... la educación motriz*. Ed. MédicaTécnica, 1981.  
DENA, M. *Manual de ejercicios de rehabilitación*. Ed. Jims, 1980.  
DA FONSECA, V. *Ontogénesis de la motricidad*. Ed. 1988.  
DE POTTER, J. C. *Activités physiques adaptées*. Ed.

Université de Bruxelles, 1981.

DE POTTER, J. C. *Deporte para disminuidos*, Revista Apunts Medicina Esportiva, 1986, nº 88.

DE POTTER, J. C. *Deporte para disminuidos*, Revista FIEP, 1981, nº 2.

KEPHORT, N. *El alumno retrasado*. Ed. Mirada, 1972.

RUIZ, L. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Ed. Gymnos, 1987.

VIRREL, C. *L'education motrice*. Ed. Amphora, 1979.

ZAVALLONI, R. *Introducción a la pedagogía especial*. Ed. Herder, 1983.

---