

## La Actividad Física y el Deporte adaptado a la diversidad poblacional

José Ezequiel Garcés Carracedo

*Facultad de Cultura Física de Granma*

[algarce@inder.cu](mailto:algarce@inder.cu), [josequiel53@yahoo.es](mailto:josequiel53@yahoo.es)

**Teléfono:** 481385

### **Resumen**

Abordar los elementos teóricos metodológicos del proceso de adecuación de los programas de Actividad Física, Recreación y Deporte que les permita a los profesores, promotores y entrenadores deportivos aplicarlos en las comunidades como promoción de salud para satisfacer los intereses y necesidades de los diferentes grupos atareos con la incorporación de las poblaciones con necesidades especiales, constituyó el objetivo principal de esta investigación. En el proceso de adecuación se explican las vías para realizar las adaptaciones a los elementos de acceso al currículum y a los elementos básicos del Currículum. Las primeras, referidas a las diferentes posibilidades de relación en las áreas deportivas y las adaptaciones en los elementos curriculares, se realizan en dependencia de la posibilidad y necesidad que precise el practicante, adecuando los objetivos, contenidos, metodología y evaluación del programa. Se utilizaron como métodos investigativo; el histórico lógico, el sistémico y estructural-funcional para caracterizar el estado actual de la Actividad Física en las comunidades y conformar la nueva concepción de adaptación de las diferentes actividades planificadas en los programas, para lograr una mayor participación de sus pobladores. El propósito de este material Instruccional es facilitar los conocimientos teórico metodológica sobre la Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional, los que se van convirtiendo cada vez más en una concepción de trabajo para solución de numerosos problemas y como estrategia para mejorar la calidad de vida de los diferentes grupos poblaciones en las comunidades. La aplicación de la Actividad Física y Deporte adaptado a los diferentes grupos poblacionales con discapacidad, les desarrollará mayor confianza en sí mismo, una mejor integración al medio social, permitiendo salir del enclaustramiento familiar e institucional, lo que incidirá favorablemente en

su calidad de vida. Los resultados del trabajo, posibilitarán la actualización de los Programas de Actividad Física a partir de una nueva concepción y servirá de guía metodológica para los promotores, profesores y entrenadores deportivos de las comunidades.

## **Introducción**

El propósito de este material Instruccional es facilitar los conocimientos teórico metodológica sobre la Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional, los que se van convirtiendo cada vez más en una concepción de trabajo para solución de numerosos problemas y como estrategia para mejorar la calidad de vida de los diferentes grupos poblaciones en las comunidades.

El mismo, es el resultado de la recopilación de materiales de diferentes especialistas de la actividad física adaptadas a personas con discapacidad conjuntamente con los resultados investigativos y las experiencias del autor de este documento.

En correspondencia con la variedad y riqueza de los contextos en que se desarrollan los programas de actividades físicas en las comunidades, resultan difíciles precisar metodologías puras. En este caso lo más acertado sería la confrontación y aplicación de programas de actividades físicas adaptadas a las diversidad de poblaciones teniendo en cuenta sus posibilidades, características y especificidades del sector y del tipo de acción a realizar.

Ello se justifica más en la medida en que los promotores y profesores de actividad física se acercan a la comunidad y con ello la atención a la diversidad de los practicantes; niños, adolescentes, adultos y adulto mayor con necesidades especiales. Estas razones antes expresadas obligan a una cobertura especializada que aplique sistemáticamente los conceptos y teorías a situaciones reales, de ahí la importancia de la preparación de los recursos humanos para satisfacer las necesidades de las comunidades.



La diversidad plantea la conveniencia de adaptar los medios disponibles en las comunidades para la práctica de la actividad deportiva a las peculiaridades de sus pobladores.

Cualquier profesional del Deporte; **profesores, promotores y entrenadores deportivos**, que se incorpore al trabajo con las comunidades, captará rápidamente la existencia de personas diversas. Diversidad que se manifiesta en el ámbito educativo y social, que tienen origen diverso, derivados de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos y religiosos, así como de las diferentes capacidades intelectuales, psíquicas, sensoriales y motóricas y del rol sexual de los sujetos.

El Material Instruccional reflexiona sobre la **problemática** actual “Necesidad de preparar a los profesores de cultura física, promotores y entrenadores deportivos a la atención a la diversidad poblacional con la incorporación de

personas con necesidades especiales en las comunidades, mediante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, orientadas a la promoción de salud y la integración social, en correspondencias con sus posibilidades y potencialidades”.

Tiene como **objetivo:** Abordar los elementos teóricos metodológicos del proceso de adecuación de los programas de Actividad Física, Recreación y Deporte que le permita a los profesores, promotores y entrenadores deportivos aplicarlos en las comunidades como promoción de salud para satisfacer los intereses y necesidades de los diferentes grupos atareos con la incorporación de las poblaciones con necesidades especiales.

### **Desarrollo**

La Actividad Física-deportiva Adaptada es un proceso de la cultura física, en el cual se planifica y actúa de modo tal que consiga dar respuesta a las necesidades y posibilidades bio-psico-sociales de quienes la practican.

En función de ellas el profesor lleva a cabo la programación del trabajo que incluye la adaptación requerida dirigida a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de las actividades físicas deportivas que se oferten a los diferentes grupos etáreos con la inclusión de las personas con discapacidad. También tendrá en cuenta las relaciones personales, organización de espacios y tiempo, medios y recursos disponibles. Se trata, por consiguiente, de un nivel de individualización de la actividad que contemple la necesidad del practicante para propiciar su bienestar físico y mental.

Para que el proceso de la actividad física deportiva en las comunidades se normalice en ocasiones será suficiente una simple adaptación metodológica, así será cuando se precise y opte por un cambio en el tipo de agrupamiento; en otras ocasiones encontramos grupos de personas con diferentes posibilidades, en los cuales sus necesidades exigirán un cambio profundo en el tipo de actividad a realizar, con respecto al que está recibiendo el resto del grupo.

Resulta esencial establecer con claridad, las diferencias de edad, sexo, desarrollo físico-motor y potencialidades de las personas que practican actividades deportivas en las comunidades, para establecer las estrategias a emplear en correspondencia con sus características y necesidades, además determinar los tipos de recursos disponibles para acceder a tales respuestas.

La Actividad Física Adaptada como proceso de actuación docente utiliza todos los medios de la Cultura Física con la finalidad de mejorar y/o normalizar el comportamiento de la personas con limitaciones físicas o mentales. Para ello debe potenciar y facilitar las vías de expresión corporal, los juegos deportivos y actividad social, prioritarias en personas con estas desventajas. D. C. Williamson (1988)<sup>1</sup> esquematiza el modelo general de adaptación a la participación de la actividad físico-deportiva por medio de la representación triangular. En el centro sitúa los objetivos de la participación y en los vértices los aspectos básicos que los condicionan: el perfil personal del practicante, las implicaciones de la deficiencia y las necesidades específicas de la actividad. Según este autor, los objetivos para los programas físico-deportivos adaptados están dirigidos a:

- Ayudar al practicante a lograr la adaptación y equilibrio psicológico que requiere su impedimento.
- Capacitarle para la comprensión del impedimento, así como de las posibilidades de movimiento y actuación derivadas del mismo.
- Posibilitar la adaptación a sus posibilidades y su compensación.
- Facilitar la independencia y autonomía de las personas con necesidades especiales.
- Ayudar al practicante en el proceso de identificación e inclusión en su grupo social.

La Actividad Física-deportiva Adaptada ofrece oportunidades para usar las habilidades que los individuos han aprendido o reaprendido. Las actividades motrices, los juegos y los deportes constituyen una posibilidad para la formación y desarrollo mental, social y físico. Es una propuesta educativa encaminada al desarrollo de las capacidades al favorecer la participación de los niños, jóvenes y adultos discapacitados en actividades físicas adecuadas a sus posibilidades, y a propiciar la valoración individual y su inserción social.

Williamson (1988) indica todo el proceso “debe valorarse frente al principio de integración, porque si una persona se aísla demasiado de un grupo, el proceso de integración no se verá facilitado”; para lograrlo es necesario conocer el perfil

---

<sup>1</sup> citado por Corpas, F, J, Toro y J. A, Zarco 1991 (25, 4)

individual de las personas con enfermedades o limitaciones físicas o psíquicas.

El mismo incluye los siguientes aspectos:

- Carácter personal: Introversión/extroversión.
- Tipo de discapacidad: nivel de comunicación que ésta le permite (comunicación no sólo verbal).
- Edad de aparición de la deficiencia.
- Factores relacionados con el estilo de vida, sobre todo lo referidos a la experiencia y a los “roles adoptados” ante el déficit.
- Disposición psico-social: niveles de independencia, de seguridad y de confianza en sí, de auto concepto y auto imagen.
- Capacidades para establecer relaciones y de integrarse al grupo.

Por otra parte, según sea el tipo de discapacidad o profundidad del defecto presente, así será su repercusión en la actividad física y/o motriz. En este sentido se puede encontrar con los siguientes tipos de implicaciones:

- Deficiencia específica del desarrollo y deficiencias traumáticas (problemas de crecimiento, desarrollo físico o mental).
- Problemas relacionados con la postura y los equilibrios: Controles corporales y posturales.
- Dificultades relacionadas a las actividades de manipulación tales como agarrar, soltar, alcanzar, recibir y propulsar.
- Ritmo y locomoción. Diferentes tipos de ritmos y desplazamientos (marcha, carrera, salto, giros).
- Déficit en los aspectos cognitivos en relación con el aprendizaje motor: potencialidades de aprendizaje y niveles perceptivos-motrices.
- Capacidades y condición física.
- Seguridad, confianza en sí mismo y factores médicos.

La práctica sistemática de la actividad físico-deportiva, en personas con discapacidades físicas o mentales, desarrolla en el individuo mayor confianza en sí mismo y favorece la integración al medio social esto conduce a una mejoría de la calidad de vida, pues se caracterizan por la realización de actividades físicas variadas que pueden ser enriquecidas a iniciativa de los practicantes incorporando la ejecución de acciones que satisfagan sus necesidades e intereses.

Estas actividades pueden propiciarle independencia relativa, en consonancia con sus posibilidades, y una participación activa y armónica en la ejecución de diferentes acciones motrices. La actividad colectiva contribuirá a desarrollar las emociones y los sentimientos, las relaciones interpersonales, las normas de comportamiento y el conocimiento del mundo de los objetos.

La nueva concepción de actividad física deportiva adaptada a la diversidad que proponemos configura una propuesta pedagógica basada en la **flexibilidad, contextualización y funcionalidad** para la promoción de salud mediante la cultura física en diferentes grupos etéreos.

Si tenemos en cuenta que la Actividad Física Adaptada es un proceso de la cultura física, en el cual se planifica y actúa para dar respuesta a las necesidades y posibilidades de quienes la practican, entonces las actividades físicas constituyen una forma de estimulación de las potencialidades físicas, cognoscitivas, afectivas, sociales y motrices de estas personas.

### Fundamentos teóricos de la nueva concepción de la actividad física deportiva adaptados a la diversidad.



**El criterio de adaptación**, considera la realización de una estrategia de planificación y actuación, en la cual se incorporan modificaciones a los programas para que las personas en correspondencia con sus posibilidades, alcancen los objetivos planificados en las actividades físicas deportivas acorde

con su edad, potencialidad, capacidad, intereses y motivaciones. Ello implica realizar adaptaciones curriculares a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación.

En el diseño de la propuesta de actividades físicas deportivas se realiza teniendo en cuenta la caracterización bio-psico-social de las personas a quienes va dirigida, ello posibilitará la adecuación curricular del programa respecto a los objetivos y contenidos de las actividades físicas a realizar por los diferentes grupos etáreos y de su metodología y evaluación. .

Los objetivos constituyen el punto de partida y la premisa pedagógica más general del proceso y juegan un papel importante en el proceso de adecuación curricular ya que determinan el contenido, los métodos, los procesos organizativos, las estrategias de intervención a través de los sistemas de ayuda y de apoyo, los criterios de enseñanza mediante la evaluación del proceso y sus resultados. El proceso de adecuación de los objetivos y los contenidos debe desarrollarse teniendo en cuenta:

- Adecuar los objetivos a las características y peculiaridades del grupo y de cada uno de los practicantes que lo integra.
- Introducir objetivos y contenidos cuando sea necesario, modificando la secuencia o el tiempo de duración.
- En función de las necesidades especiales, dar prioridad a determinados objetivos y contenidos.
- Eliminar objetivos y contenidos, cuando resulten inadecuados para responder a las posibilidades, necesidades e intereses.

Para realizar adaptaciones a la metodología es necesario conocer las potencialidades de cada individuo; el profesor deberá elegir las estrategias de realización que resulten más apropiadas a las particularidades de los practicantes y priorizará el empleo de métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión, la comunicación y la integración.

Entre las adaptaciones que se pueden realizar se encuentran:

- Estabilizar un correcto sistema de comunicación en el grupo de personas que realizan la actividad deportiva.
- Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los practicantes.

- Definir criterios para la elección de técnicas y estrategias de actuación que faciliten la respuesta adecuada frente a las necesidades especiales.
- Priorizar métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión que aumenten las alternativas de comunicación, la motivación y amplíen los intereses de las diferentes personas.

Las adaptaciones en la evaluación aunque son importantes y necesarias a menudo se menosprecian, hasta el punto de tender a evaluar a todos los practicantes de igual forma. El profesor de deporte comunitario debe determinar con precisión qué es capaz de hacer el individuo y qué desea alcanzar. Se trata, por consiguiente, de determinar su punto de partida, sus destrezas y niveles de comprensión, a fin de que la elección de objetivos y contenidos de trabajo sea lo más realista posible en función de la zona de desarrollo actual y próxima.

**El diagnóstico** en la nueva concepción, es un proceso dinámico y continuo, no está en función de identificar la “categoría del defecto”; es un proceso en forma de decisiones, define las posibilidades bio- psico social de los practicantes y mediante la evaluación sistemática del practicante, controla la eficacia de los programas o técnicas de intervención, y posibilita definir, en cada etapa, las acciones a realizar, con el objetivo de satisfacer las necesidades especiales del practicante a través de una atención personalizada.

En ocasiones puede ocurrir que al orientar a un practicante una actividad deportiva, esta no se corresponda con las posibilidades personales de ejecución, y por tanto no sea capaz de ejecutarla correctamente. Para evitar situaciones como la planteada con anterioridad es necesario:

- Realizar actividades amplias, con diferentes grados de dificultad y niveles de ejecución
- Procurar diseñar actividades diferentes para trabajar un mismo contenido con diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- Diseñar, de manera equilibrada, actividades de gran y pequeño grupo, además de individuales.
- Planificar actividades de libre elección por parte de los practicantes.

- Introducir actividades que supongan un cierto reto al practicante, eliminando aquellas en las que no se beneficie o no pueda tener una participación activa o real.

La **adecuación por niveles de ayuda** para la ejecución de las actividades, estará en correspondencia con la complejidad de las tareas y las necesidades del practicante; aunque no debe excederse de lo necesario, pues no se puede privar a estas personas de la posibilidad de accionar, manipular objetos, comunicarse, pensar, buscar alternativas para solucionar problemas, etc.



El **enfoque individual, diferenciado y desarrollador**, propicia la estimulación de las potencialidades en función de las respuestas a las necesidades del practicante. En ellas se evidencia también el carácter correctivo compensatorio,

que permite el empleo de todas las posibilidades de las personas con necesidades especiales, en función de la solución de sus dificultades y defectos, aprovechándose al máximo los analizadores y funciones no afectadas y los residuos conservados de las áreas afectadas, que permitirá el desarrollo de las funciones psíquicas y físico-motora de los practicantes.

Al aplicar la **variedad de actividades deportivas adaptadas** a estas personas en las comunidades, el profesor tendrá en cuenta las siguientes consideraciones:

- Adaptación de las reglas de juego: algunos jugadores pueden coger el balón, mientras que otros deben golpearlo; el balón puede rodar, rebotar o lanzarse; reducir el número de puntos necesarios para ganar, reducir el tiempo de juego.
- Atribuir al practicante un puesto concreto en el juego, en función de sus aptitudes: jugadores más móviles en el centro del campo; jugador menos móvil de portero o árbitro con un puesto fijo de atacante junto a la meta.
- Adaptaciones para reducir la fatiga (por lo general presente en individuos con problemas orgánicos): reducir el tiempo y /o el ritmo de juegos, permitir cambiar los jugadores, transformar los jugadores fatigados en árbitros o jueces, reducir las situaciones de contactos físicos.
- Permitir la participación de otras personas: ayudantes que empujan la silla de rueda, el profesor para aconsejar y estimular.
- Reducir las dimensiones del terreno de juego para reducir las exigencias de coordinación dinámica general.

Para aplicar el **Deporte adaptado**, se debe modificar sus reglas, el terreno de juego, material, etc., a fin de acondicionarlo a las necesidades espaciales de los discapacitados que lo practiquen.





Algunos practicantes requieren de una atención priorizada mediante la **Actividad Física Terapéutica** para la corrección y compensación de lesiones y la rehabilitación de enfermedades, en la profilaxis de las complicaciones, y para la recuperación de la capacidad de trabajo. Esta atención terapéutica sirve de **complemento al deporte adaptado** que se realiza en las comunidades.

La actividad deportiva adaptada a la diversidad ofrece variedad de opciones educativas para los diferentes grupos etéreos en las comunidades, mediante un servicio personalizado de indudable valor social.

#### **Consideramos finales:**

- La Actividad Deportiva Adaptada a la diversidad debe planificarse y actuar de tal modo que consiga dar respuestas motrices en los diferentes grupos etéreos, a las necesidades y posibilidades de quien la practique.

- -La actividad deportiva adaptada a la diversidad, en correspondencia con las características bio-psico-social y posibilidades de los practicantes en las comunidades, posibilitará potenciar el proceso de integración en el contexto social, al mismo tiempo contribuirá a que sus vidas sean largas, sanas y espiritualmente equilibradas, lo que se traducirá en la elevación de la calidad de vida.

## **Bibliografía**

Addine Fernández, F. (1999): *Diseño y desarrollo curricular*. La Habana, Editorial IPLAC.

Bell Rodríguez, Rafael y Ramón López Machín (2002): *Convocado por la diversidad*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Corpas, F.; J. Toro y J.; A. Zarzo (1994): *La actividad física deportiva Adaptada*. España.

Ríos H, Mercedes (2006): *Actividades físicas adaptadas: El juego y los alumnos con discapacidad*. Editorial Paidotribo. Barcelona España.

Ríos H., Merche (2003): *Manual de Educación Física Adaptada al alumno con Discapacidad*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Simard, Clermont y otros (2003): *Actividad Física Adaptada*. Inde Publicaciones. Barcelona.