

# OCIO INCLUSIVO PARA PERSOAS CON DIVERSIDADE NA SÚA FUNCIÓN INTELECTUAL

*Ángela Justo Rodríguez*

*Socióloga e traballadora social no Concello de Castrelo do Miño (Ourense).*

[angelajustorodriguez@gmail.com](mailto:angelajustorodriguez@gmail.com)

*Eunice Rodríguez Corral*

*Psicopedagoga, educadora social e intérprete de LS. Directora de Asociación Artefíos*

[eunicerodriguezcorral@gmail.com](mailto:eunicerodriguezcorral@gmail.com)

## **RESUMO:**

As persoas estamos en constante interacción co noso medio, primeiro o noso contorno familiar, social, comunitario etc. Somos quen de planificar actividades de ocio e tempo libre de xeito independente, procurando a nosa satisfacción segundo as nosas preferencias e gustos persoais. O noso medio, as nosas circunstancias, inflúen na hora de realizar distintas actividades.

Con motivo do noso traballo conxunto na planificación de actividades de ocio inclusivo para persoas con diversidade na súa función intelectual, queremos achegar a nosa pequena contribución con este artigo, que versa sobre algo tan esencial como é a planificación do tempo libre a prol do ocio e do espallamento social e persoal, como ferramenta para fomentar a autonomía, enriquecemento persoal e a adquisición de habilidades sociais. Neste caso, centraremos a nosa atención na planificación do ocio en entidades de iniciativa social con persoas con diversidade na súa función intelectual, xa que neste eido podemos falar dende a experiencia profesional.

## **PALABRAS CLAVE:**

Diversidade funcional; calidade de vida; ocio inclusivo; ocio normalizado; planificación.

### **RESUMEN:**

Las personas estamos en constante interacción con nuestro medio, primero nuestro contorno familiar, social, comunitario etc. Somos quienes de planificar actividades de ocio y tiempo libre de manera independiente, procurando nuestra satisfacción según nuestras preferencias y gustos personales. Nuestro medio, nuestras circunstancias, influyen en la hora de realizar distintas actividades.

Con motivo de nuestro trabajo conjunto en la planificación de actividades de ocio inclusivo para personas con diversidad en su función intelectual, queremos acercar nuestra pequeña contribución con este artículo, que versa sobre algo tan esencial como es la planificación del tiempo libre a favor del ocio y del esparcimiento social y personal, como herramienta para fomentar la autonomía, enriquecimiento personal y la adquisición de habilidades sociales. En este caso, centraremos nuestra atención en la planificación del ocio en entidades de iniciativa social con personas con diversidad en su función intelectual, ya que en este campo podemos hablar desde la experiencia profesional.

### **PALABRAS CLAVE:**

Diversidad funcional; calidade de vida; ocio inclusivo; ocio normalizado; planificación.

### **ABSTRACT:**

We, humans, are in constant interaction with our environment, first our family, then our society, our community, and so on. We are able to plan our leisure activities independently, seeking our own pleasure and satisfaction according to our own personal preferences, likes and dislikes. Our environment and circumstances are relevant when it comes to carrying out different activities.

Since we work as leisure activity planners, creating activities designed to include persons with diverse intellectual skills, we would like this article to be our little contribution. It focuses on a very essential issue: the planning of leisure time, both social and personal, as a way to promote autonomy, personal fulfilment and the acquisition of social skills. Thus, we will focus on leisure planning in organisations

providing social services and working with people with diverse intellectual skills, because it is on this issue that we can contribute with our own professional experience.

## **KEYWORDS:**

Functional diversity, quality of life, inclusive leisure, standard leisure, planning.

## **1. APROXIMACIÓN AO OCIO E O TEMPO LIBRE**

A necesidade que as persoas teñen de potenciar, dun xeito adecuado, o seu tempo libre en actividades ociosas que lle reporten momentos vitais satisfactorios entraría dentro das dimensións de benestar emocional, relacións interpersoais, desenvolvemento persoal, benestar físico, autodeterminación e inclusión social, entre outros. Estas dimensións conforman a nosa calidade de vida.

Na vida de todas as persoas é importante a consideración do ocio e do tempo libre, resulta ser un factor imprescindible para asegurar a calidade de vida (Fernández e González, 2006).

Ibáñez (2002) define o **tempo libre** como aquel do que dispoñemos sen ter que realizar actividades obrigatorias. Así, o **ocio** sería o conxunto de actividades que se realizan no tempo libre.

Máis extensas resultan as definicións sobre o termo do ocio (RAE, citado en Ruíz, 2002: 175):

- Cesión do traballo, inacción ou total omisión de actividade.
- Obras de intelixencia que un forma nos ratos que lle deixan libres as súas principais ocupacións.
- Diversión ou ocupación dinamizada, especialmente en obras de intelixencia, porque estas se toman regularmente por descanso doutras tarefas.

No VI Congreso Mundial do Ocio, que tivo lugar na Universidade de Deusto no ano 2000, partiuse dun concepto de ocio no que se consideraba que era: (Cuenca Cabeza, 2003): “unha área específica da experiencia humana que conta cos seus propios beneficios, unha fonte importante para o desenvolvemento persoal, social e económico e un aspecto clave para a calidade de vida”.

A nosa concepción do ocio parte da consideración deste como unha experiencia humana, queremos sinalar que a experiencia non se refire habitualmente a vivir pasivo/a senón todo o contrario, a estar esperto/a e activo/a, que se relaciona con

sentimentos, percepción, pensamentos ou/e desexos moi persoais que resultan difíciles de obxectivar.

Entendemos o ocio como unha parte do tempo que nos queda despois de realizar as obrigas ou satisfaccións de necesidades básicas. Sobre todo queremos considerar como fundamental a vivencia subxectiva da persoa, a súa experiencia, os seus sentimentos, as súa satisfacción, o seu desenvolvemento como persoa libre e autónoma.

Ao falar de ocio, resulta obvio que nos referimos ás experiencias que nos resultan satisfactorias e prazenteiras e, precisamente debido a iso, son experiencias que se supón que seleccionamos entre outras posibles.

Segundo a publicación do III Congreso Internacional de Discapacidade. *Inclusión: oportunidades para todo/as* da Fundación Integrar (Fontanova, 2003), **o ocio pódese comprender á vez como unha cantidade de tempo, un tipo de actividade e unha vivencia subxectiva.**

O ocio, en que inflúe no noso benestar?

- Os proxectos de animación que realicemos terán importantes beneficios para as persoas que participen nel.
- Debemos facer unha correcta difusión do ocio, para transmitir a importancia da súa practica, explicarlles o beneficio do ocio ás familias ou cuidadores das persoas con diversidade na súa función intelectual para facilitar a integración nas actividades. Contacto institucional en centros públicos e privados para promover iniciativas de ocio e tempo libre.
- Coñecer a implicación social que supón recoñecer o dereito ao ocio.

O ocio enténdese hoxe en día como un fin en si mesmo, con beneficios propios, e apóstase pola importancia que as experiencias de ocio normalizado teñen para a calidade de vida da persoa con diversidade funcional. (Gorbeña, 1997)

Son moitos os autores e autoras que achegan datos sobre os beneficios do ocio, vexamos os seguintes segundo a área de intervención (Ruíz, 2002):

- 🌀 FÍSICO: combate o estrés; permite a rehabilitación de determinados déficits; o exercicio etc.
- 🌀 COGNITIVOS E CONDUTUAIS: axuda á aprendizaxe e mellora das habilidades sociais, desenvolve a creatividade. É un bo instrumento de coñecemento e destrezas que permite traballar mediante o xogo contidos diversos: áreas perceptivas, motrices, verbais, afectivo-sociais.
- 🌀 EMOCIONAIS: favorece o crecemento persoal e o desenvolvemento da autoestima ao proporcionar experiencias positivas: éxito, competencia persoal, autoconfianza.
- 🌀 SOCIAIS: permítelle á familia dispoñer do seu propio tempo libre. Propicia maior apoio social e grupos de autoaxuda. Prevéen problemas de illamento. Especialmente recursos para a integración, edúcase na solidariedade e o respecto.

Coas actividades de ocio planificado e aceptado polas persoas participantes, xérase un aumento do sentimento de valoración (autoestima), sentimento que vai paralelo ao que experimentan as demais persoas coas que compartimos estes momentos. A nosa autoestima é construída en relación con outras persoas, as nosas relacións sociais satisfactorias manteñen en certa maneira o noso equilibrio psicolóxico e contribúen ao noso benestar.

As actividades de ocio proporcionan un contorno inigualable onde poder desenvolver as habilidades sociais. Supón así mesmo un espazo para a integración, pois o número de persoas e ambientes distintos cos que se relacionan é elevado. Por outro lado, é no ámbito do ocio onde se consolidan as relacións de amizade e, en moitos casos, de parella.

Isto débese a que “normalización” e “integración” non soamente é proporcionar axudas técnicas, rehabilitadoras ou económicas/laborais. Proporcionar experiencias de ocio normalizadas onde acumular experiencias sociais satisfactorias, lembranzas agradables, sentimentos de felicidade, compartir momentos con outras persoas, achégalle significado á vida e calidade a esta.

## **2. ACTIVIDADES OFERTADAS A PERSOAS CON DIVERSIDADE FUNCIONAL**

Segundo apunta González (2006), as alternativas de ocio para as persoas con diversidade na función intelectual pódense agrupar en dúas:

- ✘ Oferta comunitaria.
- ✘ Os programas específicos para persoas con diversidade na función intelectual.

Non debemos esquecer que moitas persoas con diversidade na función intelectual teñen problemas para poder gozar do seu ocio. Estas dificultades poden ser:

- ✘ De carácter persoal: asociadas as súas diversidades funcionais, falta de experiencias, escaso poder adquisitivo
- ✘ De carácter familiar: por exemplo sobreprotección.
- ✘ De carácter social: barreiras arquitectónicas, psicolóxicas e comunicativas.

Debemos considerar que os programas de ocio deben sobre todo potenciar todas aquelas habilidades que faciliten á persoa con diversidade na súa función intelectual unha vivencia o máis autónoma posible do seu tempo libre empregando, sempre que sexa posible, os recursos comunitarios e as actividades normalizadas.

Non podemos negar que o ocio e a comunidade van intensamente unidos. O dereito ao ocio é o dereito a empregar comunitariamente os recursos e redes sociais de ocio que están o alcance de calquera persoa. Para que unha persoa poida gozar plenamente dos distintos recursos de ocio comunitario (cines, museos, discotecas...) é necesario satisfacer as necesidades de apoio que cada un presente.

Na sociedade existe unha serie de normas e condutas non escritas e asumidas por todos/as. Para que a persoa con diversidade na súa función intelectual poida levar a cabo as actividades de ocio dunha forma normalizada é necesario que coñeza e adopte como propias estas normas de conduta e unhas habilidades sociais básicas. Debido a iso, unha das funcións básicas dos/das monitores/as e dos servizos de ocio é proporcionar os apoios necesarios para pór en práctica as habilidades sociais e as normas básicas de comportamento adaptadas a cada situación e evitar que aparezan condutas desadaptadas.

Indicamos algunhas das actividades ben acollidas por persoas con diversidade funcional na súa capacidade intelectual, sen pretender facer unha clasificación senón mostrar unha referencia: (Ibáñez, 2002)

- Actividades artísticas: pintura, teatro, música (participante ou espectador)
- Actividades manuais: artesanía, construción de obxectos...
- Actividades deportivas, exame médico previo (participante/espectador)

- Actividades sociais: reunións, visitas, coloquios, discotecas...
- Outras actividades: lectura, coleccionables...

Neste punto imos facer unha mención especial ao deporte debido aos efectos terapéuticos e sociais que produce a súa práctica.

### 3. DIFICULTADES PARA A PRÁCTICA DE OCIO NORMALIZADO

Debemos ter en conta as dificultades ao acceso ao ocio normalizado, sobre todo baseándonos no noso labor integrador, para poder facer todo o posible para a consecución dun gozo de ocio adecuado. Así como ser conscientes de que non todas as experiencias de ocio son beneficiosas:

- ⊗ O mal uso das actividades pode ter consecuencias negativas (alcoholismo, ludopatía...)
- ⊗ O deseño dalgúns actividades ou a mala previsión de riscos tamén pode ser nocivo (exemplo: competitividade que xere violencia).
- ⊗ Pode haber persoas que non o gocen e que manifesten problemas de aburrimiento, apatía etc.

Dependendo das características persoais, os seguintes puntos afectaran dun xeito ou doutro. (Ruíz, 2002)

#### I. Persoais

Dificultade para establecer relacións persoais. Posibles motivos:

- Debido á propia diversidade funcional: problemas na linguaxe, trastornos psicomotores, de conduta, aparencia física etc.
- Debido á súa historia familiar ou educativa: os pais, nais non lle deixan saír da casa, estivo nun centro de educación especial, nun internado...
- Personalidade retraída, insegura, con falta de habilidades sociais...

Pobre repertorio de actividades de ocio: se todos e todas o que facemos é ver a tele, saír a visitar a algún familiar de vez en cando, ir á aldea... quizá non coñezamos ben o que nos gusta. A nosa experiencia de ocio pode ser unicamente pasiva/receptiva, individualizada ou soamente con xente con diversidade funcional.

Pasivo/a, sen capacidade de elección: en relación co punto anterior, nalgúns casos pode que ata submisivo/a e dependente.

Sen amigos/as da súa idade ou sen coñecidos/as dentro do grupo.

Medo, dúbidas, desconfianzas ante o fracaso.

Sen recursos económicos suficientes. En moitas ocasións a remuneración en postos desempeñados por persoas con diversidade na función intelectual é peor. No caso de non ter traballo e depender dos cartos de pais, nais ou familiares, significará estar a expensas do que decidan ou do que poidan asumir e o ocio pode non estar considerado coa mesma importancia que unha necesidade de carácter básico.

## II. Familiares

Debemos traballar sobre todo con resistencias e desconfianzas.

Poderán ser moi grandes os sentimentos de protección que moitas familias manifesten, o medo de deixar os seus familiares noutras mans que non sexan as súas.

Outro sentimento pode ser as expectativas esaxeradas na actividade.

## III. Educativos/laborais

Podemos partir da visión de que a integración laboral non fomentou demasiado a integración social. As persoas con diversidade na súa función intelectual integradas laboralmente non adoitan intercambiar espazos de ocio con compañeiros/as de traballo fóra do ámbito laboral.

## IV. Accesibilidade

Barreiras arquitectónicas para desprazarse pola cidade, acceder a centros culturais e recreativos, usar os transportes públicos, hoteis, campamentos etc. A adaptación dos medios de comunicación, do transporte, non avanza tan de prisa como nos gustaría.

## V. Sociais

Moitas persoas temos medos, estereotipos e pouco coñecemento sobre as persoas con diversidade funcional. Isto impide a súa e a nosa interrelación.

Sobre todo a empatía, saber escoitar, saber entender e ser comprensibles e respectuosos/as coa personalidade, capacidades e habilidades da persoa que temos enfrente, axudan a que as relacións se afiancen pouco a pouco.

## VI. Culturais

Dous son os valores de especial relevancia, que se teñen en conta á hora de obstaculizar a súa integración no ocio das persoas con diversidade funcional. A énfase da aparencia física, e os valores de produtividade e individualismo. Estes valores poden establecer as persoas con diversidade funcional nun nivel "inferior" a nivel social.



#### 4. OFERTAS DE OCIO PARA PERSOAS CON DIVERSIDADE FUNCIONAL

Á parte das preferencias individuais que pode ter cada un/unha sobre as actividades que desexa realizar, nestes puntos veremos un pouco máis as alternativas de ocio para persoas con diversidade na función intelectual.

Debido á consideración de ocio como unha necesidade en todas as persoas, os servizos destinados ao ocio e ás persoas con diversidade na función intelectual están tendo un desenvolvemento crecente. Isto non implica que debido á súa recente posta en marcha, sofren un pequeno atraso en comparación con outro tipo de servizos, como os laborais e os educativos.

Os primeiros servizos de ocio foron promovidos polas familias, coñecedoras das dificultades que se atopaban para gozar do seu tempo libre.

As primeiras actividades concentrábanse en verán, mediante a organización de campamentos para persoas con diversidade na función intelectual. Despois tamén se comezaron a realizar actividades de fins de semana.

Na actualidade existen servizos específicos de ocio coa misión de proporcionar apoios necesarios para que as persoas con diversidade na función intelectual, de calquera idade, cheguen a dispoñer das habilidades necesarias para gozar do seu tempo de ocio da forma máis autónoma posible, fomentando ao mesmo tempo a integración social.

Fantova (2006) describe tres fases de evolución nos servizos de ocio:

1. Asistencial: obxectivo fundamental: ocupar un espazo e tempo baleiro.
2. Recreativa: caracterizada pola división de grupos pequenos para realizar unha mesma actividade.
3. Educativa: visión máis global da persoa con diversidade na función intelectual. O grupo no que se adoitan realizar as actividades ten a consideración dun grupo idóneo para a aprendizaxe, sobre todo a nivel de relación interpersoal.

Na páxina web <http://guiadis.discapnet.es>, atopamos un buscador moi sinxelo de usar e moi útil á hora de procurar asociacións que traballan con persoas con diversidade funcional.

A maior parte de asociacións que traballan con persoas con diversidade na función intelectual poden ter servizos de ocio. Un **servizo de ocio** é un recurso específico e estruturado que xestiona apoios orientados a satisfacer as expectativas, demandas e necesidades individuais de ocio das persoas con diversidade na súa capacidade intelectual, a través da mediación en actividades do contorno e desenvolvemento de programas de actividades normalizadas e continuadas etc. Son estruturas en movemento asociativo capaces de levar a cabo unha mellora da oferta de ocio das persoas con diversidade funcional e garantir o dereito de acceso a estas (Feaps, 2010)

Seguindo o Modelo de servizo de ocio FEAPS Madrid, podemos sinalar que o servizo de ocio debe rexerse por tres principios básicos: orientación centrada na persoa, inclusión social e normalización.

❖ Orientación centrada na persoa

O servizo de ocio debe propiciar que as persoas con diversidade funcional intelectual coñezan as opcións que teñen, garantirlles os apoios necesarios; debe fomentar a súa participación, habilitar espazos, adaptarse aos tempos e ritmos de cada quen; e debe fomentar que os proxectos se establezan e se leven a cabo tendo en conta as preferencias e opinións das propias persoas con diversidade funcional.

❖ Inclusión social

As persoas con diversidade funcional deben gozar das mesmas oportunidades que o resto da poboación; é por iso que o contorno e os servizos de ocio deben xerar accións e prácticas que fomenten a súa participación na comunidade.

❖ Normalización

Isto fai referencia ao dereito que teñen as persoas en participar en actividades normalizadas ao longo da súa vida. Polo tanto, o servizo de ocio debe fomentar actividades normalizadas e integradoras, que faciliten a inclusión das persoas con diversidade funcional en actividades habituais da comunidade que as rodea.

Isto pasa, por exemplo, coas asociacións/fundacións de Adcor, Aspronaga ou Artefíos. Inclúen o servizo de ocio entre os servizos que ofrecen e trasladan a importancia do ocio como parte fundamental nas vidas das persoas con diversidade na función intelectual.

## 5. OCIO INCLUSIVO

Como xa dixemos, o ocio está recoñecido xuridicamente e polo tanto é un dereito do que ninguén debería ser privado, un dereito que favorece o desenvolvemento persoal e social. Todas as persoas deberían ver cubertas as súas necesidades de ocio independentemente das súas características e condicións.

Cando falamos de persoas con diversidade funcional o eixe principal xira arredor da “normalización”, a integración e a inclusión.

Pero... Que entendemos por inclusión?

A inclusión é o principio que guía as accións encamiñadas a que todas as persoas formen parte real da sociedade da que son membros e destaca principalmente a idea da responsabilidade que ten o contorno de xerar accións e prácticas que fomenten a plena aceptación e participación dos colectivos distintos no mundo que os rodea (Gorbeña et al, 2002).

**A inclusión** vai relacionada con dous procesos (Estudios de Ocio, 2013):

- ✓ Participación. O incremento da participación das persoas con diversidade funcional na vida da súa comunidade. Todas as persoas deben estar en disposición de tomar parte nas decisións que lle afectan á súa propia vida, no que se refire ao acceso e gozo de calquera tipo de bens e servizos de ocio.
- ✓ Equiparación de oportunidades, entendida como “o proceso mediante o cal o sistema xeral da sociedade (...) se fan accesibles para todos” (ONU, 1993).

A verdadeira inclusión (Compton, 2003) supón unha dinámica social que implica cambios no contorno e nos participantes e as interaccións entre persoas con e sen diversidade funcional deben estar baseadas nun verdadeiro interese do un polo outro, con obxectivos comúns e en termos de igualdade e sentido de pertenza. Concibímola como o alicerce que guía as accións encamiñadas a que as persoas con diversidade funcional formen parte real da sociedade.

Tres vertentes (Madariaga, 2009):

- ▲ Física, fai referencia aos elementos facilitadores das infraestruturas e equipamentos de ocio que permiten a toda persoa acceder, entrar ou saír e utilizar os espazos.
- ▲ Comunicativa, define as condicións facilitadoras tanto en aspectos cualitativos e cuantitativos da información (folletos, vídeos, web) como na sinalización (paneis, directorios etc.)

- ▲ Social, refírese aos elementos de xestión que facilitan a plena participación e as relacións interpersoais entre todos os participantes.

Seguindo a Fantova (citado en Lázaro, 2004) os obxectivos que persegue o ocio inclusivo son:

1. A diversión. Este debe ser o principal obxectivo posto que o tempo libre debe ter o mesmo significado para as persoas con ou sen diversidade funcional.
2. O desenvolvemento de capacidades e o incremento da autonomía, a autoconciencia e a autodeterminación das persoas.
3. O incremento da cantidade e calidade do uso dos recursos comunitarios e a relación coa comunidade.
4. Cambios nas situacións e contornos sociais que dificultan a inclusión social.

Supón así un avance moi importante que as persoas con diversidade funcional compartan recursos e equipamentos comúns e, en ocasións, programas non específicos para persoas con diversidade funcional, permiten a inclusión con outros membros da sociedade.

## **6. PLANIFICACIÓN E INSTRUMENTOS**

Como vimos dicindo ata o de agora, o acceso a actividades de ocio é un dereito que temos todas as persoas. Non obstante, no caso das persoas con diversidade funcional, a maioría das veces, adoitan atoparse cunha serie de trabas e obstáculos que lle dificultan a súa participación nas actividades de ocio.

É por iso que dende as entidades que atenden a este colectivo se intenta ofertar un servizo de ocio que facilite a súa inclusión nas actividades de ocio da comunidade, que brinde os apoios necesarios para cubrir as expectativas, demandas e necesidades de ocio.

Á hora de poñernos a elaborar o proxecto de actividades de ocio é preciso ter en conta varias cuestións:

- En primeiro lugar, debemos coñecer cales son as necesidades, desexos e expectativas do grupo ao que nos diriximos. E para iso o mellor é preguntar. Por iso debemos facer un estudo previo que nos sirva de referencia á hora de programar as actividades. De nada nos serviría facer unha programación que non se axustase ás necesidades dos/das usuarios/as porque se non o programa non tería éxito.

- Unha vez feita esta primeira sondaxe debemos realizar un Plan de apoio individual. É preciso coñecer as expectativas de cada participante pero tamén as limitacións que lle dificultarán o acceso ás actividades para poder ofertarlle os apoios necesarios.
- Mobilización de recursos e apoios. Unha vez detectados os apoios precisos e os recursos dispoñibles podemos comezar a realizar as actividades.

Unha vez coñecidos este datos é o momento de comezar coa programación. Dependendo da maneira de enfocalo, podemos distinguir entre diversos programas (Modelo de servizo de ocio de FEAPS, 2010):

- Programa de mediación:

A través deste tipo de programas o que se pretende é aproveitar as actividades existentes na comunidade. O obxectivo do servizo de ocio é facer que sexa comprensible para as persoas con diversidade funcional e propiciar os apoios necesarios para que a actividade se poida realizar da maneira máis normalizada posible.

Que implica este tipo de programas?

- Estudo e análise dos recursos de ocio existentes no contorno.
- Creación de materiais de publicidade para difundir o programa.
- Difusión.
- Valoración das demandas e desenvolvemento dos plans de apoio individual.
- Desenvolvemento dun plan para a cualificación do ambiente (cursos de formación sobre ocio, inclusión e diversidade funcional, reunión con responsables...)
- Seguimento das persoas participantes e asesoramento a entidades e grupos.
- Avaliación
- Elaboración dun informe de resultados.

- Programa de ocio compartido

Este tipo de programas céntrase non na actividade propiamente dita senón na relación do usuario/a co contorno e cos demais. Fórmanse grupos con afinidades similares para realizar actividades habituais entre a comunidade: paseos, concertos, ceas...

- Programa deportivo

Como o seu nome indica, trátase de levar a cabo actividades deportivas que favorezan as condicións e o benestar físico de cada persoa participante, da maneira e nun contexto o máis normalizado posible.

- Programa cultural

As actividades deste tipo de programa están relacionadas coa creatividade e a expresión artística: plástica, *hobbies* e afeccións, audiovisuais, escénicas...

Pode tratarse de actividades cunha certa continuidade (durante un curso, anual) ou talleres específicos.

- Programa de vacacións

Dentro deste programa englobamos viaxes ou turismo, actividades de ocio na cidade, campamentos, intercambios...

## 7. CONCLUSIÓNS

Para rematar, queremos expoñer as nosas conclusións acerca do ocio e tempo libre, no eido do traballo con persoas con diversidade na súa función intelectual.

1. Na actualidade, a importancia do ocio no benestar e calidade da vida das persoas é algo que ninguén se cuestiona.
2. A realidade do ocio é moi heteroxénea, os servizos de ocio están pouco desenvolvidos e non existe un protocolo de profesionais establecido.
3. Non sempre se consegue un verdadeiro ocio inclusivo que brinde os apoios necesarios para un gozo autónomo da persoa.
4. A busca de recursos económicos sempre é unha dificultade á hora de impulsar o ocio en persoas con diversidade funcional, máis aínda nos tempos actuais, polo que lle debemos dar un xiro á planificación e investir os recursos, non tanto nas actividades, senón na propia organización do servizo de ocio.
5. A consecución dun verdadeiro ocio inclusivo facilitará o desenvolvemento pleno da persoa e facilitará un ambiente de ocio normalizado.

Segundo a nosa experiencia persoal, lograr un verdadeiro ocio inclusivo non é doado, principalmente cando se trata de organizacións pequenas que non contan con medios e infraestruturas suficientes. Ás veces os poucos recursos económicos e un cadro de persoal reducida e non estable, fai que resulte custoso impulsar un servizo de ocio adecuadamente.

Non obstante, coa motivación e as ganas de lograr a maior autonomía e calidade de vida posible dos usuarios e usuarias, fan que sexa posible encamiñarse nesta perspectiva. A necesidade de participación de persoas voluntarias neste servizo é indiscutible para que os resultados sexan os esperados, posto que permitirán que as persoas con diversidade funcional compartan espazos e experiencias nun ambiente normalizado. A implicación das familias tamén é un aspecto que hai que traballar fundamental, que supón lograr unha maior participación e unha loita constante para a superación de medos e barreiras.

A loita e a constancia por unha sociedade mais inclusiva é unha loita de todos e todas.

## 8. Referencias bibliográficas

- Cuenca M. y De la Cruz C. (coord.) (2003). *Los retos del ocio y de la discapacidad en el s. XXI*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- Estudios de Ocio. (2013). *Evaluación de los planes para las personas con discapacidad como sistema de protección social. Análisis y propuestas de jora en el ámbito de la inclusión en ocio*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- Fernández, C. y González, M. A. (2006). *Técnicos superiores de Integración Social*. Madrid: Deputación Foral de Bizkaia.
- Fantova, F. (2006). Ocio, discapacidade e inclusión: un esquema de referencia. *Terceiro Congreso Internacional de Discapacidade. Inclusión: oportunidades para todos/as*. Colombia. Recuperado de: [www.fantova.net](http://www.fantova.net)
- FEAPS (2010). *Modelo de Servicio de Ocio de FEAPS Madrid. Ocio para todas las personas y para cada una*. Madrid: Colección FEAPS. Recuperado de: <http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO23279/Modelo de Servicio de Ocio.pdf>
- Gorbeña, S. (1997). *El Ocio de las personas con discapacidad intelectual. Documentos de estudios de ocio, 4*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- Gorbeña S.; Madariaga, A.; Rodríguez, M. (2002). *Protocolo de evaluación de las condiciones de inclusión en equipamientos de ocio. Documentos de Estudios de ocio, 22*. Bilbao: Universidade de Deusto
- Ibañez P. (2002). *Las discapacidades: Orientación e Intervención Educativa*. Madrid: DYKINSON, S.L.
- Lázaro, Y. (ed) (2004.) *Ocio, inclusión y discapacidad*. Bilbao: Universidade de Deusto
- Madariaga, A. (2009). *Ocio y discapacidad: el reto de la inclusión*. Recuperado de: [www.hegalakfundazioa.org/descargar.php?documento=Texto](http://www.hegalakfundazioa.org/descargar.php?documento=Texto).

- Matito, R. (coord.) (2006). *Discapacidad intelectual: ámbitos de intervención psicoeducativa. II jornadas sobre discapacidad intelectual*. Cádiz: Fundación Viprén
- ONU (1993). *Normas uniformes sobre la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad*.
- Royo, R. y De la Cruz, C. (Coord.) (2003). *Os retos do ocio e a discapacidade no S.XXI*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- Ruíz, L. (2002). *Animación y discapacidad La integración en el tiempo libre*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Setién, M. L. (coord.) (2000). *Ocio, calidad de vida y discapacidad*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- Verdugo, M. A. (1998). *Personas con discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras*. Madrid: Siglo XXI de España editores.
- Verdugo, M. A. (2002). Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la asociación americana sobre retraso mental de 2002. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 34 (205)
- Verdugo, M. A. (2006). *Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual. Instrumentos y estrategias de evaluación*. Salamanca: Ed. Amaru.