

Fundamentos teóricos-metodológicos de la Actividad Física y el Deporte Adaptado a la diversidad poblacional.

José Ezequiel Garcés-Carracedo. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba
Alejandro Jorge Soto-Rodríguez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba

Resumen

En este artículo se exponen los fundamentos teóricos metodológicos para la adecuación de programas de Actividad Física y Deporte, permitiendo la incorporación de personas enfermas y con discapacidad a la práctica de ejercicios físicos. Se utilizaron como métodos investigativos; el histórico lógico, el sistémico y estructural-funcional para conformar la nueva concepción de adaptación de las diferentes actividades planificadas en los programas. Los resultados del trabajo posibilitarán la actualización teórica de los profesores de Actividad Física Comunitaria a partir de la nueva concepción planteada.

Palabras clave: programa / actividad física / comunidad

Abstract

In this article are exposed the methodological bases for fitting the Actividad Física and Deporte syllabuses, letting sick and handicapped people to include themselves in practicing physical exercises. During the research investigating methods were used; such as the historical- logical, the systemic and structural functional methods among others, to set the new conception of adaptation of the different activities planned in syllabuses. The results of this work will make the professors of Actividad Física Comunitaria to be up to date with the theoretical foundations from new presented conception.

Key words: program / physical activity / community

Introducción

El propósito de este material Instruccional es facilitar los conocimientos teóricos metodológicos sobre la Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional, los que se van convirtiendo cada vez más en una concepción de trabajo para la solución de numerosos problemas y como estrategia para

mejorar la calidad de vida de los diferentes grupos poblacionales en las comunidades.

El mismo, es el resultado de la recopilación de materiales de diferentes especialistas de la Actividad Física Adaptada a personas con discapacidad conjuntamente con los resultados investigativos y las experiencias de los autores de este documento.

Cualquier profesional del Deporte; profesores de Cultura Física, 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.

Este artículo reflexiona sobre la problemática actual “Necesidad de preparar a los profesores para 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 correspondencia con sus posibilidades y potencialidades”.

El objetivo de este estudio es: 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 étnicos con la incorporación de las poblaciones con necesidades especiales y producir intercambios, enriquecimientos y actualización de los participantes en el tema.

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 etéreos 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.

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.

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.

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.

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 etéreos 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 elegirá 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 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 próximo.

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, 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 diferentes actividades para trabajar un mismo contenido con variadas 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 y buscar alternativas para solucionar problemas.

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 de esta forma disminuir las exigencias de coordinación dinámica general.

Para aplicar el deporte adaptado, se debe modificar sus reglas, el terreno de juego, material, a fin de acondicionarlo a las necesidades especiales 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.

Conclusiones

- 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.

Citas y notas

1. Rafael Bell Rodríguez y Ramón López Machín. (2002). Convocado por la diversidad. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Norah Junco Cortés. (1994). Atención a niños con alteraciones psico-motriz. Programa para las áreas terapéuticas. Ciudad de la Habana, INDER.

3. Alejandro López Rodríguez. (2003). El proceso de enseñanza aprendizaje de Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad Habana, Editorial Deporte.
4. Mercedes Ríos H. (2006). Actividades físicas adaptadas: El juego y los alumnos con discapacidad. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
5. Merche Ríos H. (2003). Manual de Educación Física Adaptada al alumno con Discapacidad. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
6. Clermont Simard y otros. (2003). Actividad Física Adaptada. Inde Publicaciones. Barcelona, España.