

**El deporte es una eficaz herramienta de integración, de normalización y de cohesión social y felicidad humana**

## El deporte y las personas con discapacidad

José Ramón Amor

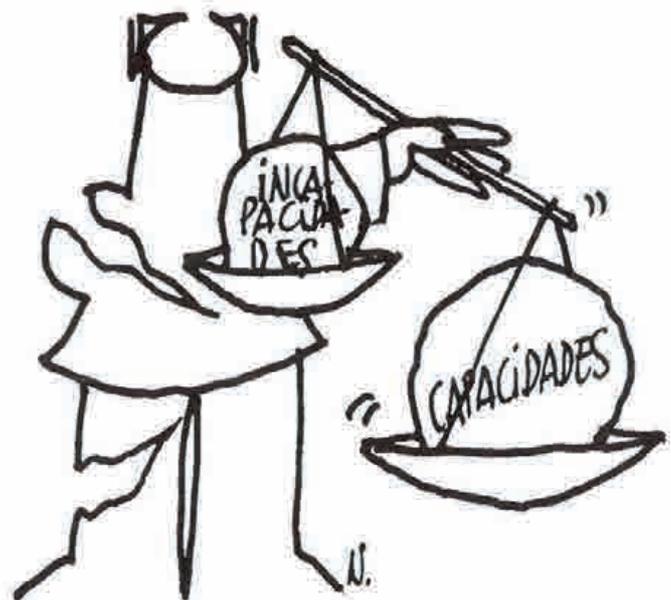
No cabe duda de que para las personas afectadas por alguna minusvalía y para aquellos que vivimos de cerca su vida, la integración es un objetivo que orienta nuestras actuaciones y estrategias. Pero la integración va más allá; es sobre todo una actitud vital que debe estar enraizada en la cultura y en la conciencia social. Debemos reconocer que todavía hoy, en la antesala del tercer milenio, nuestra comunidad social sigue sin acoger como ciudadanos de pleno derecho a las personas que presentan algún déficit; entre otras razones porque los sigue considerando como seres humanos imperfectos.

A menudo, la minusvalía constituye para su entorno una circunstancia que se antepone a los demás componentes que le configuran como ser humano. Hay que cambiar la mirada, hay que observar a estas

**Tienen derecho a la atención médica y el tratamiento físico, así como a la educación, la capacitación, la rehabilitación y la orientación que les permitan desarrollar al máximo sus capacidades y aptitudes**

personas desde sus cualidades positivas y no desde sus insuficiencias, desde sus capacidades y no desde sus incapacidades. Esta es la verdadera urgencia, mirar a las personas con minusvalía como individuos esencialmente valiosos y que pueden enriquecer a toda la comunidad.

Debemos evitar asunciones estereotipadas sobre los valores culturales y experiencias de los otros. En su lugar, hay que enfocar los temas de calidad de vida con una actitud de apertura y respeto a las necesidades y valores de cada individuo concreto. Deberíamos continuar asegurando que los sujetos con discapacidad tengan acceso a la vivienda, cuidado de la salud, actividades de ocio, empleo digno y todo lo demás que una sociedad democrática puede proporcionar a sus ciudadanos. Pero no podemos olvidar nunca que una sociedad debe, por encima de todo, proporcionar opciones y no imponer estándares. Los programas que atienden la discapacidad se han centrado en objetivos de funcionamiento adaptativo o en el desarrollo de disciplinas espe-



cíficas. Por ejemplo, los servicios educativos se han dirigido a objetivos académicos y cognitivos, los servicios vocacionales han mirado si las personas obtienen y mantienen el trabajo, y los servicios de terapia física se han comprometido con objetivos sensoriomotores. Tales objetivos específicos pueden haber llevado a intervenciones fragmentarias, que han fallado a la hora de atender a los valores y necesidades interrelacionados y complejos de la calidad de vida global del individuo.

La calidad de vida de las personas con discapacidad se compone de los mismos factores y relaciones que aparecen como importantes para las personas sin discapacidad, y se experimenta cuando las necesidades básicas de la persona han sido satisfechas y cuando él o ella tienen la oportunidad de proponerse y conseguir metas en las áreas principales de su vida. Las diferencias se encuentran no en las personas, sino en la calidad y la disponibilidad de las oportunidades. El desarrollo saludable se consigue probando diversas posibilidades y por el descubrimiento de las propias capacidades. Esto infunde el valor necesario para afrontar nuevos retos. Este proceso enfatiza la calidad de vida del individuo en los diferentes ambien-

tes (hogar, trabajo, comunidad) y conlleva tres tipos de cambios fundamentales:

- cambio en la consideración del individuo;
- cambio en los servicios que apoyan a la persona y facilitan su desarrollo;
- y, por último, cambio en las normas y oportunidades que la comunidad social proporciona e impone al discapacitado psíquico.

Los programas de educación física y práctica deportiva proporcionan una gran oportunidad para estos nuevos retos. Uno de los valores más aceptados en nuestro entorno social es la práctica deportiva. En otros tiempos parecía reservada en exclusiva a la gente que, además de ágil, estaba llena de salud. En la actualidad, también los minusválidos se incorporan cada vez más a este tipo de actividad y ya nadie se asombra de que haya personas con deficiencias en un polideportivo, en unas pistas de atletismo, en una piscina..., aunque el cambio sea muy lento. Durante los últimos veinte años se ha desarrollado una nueva disciplina académica, conocida como "actividad física adaptada", que abarca la Educación Física para personas con minusvalías dentro y fuera de los centros escolares, así como actividades recreativas y deportes competitivos a varios niveles.

Durante demasiado tiempo se ha supuesto que el estado de abulia era la forma más adecuada de pasar la vida para un minusválido, si exceptua-



mos los ratos dedicados a la realización de algún trabajo útil. Llamamos la atención al escaso contacto con el mundo exterior y el predominio excesivo de la televisión y el paseo con los progenitores. En ocasiones, los padres han disuadido a sus hijos de participar en actividades físicas y deportivas por miedo al fracaso adicional, la decepción y la crítica. No se daban cuenta de que estaban sustrayendo a sus hijos las oportunidades para experimentar la propia satisfacción que acompaña sus logros. Esto no quiere decir que la sensibilidad hacia el fracaso y el ridículo deba ser descuidada: las oportunidades no deben limitarse, sino que han de inspirar una planificación y supervisión cuidadosa. La ilusión de correr en una pista y oír el clamor del público, la emoción de marcar un gol o una canasta, son sensaciones hermosas que hacen mucha bien a nuestra autoestima y a la de nuestras familias.

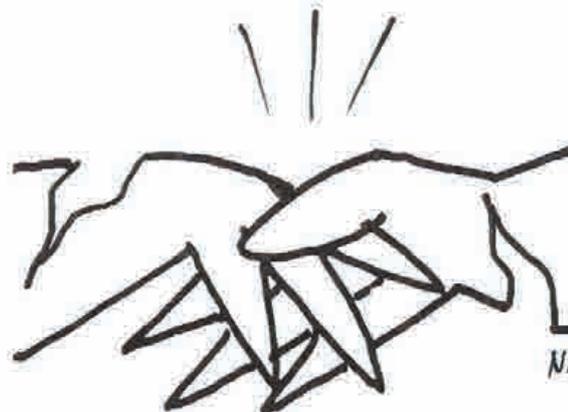
Al hablar de Educación Física, quiero destacar su enorme fuerza socializadora y su gran valor funcional de comunicación, de unión con los demás, de convivencia y amistad. Es una excelente oportunidad para el conocimiento y la exploración de sí mismo y del otro.

**«El deporte es una escuela de convivencia, potencia la relación y el respeto entre compañeros. Es una forma natural de fisioterapia, rehabilitación y de afianzamiento de la personalidad»**

una ocasión para fomentar en el sujeto los valores del desinterés, la disponibilidad, el servicio, la libertad, la responsabilidad, el respeto de las reglas, el entusiasmo, la alegría, el afán de superación, etc. El deporte supone siempre, pero sobre todo en los años de crecimiento, una magnífica oportunidad para descubrir a los demás, para manifestar la propia personalidad en una libertad creadora. Por consiguiente, supone una educación social, afectiva, e intelectual, cauce para un dominio alegre de sí mismo, permitiendo al sujeto asumir su propia persona e integrarse en su comunidad social. En el juego y el deporte, el sujeto realiza la labor más difícil: aprender nuevas formas de vida. La necesidad de reconocimiento

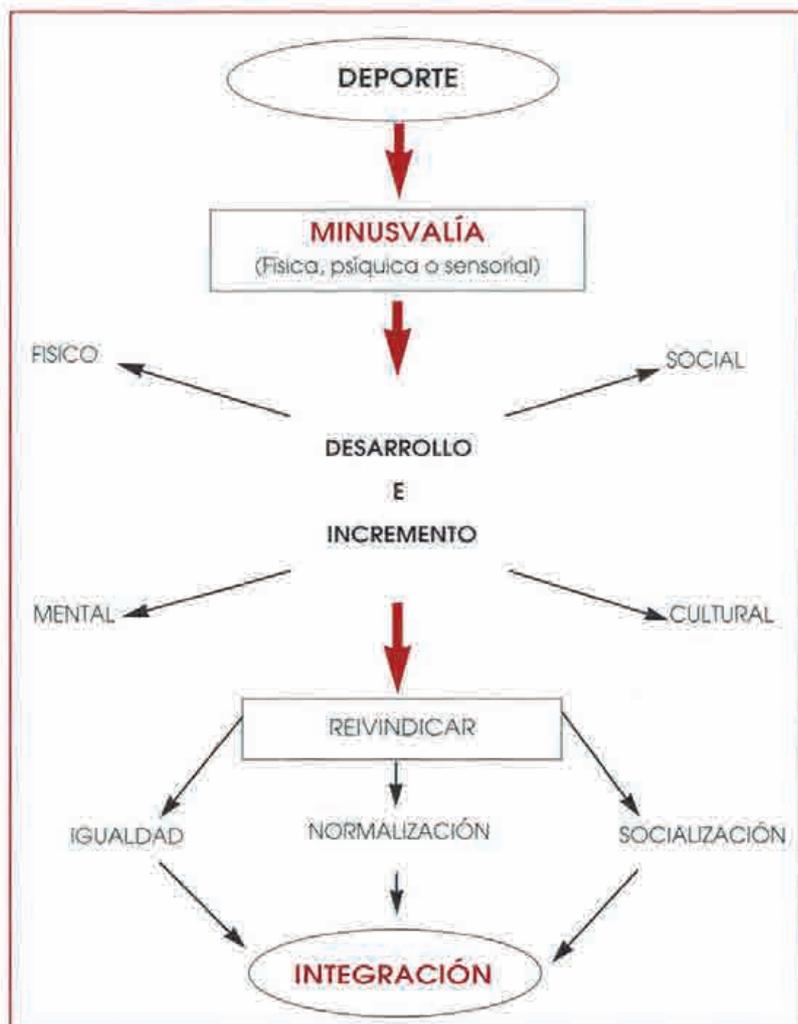
para las personas con minusvalía es crucial, puesto que con frecuencia, ha sido bien escasa.

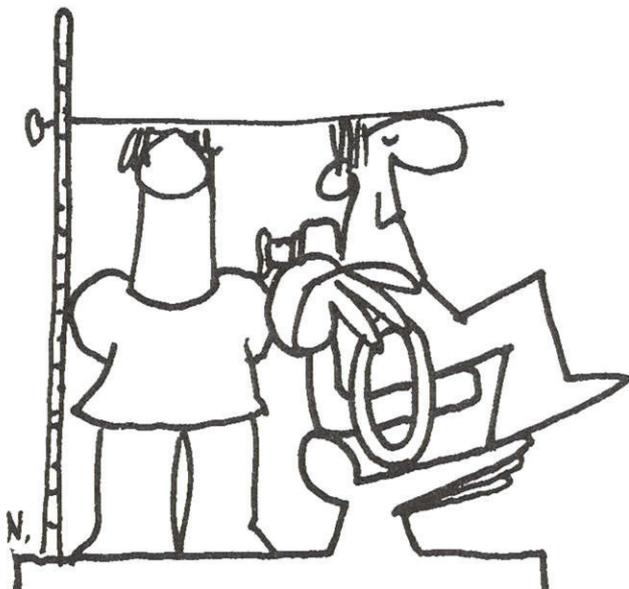
La autoestima aumenta proporcionalmente al desarrollo de la práctica deportiva, llegando a la toma de decisiones de una manera más coherente, desarrollando el concepto de la autodisciplina, reduciendo el estrés y las tensiones propias de la discapacidad. Deben ofrecerse oportunidades a los discapacitados para incorporarse también a esta actividad, de manera que puedan tener las mis-



mas experiencias y oportunidades de maduración que el resto de la población. Nuestro trabajo consiste en ofrecer oportunidades para que puedan ir incorporándose progresivamente a esta actividad, descubrir sus capacidades, y conducirles en la dirección correcta; para dejar entonces a los participantes descubrir y desarrollar su propia potencia en el nivel más alto de superación. Pueden encontrarse una prueba en los programas deportivos que ya están desarrollando, en donde los logros, que jamás se habían soñado, se alcanzan diariamente.

La utilización del tiempo libre debe tener para la persona con diferencia el mismo valor subjetivo que para el no deficiente; en todo caso, podrá verse intensificado, pero jamás restringido o devaluado. Debe procurarse que la persona viva su existencia como un horizonte de sentido, como un espacio y un tiempo de desarrollo de su capacidad de creación, de juego, de fiesta y de encuentro interpersonal, en el que siempre se pueden buscar y alcanzar novedades interesantes que proporcionan estímulo y satisfacción. Un mundo, por consiguiente, en el que el individuo pueda ver afirmada su





identidad y su integración en el seno de la comunidad y en el que tenga ocasiones diversas para crecer en las múltiples dimensiones de su personalidad, atraído y fortalecido por renovadas perspectivas e impulsos.

Tradicionalmente se ha dado una visión de los beneficios de la actividad física destacando el bienestar corporal y desprendiendo consecuencias psicosociales, pero podría ser al revés en el caso de las personas con minusvalía. Es necesario impulsar la práctica deportiva en el campo de las minusvalías como camino de normalización e integración social. Está claro y suficientemente probado que el deporte favorece otros aprendizajes; utilicemos entonces este derecho de la persona con discapacidad a su desarrollo físico para apoyarnos de cara al progreso en otras áreas. Todos los intentos de práctica deportiva implican un gran esfuerzo individual y colectivo contra la marginación.

Para lograr esos objetivos, es necesario prestar una atención especial a que la práctica deportiva se lleve a cabo en relación con personas y ámbitos normalizados. Las actividades de los defi-

cientos deben realizarse como norma general en las instalaciones y actividades comunes a toda la sociedad y deben adoptarse medidas encaminadas a eliminar los posibles obstáculos en este sentido. En caso contrario, se mantendría al minusválido en esa situación de marginación e incapacidad que él se esfuerza con ahínco por superar: una vez más, habrá que afirmar que si alguien tiene que adaptarse, deberá ser la sociedad, pero no el deficiente, que es la parte que ocupa la posición más débil y desfavorecida en esa relación. Las intervenciones especiales en este campo deberían tener un claro papel subsidiario. Sean cuales sean las dificultades que pueda ocasionar, es fundamental plantearse adecuadamente que si un deficiente convive sólo con deficientes, con educadores y con las personas adultas de la familia, jamás tendrá la oportunidad de evolucionar hacia una vida más integrada. Los padres y educadores tienden a olvidar este hecho y el joven deficiente permanece en un mundo cerrado, donde la pobreza y debilidad de los estímulos va empobreciendo más su ya de por sí poco rica personalidad.

La persona con discapacidad, como cualquier otra, es un ser que se hace inteligente a lo largo de su vida, siempre y cuando la familia y la escuela le brinden la oportunidad de adquirir y desarrollar sus

aptitudes, no sólo académicas, sino también afectivas y sociales. El deporte debe convertirse en una fuerza impulsora para que los discapacitados busquen el contacto con el mundo que les rodea y consigan el reconocimiento como ciudadanos iguales y respetados. La importancia de la actividad física en los sujetos con necesidades educativas especiales será cada vez mayor, por cuanto nos encontramos ante un medio que va a facilitar y potenciar el proceso de normalización y su integración en el contexto social. La adaptación de las actividades posibilita, además, una educación pensada en función de los propios sujetos y no sólo o exclusivamente dirigida al grupo-norma, que es lo que debería suceder en toda intervención pedagógica. ■

### Para saber más

AMOR PAN, J.R., *Ética y deficiencia mental*, Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, 1995.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES PARA MINUSVÁLIDOS PSÍQUICOS, *Deportes para minusválidos psíquicos*, INSERSO, Madrid, 1994.

NUMERO MONOGRÁFICO, "Ocio, turismo y deporte", *Minusval*, 103 (1996).

OREJUELA, J. et al., "Deporte en parálisis cerebral", *Siglo Cero*, 162 (1995) 29-37.

TORO, S. / ZARCO, J.A., *Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*, Aljibe, Málaga, 1995.

VERDUGO, M.A., "La importancia de la práctica deportiva dentro de un programa de trabajo funcional", *Siglo Cero*, 162 (1995) 39-43.