

**Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte**

**Facultad Granma**

**La Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional.**

**Physical activity adapted to population diversity.**

*José Ezequiel Garcés Carracedo<sup>i</sup>, Alejandro Jorge Soto Rodríguez<sup>ii</sup>*

**Resumen**

Elaborar una propuesta de adecuación para los programas de Actividad Física y Deporte que se apliquen en las comunidades, con la inclusión de personas con discapacidades psíquicas, sensoriales o físico-motor, partiendo de una nueva concepción de adecuaciones curricular, de manera que propicie una mayor integración a la sociedad, en correspondencias con sus posibilidades y potencialidades, constituyó el objetivo principal de esta investigación. 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. La aplicación de la Actividad Física Adaptada a los diferentes grupos poblacionales con discapacidad favorece la integración al medio social, permitiendo salir del enclaustramiento familiar e institucional, incidiendo favorablemente en su calidad de vida.

***Descriptor DeCS: PERSONAS CON DISCAPACIDAD; ACTIVIDAD MOTORA; EJERCICIO; DEPORTES.***

**Abstract**

The main objective of this research was to elaborate an adequate proposal for the programs of Physical Activities and Sports, to be applied in the communities, including persons with mental, physical and sensory disabilities, starting with a new conception of curricular rules in a way that favors a greater integration in the society, according to the possibilities and potentialities,. There were used some methods like: the historical - logical, the systemic and structural- functional in order to characterize the current stage of Physical Activities in the communities and to elaborate the new conception to include the different activities planned into the programs, in order to obtain a greater participation of the population. The application of Physical Activities adapted to different groups with disabilities favors its integration into the social means, getting rid of the family and institutional lock up and favoring life quality.

***KEY WORDS: DISABLED PERSONS; MOTOR ACTIVITY; EXERCISE; SPORTS.***

## Introducción

La diversidad es una característica de la conducta y condición humana que se manifiesta en el comportamiento y modo de vida de los individuos, así como en sus modos y maneras de pensar, circunstancia esta que se da en todos los niveles evolutivos de la vida y en todas las situaciones.

Cualquier profesional de la actividad física que se incorpore al trabajo con las comunidades, captará rápidamente la existencia de personas diversas. Diversidad que se manifiesta en el ámbito educativo y 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 correspondencias con sus posibilidades y potencialidades”.

## 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 como promoción de salud en las comunidades logre los objetivos propuestos, será suficiente una simple adaptación metodológica, 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 las 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.

Los autores de este artículo, consideran necesario para lograr el mejoramiento de la salud y la integración social de los grupos poblacionales, el establecimiento de una nueva concepción de actividad física adaptada a la diversidad basada en la **flexibilidad, contextualización y funcionalidad** mediante La Cultura Física.

Esta concepción se fundamenta en los siguientes criterios:

**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 etéreos y de su metodología y evaluación.

**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.

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 físicas en los deportes adaptados** 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.

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.

#### **Consideraciones 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.

Los criterios de adaptación; el diagnóstico individual como vía para identificar las potencialidades del practicante; el enfoque individual y diferenciado; los niveles de

ayuda para la ejecución de las actividades; la variedad de ejercicios y juegos para dar respuestas a los objetivos del programa; las opciones educativas y el empleo de las áreas terapéuticas como complemento, constituyen los elementos de la nueva concepción de actividad deportiva adaptada a la diversidad.

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.

### **Referencias Bibliográficas**

- 1- Addine Fernández, F. Diseño y desarrollo curricular. La Habana, Editorial IPLAC. 1999.
- 2- Bell Rodríguez, Rafael y Ramón López Machín. Convocado por la diversidad. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 2002.
- 3- Corpas, F, J, Toro y J, A, Zarzo. La actividad física deportiva Adaptada. España. 1994.
- 4- Garcés C, José. Actividad Física Adaptada para poblaciones especiales. Material Instruccional para la Licenciatura en Actividad Física y Salud. Misión Sucre. Venezuela. 2009.
- 5- Ríos H, Mercedes. Actividades físicas adaptadas: El juego y los alumnos con discapacidad. Editorial Paidotribo. Barcelona España. 2006.
- 6- Ríos H, Mercedes, Manual de Educación Física Adaptada al alumno con Discapacidad. Editorial Paidotribo. Barcelona- España.2003
- 7- López Rodríguez, Alejandro. El proceso de enseñanza aprendizaje de Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad Habana, Editorial Deporte. 2003.

---

<sup>i</sup> Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Master en Cultura Física Terapéutica, Profesor Auxiliar y Licenciado en Educación.

<sup>ii</sup> Licenciado en Cultura Física, Master en Actividad Física Comunitaria y Profesor Asistente.