

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA LA ACCIÓN



9 9 6 2 9

Gkef fGdA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lanikidetz, Gazteria
eta Kirol Departamentua



ETORKIZUNA
ORAIN

11. ORIENTA- CIONES DIDÁCTICAS POR disCAPACIDADES

La OMS (Organización Mundial de la Salud) **define la disCAPACIDAD** como “**un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive**”.

El término **engloba los problemas que afectan a una estructura o función corporal, a las limitaciones en la actividad y a las restricciones en la participación que estos conllevan.**



Escuela de esgrima adaptada Fortuna K.E.

La segunda parte de esta guía pretende servir de apoyo a las/los profesionales de la educación física y el monitorado de deporte en edad escolar, tanto de los centros educativos como de los clubes del entorno.

En esta segunda parte se recogen pautas a tener en cuenta para que las intervenciones con personas con disCAPACIDAD en procesos inclusivos se realicen lo mejor posible.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA PARA LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE disCAPACIDAD

Dentro del amplio concepto de la disCAPACIDAD encontramos varias posibilidades en función de dónde se encuentre la afectación y cuál sea la intensidad de la misma. Para todos los casos, ya sean afectaciones intelectuales, motoras o sensoriales tanto leves, moderadas o severas, es recomendable la realización de la actividad física, siempre supervisada por profesionales cualificados.

Según sostiene Juan Mora Noguera el artículo publicado en el 2018, en la revista Vida Saludable, algunos de los beneficios del deporte adaptado son:

- 1. BENEFICIOS FÍSICOS:** La actividad deportiva aporta beneficios físicos especialmente relevantes para personas que tienen disCAPACIDAD como son la mejora de la circulación de la sangre, el desarrollo de la musculatura y un mejor equilibrio y coordinación. El deporte mejora la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, movilidad), mejora la coordinación (orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación, ritmo), previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con disCAPACIDAD en su vida cotidiana. Todas las modalidades deportivas son una oportunidad para la mejora de las cualidades perceptivo-motoras, y para adquirir y perfeccionar las capacidades condicionales y coordinativas.
- 2. BENEFICIOS EN LA SOCIALIZACIÓN:** El deporte es una herramienta muy efectiva para la inclusión social de los colectivos más desfavorecidos. Existen eventos y competiciones que fomentan las relaciones sociales a nivel municipal, territorial, nacional o internacional; son muy importantes para fomentar la convivencia a través del deporte y verdaderas herramientas de integración y de convivencia positiva: Juegos Paralímpicos, Special Olympics, etc.

A través del deporte y la actividad física se pueden fomentar aspectos fundamentales para el desarrollo social de la persona con disCAPACIDAD como las habilidades sociales, las relaciones con los iguales, la aceptación de normas, la cooperación, el reconocimiento, la tolerancia, la empatía, la motivación y el trabajo en equipo, entre otros.
- 3. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:** La actividad deportiva, siempre controlada por expertos, genera en las personas con disCAPACIDAD beneficios psicológicos como el fomento de la autosuperación, la independencia, la valía personal, la libertad, el afán de superación, la responsabilidad, la autodisciplina, la perseverancia, el sentimiento de utilidad, el reconocimiento de sus habilidades y capacidades, entre otros.
- 4. MEJORA DE LA AUTOESTIMA:** Como indicamos anteriormente, la mejora de la autoestima es un beneficio psicológico de gran importancia para las personas que tienen disCAPACIDAD ya que, por sus características personales, pueden mostrar baja autoestima. El deporte aporta una buena percepción de sí mismos no solo desde el punto de vista físico, sino también emocional.
- 5. SUPERACIÓN PERSONAL:** Para muchas de las personas con disCAPACIDAD que practican deporte, la actividad física representa un continuo afán de superación y un gran estímulo a la hora de alcanzar objetivos personales. La constancia y el trabajo en equipo, bases fundamentales de la práctica deportiva, ayudan de forma determinante a caminar por la vida.
- 6. INTEGRACIÓN LABORAL:** Uno de los principales problemas que sufren las personas con disCAPACIDAD es su bajo nivel de integración laboral. Gracias a los valores que les aporta la realización de algún deporte, muchos de ellos consiguen tener un trabajo. Hay empresas especiales de empleo que, a través de sus fundaciones, apoyan la práctica deportiva de sus empleados.
- 7. BIENESTAR VITAL:** El deporte es salud y por ello proporciona bienestar a las personas con disCAPACIDAD. Además, ayuda a las personas a disponer de forma sana del tiempo libre y el ocio. El deporte y la actividad física también puede desarrollar un sentimiento de libertad para la persona con disCAPACIDAD y permitir una manifestación de infinidad de emociones que necesitan mostrar, como cualquier otra persona. El ejercicio físico es el mejor medicamento del mundo según la OMS y debe estar al alcance de la mayoría de los ciudadanos/os.