

# Ocio Activo

## OCIO ACTIVO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Las actividades físico-recreativas están a la orden del día, es más, podríamos decir sin temor a equivocarnos que forman parte de la dinámica social más actualizada. Así, no es de extrañar que muchos de los esfuerzos y actuaciones que desde los distintos organismos, tanto públicos como privados, se realicen y vayan en esta dirección, es decir, la promoción de actividades físico-recreativas.

**E**ntre estos grupos también podemos observar “con agrado” como la diversidad de actividades contempla y acoge a las personas con discapacidad y es que, poco a poco, la sociedad va acostumbrándose y al mismo tiempo aceptando a este tipo de personas que, evidentemente, también forma parte de ella y, por tanto, de una u otra forma participan activamente. Aunque, bien es verdad que estos resultados, “llamémosles resultados sociales”, no nacen de la nada ni tampoco de la casualidad; más bien podemos afirmar que son el fruto de una labor “muchas veces entre bastidores” de Asociaciones específicas que realmente son los artífices de esos avances en la integración de este colectivo.

No obstante, la participación conjunta en un contexto en el que se incluyen a personas con y sin discapacidad, puede reportar resultados beneficiosos, tales como la mejora de la autoestima o un incremento de la aceptación social (Lindstrom, 1992). Además, el contacto entre personas con y sin discapacidad, caracterizado por una actividad cooperativa, interacción personal, beneficios mutuos e igual estatus durante la activi-

Efectivamente, cada día y con mayor naturalidad podemos observar como los objetivos que se plantean muchos colectivos para una buena parte del día o bien en los fines de semana no son otros que acercarse a la naturaleza y adentrarse en ella para conseguir sus propósitos, siempre desde los aspectos lúdicos y recreativos; todo menos quedarse en casa practicando el “sillón-bool”.



*Las actividades físico-deportivas constituyen una fuente de salud y de bienestar para las personas discapacitadas y un importante medio de integración y participación social*

recreativas se muestran como un rasgo dominante en la sociedad actual, generadas a partir de la necesidad de cubrir el tiempo libre y al mismo tiempo es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población. Y, todo esto, por los múltiples beneficios que reportan al individuo; beneficios de los que pueden aprovecharse personas con y sin discapacidad.

Para Montiel (2002), una de las formas más aconsejables para la estimulación precoz, es la actividad física y el deporte ya que pueden ejercer una función positiva en la autonomía, autoestima y calidad de vida de los discapacitados psíquicos.

No debemos olvidar que este tipo de actividades eminentemente lúdicas, divertidas, generadoras de placer, abiertas y libremente escogidas, proporcionan a las personas con discapacidad un medio de integración real a la vez que generan una serie de actitudes y valores educativos. Frente a la sociedad en la que el individuo se encuentra inmerso, la actividad física tiene un carácter compensatorio que proporciona el equilibrio de la persona integral. Cualquier forma del ocio es positiva, sin embargo, la actividad física aparece como la más completa por la aportación que dichas actividades representan fren-

## PARA QUE NO TE QUEDES SENTADO

dad, puede conllevar a una mejora de las actitudes (Sherrill y Cols, 1994; Tripp, French y Sherrill, 1995).

### HERRAMIENTAS POSITIVAS

Los programas de actividades deportivas, el ocio y la recreación, pueden ser herramientas muy positivas en la integración social de estos colectivos y, las instituciones nacionales, autonómicas, provinciales y locales pueden ejercer una influencia importante en el posicionamiento social. (Barton, 1998).

En este sentido, las actividades físico-

te a las finalidades o funciones del ocio; desarrollo de la personalidad, recreación y catarsis, lo que va a proporcionar una restauración del equilibrio.

Una de las premisas fundamentales que subyacen del concepto de actividad física, entendida desde su perspectiva recreativa, es que en ellas el jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás; el ganar o perder pasa de ser un objetivo a ser un medio utilizado para divertirse. Este concepto lo reflejan diversos autores cuando señalan que los juegos recreativos constituyen una actividad generadora de placer en los cuales no tiene por qué predominar el factor competitivo; en cambio, son muchas las ocasiones donde la satisfacción radica en el mero hecho de jugar por jugar. (Fernández y Gómez, 2002).

Una perspectiva globalizadora va a permitir no sólo el aprendizaje de destrezas y habilidades útiles, sino la autonomía necesaria para que formen parte de un ocio constructivo, saludable y enriquecedor, con capacidad para establecer relaciones equilibradas con el medio natural y colaborando con los demás. (Santos, 2000; Gómez y Scheidegger, 2004).

Según Vaquero (1999), la utilización del juego como herramienta de trabajo es el método más idóneo ya que el juego es la forma específica que los niños tienen de conquistar el medio en el que se mueven y para los adultos es una forma desenfadada de alcanzar los objetivos.

## MEDIO ACUÁTICO

Existen multitud de posibilidades en cuanto al tipo de actividades físicas recreativas que podemos ofertar a personas que presentan algún tipo de discapacidad. En la actualidad, una de las líneas de trabajo que se vienen desarrollando tras varios años de experiencia desde nuestro grupo de trabajo/investigación en la Universidad de Cádiz, y más concretamente con una población con Síndrome de Down, consiste en actividades o juegos con carácter lúdico en el medio acuático. Tal como señala Fernández y Gómez (2002), la idea de proponer actividades recreativas en el medio acuático orientadas a niños con necesidades educativas especiales es porque

pensamos que este medio ofrece innumerables oportunidades y situaciones donde se prodigan de forma natural aspectos relacionados con la socialización, por cuanto es evidente que la inclusión de estos alumnos se verá favorecida.

Experiencias recogidas por Gómez (2002) presentan al medio acuático como uno de los más ventajosos para la mejora de la funcionalidad motriz y junto al juego como aliado, forman una dualidad por medio del cual se consiguen objetivos que en otro medio no serían tan beneficiosos y viables.

Las actividades físicas en el agua son sin lugar a dudas muy interesantes para las personas con síndrome de Down, una vez acostumbrados a la nueva sensación de moverse en el medio acuático, los ejercicios proporcionan una sensación de confort y seguridad que no se

tiene en tierra, además de las incidencias que tienen que ver con la socialización y la interacción entre grupos, este medio facilita una mayor inclusión en los contextos familiares, sociales y escolares (Gómez y Scheidegger, 2004).

## MEDIO NATURAL

Al igual que las actividades recreativas en el medio acuático, otro tipo de actividades con un carácter lúdico que actualmente se ofertan desde las asociaciones y colectivos de personas discapacitadas, son aquéllas que se llevan a cabo en el medio natural. Las múltiples posibilidades que ofrece este medio han despertado un interés creciente en el colectivo de discapacitados.

Deberíamos considerar a la naturaleza como un instrumento de innumerables e incalculables posibilidades educativas, y así poder descubrirla y aprovechar los recursos que ella nos ofrece (Gómez y Scheidegger, 2004).

García, Panojo y Villagra (2003) presentan al medio natural como un recurso fomentador de valores educativos para alumnos discapacitados que están acostumbrados a ser infravalorados. Entre ellos destacan la socialización, autocontrol personal, autonomía e independencia de su entorno habitual, motivación intrínseca, flexibilidad y adaptabilidad al entorno cambiante y respeto al medio natural.

Por todo ello, podemos afirmar que las actividades físico-deportivas desde una perspectiva recreativa se presentan como una de las formas más completas de ocio activo para las personas con discapacidad, con multitud de actividades entre las que el individuo puede elegir dado su carácter abierto y flexible. Al mismo tiempo, favorecen la autonomía personal y la inserción social dado que el talante recreativo en este tipo de actividades son un medio socializador en el que aprendemos a jugar con nuestros iguales, independientemente de la, llamémosle, minusvalía social que presente.

## BIBLIOGRAFÍA

- MONTIEL, P.** (2002) "Apuntes de las Jornadas de actividad física-deportivas para discapacitados psíquicos: Un programa de intervención" Diputación Provincial de Málaga, Málaga.
- GÓMEZ, M.** (2002) "Actividades ludo-educativas en el medio acuático para niños con necesidades educativas especiales". Actas del 7º Congreso Internacional Exigencia de la Diversidad. Santiago de Compostela
- GÓMEZ, M. y FERNÁNDEZ.** (2002) "Ocio y recreación en la naturaleza para niños con necesidades educativas especiales: Propuesta práctica" Actas del 3º Congreso Internacional de Educación Física. Jerez, FETE-UGT-Cádiz.
- GÓMEZ, M.** (2003) "El juego acuático: una propuesta para la discapacidad". Actas del 3º Congreso Nacional de Motricidad y necesidades especiales (en prensa). Toledo
- GÓMEZ, M; ROSETY-RODRIGUEZ, M; ORDOÑEZ, FJ y RIBELLES, A.** (2003) "Capacidad funcional en personas con discapacidad física y su relación con la práctica de actividades ludo-recreativas acuáticas". Revista Educación, Desarrollo y Diversidad, 6 (2), 15-26
- GÓMEZ, M y SCHEIDEGGER, G.** (2004) "Normalización de las respuestas motoras con la aplicación de un programa de actividades deportivas en personas con síndrome de Down" Actas del 19º Congreso de Fisioterapia de MERCOSUR y Congreso Brasileño Científico de FIEP. Federación Internacional de Educación Física. Brasil.
- GARCÍA, M; PANOJO, V y VILLAGRA, A.** (2003) "Discapacitados cognitivos en el medio natural". Actas del 5º Congreso Internacional de FEAEDEF. Valladolid.
- LINDSTROM, H.** (1992). *Integration of sport for athletes with disabilities into sport programs for able-bodied athletes.* Palaestra, 8 (3), 28-32.
- TRIPP, A., FRENCH, R. Y SHERRILL, C.** (1995). *Contact theory and attitudes of children in physical education programs toward peers with disabilities.* Adapted Physical Activity Quarterly, 12, 323-332.

**ALCOBAS GARCÍA, Y., VILLALPANDO, E. Y GÓMEZ DEL VALLE, M.**

UNIVERSIDAD DE CÁDIZ