

La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento

Recreational physical activity of visually impaired persons during confinement

D. Moreno Puntero

Resumen

Se sabe que, desde tiempos inmemoriales, las personas con discapacidad practican algún tipo de actividad física. Hay bibliografía al respecto que lo corrobora; por ejemplo, Aguado (1995), basándose en diferentes hallazgos funerarios encontrados en diversas comarcas del planeta, es uno de los autores que lo afirman. Evidentemente, dentro del colectivo de personas con discapacidad se encuentran los ciegos. En un contexto más actual y más específico de la discapacidad visual, «los inicios del deporte de la ONCE se producen en sus colegios, con anterioridad, incluso, a la constitución de la propia ONCE como Institución en el año 1938.» (Castrillón, 2002, p. 23). De manera que se evidencia que, en España, la actividad física llega a los ciegos de la mano de la educación. Este artículo se va a referir incluso a una época más actual aún, una muy reciente: de 2020 en adelante, y enmarcada exclusivamente en el periodo de confinamiento y en tiempos de restricciones derivados de la aparición de la covid-19.

Palabras clave

Actividad física. Deporte. Discapacidad visual. Ceguera. Confinamiento.

Abstract

People with disabilities have been known to engage in some form of physical activity since time immemorial. There is bibliography that corroborates this; for example, Aguado (1995), based on a number of funerary finds in different parts of the world, is one of the authors who

affirms this. Evidently, the community of people with disabilities includes blind people. In a more current and specific visual impairment context, «the early days of sports in the ONCE are to be found in its schools, even before the ONCE was formed as an institution in 1938» (Castrillón, 2002, p. 23). This indicates that, in Spain, physical activities became available to the blind through education. This article will refer to an even more recent period, namely from 2020 onwards, framed exclusively in the period of confinement and restrictions resulting from the outbreak of Covid-19.

Key words

Physical activity. Sport. Visual impairment. Blindness. Confinement.

1. Introducción

En el primer tercio del siglo pasado es cuando se puede decir que se dan las primeras manifestaciones de actividad física para ciegos en España. En los colegios de la ONCE, «los deportes más habituales que se practicaban eran el ajedrez, la natación y algunas disciplinas de atletismo, lo que fomentaba las relaciones humanas y la ocupación positiva del tiempo libre» (Castrillón, 2002, p. 24). Esta actividad física se daba en el ámbito educativo (enmarcado en el currículo escolar de cada curso) y en el recreativo (en el tiempo libre de los alumnos).

Es bien sabido que la actividad física, independientemente de la modalidad que sea (educativa, competitiva, terapéutica, recreativa...), aporta un sinfín de beneficios para el cuerpo y la mente de quien la practique. Si bien es verdad que siempre y cuando se practique en unas buenas condiciones de salud, sin que se haga en exceso, y de forma coherente y responsable.

2. Los diferentes prismas de la actividad física

La vertiente educativa en su vía formal es la correspondiente a la oficial, inmersa en el currículo marcado por el Ministerio de Educación. Esta sufrió un parón importante en primavera del año 2020, con el primer confinamiento fruto del estado de alarma que se declaró en España en marzo a causa de la covid-19. Durante ese periodo y hasta final de curso, se suspendieron todas las clases escolares del país, incluyéndose, por

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.

tanto, también las de educación física. En el curso académico 2020-2021 se reiniciaron junto al resto de materias y se imparten con unas ciertas variaciones vinculadas a la seguridad sanitaria.

Las vías no formal e informal de esta vertiente educativa hacen referencia a las manifestaciones de actividad física con carácter educativo que no se contemplan en las enseñanzas regladas (extraescolares, campamentos, escuelas deportivas...). En este sentido, también se ha experimentado un fuerte parón desde que se proclamó el estado de alarma hasta la actualidad.

La vertiente competitiva está atravesando por un peliagudo debate social. Y esto es porque la legislación a la que en ocasiones se acoge el sector es la del Consejo Superior de Deportes, que afecta a las federaciones deportivas. Y la cuestión es que esa legislación se aplica de igual forma a un club *amateur* de barrio y a un club profesional de élite. Por esa razón, no es difícil ver, en momentos de toques de queda y restricciones, a gimnasios, a piscinas o a polideportivos abiertos, y bares, restaurantes y otros locales destinados al ocio cerrados. Sin entrar a valorar ambas posturas, sí se podría decir que, de alguna manera, no se está siendo equitativo, y esto ha llevado a protestas fundamentadas por parte del colectivo de comerciantes y hosteleros.

La vertiente vinculada a la salud, la terapéutica, la del ámbito más médico, quizás haya sido la que menos variación haya tenido estos meses respecto a la situación habitual.

Y, finalmente, sobre la vertiente recreativa de la actividad física, que es la que se va a atender en este escrito, se puede decir que también ha evidenciado un fuerte parón en estos últimos meses. Quizá sea la que más restricciones haya tenido desde la aparición de la covid-19, ya que el sector del ocio y la recreación, al no entenderse como esencial, es uno de los que más medidas restrictivas ha experimentado.

Relacionado con esta última y en el contexto de la ceguera, pero como en otros, los individuos necesitan disponer de una parcela de distracción y entretenimiento en su tiempo libre que les ayude a eludirse de su cotidianidad, sus obligaciones profesionales y personales, y sus quehaceres diarios. Este es «un buen lugar para las opciones personales y la relación interpersonal. Un momento para recuperarnos como personas no alienadas o escindidas por diferentes actividades o referencias, un tiempo liberador» (Fantova, 1989, p. 22).

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.

En etapas infantiles no es así, pues no hay tantas obligaciones como en las etapas adultas. Pero, con relación al ocio, entendiéndose como ese espacio de tiempo libre en el que la persona puede dedicarse a lo que le gusta e interesa, sin atender a los compromisos propios de la madurez, se ha de entender como aspecto muy a considerar en el desarrollo integral de una persona.

3. La actividad física en los ciegos

Más específicamente, el ocio deportivo cumple una función a considerar en la adquisición y mejora de cualidades inherentes al aprendizaje y desarrollo motor, que, en el colectivo de personas ciegas, tiene, si cabe, una mayor relevancia. Aspectos como la ubicación, la orientación, la lateralidad, la agilidad, etc., están muy relacionados con el correcto desarrollo de estas actividades.

La actividad física cumple un rol bastante importante dentro de esta parcela de entretenimiento. Cada vez más, la sociedad acude a actividades de ocio con carácter deportivo dentro de sus preferencias para cubrir sus necesidades recreativas.

Conviene tener siempre muy presente que, en general, «el Tiempo Libre es un marco donde es posible y necesario que la persona se realice, ya que no se agota en sus realizaciones escolares o profesionales» (Casado y Regidor, 1990, p. 61). La actividad física en particular puede también cumplir a la perfección esta premisa.

Es cierto que, desgraciadamente, no siempre las personas con ceguera cuentan con la suficiente autonomía y destreza como para decidir por sí mismos aspectos tan importantes como la organización de su propio tiempo. En este sentido, habría que intentar inculcar a la sociedad que «son las personas con discapacidad las que saben lo que necesitan o desean, las que deciden, y nosotros ayudamos en ese proceso de autonomía y de inclusión gradual preguntando a la persona, nunca decidiendo por ella.» (Ruiz, 2002, p. 33), aunque esta situación, por culpa de la covid-19, se ha visto mucho más acentuada en estos tiempos que corren.

Una de las claves a tener en cuenta en este colectivo, a la hora de abordar estrategias válidas para poder entender la situación, es comprender la problemática, identificar los déficits existentes, adelantarse a los posibles problemas, solventar la falta de ayuda y apoyos necesarios... Una de las dificultades más evidentes durante todos los

meses de confinamiento es precisamente la falta de oferta y las dificultades de acceso a esa poca oferta.

La notable disminución o incluso la ausencia total de actividades verdaderamente accesibles hacen que este colectivo esté sufriendo un doble encierro: en lo social (quizá como la mayoría de personas, aun sin discapacidad) y uno más de índole psicomotriz o físico. La merma de capacidades físicas, en la población en general, puede desencadenar desórdenes corporales mayores y a otros niveles; pero es que, en la población específica de ciegos, esto puede acarrear adicionalmente déficits en destreza, en espacialidad, en autonomía en los desplazamientos...

Y este hecho, lógicamente, es mucho más evidente en pequeñas poblaciones que en urbes grandes. De manera que, en función de donde esté ubicado un domicilio, así se podrán tener mayores o menores posibilidades de acceso a este tipo de actividades. Pero, en realidad, eso pasa con todo, aunque se agudiza más en situaciones extremas, como son los confinamientos.

De hecho, se han dado casos de personas que han perdido autonomía personal por merma de capacidades psicomotrices, tales como la orientación, la espacialidad, la ubicación, el autoconcepto... Es medianamente lógico que se tiendan a perder estas cualidades en periodos así, si no se hace un trabajo minucioso y específico para evitarlo. Y en situaciones tan extremas no es nada fácil desarrollar un trabajo preventivo de este tipo, y menos con ciegos.

Es bien sabido que una vida excesivamente sedentaria no es nada saludable. Siempre conviene hacer algo de ejercicio físico, llevar unos buenos hábitos de vida, seguir una alimentación equilibrada, dormir adecuadamente... En tiempos de encierros domésticos estas últimas cuestiones cobran mayor importancia, si cabe, dado que la faceta física tiende a ser más difícil de poder trabajarse o incluso a no poder mantenerse en unos estándares aceptables, y cobran mayor relevancia la dieta, el descanso...

Un encierro prolongado puede agravar el deterioro del estado de salud de la persona confinada. Lo ideal sería llevar una buena predisposición a cuidarse mucho y tener una preparación previa de cara a afrontar un periodo temporal de este tipo; es necesaria una actitud proactiva para autoprotegerse bien, hay que concienciarse minuciosamente y mantener la salud con unos niveles mínimos de calidad. Pero, lo cierto es que

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.

lo ideal en la mayoría de las veces no se lleva a cabo, y se va afrontando la situación según viene y un poco sobre la marcha.

Enmarcado en el contexto de un encierro doméstico, en el caso de la actividad física, el tipo de prácticas aconsejables a llevar a cabo serían del tipo de series en tapiz rodante, rutinas en bicicleta estática, práctica en elíptica, sesiones guiadas por televisión (al más puro estilo años 80 y 90 con Jane Fonda o Eva Nasarre). Aunque es verdad que no todo el mundo tiene por qué tener dinero o espacio en casa para disponer de todo este tipo de elementos. Una colchoneta y unas mancuernas también abrirían el abanico de posibilidades. O una esterilla y unas gomas elásticas... La variedad es amplia.

Hoy en día, existen incluso aplicaciones que ofrecen innumerables posibilidades en este sentido; hay multitud de servicios deportivos *online*: rutinas de entrenamiento, programación de ejercicios, acondicionamiento físico por niveles, entrenador personal, etc. En YouTube e internet también hay muchísimos vídeos de esta temática que pueden servir para poder organizarse y programarse una buena pauta deportiva. Aunque cierto es que en la grandísima mayoría de los casos todo este material audiovisual no suele ser accesible, ni está preparado para ser seguido por una persona ciega.

Tomando como referencia a Garrido (1997), quien entiende las adaptaciones como aquellas variaciones y cambios necesarios que ha de experimentar una actividad para poder ser desarrollada de manera adecuada por personas y/o en situaciones distintas a las de su concepción inicial, se podría confirmar que, en tiempos de confinamiento, precisamente este hecho va en detrimento de la práctica deportiva en actividades recreativas por parte de las personas ciegas.

Sin embargo, y aun sabiendo que hay factores en contra, como los que ya se han comentado y algunos otros, sí ha sido y sí es posible llegar a practicar este tipo de actividades por este tipo de colectivos.

De hecho, esta nueva situación ha posibilitado que se abran nuevas vías de práctica recreativa en la población en general a través de las nuevas tecnologías. Estas son a través de las aplicaciones que se han puesto tan de moda hoy en día de comunicación a distancia. Es más, con estas nuevas fórmulas de comunicación, que quizá no fueron concebidas para la realización de este tipo de actividades y sí para encuentros colectivos o reuniones grupales, se abre un nuevo abanico de posibilidades para acercar estas actividades al usuario.

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.

Muchos son los empresarios, no solo del sector recreativo y/o deportivo, que han visto una nueva vía de negocio en la que mover y difundir sus productos a través de estas nuevas aplicaciones (Zoom, Meet, Teams...). Más concretamente, en la esfera deportiva, no son pocos los gimnasios y polideportivos que ofertan gran variedad de cursos *online* y clases virtuales colectivas a través de esta nueva vía.

Y cierto es que posibilitar la realización de este tipo de actividades desde el salón de tu propia casa en estos tiempos de restricciones perimetrales y limitaciones de movilidad, es, sin lugar a dudas, una cuestión muy a considerar. Y las empresas del sector así lo están haciendo: cada vez hay más mercado en este sentido.

De este modo, se clarifica así un hándicap más en el caso de las personas con discapacidad visual, por las dificultades comunicativas que este sistema plantea a las personas que no ven nada o no ven bien, y la barrera existente en esta nueva modalidad no presencial. Según Cuenca y Madariaga (2000), una de las claves para este colectivo en el aprendizaje motor o transmisión de conocimiento deportivo, es la forma de hacerlo: la metodología.

Es cierto que el acceso a este tipo de metodologías telemáticas por parte de una persona ciega supone, en ocasiones y al margen de los aspectos técnicos e informáticos, un reto adicional al que conlleva implícitamente ya la propia actividad. Las personas ciegas no pueden aprender por imitación; han de asimilar los conceptos mediante la palpación (generalmente el modelo es el profesor o el monitor) y/o la manipulación (también por parte del profesor o monitor).

4. Conclusión

Para que una persona ciega pudiera acceder en igualdad de condiciones que una persona sin discapacidad a este tipo de servicios deportivos es necesario tener en cuenta una serie de consideraciones.

Si bien solo referidas a un contexto escolar, pero con una clara extrapolación a otras esferas, como la recreativa, por ejemplo, Oteros (2004) habla de dos tendencias claras en las adaptaciones a considerar de cara a la realización de estas actividades: las significativas y las no significativas. Las primeras hacen mención de las alteraciones sustanciales (cambio de fines, contenidos, metodologías y as-

pectos a evaluar) del plan de estudios genérico, para un alumno concreto que tiene necesidades educativas especiales. Las segundas se refieren a cambios para un alumno concreto que se llevan a cabo en la programación educativa de una determinada área, manteniendo los mismos fines y contenidos que para el resto de alumnos.

En relación con la actividad física recreativa de los ciegos en caso de confinamiento, para que verdaderamente se pudiera desarrollar este tipo de prácticas deportivas con un mínimo de calidad, sería necesarias, sin lugar a dudas, las segundas, aunque esto es bastante difícil a veces. Para poder trabajar con los mismos objetivos y contenidos que cualquier persona, hay veces en las que se necesita un apoyo externo que ayude y apoye en la actividad, en las que es necesario un mayor tiempo, en las que es necesaria una metodología diferente (más descriptiva, un poco menos dinámica, más asertiva...), en las que es necesaria la adaptación de algún material, etc.

En el área concreta de la recreación, puntualizados por Ruiz (2002), se podrían detallar una serie de principios de adaptación a tener en cuenta a la hora de abordar la problemática: normalización (acceso al tipo de vida que lleva la población en general), integración (participación real y formar parte de la comunidad, y no solo presencia física), autonomía (que permite tomar las riendas en la organización de su tiempo de ocio) y calidad de vida (que responda a sus necesidades sociales, psicológicas y biológicas).

Desde la ONCE se han puesto en marcha mecanismos para paliar los déficits existentes y para dar acceso a las personas ciegas a este tipo de actividades.

Desde los departamentos de voluntariado, por ejemplo, se han concedido infinidad de servicios de acompañamiento, que han posibilitado salir a pasear y a correr incluso a las personas ciegas que lo han demandado.

Y también se han puesto en marcha iniciativas desde las Unidades de Atención al Mayor, Cultura y Ocio que han facilitado la práctica deportiva en actividades recreativas en estos tiempos que corren (pilates, yoga, gimnasia de mantenimiento...). Esto se ha desarrollado con profesionales expertos en ocio inclusivo y en metodologías accesibles y adaptadas a personas con ceguera, lo que ha permitido acercar estas iniciativas a los domicilios de los usuarios.

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.

Obviamente, el dinamismo, la duración, la fluidez, incluso la complicidad, etc., se ven afectados respecto a la versión presencial, y, obviamente, también sale muy mermada la comparativa frente a la misma actividad en esa versión. Pero, si se analiza la comparativa respecto a la ausencia de actividad, la conclusión clara es que merece la pena.

Dice el dicho que «renovarse o morir», y desde luego que es una máxima que se está imponiendo poco a poco y que permite ir adecuándose conforme van variando el entorno y la situación.

Nadie puede atisbar el final de la pandemia y, por tanto, no se sabe cuánto más habrá de continuarse así. Ni aun con el inicio de las vacunaciones masivas se puede saber con exactitud cuándo se llegará a esa tan ansiada normalidad.

De manera que lo mejor es seguir cuidándose todo lo que se pueda, llevar precaución en las cosas que se hacen, continuar con las precauciones que cada uno quiera asumir, incidir en los hábitos saludables... y, más tarde o más temprano, el temporal pasará.

5. Referencias bibliográficas

- Aguado, A.L. (1995). *Historia de las deficiencias* [PDF]. Escuela Libre Editorial.
- Casado, M., y Regidor, S. (1990). *Integración de personas con minusvalía en actividades de ocio y tiempo libre* [PDF]. *Zerbitzuan*, 11, 60-65.
- Cuenca, M. (dir.), y Madariaga, A. (coord.) (2000). *Práctica deportiva escolar con niños ciegos y de baja visión* [PDF]. Universidad de Deusto.
- Castrillón, E. (coord.) (2002). *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales* [Word]. Federación Española de Deportes para Ciegos.
- Fantova, F. (1989). *Claves para un proyecto de intervención para personas con deficiencia mental en el tiempo libre* [PDF]. *Zerbitzuan*, 8, 17-28.
- Garrido, J. (1997). *Adaptaciones curriculares: guía para los profesores, tutores de Educación Primaria y de Educación Especial*. CEPE.

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.

Oteros, A. M. (2004). *Diferencia entre refuerzo educativo y adaptación curricular* [recurso web]. Recuperado el 22 de marzo de 2021.

Ruiz, L. (2002). *Animación y discapacidad: la integración en el tiempo libre*. Amarú.

Daniel Moreno Puntero. Coordinador de Animación Sociocultural y Promoción Deportiva en la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid. Calle de Prim, 3; 28004 Madrid (España). Correo electrónico: dmop@once.es.

Moreno, D. (2021). La actividad física recreativa de las personas con discapacidad visual en tiempos de confinamiento. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 45-54. <https://doi.org/10.53094/UXSU8152>.