

La Educación Física en el Manual de Rehabilitación para las personas con Discapacidad visual de América Latina.

Ponentes: Suñé María Herminia

Pertenencia Institucional: Miembro de ICEVI Argentina-Docente del ISFDyT n9 La Plata-orientación y Movilidad

Correo electrónico:mahrita.lp@gmail.com

Resumen

La elaboración del Manual de rehabilitación para personas con Discapacidad Visual de América Latina fué el resultado de un trabajo Colaborativo entre ULAC(Unión Latinoamericana de Ciegos)-ICEVI (Consejo Internacional para la Educación de las Personas con Discapacidad Visual)y FOAL(Fundación ONCE para América Latina).Se realizó con el aporte de 43 profesionales de 13 países: Argentina, Brasil, Bolivia ,Chile, Colombia, Costa Rica ,Ecuador, El Salvador, Guatemala ,México ,Perú ,Uruguay y Venezuela.

Sus objetivos son: -Ser referencia actualizada para los profesionales que están trabajando en rehabilitación,- Ser guía para quienes están pensando comenzar a trabajar con jóvenes y adultos con discapacidad visual y -Brindar orientación a los Estados para que puedan diseñar políticas públicas que garanticen servicios de calidad, respetando las normativas internacionales, en relación con las perspectivas de Derechos, teniendo en cuenta los criterios de género y poniendo el énfasis en la autonomía y la autodeterminación de cada persona que inicia su proceso de rehabilitación, en el ámbito de la salud, la educación o privado en personas que adquieren la discapacidad visual a lo largo de la vida.

La Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (Organización de las Naciones Unidas,2006), constituye el primer instrumento del siglo XXI que precisa cómo se aplican a las

personas con discapacidad todas las categorías de derechos, indicando las adaptaciones que precisan para que puedan ejercerlos .Su artículo 26 reconoce el derecho a la habilitación y rehabilitación, que deberá comenzar en la etapa más temprana posible y cuyos servicios apoyarán la participación comunitaria y la inclusión social.

El capítulo 7 y 8 del Manual se refieren al área física, incluyen Educación Física y Orientación y Movilidad .

El capítulo 7 está referido al marco teórico de la Educación Física, sus objetivos y estrategias de abordaje .Se expresan las consideraciones sobre la EF-- desde la consciencia corporal, desde la condición física, y desde la práctica deportiva.

El capítulo 8 se refiere a Orientación y Movilidad . Brinda un marco teórico y el conjunto de técnicas y estrategias del Área.

Palabras Clave: Rehabilitación, Discapacidad Visual, Educación Física.

Trabajo completo

La Educación Física en el Manual de Rehabilitación para las personas con Discapacidad visual de América Latina.

La elaboración del Manual de Rehabilitación para personas con Discapacidad Visual de América Latina fue el resultado de un trabajo Colaborativo entre ULAC(Unión Latinoamericana de Ciegos)-ICEVI (Consejo Internacional para la Educación de las Personas con Discapacidad Visual)y FOAL(Fundación ONCE para América Latina).Se realizó con el aporte de 43 profesionales de 13 países: Argentina, Brasil, Bolivia ,Chile, Colombia, Costa Rica ,Ecuador, El Salvador, Guatemala ,México ,Perú ,Uruguay y Venezuela.

Sus objetivos son: -Ser referencia actualizada para los profesionales que están trabajando en rehabilitación,- Ser guía para quienes están pensando comenzar a trabajar con jóvenes y adultos con discapacidad visual y -Brindar orientación a los Estados para que puedan diseñar políticas públicas que garanticen servicios de calidad, respetando las normativas internacionales, en relación con las perspectivas de Derechos, teniendo en cuenta los criterios de género y poniendo el énfasis en la autonomía y la autodeterminación de cada persona que inicia su proceso de rehabilitación, en el ámbito de la salud, la educación o privado en personas que adquieren la discapacidad visual a lo largo de la vida.

La Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (Organización de las Naciones Unidas,2006), constituye el primer instrumento del siglo XXI que precisa cómo se aplican a las personas con discapacidad todas las categorías de derechos, indicando las adaptaciones que precisan para que puedan ejercerlos .Su artículo 26 reconoce el derecho a la habilitación y rehabilitación, que deberá comenzar en la etapa más temprana posible y cuyos servicios apoyarán la participación comunitaria y la inclusión social.

El capítulo 7 y 8 del Manual se refieren al área física, incluyen Educación Física y Orientación y Movilidad .

El capítulo 7 está referido al marco teórico de la Educación Física, sus objetivos y estrategias de abordaje .Se expresan las consideraciones sobre la EF: desde la consciencia corporal,desde la condición física,y desde la práctica deportiva.

El capítulo 8 se refiere a Orientación y Movilidad . Brinda un marco teórico y el conjunto de técnicas y estrategias del Área. En él se expresa que la práctica será personalizada ,considerando la historicidad de la persona y su contexto. Su objetivo es Proporcionar a la persona con discapacidad visual las estrategias y técnicas específicas que le permitan lograr desplazamientos seguros, eficientes y con el mayor nivel de independencia posible para la participación en el hogar, en la comunidad, en espacios laborales, culturales y recreativos. Es necesaria una formación específica para ser un profesional de esta Área

Se considera al profesional de la educación física en un centro de rehabilitación como parte integrante del equipo interdisciplinario .Planifica y regula el ejercicio que van a ejecutar las personas con discapacidad visual a partir de sus individualidades, necesidades y posibilidades, a través de sesiones de ejercicio físico regular y sistemático, intentando modificar y/o crear conciencia de prevención e introducción de hábitos saludables a la vida cotidiana, bienestar corporal, deseos de superación y mejora de su valoración personal. Su rol técnico-profesional dentro de un centro de rehabilitación, tiene la misión de ser uno de los nexos para facilitar la inclusión social por medio de la educación corporal, la actividad física, la recreación y la iniciación deportiva si así lo eligiera la persona.

La Educación Física, a través de sus recursos y estrategias brinda herramientas de técnicas corporales que permiten comprender y aprehender sobre el entramado existente entre Tono-Postura- Movimiento y desplazamiento. Está íntimamente relacionada con el Area de Orientación y Movilidad .”Con diferentes agentes y recursos podemos incidir en forma específica y general sobre los siguientes componentes: Sensibilidad propioceptiva, Tono Muscular, Equilibrio, Coordinación ,Esquema Corporal ,Mímica y Expresión Corporal, Postura ,Capacidad Respiratoria,Equilibrio Cardiovascular ,Noción temporoespacial, Lateralidad ,velocidad de reacción , Reflejos de defensa, Actividades de la vida diaria ,Movimientos estereotipados, Marcha y Desplazamientos.Cuando estos aspectos se mejoran e integran la persona con Discapacidad Visual puede despreocuparse de su propio cuerpo y mejorar sus posibilidades de Aprendizaje .Es en este momento cuando el Sujeto está en Condiciones de realizar su Aprendizaje en Orientación y Movilidad,pues hemos conseguido nuestros Objetivos, y es ahora poseedor de un Esquema Corporal resignificado, mayor Conocimiento,Concepto y Potencialidad.”(Nestor de León ,1970)

El aprendizaje a través del cuerpo en las personas con Discapacidad Visual,posibilita la mejora del conocimiento de su autoimagen, mayor recepción de información sensorial; el incremento de la autonomía e independencia, la orientación espacial, el equilibrio y la coordinación; la creación de hábitos favorables .Todo esto les permite sentirse mejor con su cuerpo y desde allí proyectarse hacia el mundo exterior con mayor autoconfianza y autonomía.

La imagen corporal en relación con una correcta postura, suele estar distorsionada en la persona con discapacidad visual, dando como resultado variaciones en la postura, equilibrio y la percepción espacial, generando compensaciones que a largo plazo desencadenarían en alteraciones posturales, inseguridad y dependencia.

Los defectos posturales en las personas con discapacidad visual afectan: la marcha eficiente, el correcto uso del bastón, la movilidad y seguridad efectivas, y la recepción de información que tenemos desde nuestro cuerpo y nuestro movimiento (por medio de la propiocepción), y desde los canales exteroceptivos. Esto lo afirma Mirta Chokler al decir: " Todos, cuando nos ponemos en actividad y también si nos quedamos inmóviles-ponemos en marcha al mismo tiempo, una gran cantidad de sistemas de alta complejidad que se articulan cuidadosamente para dar forma a la actitud, la postura, el gesto, el movimiento con que nuestro cuerpo entra en relación con los demás, con los objetos, con el espacio circundante. El cuerpo que somos es, está, se presenta al mundo e interactúa con él, a través de su tono y postura, actitud y movimiento"(1998)

Por lo expresado, en las personas con Discapacidad Visual el movimiento toma otra relevancia, porque, con las medidas de seguridad necesarias y con la adquisición de consciencia del espacio, incrementa las posibilidades de recibir información de nosotros mismos y del entorno. De la asimilación de conceptos y la permanencia de objetos se derivan la representación mental y su aplicación para el desarrollo de mapas mentales, esenciales para el desarrollo de la autonomía. (Juan José García Llamas 1999)

El aprender un acto motor nuevo, como podría ser caminar usando el bastón, requiere el uso de los conocimientos adquiridos en la educación corporal anterior de la persona, la posiciona en un presente donde la emoción y las tensiones toman un papel relevante, y la proyecta hacia un escenario de libertad en los desplazamientos, con seguridad y plasticidad según sus propias posibilidades y necesidades. Con la repetición, el movimiento y la acción se internalizan y pasan a formar parte del repertorio motor del sujeto. Al principio, el aprendizaje es consciente, con el tiempo se logra la automatización, así se disminuye la tensión y esto permite estimular el uso del complejo sensorial para adquirir e integrar nuevos elementos de información cuya entrada

estaba bloqueada por la tensión y que resulta imprescindible para una mayor autonomía en las personas con Discapacidad Visual (Néstor de León, 1970)

La integración sensorial se trabaja a partir del movimiento del cuerpo en el espacio .Es un proceso neurológico mediante el cual el cerebro organiza la información recibida tanto del propio cuerpo como del entorno a través de los sentidos ,discrimina la que es relevante y emite una respuesta adaptativa adecuada a dicha información(Ayres 2008) Gracias a la integración sensorial nuestro cerebro transforma las percepciones sensoriales en percepciones significativas que nos sirven para interactuar con el entorno de manera eficaz-(Edurne Vitas Elizari,2018)

Podemos resumir estos conceptos en las palabras de Mirtha Chokler “El equilibrio y el control progresivo del cuerpo, está relacionado con las posturas, los desplazamientos y los esquemas motores-su autorregulación ocurre con apoyo del sistema propioceptivo vestibular –base del sentimiento de seguridad personal, de armonía y libertad, afirma la disponibilidad para el acto y eficacia en su concreción”(Mirtha Chokler, 2000)

Condición Física ,Movimiento y Salud

“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS) A mayor condición física mayor salud. La condición física hace referencia al estado del cuerpo de un individuo,depende de una serie de capacidades o cualidades físicas que se favorecen y se mejoran con el entrenamiento, ellas se denominan capacidades condicionales o motoras. su presencia es condición indispensable para que el movimiento sea posible. Estas son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y se sugiere promover el trabajo de las mismas en personas con Discapacidad Visual.

Actividades seguras, confortables y accesibles

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) considera que “la accesibilidad es un derecho que implica la real posibilidad de una persona de ingresar, transitar y permanecer en un lugar, de manera segura, confortable y autónoma”.

Accesibilidad universal: es la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos, instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad, y de la forma más autónoma y natural posible. Presupone la estrategia de «diseño universal o diseño para todas las personas», haciendo uso de los ajustes razonables que deban adoptarse para grupos particulares de personas con discapacidad, cuando lo necesiten.

Deporte adaptado

La Real Academia Española define el deporte como “una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas”. El Comité Olímpico Internacional menciona que “toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio”(2019)

El Deporte Adaptado, es aquel que sufre algún cambio o variación en su reglamento, espacio físico o en implementos deportivos, con el objetivo de facilitar su práctica a personas con alguna discapacidad. Lo anterior también se aplica en aquellos deportes que se crearon para una discapacidad específica, como por ejemplo el Goalball para deportistas con discapacidad visual. (Reina Vaillo, Raúl,2010)

Las personas con discapacidad visual pueden practicar diferentes deportes con el objetivo de beneficiarse a nivel físico, mental y emocional, pero también pueden practicar los siguientes deportes en forma competitiva: Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Ciclismo, Crossfit, Diez bolos ,Esquí alpino, Esquí de fondo, Fútbol sala, Goalball ,Judo ,Natación, Nueve bolos ,Powerlifting ,Remo, Senderismo ,Showdown, Tenis ,Tiro, Tiro con arco,Trekking,Torball.Cada país puede

tener sus propuestas de deportes para ser tomados en cuenta para su práctica por personas con discapacidad visual.

Los centros o servicios de rehabilitación para personas con discapacidad visual ya sean adolescentes, adultos jóvenes como adultos mayores, tienen como fin último la inclusión de los mismos en la sociedad, lo que pueden lograr apoyándose en la práctica de diferentes deportes ya que , contribuyen al desarrollo personal y social de quienes los practican. las personas logran mejorar una convivencia con sus iguales, permitiendo aumentar la confianza en sí mismos, mejorando sus habilidades sociales, desarrollando la tolerancia, aumentando la empatía, la motivación, el trabajo en equipo, logrando socializar mejor, dándose como resultado una adecuada inclusión social.

Trabajo a distancia

Implementado durante la pandemia .presentó el desafío de buscar y desarrollar nuevas herramientas y estrategias para que los participantes sostengan la práctica de actividades físicas logrando resultados. Y puede utilizarse para otras situaciones que sean necesarias

Referencias

García Llamas Juan José,Gómez López Luis Felipe

Sinéctica -revista electronica de educacion- Compensación sensorial y desarrollo de mapas mentales para la orientación y movilidad autónoma de niños ciegos,Sinéctica, núm. 53, pp. 01-25,2019

Ley 26378(2008) Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad .Ministerio de Educación.Presidencia de la Nación.Art 9 ,pag 16-Art 26.pag 30

Mirtha Hebe Chokler 1998-Los organizadores del desarrollo psicomotor.p 14

Mirtha Chokler , en Psicomotricidad Operativa Revista La Hamaca .p 28“

Nestor de León . Congreso de orientación y Movilidad /Colombia 1970,p 325-330

Organización Mundial de la Salud «Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030,artículo 10, "Derecho a la salud"

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud.p.12

Raúl H.Gómez -El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices 2003-p.2

Reina Vaillo, Raúl: “La actividad física y deporte adaptado ante el espacio europeo de enseñanza superior.” 2010, Editorial Wanceulen.

Edurne Vitas Elizari-Universidad Internacional de la Rioja-Facultad de Educación-Trabajo de grado,2018,p 7