

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEFICIENCIA MENTAL

Isabel M^a Ferrándiz Vindel
Universidad de Castilla-La Mancha

La Educación Física se presenta a la Sociedad bajo formas muy diversas, como oferta de utilidad general, como método terapéutico para la prevención y rehabilitación, etc. Hoy, dentro de estas jornadas, el tratamiento que le daremos será como método terapéutico para la prevención y rehabilitación y como oferta para el tiempo libre.

Cada una de estas ofertas está dirigida a distintos grupos con diferentes motivaciones y necesidades.

Se ha desarrollado la idea de cómo la educación física y el deporte pueden colaborar en la rehabilitación física, psicológica y social de personas con deficiencia mental.

El PREÁMBULO de la Ley del Deporte (Ley 10/1990 de 15 de Octubre) hace el siguiente tratamiento: “El Deporte se constituye como **elemento fundamental del sistema educativo** y su práctica es importante en el mantenimiento de **la salud** y, por tanto es un **factor corrector de desequilibrios sociales** que contribuye al desarrollo de **la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social** y, asimismo su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de **la calidad de vida** y la utilización activa y participativa del **tiempo de ocio en la sociedad contemporánea**”.

Las diferencias individuales se manifiestan en numerosos aspectos, de tal manera que no todos nos movemos ni aprendemos de la misma forma. Las razones pueden ser múltiples y diversas; posibles causas de alteraciones en el desarrollo motor pueden ser:

- la herencia (Alonso Ortiz, 1992),
- factores endocrinos (Villa Elizaga, 1984);
- problemas nutricionales (Cravioto, 1979);
- enfermedades (Tanner, 1978);
- alteraciones genéticas y/o cromosómicas responsables de alteraciones corporales y motrices (Vicens-Calvet y Carrascosa, 1985; Pombo y Peña, 1985;

Mardomingo, 1991);

- o hábitos maternos que puedan afectar a los niños durante la gestación y que puedan revelarse por hiperquinesia, torpeza y proclividad a la enfermedad (Ruiz Pérez, 1986).

De forma esquemática se suele caracterizar a los deficientes mentales en el ámbito motor por:

1.- Alteraciones anatómico-funcionales (obesidad, problemas cardio-vasculares, y respiratorios ...).

2.- Retrasos en el desarrollo y rendimiento motor en un promedio de dos años.

3.- Problemas para aprender tareas perceptivo-motrices básicas y problemas de equilibrio, coordinación, fuerza, velocidad, resistencia y planificación de las acciones. (Ruiz Pérez, 1987; Toro y Zarco, 1994)

Como punto de partida y antes de comenzar centrándonos específicamente en la Educación Física, es necesario recordar que las actividades físicas han sido utilizadas por los encargados de la educación de los deficientes desde antiguo, pero desde una perspectiva psicomotricista.

La Educación Física de los Deficientes Mentales es un ámbito profesional bastante abandonado y desconocido. Razones legales, sociales y de formación contribuyen a que no existan programas estructurados de Educación Física en los centros específicos de Deficiencia Mental.

La documentación bibliográfica al respecto es bastante reducida, pues casi siempre se han hecho estudios desde la Psicomotricidad y no desde la Educación Física. En castellano existen pocos libros que analicen este tema (Drowatzky, 1973; Lapierre, 1977; Jansma, 1988; Sherrill, 1990); así como son pocos los trabajos de fin de carrera existentes (Salazar, 1972; Olayo, 1980; Ruiz Pérez, 1988). Por último, los artículos de investigación o de opinión sobre las actividades físicas y los deportes en los deficientes mentales, también, son escasos en las Revistas especializadas, aunque en los últimos años están aumentando. (Pomares, 1979; González de la Higuera, 1984; Martínez Sánchez, 1985; Ariel, 1990; Vázquez Menlle, 1991; Linares, 1993-1995; Soto Rosales, 1994; Pallisera, 1995; Hernández Vázquez, 1995)

Son abundantes los resultados de investigación y las expectativas generadas a partir de los mismos, sobre el efecto de la participación de los deficientes mentales en programas estructurados de Educación Física.

La primera constatación es el efecto positivo no sólo en el ámbito psicomotor de la conducta de esta población, sino también en los ámbitos intelectual, afectivo y social. (Oliver, 1956-1958; Corder, 1965; Solomon y Pringle, 1966; Cratty y Martín,

1970; Rarick, 1973; Stein, 1966-1977; Lahtinen, 1977; Lahtinen y Saavalainen, 1979; Cratty, 1967-1969-1982)

La rehabilitación es un proceso cuyo principal objetivo es permitir que la persona con limitaciones alcance un nivel funciona óptimo, para que pueda modificar su vida e integrarse al medio en igualdad de condiciones de participación personal, laboral y social. Hoy parece innegable el valor de la educación física para conseguir una rehabilitación física, psicológica y social.

REHABILITACIÓN FÍSICA

La actividad física facilita sin duda a la persona su adaptación a unas condiciones que le impone su discapacidad, además, participa de los beneficios que la educación física ofrece:

- Efectos positivos sobre las funciones principales del organismo, cardiovasculares, respiratorias, etc.
- Prevención de la obesidad y enfermedades asociadas al sedentarismo.

Pero además pueden mejorar:

- Sus facultades de orientación, aprendiendo a luchar contra lo desconocido.
- Su coordinación neuromuscular, consiguiendo una mejor relajación de la musculatura ante algunos tipos de hipertonías y apraxias.
- Su potencia muscular, consiguiendo un mejor tono muscular ante algunas hipotonías.
- Su conciencia motriz y su respuesta voluntaria, contribuyendo favorablemente al tratamiento de afecciones articulares, musculares, neurológicas, vasomotoras y orgánicas.

REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA

La persona debe aprender a vivir con sus diferencias, en este sentido, todos los beneficios psicológicos reconocidos de la práctica de algún deporte, se multiplican en este caso considerablemente:

- El desarrollo de la autoestima, por medio de la superación de uno mismo y de diferentes metas progresivas que impone un programa de educación física.
- La superación de uno mismo, y el desarrollo de la capacidad de lucha.
- La capacidad de motivar que puede ofrecer el deporte, en cualquier grado de participación, recreo, entreno, competición, puede ser suficiente para

que una persona supere la tendencia de encerrarse en sí mismo y aislarse de los demás.

Chasey y Wyrick (1970) mostraron el efecto favorecedor de un programa perceptivo-motor basado en los estudios de Kephart (1972) en los niños deficientes. Maloney y Payne (1970) destacaron el efecto positivo en la imagen corporal de los deficientes con el entrenamiento perceptivo-motor.

Sería, por tanto, un magnífico apoyo para fomentar la socialización, al ofrecer un amplio marco para establecer relaciones con otras personas, fomentar el compañerismo y asumir responsabilidades individuales y colectivas.

REHABILITACIÓN SOCIAL

Dentro de este concepto, me quiero referir a la capacidad que puede tener el deporte para conseguir la integración. Porque es integrador compartir espacios deportivos con personas sin discapacidades, consiguiendo con el trato reconocer las diferencias, y tener un clima de respeto y quizá de mutua admiración por los logros de cada uno.

Algunos autores incluso han destacado el efecto favorecedor de la participación en las sesiones de Educación Física normales con sujetos de esta población. (Stein, 1977; Martín y Martín, 1988)

Quizá, también, pueda ser una excepcional plataforma la del deporte de competición, para mostrar al resto de la sociedad los logros y las capacidades de las personas discapacitadas, para poder extender un mensaje de normalización, que ayude a olvidar un enfoque proteccionista y nos introduzca en otro, en el que a partir del reconocimiento de las diferencias se intente buscar la autonomía personal, que implicaría un entorno más amigable para acceder al ocio, al deporte, al trabajo, a la sociedad en suma.

En definitiva, es aceptado comúnmente por la comunidad científica y pedagógica, el efecto positivo de las actividades de Educación Física en los deficientes mentales, cuando dichos programas están bien estructurados y diseñados, (Stein, 1966; Levarlet-Joye y Ribauville, 1979; de Potter, 1983), siendo los componentes bio-energéticos los más favorecidos por dichas actividades.

A partir de estos resultados, se aceptan toda una serie de expectativas en relación a esta temática; resumiéndolas podemos decir que las actividades físicas (Cratty, 1966; Stein, 1966; Le Boulch, 1971; Rarick, 1973; Arnaiz, 1983; Molina de Costallat, 1986; Linares, 1993):

- a.- Nivelarán la activación de los sujetos.
- b.- Elevarán el nivel de autocontrol.
- c.- Aumentarán la atención.

- d.- Elevarán la aptitud física y motriz.
- e.- Favorecerán el autoconcepto.
- f.- Influirán en la esfera cognoscitiva.
- g.- Mejorarán la capacidad de adaptación al entorno.
- h.- Aumentarán su confianza y satisfacción.
- i.- Mejorará sus habilidades lingüísticas.

No obstante deben darse unas condiciones previas para la práctica de la educación física y que a continuación enumeraré, sin que el orden signifique mayor o menor importancia, ya que se deben contemplar y producir todas conjuntamente para que se consiga con éxito el fin perseguido:

- Motivar a las personas con discapacidad mental sobre la práctica de la educación física y de los deportes.
- Conocer las motivaciones de los practicantes, sus intereses, y sobre todo sus necesidades bio-psico-sociales, para poder ofrecer una actividad física adecuada y con ello planificar, organizar y dirigir la actividad.
- Crear un buen ambiente y reforzarlo.
- Formar a profesionales especializados no sólo en educación física en general, sino y en este caso para una educación física adaptada. Preparándolos técnica, humana y psicológicamente y con una actitud positiva hacia la educación física como medio de rehabilitación y de integración.
- Accesibilidad de las instalaciones deportivas y accesorias.
- Disponer de la financiación necesaria.

Como colofón a todo lo expuesto vamos a resaltar una serie de consecuencias e implicaciones pedagógicas (Ruiz Pérez, 1986):

- 1.- Los sujetos con Deficiencia Mental deben ser considerados lo más individualmente posible, diagnosticándoles sus capacidades, limitaciones y posibilidades.
- 2.- Es necesario estructurar el medio para que su aprendizaje se realice adecuadamente: guiando la atención, informando de lo que hacen, valorando su esfuerzo, no sobrecargando las explicaciones con información superior de la que son capaces de procesar, dando el tiempo suficiente para integrar esa información.
- 3.- Hay que incitarles a practicar y repetir para favorecer de este modo la adquisición y la retención.
- 4.- Se les debe motivar ofreciéndoles tareas que sean significativas para ellos,

tomando parte en ellas el profesor y escuchando las posibles sugerencias que los alumnos realicen.

- 5.- Hay que enseñarles a transferir lo que aprenden a situaciones diferentes, ya que esta es una de sus máximas dificultades.
- 6.- Es necesario mejorar sus movimientos fundamentales.
- 7.- La actitud del profesor debe ser positiva, paciente, amable, pero también firme.

Es necesario afirmar que los educadores utilizan poco las actividades físicas en la educación de los deficientes mentales, lo que junto con la apatía y la falta de conocimientos determinan la no existencia de programas seriamente diseñadas de Educación Física.

Para terminar, plantearé una serie de inquietudes, sugerencias o reflexiones con la única intención válida de mejorar la práctica de la educación física en las personas que tienen una deficiencia mental.

- 1.- ¿Existe una didáctica y metodología suficientemente desarrollada en la educación física como actividad para una población con necesidades educativas especiales?
- 2.- ¿Existen suficientes técnicos cualificados para esta tarea?
- 3.- ¿Actividades físicas con acciones abiertas o cerradas?
- 4.- ¿Deportes individuales y/o colectivos? ¿En qué casos?
- 5.- ¿Es necesaria la competición formal, como fin, en la práctica de la educación física?
- 6.- ¿Se abusa de los modelos del deporte de alto rendimiento como ejemplo a seguir para las actividades físicas?

BIBLIOGRAFÍA

- AGUADO, A., y ALCEDO, M.A., (1991), Apuntes de Psicología de la rehabilitación de las discapacidades físicas, Departamento de Psicología, Universidad de Oviedo.
- ARIEL, H., (1990) “Importancia de la educación física en el desarrollo de la percepción de los niños discapacitados mentales”, en ANDE, nº 17, pag. 8-12.
- ARNAIZ, P., (1983) “Estudio correlacional entre el desarrollo de las funciones psíquicas y el desarrollo de las funciones motoras. Directrices para la educación psicomotriz de los deficientes mentales”, en Anales de Pedagogía, 2, 327-343.
- ARRAEZ, J.M., (1995) “Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos”, en Apuntes. Educación física y deportes, vol. 40, pag. 69-80.
- CASTILLO, N. Del (1987) “Características del aprendizaje motor-perceptual en un grupo de jóvenes retrasados mentales”, en Boletín de psicología, vol. 10, nº 1, pag. 38-57.
- CRATTY, B.J., (1979) Motricidad y psiquismo en educación y deporte, Miñón, Valladolid.
- DROWATZKY, J.N., (1973) Educación Física para niños deficientes mentales, Panamericana, Buenos Aires.
- GONZÁLEZ, J.J., (1985) “Evaluación del desarrollo psicomotor en la deficiencia mental”, en Revista Española de Educación Física, nº 1.
- JANSMA, P., (1988) “A fitness assessment system for individuals with severe mental retardation”, en Adapted physical activity quarterly, vol. 5, nº 3, pag. 223-232.
- LINARES, P.L., (1993) “Educación psicomotriz y aprendizaje escolar. Motricidad y disgrafía”, en Polibea, Madrid.
- LINARES, P.L., (1994) “Deficiencia mental: psicopedagogía y motricidad especial”, en Polibea, nº 30, pag. 8-16.
- LINARES, P.L., (1995) “Deficiencia mental y actividad recreativa”, en Polibea, nº 36, pag. 8-12.
- LINARES, P.L., (1995) “Educación física en un centro ocupacional de adultos con deficiencia mental”, en Polibea, nº 35, pag. 4-10.
- MARTÍN, F., y MARTÍN, F., (1988) Educación Física y deportes para minusválidos psíquicos, Gymnos, Madrid.
- MARTÍN VICENTE, F., y MARTÍN SÁNCHEZ, F., (1988) Actividades deportivas y de ocio para minusválidos psíquicos, Instituto Nacional de Servicios Socia-

les, Madrid.

MARTÍN, F., (1990) La Educación Física del deficiente mental, Gymnos, Madrid.

OLAYO J., (1980) Hacia un posible enfoque psicopedagógico de la Educación Física adaptada a los Deficientes Mentales, Tesina no publicada. INEF de Madrid.

PALLISERA, M., (1995) “Aplicación cuasiexperimental de un programa de intervención en las habilidades perceptivo-motrices en personas adultas con disminución psíquica”, en Revista de educación especial, nº 19, pag. 37-53.

PANERAI, S., (1986) “Programmi de intervento per promuovere l’acquisizione di alcune abilità nell’area psicomotoria, dirette a bambini con ritardo mentale grave e profondo”, en Quaderno Oasi, nº 11, pag. 53-171.

RUIZ PÉREZ, L.M., (1986) Actividades físicas y deficiencia mental, Congreso Nacional de Educación Física, “La Educación Física Hoy”, Barcelona.

RUIZ PÉREZ, L.M., (1987) Desarrollo motor y actividades físicas, Gymnos, Madrid.

RUIZ PÉREZ, L.M., (1989) El desarrollo de las habilidades motrices, Unidad de Investigación y Documentación, INEF, Madrid.

RUIZ PÉREZ, L.M., (1989) Aportaciones sobre el desarrollo motor a la Educación Física y el deporte, Unidad de Investigación y Documentación, INEF; Madrid.

RUIZ PÉREZ, L.M., (1991) Aprendizaje motor y enseñanza de habilidades deportivas, Gymnos, Madrid.

SHERRILL, C., (1990) “La educación física adaptada como aspecto clave en la formación del profesorado especial para personas con retraso mental”, en Temas clave en investigación del retraso mental, SIIS, Madrid.

SOTO ROSALES, A., (1994) Educación Física en niños con necesidades educativas especiales, Publicaciones de la Universidad, Huelva.

VICENTE PEDRAZ, M., (1988) “La educación física, más que una asignatura”, en Revista de Educación Física, nº 19, Ideasport, Barcelona.

ZUHRT, R., (1986) Educación del movimiento y del cuerpo en niños discapacitados físicamente, Panamericana, Buenos Aires.