

Programa recreativo adaptado para el adecuado empleo del tiempo libre de los adultos ciegos y débiles visuales en la comunidad.

Abdiel Gómez-Vargas. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Blanca María Barbán-Área. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Enrique Hernández-Vázquez. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Resumen:

En el siguiente artículo se aborda la fundamentación y estructuración de un programa novedoso, que revela de manera coherente las potencialidades en la adaptación de las actividades físico-recreativas, como una variante de intervención comunitaria en función del proceso de integración a la sociedad de los adultos ciegos y débiles visuales. La propuesta tiene las adecuaciones necesarias teniendo en cuenta las características individuales de la muestra.

Palabras clave: programa recreativo/ adultos ciegos y débiles visuales

Abstract:

The following article tries on the foundation and structuring of a novel program that reveals in a coherent way the potentialities in the adaptation of the physical-recreational activities, like a variant of community intervention in function of the integration process to the society of the visual blind and weak adults. The proposal has the necessary adaptations keeping in mind the individual characteristics of the sample.

Words key: it programs recreational / visual blind and weak adults

Introducción:

El desarrollo de las concepciones sobre las personas tiene su paralelismo en el desarrollo de los términos utilizados para denominarlas, aunque la atención y tratamiento a las personas ciegas y débiles visuales, no es precisamente una cuestión de terminología. Sin embargo, la

terminología es el reflejo de los cambios en las concepciones, modos de enfocar actitudes, y entendimiento del problema.

Estando de acuerdo con este modo de ver el problema conceptual, se pretende tocar aspectos esenciales que han de transformarse en el campo de los modos de encauzar actitudes para comprender el problema de la discapacidad, no en el orden teórico solamente, sino también en el práctico, es decir, en lo que se refiere a cómo ha de llevarse esto a la práctica educativa y social.

La actividad recreativa como fenómeno social que abarca las actividades de contenido físico-deportivo-recreativo-cultural, a los cuales el discapacitado se dedica por libre voluntad en su tiempo libre, para el descanso, la diversión y el desarrollo individual y tiene como objetivo la satisfacción de las necesidades del ejercicio físico, para obtener salud y bienestar, siendo así, un método profiláctico de gran importancia.

Sin embargo, el Programa de Recreación Física presenta corte teórico, o sea, trabaja con dirección por objetivos, por lo que no refleja una metodología que abarque las diferentes acciones a desarrollar con los ciegos y débiles visuales; lo que trae consigo que los profesores presenten dificultades a la hora de trabajar con ellos.

Por otro lado, es pobre la cultura de aprovechamiento del tiempo libre que permita realizar actividades adecuadas a las necesidades recreativas de los comunitarios, incluyendo a los discapacitados; las ofertas no están acordes a los gustos y preferencias, necesidades e intereses de la población y no se precisan propuestas de trabajos integradores para la diversidad poblacional.

Todo esto repercute en un estado de satisfacción negativo de los asociados, desinterés y poca motivación por las escasas actividades recreativas que se realizan en la comunidad, lo que agudiza los problemas de exclusión que a nivel social, (familiar y comunitario) sufren estos sujetos, manifestando conductas depresivas, desaliño personal, enojo e iras sin tener motivos aparentes, autovaloración inadecuada, poca auto aceptación personal, abandono de su personalidad.

Desarrollo:

El programa recreativo constituye un documento metodológico que rige la realización, a

mediano y largo plazo, de un conjunto de acciones con la integración de múltiples factores, para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del proyecto.

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

Todos los factores descritos anteriormente constituyen la metodología recreativa para lograr el verdadero alcance educativo de la recreación, pero estos mismos factores son los que la hacen vulnerable cuando no es profesionalmente orientada, pues puede llegar a producir efectos contrarios a los deseados (contra-valores); por otro lado, las principales características de la actividad recreativa (libertad, espontaneidad y creatividad) deben ser cuidadosamente orientadas para no incurrir en el activismo.

Título del programa: “Destellos” y su objetivo favorecer el estado de satisfacción a través de actividades recreativas, con un uso creativo y formativo del tiempo libre para la población asociada a la ANCI.

Esta investigación se realizó en la sección de base de la ANCI de la comunidad “La Maboá” del municipio Jiguaní. Para ello seleccionamos una población de 22 afiliados, de ellos, 18 débiles visuales, para el 82% y 4 ciegos totales, para el 18%. La muestra fue seleccionada de manera intencional, tomando como criterio esencial: la etapa evolutiva en la que se encuentran (adultos) y la limitación que presentan.

El programa se ejecutó en un marco temporal de 12 meses, con una frecuencia de una sesión de práctica semanal. La evaluación se realizó a través de un diagnóstico una vez concluida las actividades propuestas, en el cual se exploraron las variaciones del estado de satisfacción de la muestra por las ofertas que se les brindaron. El control se desarrolló a través de cada actividad y se tuvieron en cuenta las valoraciones de los asociados acerca de las áreas recreativas en las que participaron.

Luego de terminado el programa se realizó la evaluación y ajuste, donde participaron integrantes del equipo gestor con la finalidad de analizar los resultados, logros y deficiencias y a

la vez se determinaron los parámetros para perfeccionarlo. En la medida que arrancó el programa los especialistas fueron introduciendo otras adaptaciones a las actividades físicas-recreativas.

#### Actividades ofertadas en el Programa “Destellos”

Características que deben cumplir las actividades propuestas en aras de favorecer una implementación adecuada de las mismas sobre la base de las insuficiencias que se puedan detectar sobre la marcha.

1- Deben ser flexibles: en la medida de su implementación pueden sufrir modificaciones o adecuaciones que permitan lograr el objetivo propuesto sobre situaciones que se presenten en la comunidad.

2- Deben ser dinámicas: estar interrelacionada entre sí, se desarrolla en el proceso de las actividades recreativas, deportivas y culturales, en constante movimientos, cambios, teniendo en cuenta las características de la personalidad de cada individuo.

3- Deben ser planificada: su desarrollo debe partir de una planificación, de las acciones más sencillas y tratando siempre de involucrar a los diferentes sectores de la comunidad con tareas concretas.

4- Debe ser orientadora: sirve de guía a los diferentes sectores socializadores que laboran en la comunidad, para la orientación y preparación en la incorporación a los adultos ciegos y débiles visuales, a la práctica sistemática de actividades físicas-recreativas.

Antes de poner en práctica estas actividades hay que realizar ciertos requerimientos técnicos a seguir con estas personas:

- En el caso de los ciegos, darle una clara y precisa orientación espacial del lugar donde está situado, del punto de referencia.
- Inspirarle confianza, hacerles saber que estos puntos no constituyen barrera para ellos. Familiarización y exploración del terreno mediante la técnica del guía vidente. Otras técnicas según la requieran.
- Si algún juego requiere de la ayuda del guía vidente se pueden utilizar.

Actividades adaptadas:

- ✓ La mayoría de estas actividades forman parte de las disciplinas recreativas dentro del Programa de Recreación Física, pero con adaptaciones teniendo en cuenta la discapacidad individual de los miembros del grupo. Estas se dividen en diferentes áreas:

Área No.1 “Las tradiciones de mi pueblo”

Tipo: Charla educativa.

Participan: técnico, trabajador social, promotor cultural, glorias deportivas, miembros de la comunidad, adultos ciegos y débiles visuales.

Objetivo: Propiciar la socialización de los diferentes sectores con los adultos ciegos y débiles visuales e incentivarlos en el conocimiento de las tradiciones locales desde los ámbitos histórico, cultural y deportivo.

Actividades: tertulia deportiva, día del creador, el té del danzón, encuentro con otras asociaciones.

Desarrollo: se realizarán encuentros dos veces por semana, rotando las actividades para elevar la motivación y el interés de este grupo poblacional. Se efectuarán charlas sobre diferentes temas de historia local, se invitarán glorias deportivas que transmitirán sus experiencias, así como los promotores culturales harán presentaciones de talentos del barrio. Los adultos ciegos y débiles visuales también serán protagonistas, confeccionando diferentes artículos y participando en conjunto con otras asociaciones.

Evaluación: disposición y participación en la actividad.

Área No.2 “Piensa y gana”

Tipo: Juegos pasivos.

Participan: técnico, miembros de la comunidad, adultos ciegos y débiles visuales.

Objetivo: Incentivar a la recreación sana de forma pasiva a través de los juegos de mesas con adecuaciones de acuerdo a la discapacidad y promoviendo el colectivismo entre los participantes.

Actividades: dominó y damas para ciegos, parchís a relieve, rompecabezas a relieve, ajedrez para ciegos y débiles visuales.

Ejemplo: rompecabezas a relieve; juegan un ciego y un débil visual, con la ayuda de un facilitador. El tablero estará confeccionado de manera que el recorrido de las fichas esté por debajo del lugar de salida y entrada. Este recorrido tendrá perforaciones y las fichas pequeños salientes donde ir colocándolas. Las reglas del juego serán las mismas que el parchís tradicional pero para dos jugadores.

Evaluación: motivación y participación en la actividad.

### Área No.3 “Caminantes del entorno”

Tipo: Excursión.

Participan: técnico, médico y enfermera de la familia, miembros de la comunidad, adultos ciegos y débiles visuales.

Objetivo: Propiciar la recreación sana de los adultos ciegos y débiles visuales e incentivarlos en el conocimiento de la naturaleza, la historia y los principales renglones económicos del municipio.

Actividades: turismo deportivo.

Desarrollo: se debe tratar de coincidir la caminata con lugares históricos, así como el trayecto será por ambientes naturales. Los participantes irán conociendo a través de un facilitador la flora, la fauna, sitios históricos, el relieve y principales objetivos económicos del trayecto. Al finalizar la caminata se debe tener preparado un conjunto de juegos pasivos que se utilizarán para la recuperación de los participantes y se hará un debate de los aspectos más significativos del recorrido, así como la importancia del mismo.

Evaluación: disposición y participación en la actividad.

### Área No.4 “La recreación es salud”

Tipo: Actividades físico recreativas.

Participan: técnico, médico y enfermera de la familia, miembros de la comunidad, adultos ciegos y débiles visuales.

Objetivo: Promover las actividades físicas recreativas y una mayor incorporación a las mismas, elevando el nivel de autoestima y colectivismo.

Actividades: Animación recreativa.

“el hilo de Ariadna”, “tradiciones cubanas”, “arregla el puente”, “buscando el animador”

Ejemplo: en las “tradiciones cubanas” se tendrán listas varios refranes tradicionales cubanos, los cuales se dirán en forma de preguntas y se dejarán inconcluso, los adultos ciegos y débiles visuales deberán completar. Ejemplo: ¿Qué pasa con el árbol que nace torcido? Respuesta: jamás su tronco endereza.

En el juego “buscando el animador”, los adultos ciegos y débiles visuales pueden dirigir la actividad convirtiéndose en el animador y desarrollando aquellos juegos que deseen o hayan inventado. Esto se realizará bajo la supervisión del animador profesional y pueden participar cada uno de los presentes.

Tai chi: el Tai Chi pertenece a los famosos ejercicios para la salud y la longevidad de la medicina tradicional china. Se utiliza para las personas ciegas y débiles visuales en el mejoramiento de la autoestima, la funcionalidad corporal, la disminución de la tensión, la tranquilidad y el autocontrol, la socialización y la respuesta a la agresividad.

En el Programa se trabaja con un especialista que conduce los sistemas de ejercicios (con música) y un facilitador que irá guiando la actividad de manera verbal y pequeños contactos físicos.

Evaluación: disposición y participación en la actividad.

Conclusiones:

La estructuración del programa de actividades físico-recreativas adaptado para los ciegos y débiles visuales, posibilitó el adecuado empleo del tiempo libre expresado en la integración social de los sujetos, logrando una influencia positiva para darle solución a sus necesidades recreativas.

#### Citas y notas

1. Aldo Pérez Sánchez y col. (2003). *Recreación: Fundamentos Teóricos-Metodológicos*. México.
2. Alejandro Ramos Rodríguez y col. (1999). *Tiempo libre y recreación en el desarrollo local*. Monografía. La Habana, Centro de Estudio de desarrollo Agropecuario.

3. Pedro Fullera Bandera y colectivo de Metodólogos de la Dirección Nacional del INDER. (2003). *Recreación Comunitaria*. Material digital.
4. Organización Mundial de la Salud. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la discapacidad y de la salud*. Madrid. Ministerio de trabajo. Instituto de Migraciones y servicios Sociales (IMSERSO).