

Análisis



Recepción: 29-08-2022

Aceptación: 30-09-2022

La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas

*Physical activity and sport in minors: a tool for improving autonomy
in people with severe visual limitations*

J. L. Vaquero Benito

Resumen

El presente artículo consiste en la descripción de la experiencia durante más de treinta años de trabajo en la actividad física y el deporte enfocada a personas con limitaciones visuales severas dentro de la estructura de la Federación Española de Deportes para Ciegos y la influencia que esta actividad tiene en cualquiera de sus facetas en el desarrollo integral, gracias a la autonomía personal que se adquiere. Para tener un enfoque claro del contexto deportivo, es necesario hacer una descripción de los diferentes objetivos y metodología para no caer en el error de que todo es deporte de competición, sino que también se practica actividad física para la salud, ocio, deporte de base, etc. La consulta de bibliografía especializada, y la observación de la evolución a través de los años de muchos deportistas, facilita una visión muy amplia de cómo los niños y jóvenes con limitaciones visuales desarrollan sus habilidades para desenvolverse en la vida y en la sociedad, y de cómo se puede mejorar con la práctica física y deportiva. Lo que puede llevar a la conclusión, no científica, de que las personas que han practicado algún deporte pueden tener mayor autonomía personal y mejor calidad de vida.

Palabras clave

Autonomía. Deporte. Actividad física. Desarrollo personal. Salud. Discapacidad visual. Relaciones interpersonales. Inclusión.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Abstract

This article describes the experience of more than thirty years' work in physical activity and sport focused on people with severe visual limitations within the structure of the Spanish Federation of Sports for the Blind and the influence of any facets of this activity on their overall development, thanks to the personal autonomy that is acquired. In order to take a clear approach to the sporting context, it is necessary to describe the various objectives and methodology involved in order to avoid the mistake of thinking that everything is competitive sport, when in fact physical activity is also practised for health, leisure, grassroots sport, etc. Consultation of the specialised bibliography and the observation of the development of many sportspersons over the years provides a very broad vision of how children and young people with visual limitations develop their abilities to get on in life and in society, and how this can be improved through physical and sporting practices. This may lead to the conclusion, which is not scientific, that people who have practised sport may have greater personal autonomy and better quality of life.

Key words

Autonomy. Sport. Physical activity. Personal development. Health. Visual impairment. Interpersonal relations. Inclusion.

1. Introducción

En las mayoría de las ocasiones, cuando pensamos en actividad física y deporte para niños y jóvenes, solemos creer que los principales objetivos son la mejora de la ejecución de los gestos técnicos y el desarrollo del rendimiento —la fuerza, la resistencia, la velocidad, la concentración, la táctica, etc.—, pero, en el ámbito de la discapacidad visual y también fuera de nuestro ámbito, la actividad física y el deporte tienen unas connotaciones mucho más amplias, que no se perciben como objetivos principales pero que se pueden considerar una herramienta de preparación para la vida.

Es importante hacer una diferenciación entre las actividades físicas y el deporte, ya que, los objetivos finales son totalmente diferentes. El deporte tiene un enfoque mucho más competitivo y reglado que busca la eficiencia y, a largo plazo, el rendimiento, frente a las actividades físicas que podrían englobar muchos objetivos, desde la motricidad a la salud.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

La experiencia, la observación y el seguimiento de los deportistas, desde que aparecen por primera vez en la instalación hasta su madurez, puede llevar a concluir que la actividad física y el deporte aportan muchas experiencias que ayudan a encauzar la inclusión y a mejorar la autonomía personal, que no se producen con tanta intensidad en una vida menos activa y más sedentaria.

Es importante tener en cuenta que practicar actividad física y el deporte procuran mucho tiempo de experiencias en las personas que lo realizan, desde la entrada en el vestuario, cambiarse, hasta las relaciones con los compañeros, la relación con el monitor-entrenador, la relación con el grupo y sus roles, la dificultad de las tareas, la progresiva adquisición de competencias técnicas, la satisfacción de conseguir mejorar, el esfuerzo en el rendimiento, el aprendizaje de la estrategia, las competiciones, las salidas a otras ciudades con el equipo, la convivencia, la cohesión grupal, los objetivos individuales y grupales, el banquillo, la organización del tiempo para llegar a los horarios marcados, hacerse la mochila, y un largo etcétera de acciones que nos enseñan y nos procuran herramientas para organizarnos y ser autónomos en la vida.

La ONCE, a través de la Federación Española de Deportes para Ciegos, y anteriormente desde el Negociado de Deportes, consciente de esta realidad, ha trabajado con niños y jóvenes afiliados no solo en el rendimiento deportivo, sino en todas las facetas de la formación deportiva, tocando muchas dimensiones, desde actividad física formativa y recreativa hasta la educación física, la formación multidisciplinar, el alto rendimiento y, en algunos casos concretos, en la atención temprana con niños de corta edad.

2. Estructura de la actividad física y el deporte

Este artículo no tiene como objetivo describir todas las formas reguladas que puedan existir de actividad física y de deporte; simplemente se trata de describir las posibles actividades y niveles, y el entorno en que se producen, para crear un contexto marco en donde encuadrar cada fase de la actividad física y el deporte.

El objetivo de la Federación Española de Deportes para Ciegos, según estatutos, es principalmente dedicarse a la competición nacional y al alto rendimiento deportivo, pero se nutre de personas que forman parte del Grupo Social ONCE, por lo que este organismo federativo tiene unos objetivos muchos más abiertos, y parte de los

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

esfuerzos se dirigen a favorecer y ofrecer actividad deportiva a todos los afiliados sin exigencias de edad, capacidad técnica, rendimiento, etc., como pueden tener otras federaciones de ámbito nacional. Es decir, la vocación de la Federación Española de Deportes para Ciegos es acercar el deporte, como herramienta inclusiva, de mejora de autonomía personal y formativa para la vida a todos los afiliados a la ONCE.

Por este motivo, la experiencia de estos años no solo se reduce al deporte de competición, sino a muchas facetas de la actividad física.

Para adentrarnos mejor en el objetivo del artículo, se podría estructurar la actividad física en: deporte para todos como una actividad recreativa (utilitaria), formativa (escuelas de deportes), de salud (prevención y rehabilitación), de competición (ámbito regional y nacional) y de alto rendimiento (competición internacional).

En cualquier escala de los múltiples ámbitos de la actividad física y deportiva esta tiene unos objetivos claros:

- En la actividad recreativa, utilizar el tiempo libre de una manera divertida, pero bajo la supervisión y el control de un profesional que procurará unas mínimas normas.
- En la actividad formativa, tendrá como objetivo mejorar aspectos técnicos para dominar un conjunto de habilidades del deporte.
- En la actividad para la salud, tendrá como objetivo la mejora de la salud y la rehabilitación, y estará prescrita por médicos, dirigida por técnicos especialistas.
- En la actividad de competición, tendrá como objetivo el rendimiento deportivo, buscar la victoria, la mejora personal, el autocontrol personal (éxito-fracaso, expectativas-frustraciones, etc.).
- Y el alto rendimiento los campeonatos internacionales en representación del país.

Todas las actividades están reguladas, tienen un mínimo de disciplina, hay que cumplir horarios, días de asistencia y unas normas de comportamiento dentro de los grupos; es decir, existen relaciones interpersonales en las que se aprende a interactuar con otras personas de diferentes roles.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Para participar en una actividad deportiva hay que tener un compromiso y adquirir un mínimo de autonomía personal para asistir a la actividad.

3. Personas con limitaciones visuales y actividad física diaria

Martín Andrade¹ describe que:

Las personas con ceguera o baja visión están disminuidas en sus posibilidades de movimiento, situación que los limita para el conocimiento de su medio y los hace dependientes de los demás en determinadas situaciones, como son los espacios nuevos o las posibles alteraciones habidas en un lugar en principio por él conocido; con todo lo que esto conlleva en el plano de las relaciones y actividades sociales. El niño ciego tendrá que aprender que cuando está en movimiento debe mantener en el máximo de alerta a sus otros sentidos para recoger toda la información posible del entorno en que se mueve y saber interpretarlo. Podrá hacer la mayoría de las cosas que hace un vidente, pero necesitará de un tipo de aprendizaje, en el que la imitación pierde su amplia parcela, lo que exige en su desarrollo un esfuerzo mayor. El niño ciego necesita también una mayor dedicación o actividad por parte de sus educadores. Hay que potenciar las percepciones táctiles, auditivas y cinestésicas (pp. 8-9).

Se puede pensar que en la vida cotidiana de cualquier persona con discapacidad visual se realizan suficientes acciones diarias para mejorar la autonomía personal y, por extensión, las relaciones personales, el desarrollo integral de la persona, la inclusión y, por qué no, la salud.

Pero, si analizamos las actividades diarias de cualquier niño o joven que no realiza actividad física o deporte extraescolar, podemos comprobar que existe un gran sedentarismo, y no se producen las acciones necesarias para cubrir todas las necesidades de desarrollo personal.

En conversaciones con nadadores, sus padres, y otros deportistas con una gran limitación visual o ceguera, se puede llegar a la conclusión de que en el día a día se produce un gran sedentarismo, a menos que no estén inscritos en actividades deportivas.

1 Martín Andrade, P. (2010). *Alumnos con discapacidad visual: necesidades y respuesta educativa*. Recuperado de <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/4903cb58-cc7f-404d-9a71-3d2c647fac1f>.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Un alto porcentaje de las personas con discapacidad visual que practican deporte está inscrito en actividades físico-deportivas organizadas por los centros de la ONCE, ya sean centros educativos (Centro de Recursos Educativos) o centros administrativos (Delegaciones Territoriales, Direcciones de Zona, etc.), por lo que, normalmente, gracias a estas actividades no existe tanto sedentarismo entre las personas con gran limitación visual en España, aunque todavía hay mucha población en edad escolar que no aprovecha los recursos que ofrece la ONCE y no realiza actividad física o deporte en el día a día.

Según las conversaciones mantenidas con estos niños, jóvenes y sus padres, la movilidad y actividad que realizan los días que no asisten a la actividad deportiva en las cual están inscritos, se podría resumir:

- En clase, en el colegio o el instituto, la mayoría del tiempo los alumnos están sentados y permanecen estáticos mucho tiempo de su jornada lectiva. En las horas de educación física, insuficientes en cualquier caso, los niños invidentes en inclusión en centros educativos ordinarios apenas se mueven, debido a que es muy complicado para los profesores de educación física, con treinta o más alumnos por grupo, diseñar y ejecutar clases inclusivas donde todos los alumnos puedan participar y llegar a los objetivos previstos, por lo que, en algunos casos, solventan la asignatura de Educación Física realizando trabajos de recopilación y búsqueda de información sobre deportes o condición física.
- En casa ocurre algo similar: aparte de las tareas escolares y momentos de comidas con la familia, el aprovechamiento del tiempo libre, en la mayoría de las situaciones, se realiza utilizando consolas, ordenadores, teléfonos o la televisión; es decir, mucho tiempo estático y sedentario y, en muchos casos, tumbado.
- Los desplazamientos, a clase o a otros lugares, normalmente se realizan en coche y, si se hacen en transporte público habitualmente, los niños y jóvenes son acompañados por sus padres, situación que provoca que la persona con limitación visual no tenga que preocuparse del camino a realizar (orientación), del número de paradas del autobús o metro (atención selectiva), de las barreras arquitectónicas (organización espacial), de la densidad de personas con las que se cruzan (conciencia espacial y social), etc. En situaciones donde puedan quedar con otros compañeros o amigos, habrá cierta movilidad, juegos, desplazamientos, pero, en la mayoría de los casos, los dispositivos móviles tendrán el protagonismo y no se realizará mucha actividad física.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Esta breve descripción muestra la poca actividad física que se realiza en el segmento de población que nos ocupa, lejos de las recomendaciones de las oficinas de la OMS, según la cual los niños y jóvenes deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana, y deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.²

4. ¿Qué mecanismos provocan que la actividad física y el deporte mejoren el desarrollo y la autonomía personal en personas con discapacidad visual?

Una vez descritas las características de los tipos de la actividad física y el deporte, y después de hacer un mínimo repaso a las características generales del día a día de las personas jóvenes con limitaciones visuales, se describen a continuación los mecanismos, los procesos y las fases por los que cualquier niño o joven transita cuando se encuentra inmerso en una actividad física y/o deportiva, desde la iniciación hasta el alto rendimiento, si lo hubiera, y los beneficios que se producen para mejorar la autonomía.

4.1. Las actividades físicas y el deporte se realizan en espacios amplios

En primer lugar, es recomendable recordar cómo se realiza la organización y estructuración espacial, necesaria para adquirir orientación y autonomía.

La estructuración espacial se adquiere mediante:

- La orientación espacial, que es la capacidad para tener continuamente la localización del propio cuerpo en relación con otros objetos y el espacio circundante.
- La estructura espacial, que es la capacidad para establecer una relación entre los elementos elegidos para formar un todo. No es innata, se adquiere con la acción, la experiencia y la interpretación de los datos sensoriales.

² Organización Panamericana de la Salud (9 de mayo de 2012). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

- Y la organización espacial, que es la capacidad de relacionar e interiorizar los elementos en el espacio circundante y el tiempo, se adquiere en diferentes fases del desarrollo.

La estructuración espacial se adquiere según un programa prefijado en el desarrollo de la persona, pero supeditado a la visión, por lo que, ante la carencia de esta, es preciso realizar un trabajo específico adecuado al desarrollo del niño.

La actividad física puede ser un apoyo a este trabajo específico, ya que casi todas las actividades físicas y los deportes se realizan en espacios amplios o en la naturaleza (algunas actividades), por lo que los desplazamientos en estos lugares son imprescindibles, ya sea por el tipo de deporte (montaña, ciclismo, atletismo, etc.) o simplemente para desplazarse de un lugar a otro de la zona donde se realice la actividad (natación, *goalball*, fútbol, judo, etc.). Estos desplazamientos, por mínimos que sean, provocan realizar un esfuerzo cognitivo para orientarse y comprender el espacio circundante.

El dominio del entorno donde se realiza la actividad es un factor fundamental para su integración en las actividades físicas deportivas. Si el niño no domina el espacio de juego, se desorienta y no es capaz de conseguir reorientarse por sí solo, puede tener miedo y perder la motivación, produciéndose un rechazo a la actividad ante el miedo a chocar con obstáculos o con sus compañeros, condicionando así su participación.

Por este motivo, en cualquier actividad deportiva, una de las primeras acciones que se realizan es describir el espacio y vivenciarlo acompañado por el técnico que impartirá la actividad.

Describir, y que el alumno experimente las zonas de la actividad, es la primera de las tareas que el técnico realizará. En primer lugar, conceptos básicos espaciales (dentro/fuera, arriba/abajo, delante/detrás, etc.), para, seguidamente, introducir las posiciones y dimensiones espaciales (izquierda/derecha) y, posteriormente, trabajar las percepciones espaciales entre objetos del entorno y el deportista.

Por ejemplo, en la piscina, el primer día de clase, a la salida del vestuario donde el niño habrá sido acompañado por algún familiar, después de una presentación informal («Hola, soy José Luis y voy a ser tu profe»), se procede a explorar la piscina, paseando por todo el espacio, acompañándole de una forma segura, describiendo poco a poco todo el entorno y el mobiliario específico de la instalación y su función: poyetes,

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

corcheras para separar las calles, bancos, jaula del material, etc. Se indicará que toque todo, para que experimente formas, texturas y descubra la utilidad del objeto. A mitad de la exploración de la instalación se pedirá al alumno que indique por dónde ha salido a la piscina, que describa el camino que ha tomado acompañado y los objetos y el mobiliario que ha experimentado, para que desarrolle su orientación y, a través de la verbalización, refuerce el aprendizaje, le sirva para mejorar su movilidad dentro de la piscina y adquirir seguridad. También insistimos en que busque información mediante otros sentidos que le indique la posición en el espacio y los recorridos que ha realizado: sonidos de agua de la piscina, de la voz de otros profesores, de duchas, texturas en el suelo, olores, etc.

Tras varios días realizando estas exploraciones sencillas, el niño adquirirá confianza en el entorno mejorando su autonomía, y los desplazamientos en la instalación serán mucho más seguros, rápidos y sin rigidez.

Otro aspecto importante es la adquisición de la orientación espacial en relación con los otros compañeros de la actividad. En la práctica de la actividad física se producen movimientos de todos los participantes por el terreno de juego, o para desplazarse a vestuarios u otros lugares de la instalación. Los compañeros, en muchos casos, son personas con limitaciones visuales, por lo que puede ser un foco de accidentes importante.

Cada actividad física tiene sus características de movimiento y de organización en el campo de juego, y sería muy extenso analizar desde este punto vista cada deporte o actividad, por lo que se darán unas pautas generales de cómo se trabaja esta característica en las actividades físicas.

Desde el primer momento, se intenta crear unos canales de circulación adaptados al tipo de actividad deportiva y a la instalación. Pero se insiste mucho en la comunicación de los participantes con motivo de que todos estén lo más informados posibles de la colocación de sus compañeros, por lo que es conveniente crear un sistema de comunicación para que los participantes estén informados de la localización espacial entre ellos.

Esta situación provoca un entrenamiento en la mejora de la atención selectiva desde el canal auditivo para geolocalizar a las personas que están en un espacio próximo, que, con el transcurso del tiempo y la práctica, se convertirá en hábito automático,

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

lo que puede servir para las actividades en la vida cotidiana, como desplazamientos por la calle, transporte público, colegio, oficinas, etc., y que, en definitiva, sirve de entrenamiento para la autonomía personal.

Un aspecto muy enriquecedor para mejorar la seguridad en los desplazamientos en las actividades deportivas es saber anticipar trayectorias de movimiento de los compañeros a través del sentido del oído. Es muy complejo y requiere mucha práctica, pero, entrenando día a día, se puede conseguir. Los deportes de equipo son un gran elemento de trabajo para enriquecer esta habilidad. Por descontado, una vez adquirida esta destreza, es extrapolable a la vida cotidiana para realizar los desplazamientos por la calle más seguros.

La mayoría de las personas con discapacidad visual realizan todas estas acciones en su vida cotidiana con relación a la estructuración espacial sin necesidad de haber realizado actividad física en la infancia, pero requiere mucho gasto desde el enfoque de la atención y su focalización, es decir, consume mucha activación cerebral. Si durante la infancia, en la práctica deportiva, se ejercitan todos los aspectos de la estructuración espacial y la orientación utilizando otros sentidos y de una forma jugada, estructurada y divertida, en la vida adulta se producirá de una manera automática y no requerirá tanta atención para estas tareas, y la velocidad de procesamiento de datos externos del entorno a través de otros sentidos se producirá de una forma más automática, y no será necesario requerir mucha atención selectiva a la estructuración espacial, dando oportunidad al cerebro a realizar otras acciones.

Las personas con visión normal, al tiempo que conducen vehículos o se desplazan en otros medios de transporte o caminan por la calle, pueden focalizar su atención en otros procesos que no tienen relación con el desplazamiento. ¿Cuántas veces hemos llegado al trabajo o a casa sin darnos cuenta del trayecto que hemos realizado si estábamos muy concentrados en otra cosa? El procesamiento de la información del desplazamiento se ha dejado en un segundo plano, gracias a la visión (semáforos, obstáculos, paradas del autobús, cruces con otras personas, etc.) el cerebro ha tenido en cuenta todos estos datos, pero la atención principal ha estado en otro foco.

En el deporte, con el entrenamiento de la estructuración espacial a través del juego y del desarrollo de la actividad física, las personas con limitaciones visuales severas ejercitan sus otros sentidos para trabajar en un segundo plano y pueden focalizar la atención en otras actividades.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

En definitiva, a través de las actividades físicas y deportivas, el niño con limitaciones visuales adquiere movilidad e independencia dentro del entorno, lo que sirve para extrapolarlo a la vida cotidiana: se entrena para aplicar lo aprendido en otros entornos no deportivos.

4.2. Las actividades físicas y deportivas se realizan con otras personas. Socialización

Casi todas las actividades físicas y deportivas se realizan en compañía de otras personas, se forman grupos, se generan roles, se producen relaciones, hay movilidad interpersonal entre los grupos, se hacen amigos (muchas veces para toda la vida), se originan adversarios, suele haber un líder natural, se tiene un líder formal (el profesor), se hace equipo con la consiguiente cohesión de grupo, etc. Estas características de las actividades en grupo para los niños son fundamentales para que entiendan la sociedad y mejorar las relaciones interpersonales. Es un excelente escenario de trabajo socializador.

Uno de los objetivos de las actividades físicas y deportivas son las relaciones interpersonales. Muchos adultos se inscriben en diferentes actividades deportivas casi exclusivamente por conocer gente. En el caso que nos ocupa, en las actividades físicas y deportivas para niños y jóvenes el objetivo principal es otro, pero es inevitable relacionarse.

Habitualmente, la primera fase de cualquier relación entre personas se realiza a través del canal visual. Con un golpe de vista, hacemos un contacto con otras personas que provoca tener un conocimiento de la persona con la que hemos conectado, y, aunque sea sesgado, nos hace tener un juicio primario sobre ese sujeto; por la forma de vestir, peinarse, por su postura, por su expresión facial o por la forma de mirar, etc., que induce a que entablemos un contacto más profundo a través del lenguaje o que desestimemos esa aproximación.

También, a través de la vista, podemos conocer muchas más cosas con relación a las relaciones personales: el número de personas que componen el grupo, el sexo de los participantes, la edad aproximada, los subgrupos y otras características morfológicas de las personas.

En las personas sin sentido de la visión, este primer contacto interpersonal no se produce con tanta rapidez y eficacia, y, normalmente, es inducido por el profesor, por lo que, normalmente, será el técnico deportivo el que «rompa el hielo» y presente a sus alumnos.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

La descripción, normalmente, aparte del nombre del alumno, debe ir acompañada de algo más de información general de los compañeros y del grupo que no ha podido ser percibida por otros sentidos: edad aproximada, los chicos y las chicas, los que llevan más tiempo, el nivel deportivo de unos y otros, de los posibles subgrupos que se hayan formado naturalmente, el equipo de fútbol del que son aficionados, etc.; se hará de una forma muy natural, distendida, cómica (a ser posible) y que genere cohesión.

Durante las actividades físicas y deportivas se aprenderá a relacionarse, se aprenderán los roles, se formarán grupos por nivel deportivo de una manera formal, pero también se formarán grupos por afinidades de una forma natural, que pueden seguir funcionando fuera de la actividad.

La actividad física y el deporte son un escenario extraordinario para el aprendizaje de roles. En cualquier actividad con varias personas se desarrollan roles, desde el líder formal —que será el profesor o entrenador—, el líder natural —que será el alumno más carismático— y diferentes estatus dentro del grupo que se irán formando con el tiempo.

Las relaciones en cualquier deporte, ya sean actividades individuales o grupales, se producen de una forma natural, ya sea por cooperación dentro de un grupo o equipo, o por oposición, al formar parte de diferentes equipos. Estas relaciones de cooperación u oposición ayudan a mejorar comportamientos sociales tanto de apoyo dentro del grupo como de gestión de agresividad frente a los oponentes.

La movilidad interpersonal dentro de los grupos es otra característica que se produce en el deporte y que influye en la modelización de roles constantemente.

Los compañeros de actividad son un elemento fundamental para la socialización, la complicidad, la cohesión, que se logra en las actividades físicas y deportivas. Estas relaciones suelen ser muy arraigadas y pueden durar muchos años, incluso después de finalizada la actividad, hasta la edad adulta.

Dentro de los vestuarios, cambiarse de ropa es un momento muy socializador, de bromas, comentarios de la actividad, etc., que favorece las relaciones personales, ya que no se está realizando ninguna actividad deportiva y no hay ningún líder formal que dirija las acciones, lo que provoca la espontaneidad en la relación.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Esta socialización es una excelente escuela para lo que sucederá en las actividades profesionales en la vida adulta, que ensañarán a los niños la convivencia en sociedad y en el ámbito laboral.

4.3. Las actividades físicas y deportivas se realizan con ropa deportiva específica. El vestuario

Es poco frecuente que una actividad física se realice con la misma ropa que se utiliza para hacer la vida diaria, ir a clase, a trabajar o estar en casa. Cada modalidad deportiva tiene una ropa específica para su práctica, o al menos se realizará con unas zapatillas de deporte, un pantalón de chándal y una camiseta.

Un aspecto muy importante dentro de las actividades físicas y deportivas es cambiarse de ropa en el vestuario. Esta simple actividad es una escuela de aprendizaje para mejorar la autonomía personal y una tarea excelente para que los niños controlen los tiempos, la organización y la localización de sus pertenencias.

Los primeros días de actividad, los padres, normalmente, acompañan a sus hijos hasta el lugar mismo donde se realizará la actividad, pasando antes por el vestuario y ayudando a los niños a cambiarse.

Desde los equipos técnicos deportivos, los primeros días deben permitir que los padres pasen al vestuario y ayuden a cambiar a sus hijos, pero hay que recordarles que deben enseñarles a organizarse en el vestuario ellos solos, ser muy ordenados al quitarse la ropa y al lugar donde la van colocando, memorizando dónde dejarán sus pertenencias y calzado para, después de acabar la actividad, poder encontrar todo con facilidad y rapidez. Los padres también deberán hacer que sus hijos exploren la entrada a la instalación y el vestuario para que conozcan el espacio en el que tendrán que cambiarse y el camino de salida hacia la instalación, dónde están los baños, las duchas, los bancos, etc.

Después de algunos días de asistencia a la actividad, cuando ya estén familiarizados con el entorno y los tiempos, los alumnos deberán entrar solos al vestuario y organizarse para cambiarse de ropa, recordando dónde dejan lo que se quitan y ordenando lo que se ponen, ya que deben aprender a ponerse el material específico del deporte.

Otro aspecto importante para mejorar la autonomía personal es que cada deportista se haga la mochila de deporte él solo en casa. Los primeros días ayudarán los padres,

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

pero, más adelante, deberá ser el alumno el que se encargue de llevar todo. Son normales los olvidos, y es fácil dejarse en casa algún que otro material las primeras veces que hagan la mochila solos, pero, con el tiempo, irán automatizando esta tarea.

Después de la actividad, con las prisas para volver a casa, es frecuente que los alumnos se dejen cosas en los vestuarios. Por este motivo, hay que educar para que sean cuidadosos y hagan un repaso de todas las prendas que han llevado y que no se dejen nada en las perchas o los bancos.

Estas acciones, que pueden parecer tan simples y cotidianas, son muy importantes a la hora de ganar autonomía, ya que, antes de salir de casa para la actividad, el niño debe hacerse un programa mental ordenado de lo que debe llevar y cómo debe ordenarlo en la mochila, el camino de la entrada a la instalación, después hasta el vestuario, en qué lugar se colocará en el vestuario, dónde dejará su ropa y zapatos, dónde encontrará la ropa deportiva en su mochila, hacer el camino hasta la instalación y, después de la actividad, lo contrario.

La cooperación entre deportistas, desde el punto de vista pedagógico, debería ser un objetivo claro. Ayudarse y colaborar entre compañeros, los alumnos con limitación visual o visión normal ayudarán a las personas sin resto de visión en los desplazamientos, en el vestuario, en la comprensión de las tareas, en las descripciones que haga el entrenador.

Normalmente, en el vestuario, estarán con otros compañeros de actividad, con los que se entablarán conversaciones y se producirán distracciones que le harán ser menos eficiente, por lo que deberá ejercitar hacer dos cosas al tiempo, sin perder eficiencia: no perder nada y ser rápido. Colocar la ropa y hablar con los compañeros, cuando se tiene resto de visión, es relativamente fácil: con la vista organizas la mochila en un segundo plano atencional, mientras te concentras en lo que estás hablando; pero, sin ver los objetos que debes sacar o guardar, es más complicado y se requiere más focalización de atención en organizar mentalmente el espacio donde están la ropa, el calzado y la mochila.

4.4. Las actividades físicas y deportivas requieren un grado de compromiso

Hacer la inscripción para una actividad requiere un mínimo compromiso con el organismo que promueve el deporte y con el técnico que impartirá ese deporte.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Asistir a clases o entrenamientos supone suscribir un compromiso de asistencia para cubrir unos objetivos mínimos de progresión en cualquiera de los ámbitos para lo que esté diseñada la actividad. El niño aprenderá que no debe faltar a clase a causa de que ese día no le apetezca o le dé pereza ir. Si la actividad consiste en deporte de equipo, el compromiso es con el técnico, el organizador de la actividad y todo el equipo, ya que cada uno tendrá una función dentro del grupo.

También en actividades físicas, y sobre todo en deporte, el compañerismo y la cohesión de grupo generan un grado de compromiso alto; todos se preparan para una competición y todos deben trabajar en la misma línea.

Es decir, cuando una persona se inscribe en una actividad regulada, está adquiriendo un compromiso con:

- La familia, ya que cuando uno de los componentes de una familia se inscribe en una actividad físico-deportiva, conlleva un periodo de reflexión entre los padres y los hijos en el que toda la familia debe llegar a un consenso para iniciar la actividad, ya que el niño debe estar de acuerdo y los padres deben hacer una inversión importante en tiempo para los traslados y la espera durante la actividad, además de la inversión económica. Que un miembro de la familia se inscriba en una actividad supone un esfuerzo de organización del tiempo de todos los miembros de la familia y de organización de los niños para hacer las tareas escolares y diferentes actividades extraescolares. Normalmente, esta organización de tiempo induce a que se sea mucho más eficiente en realizar las tareas del colegio y en organizarse el estudio. Esta inversión impulsa que todo el entorno familiar esté más organizado y cohesionado, ya que el compromiso que se adquiere es elevado.
- El técnico, que es el centro focalizador de la actividad, programa las clases, las imparte y controla el grupo y sus relaciones. Por este motivo, el compromiso de los alumnos y padres con el técnico debe ser elevado, para cumplir horarios, objetivos, comportamiento y asistencias.
- Los compañeros, con los que también hay que tener compromiso. Muchas actividades se programan, incluso en deportes individuales, para hacerse en grupo, y si no hay compromiso con los compañeros para realizar la tarea o por inasistencia a la actividad, esta se verá perjudicada.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

4.5. Las actividades físicas y deportivas son multisensoriales

4.5.1. Las percepciones auditivas

Los sonidos propios de la actividad (como los ruidos que producen los otros niños realizando la actividad en espacios próximos, los sonidos del profesor en sus directrices, los ecos que se puedan producir en salas o espacios cerrados amplios, el golpear una pelota, el rodar de un balón de *goalball*, el sonido del agua al nadar, el sonido de los coches cuando se practica ciclismo, etc.) sitúan y ayudan en la orientación espacial de los niños durante el desarrollo de las actividades físicas, le colocan en un espacio y en un contexto de la actividad desarrollando sus capacidades de orientación, localización y estructuración espacial.

Otros aspectos relacionados con las capacidades auditivas y la actividad física son el lenguaje específico, la anticipación verbal y espacial, y la atención selectiva a los sonidos y ruidos en la actividad.

Todas las actividades físicas tienen un lenguaje específico por sencillas que sean. Esta inmersión en el lenguaje específico enriquecerá notablemente el vocabulario del niño y deberá aprender el significado de estas palabras y utilizarlas con propiedad dentro la actividad.

La anticipación verbal y espacial se trabaja en muchas actividades físicas, sean de equipo o individuales, en las que la única manera de conocer la locación de los compañeros es a través del oído. La comunicación entre deportistas o la búsqueda de sonidos que permitan orientarse y localizar y anticipar trayectorias de desplazamientos de los compañeros se trabajan constantemente en el deporte, tanto de una forma dirigida, dedicando sesiones a este aspecto, como de una forma espontánea en el desarrollo diario de la actividad.

La atención selectiva es fundamental para el aprendizaje y la vida en general. Eliminar distractores, «ruido» innecesario, y saber focalizar la atención en lo verdaderamente importante es una habilidad que ayudará mucho en la inclusión y desarrollo del niño con discapacidad visual. En el aula, donde el profesor explica, es relativamente fácil mantener un foco de atención hacia el profesor, ya que, supuestamente, la clase estará en silencio, pero, en la calle, en el transporte público, en el trabajo o en otras muchas actividades, es bastante más complejo si no se tiene el sentido de la vista. En la práctica del deporte existen muchos estímulos provenientes de diferentes focos

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

que distraen al deportista del foco de atención: compañeros, profesores, ruido de la actividad, mala sonoridad en la zona de práctica, etc. Entrenar la atención selectiva, saber buscar el foco de lo importante, ayudará en la vida cotidiana.

4.5.2. *El tacto*

El tacto es un elemento muy importante en el desarrollo y la comprensión del entorno del niño con discapacidad visual. En la mayoría de las actividades físicas se emplean diferentes utensilios que deben ser explorados con el tacto, pero en otras son pocos los elementos, como en las carreras a pie, aunque existe un elemento cambiante de diferente dureza, textura, posición, etc., que es el suelo donde se pisa, que ofrecerá una información importante sobre el lugar donde se realiza la carrera.

Todos los elementos que se utilicen en la actividad física son de gran utilidad para tener experiencias táctiles enriquecedoras. Distinguir las piezas de ajedrez y elaborar un esquema mental del tablero con el resto de piezas; desplazarse por el medio acuático y apoyarse en el agua para avanzar y experimentar una relajación tónico-postural diferente a la que tenemos en tierra debido a la gravedad terrestre; manejar diferentes elementos en atletismo, como el «peso» (con una densidad muy alta) o la cuerda que une al guía con el deportista; deslizarse y mantener el equilibrio en esquí; manejar balones con las manos y los pies de diferentes tamaños, durezas y pesos; agarrar el judogi de un contrincante en judo y sentir los cambios de posición y tensión estarán mejorando la coordinación y la orientación.

Se podrían describir muchos más ejemplos sobre la utilización de diferentes elementos y su implicación en potenciar las percepciones táctiles en las personas invidentes para mejorar su desarrollo integral, pero creo que con los descritos son suficientes para poderse hacer una idea del potencial de la actividad física.

4.5.3. *Aprendizaje mediante el tacto sobre modelos*

Cualquier actividad deportiva requiere un aprendizaje de los gestos técnicos, incluso de los más elementales. Como se ha descrito anteriormente, las actividades físicas y deportivas se realizan en espacios amplios, y el deportista se mueve con gestos globales de varios segmentos corporales involucrados al mismo tiempo. Saltar, correr, nadar, requieren involucrar casi todo el cuerpo para realizar la actividad y, además, con un desplazamiento por el terreno de juego.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Aprender a tocar un instrumento musical requiere mucho tiempo de práctica y habilidad especial, pero se realiza en un entorno muy cerrado, el instrumento no se mueve en el espacio y el músico tampoco, al menos en los primeros pasos del aprendizaje.

Explicar y describir cómo se maneja un teclado de ordenador, un móvil o una batería no requiere movilizar todos los segmentos corporales, desplazarse al tiempo y, en algunos momentos, no tener contacto con el suelo. Por ejemplo, tocar la batería requiere mucha coordinación, ya que, se utilizan los brazos y las piernas al tiempo, pero el músico está sentado sin desplazarse.

El profesor de estas y otras muchas actividades para personas sin visión deben describir los gestos y explicar cómo hacerlo y por qué, y además acompañarlo con una demostración; el alumno palpará al profesor y se hará un esquema de los segmentos corporales implicados, de la colocación de dedos, manos, ritmos, tensiones musculares, etc.

Las demostraciones acompañadas de descripciones o explicaciones son fundamentales en la enseñanza de las personas con limitaciones visuales severas. Utilizar únicamente el canal verbal para describir o explicar los gestos técnicos es insuficiente, y resulta muy complicado que un alumno con discapacidad visual pueda aprender un gesto deportivo que requiera movimiento e implicación de varios segmentos corporales. Solamente en el alto rendimiento, cuando el deportista tiene un conocimiento muy alto del deporte y un esquema corporal excelente, se pueden sustituir en algunos casos las demostraciones por las indicaciones verbales.

Dada la importancia de las demostraciones en la actividad física y el deporte para personas con discapacidad visual, sería conveniente describir en qué consisten. Todas las definiciones consultadas sobre demostración hacen mención de que esta debe hacerse de forma correcta, al mismo ritmo, con las secuencias de movimientos completos —es decir, del global del movimiento y con las mismas características—, pero se supone que la demostración está basada en el sentido de la vista, para que el alumno imite el gesto.

Por lo tanto, la definición de demostración táctil de la ejecución para personas sin sentido de la visión sería: la realización por parte del profesor de la porción específica del movimiento que pretendemos enseñar, a un ritmo adecuado de ejecución, para que el alumno perciba mediante el tacto lo más importante del gesto, y realizándolo de una forma correcta, sencilla y esquemática para que el alumno palpe los segmentos corporales implicados en la ejecución.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Para ello, además de describir y explicar cómo se debe hacer un gesto técnico, hay que demostrarlo, ya sea el profesor o un alumno aventajado que lo ejecute correctamente. Lo más complejo es demostrar cómo se realiza un salto de longitud, una salida de natación, un regate de fútbol, nadar, esquiar, etc. El deportista podrá palpar las piernas, o los brazos, la cabeza, parte por parte, pero palpar todo el cuerpo del modelo mientras se desplaza por el aire o por el agua es muy complicado y es muy difícil de conseguir.

Debido a lo descrito anteriormente, las demostraciones serán analíticas —es decir, parte a parte— para intentar formar un global, pero sin la experiencia de haber vivido el todo, y será el deportista, con ayuda de las descripciones y explicaciones, quien se haga un modelo global del todo.

Ejercitar esta habilidad de organizar las partes de un gesto global e integrarlo en un movimiento complejo, desarrolla, con el entrenamiento y la práctica, una capacidad de comprensión en la organización corporal y orientación espacial que difícilmente se consigue con otras actividades.

Esta habilidad es muy útil para los desplazamientos caminando, la relajación tónico-postural al caminar, la orientación al desplazarse por espacios abiertos, etc. Pero también esta habilidad táctil adquirida con el entrenamiento en la práctica deportiva con muchas demostraciones por parte del profesor mejora la capacidad de comprender el esquema de objetos voluminosos no abarcables con los brazos, objetos que se mueven, animales que corren, vuelan o nadan, formas de objetos grandes, etc.; es decir, el mundo que nos rodea y que, con el sentido de la vista, es accesible y comprensible, pero que, sin este sentido, es más complejo de entender.

4.5.4. Regulación del esfuerzo

Todas las tareas que se realizan tienen un fin claro, y que el alumno tenga conciencia de que cada una de ellas tiene un objetivo es fundamental para el aprendizaje que requiere un esfuerzo.

En la actividad física, una de sus características, por definición, es el esfuerzo físico. El aprendizaje de la regulación del esfuerzo es muy importante, y se adquiere progresivamente. Pero no solo hablamos del esfuerzo físico entendido como resistencia, fuerza, velocidad, etc., sino también entendido como resistir y esforzarse para mantener la

tarea, que puede ser un esfuerzo atencional o un esfuerzo de constancia en la asistencia. Esta disciplina de adaptarse a los esfuerzos servirá para crear una mentalidad de superación ante la fatiga que se instaurará para toda la vida en cualquier ámbito.

4.6. Actividades de rendimiento

Como se ha descrito al principio del artículo, la actividad física se estructura en: deporte para todos como una actividad recreativa, escuelas de deportes, salud (prevención y rehabilitación), competición (ámbito regional y nacional) y alto rendimiento (competición internacional). Hasta el momento, se ha tratado, sobre todo, de las primeras fases de la actividad física y el deporte, pero conviene también hacer una pequeña descripción de los beneficios que aportan el deporte de competición y el alto rendimiento al desarrollo de la persona y a la adquisición de autonomía personal.

Tanto el deporte de competición como el alto rendimiento requieren mucha dedicación y una gran dosis de compromiso; muchas veces de una forma altruista y totalmente amateur, y en pocos casos de una forma profesional. El compromiso se adquiere gracias a la motivación, y esta se consigue marcándose unos objetivos claros. Uno de los principales aspectos positivos del deporte de competición, que ayudan a prepararse para la vida y tener total autonomía, es marcarse objetivos en la vida y hacer un plan organizado para conseguirlos.

El deporte de competición conlleva mucha dedicación y hay que administrar muy bien el tiempo en el día a día, ya que, en algunos deportes, se dedican entre tres y seis horas diarias, de lunes a sábado, para entrenar. Conciliar estudios, vida laboral, familia, pareja, ocio, etc., requiere una gran organización del día y llevar una agenda muy bien estructurada, que, una vez finalizada la vida deportiva, permitirá a la persona controlar mucho mejor su tiempo.

En el deporte, muchas veces se gana, pero otras se pierde. Cuando la inversión de tiempo, dedicación, esfuerzo y motivación es muy grande y, finalmente, se pierde o no se consiguen los objetivos previstos, puede llevar a la frustración. Reponerse de esta frustración y replantearse objetivos, analizar los errores y trabajar sobre ellos son otros de los beneficios para la vida que tiene el deporte.

En una competición de máxima importancia, cuando se ha invertido mucho en prepararla, cuando llega el momento de competir surgen muchas emociones y pensamientos

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

que hay que controlar. Un exceso de tensión puede llevar a no conseguir los objetivos. Esta situación puede extrapolarse a la vida no deportiva, a un examen final, a una entrevista de trabajo, etc. El deporte te expone a estas situaciones constantemente y con la colaboración de los técnicos y compañeros se aprende a controlar las emociones.

Uno de los momentos más especiales del deporte de competición es el de las salidas a campeonatos o competiciones con el equipo. Hacer viajes a otras ciudades con el equipo es un experiencia muy positiva y formativa.

Cuando un deportista es seleccionado para viajar con el equipo a otra ciudad o al extranjero, debe hacer una planificación y anticiparse a todo lo que sucederá durante los días del viaje:

- Organizar la maleta, tanto de ropa de viaje como de ropa específica del deporte y no olvidar nada.
- Organizar la salida: punto de encuentro, hora de salida, organizar traslados al punto de encuentro, etc.
- Durante el viaje, control de equipaje, documentación y billetes, alimentación, etc.
- Una vez en la sede de la competición:
 - Adaptarse al emparejamiento de habitaciones y al compañero con el que deba compartir la habitación. La convivencia de veinticuatro horas con una persona conocida, pero no íntima, será una experiencia nueva. Normalmente, el entrenador habrá buscado un compañero con afinidad entre ambos.
 - Los desplazamientos por el hotel, aprender un nuevo espacio, ascensores, localización de la habitación, comedor, etc. Adaptarse a la comida si es en el extranjero.
 - Los horarios de salida a la competición para coger el transporte a la instalación, la puntualidad.
 - Los calentamientos y la ropa y material específicos para la competición, los vestuarios, los horarios de pruebas, etc., enseñan a organizarse.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

Las relaciones personales que se producen suelen ser muy importantes, ya que las experiencias del viaje cohesionan mucho a las personas. Vivir con tus compañeros en una actividad lúdica competitiva veinticuatro horas al día genera unos lazos muy fuertes con el resto del grupo, celebrando victorias, gestionando derrotas, marcándose objetivos para mejorar, disfrutando de la actividad.

También puede ocurrir alguna experiencia de convivencia negativa, que habrá que resolver y que procurará herramientas sociales para otras ocasiones que se presenten en la vida no deportiva.

Es bastante habitual encontrar niños o jóvenes con discapacidad visual severa muy sobreprotegidos. El viaje se hará en grupo, y este niño o joven será uno más del grupo; es decir, no habrá un trato especial para él. Para estas personas, un viaje deportivo será un campo de entrenamiento excepcional para la vida, donde el deportista invidente deberá hacerse todo y preocuparse por todo, y no tendrá a su familia detrás gestionando sus tareas para que no le falte de nada. Le valdrá para aprender a gestionar tiempos, pertenencias, roles y, en definitiva, autonomía personal.

Por otro lado, en la actualidad, las redes sociales han cobrado una importancia muy grande en cualquier ámbito, y en el alto rendimiento deportivo mucho más todavía, ya que el deportista, si tiene calidad, suele tener muchos seguidores.

Controlar lo que se pone en las redes sociales es fundamental, ya que muchas veces se dicen o se ponen cosas que pueden ser muy controvertidas desde un punto de vista personal, político, social o deportivo.

En algunas ocasiones, el mismo deportista se crea, por sus comentarios en las redes, mucha presión previa a la competición, ya que alardea del resultado que hará: «Esta tarde voy a ganar el oro». Él mismo se está creando tensión que nadie le había puesto; luego le pedirán explicaciones si no gana el oro: debe ganarlo y eso genera mucha responsabilidad.

En otras ocasiones, se pueden colgar fotos o vídeos comprometidos de algún miembro del equipo, o hacer comentarios críticos desafortunados.

Gestionar redes sociales será otro aprendizaje que tendrá con el deporte, ya que, es muy probable que, con la práctica deportiva tenga más seguidores, tanto de su entor-

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.

no más íntimo (amigos, familia, compañeros de clase, etc.) como de otros equipos, de otros deportes y de otras ciudades o países.

5. Conclusiones

Todas las personas, en el entorno social en el que crecen, desarrollan habilidades suficientes para conseguir autonomía personal que les facilita la inclusión en grupos sociales normalizados sin necesidad de hacer actividad física y deportiva extraescolar en las fases de desarrollo. Tras la observación y el análisis durante muchos años de experiencia, se puede conjeturar que realizar una actividad física o deportiva en las etapas de desarrollo infantil procura experiencias, relaciones y contenidos que favorecen la autonomía personal y la apertura hacia la inclusión. En primer lugar, por las experiencias y las vivencias que ofrece el deporte en todos los ámbitos; en segundo lugar, porque estas experiencias las dirigen profesionales especializados en el deporte y la actividad física para personas con discapacidad visual y conocen bien los procesos del aprendizaje y las características de sus alumnos, y, tercero, porque estas actividades proveen de recursos a los padres de una forma indirecta, que son los que más tiempo dedicarán a educar a sus hijos en la autonomía personal.

Se han quedado muchos aspectos de la actividad deportiva y la autonomía personal por describir, pero el objetivo del artículo es ofrecer la experiencia y algunas ideas para que otras personas se motiven para realizar un estudio científico sobre los beneficios de estas actividades sobre la autonomía personal y la inclusión.

José Luis Vaquero Benito. Director técnico de Natación. Federación Española de Deportes para Ciegos. Paseo de la Habana, 208; 28036 Madrid (España). Correo electrónico: jvbe@once.es.

Vaquero, J. L. (2022). La actividad física y deportiva en menores: una herramienta para la mejora de la autonomía en personas con limitaciones visuales severas. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 83-105. <https://doi.org/10.53094/ERBD4225>.