

ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.

PHYSICAL – RECREATIVE ACTIVITIES AND PEOPLE WITH VISUAL INCAPACITY.

MsC Niuris Sejas Hidalgo.*

Lic. Osiel Cruz Gutiérrez. **

*Instructor. MsC Actividad Física Comunitaria. Profesora de Recreación, Educación Rítmica e Historia del Deporte. Sede Universitaria Municipal de Cultura Física de Banes.

**Instructor. Licenciado en Cultura Física. Profesor de Biomecánica, Cultura Física Terapéutica e Actividad Física Adaptada. Sede Universitaria Municipal de Cultura Física de Banes.

RESUMEN

Analizando la situación de discapacidad, se puede decir que la forma más apropiada de llamar a las personas con discapacidad (PCD) es aquella que hace referencia a la persona (a sus habilidades y cualidades), y no solo a la discapacidad que padece (impedimentos que tiene). Referirse a ellas por discapacitado o por persona discapacitada no es apropiado tampoco, porque es como si dijera que la persona esta discapacitada en todos los aspectos. Las actividades físico - recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Interrogantes como: ¿Se considera en la actualidad una necesidad para la humanidad la realización de actividades físico – recreativas? ¿Las personas con discapacidad (PCD) Visual podrán realizar actividades físico – recreativas, al igual que una persona normal?, ¿Cómo influyen las actividades físico – recreativas sobre las PCD Visual?, actualmente encuentran respuestas interesantes en investigaciones realizadas sobre este tema. Las publicaciones efectuadas últimamente sustentan que para las Personas con Discapacidad Visual, las actividades físico – recreativas van a contribuir al aumento de las cualidades volitivas, cognoscitivas, físicas y psicomotriz, contribuir mediante el juego a la rehabilitación y a la integración a la sociedad, mejorar el proceso de comunicación con otras personas, ofrecer oportunidades para estimular su poder de creación, favorecer al aprovechamiento de su tiempo libre de una forma sana y educativa, elevar el nivel de auto confianza, seguridad y autoestima, mejorar sus relaciones sociales.

SUMMARY:

Analyzing incapacity situation, we can say the most appropriate form to call to persons with incapacity (PWI) is making reference to the person (to their abilities and qualities) and not only to their incapacities (handicaps their have). Neither is appropriate to refer them as incapacity persons, because we have saying they are incapacities in all aspects of their life. Physique – recreative activities have been a society's necessity, that's why we can affirm it having had different form of showing since remote times to the human species. These are, have come transforming and achieving as organized and agglutinative form of the social classes. Questions like this: Is it considered the realization of physique – recreative activities a necessity to the humanity at the present? , Are the visual incapacity persons able to make physique – recreative activities the same as a normal person? , How does the physique – recreative activities influence in visual incapacity persons? Actually find

interesting answer in some investigation carried out about this topic. Recently publications sustain for people with visual uncapacity, physique – recreative activities contribute to increase their volitional, cognitive, physical and psychomotriz qualities. To contribute by means of games to the rehabilitation and their integration to the society, to improve the communication process with other people, to offer opportunities to stimulate their creation power, to use of their free time on a healthy and educational form, to increase self – esteem, security and trust levels, to improve their social relationships.

PALABRAS CLAVES:

Actividades físico – recreativas, Personas con Discapacidad, Personas con Discapacidad Visual, Recreación.

KEY WORDS:

Physique – Recreative Activities, people with uncapacity, people with uncapacity visual, Recreation.

INTRODUCCIÓN:

Las personas con discapacidad (PCD) desde tiempos remotos han tenido que luchar por convencer a la sociedad de que no son una clase aparte, históricamente han sido compadecidos, ignorados, denigrados e incluso ocultados en instituciones. Hasta la segunda mitad del siglo XX fue difícil que la sociedad reconociera que las PCD (a parte de su defecto específico), tenían las mismas capacidades, necesidades e intereses que el resto de la población, por ello seguía existiendo un trato discriminatorio en aspectos importantes de la vida. En las últimas décadas esta situación ha ido mejorando gracias a cambios en la legislación, a la actitud de la población y a la lucha de las PCD por sus derechos como ciudadanos e individuos productivos. Las actividades físico - recreativas han resultado una necesidad de la sociedad, por lo que se puede afirmar que desde tiempos remotos han tenido diversas formas de manifestarse por la especie humana, la que ha venido transformándose y logrando cada vez una forma más organizada y aglutinadora de las clases sociales. Al no tener la recreación un carácter clasista, ni ser patrimonio de nadie en específico, permite la práctica de los miembros de la sociedad sin soslayar las diferencias de recursos, posibilidades, discapacidad y tiempo disponible. Sobre la base de tales ideas se establece una nueva orientación para concebir a la recreación, como una de las vías que interviene en la formación de un ser humano integral capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, a partir de sus tres funciones fundamentales: descanso; que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana. En la actualidad las actividades físico - recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos de todas las edades, ya sean personas normales o con alguna discapacidad, se reconocen sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, como base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del hombre y formadora de valores educativos, volitivos y culturales. Estudios realizados sobre este tema corroboran científicamente la influencia positiva de las actividades físico – recreativas para las personas con discapacidad, ya sea discapacidad

visual, auditiva o motora.

El objetivo de este artículo es resumir los conocimientos científicamente demostrados y actualizados sobre el tema, a partir de una revisión bibliográfica, además de realizar una valoración acerca de la importancia de la realización de actividades físico - recreativas para las personas con discapacidad

DESARROLLO:

El término discapacidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como toda restricción y o ausencia debida a una deficiencia, de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano; lo que se evidencia como la deficiencia en la interacción con el entorno social. Sin embargo se han generado nuevos modelos para abordarlo, como es el ecológico, que interrelaciona el entorno y el sujeto, cuya principal característica es la evaluación de necesidades y la implementación de recursos para satisfacer los requerimientos existentes, desde el individuo. En el caso específico de la discapacidad visual, es pertinente aclarar que el mundo está diseñado para que el Ser Humano reciba la información por vía visual en un 85%, lo que hace que se reciba una enorme cantidad de información a una velocidad bastante grande; con lo que la atención se dirige principalmente al análisis de esos estímulos, dejando en un lugar secundario la información proveniente de otras vías sensoriales, de allí que para las personas con discapacidad visual, los otros sentidos cobran una importancia relevante, ya que las sensaciones olfativas, auditivas, hapticas (información sensorial dada por referentes táctiles y/o térmicos) pasan a ocupar un lugar predominante en su experiencia sensorial. La experiencia sensorial del mundo es entonces cualitativamente diferente, en lugar de ser un mundo de luces y sombras, con color y perspectiva, se trata de un mundo de sonidos, olores, texturas, temperaturas y en el que buena parte de la información se recibe a través de la actividad del propio cuerpo y a través de la acción verbal. El lenguaje tiene una gran importancia para el conocimiento del mundo y su manipulación interna de la realidad, siendo entonces el vehículo para acceder a un gran número de fenómenos y a su comprensión conceptual, ya que este llega a convertirse en el instrumento central para la construcción de su representación del mundo. Con el afán de ofrecer más y mejores herramientas para comprender el mundo de la discapacidad visual, se ofrece una serie de conceptos básicos de gran utilidad para navegar adecuadamente en este entorno: Existen muchos niveles diferentes de discapacidad visual, desde una debilidad visual donde una persona puede distinguir cosas con la ayuda de espejuelos de gran aumento, hasta una ceguera total donde una persona no percibe la luz. Se puede clasificar en:

Ciegos: Aquellas personas en la que la percepción de la luz y la diferenciación de los colores está ausente por completo. Se llama también la ceguera absoluta o total. Esta se divide a su vez, dependiendo de cómo ocurrió la discapacidad:

- 1 Ciego práctico: Cuando la persona presenta pérdida progresiva de la visión por atrofia del nervio óptico de la retina u otras causas.
- 2 Ciego tardío o adquirido: Cuando la persona pierde la visión después de haberse formado el habla y la visión y posee entonces representaciones visuales las cuales lo

van a diferenciar del ciego de nacimiento.

- 3 Ciego de nacimiento: Cuando la persona nació sin visión.
- 4 Ciego parcial: es cuando la persona logra tener percepción luminosa o visión de bultos.

Débil visual: Las personas que presentan disminución de la vista, que requieren utilizar espejuelos más potentes, la mayoría de las veces debido a estrechez del campo visual.

Estrábitos y ambliopes: Personas que presentan un déficit visual funcional, generalmente recuperable, por un sistema de trabajo médico – pedagógico bien dirigido desde las edades más tempranas.

Las actividades físico – recreativas para las personas con discapacidad visual han pasado a ser elementos claves para la rehabilitación de estas personas, así como para su inserción en la sociedad, además de facilitarles la convivencia con su discapacidad. Es necesario valorar algunos términos adoptados por la literatura científica a fin de manejar un lenguaje común y entendible por profesionales de diversas áreas. Se define como actividades recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo” Castañer (1982). Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que enfrenta el individuo. Es voluntaria, no es compulsada. es una actitud de participación gozosa, de felicidad, no es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material, es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral, es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre. Pérez Sánchez (2003) Por Actividad Física se entiende como el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Ramos Rodríguez (2002). Actividad física del tiempo libre: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”. Martínez del Castillo (1986). Resumiendo las características de las actividades físico – recreativas se puede decir que: Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta, se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce, estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social, ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana, no espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso, da la

oportunidad de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil, permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes, busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve, la cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás, se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad, las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes, ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad, las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes, se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc. García Montes y Ruiz Juan (1982). Se considera que la práctica de actividad física tanto de forma recreativa como de forma competitiva contribuye al fortalecimiento de la salud, al desarrollo armónico e integral del organismo tanto del niño como del adulto, al fortalecimiento de buenos hábitos higiénicos y de conducta, de formación de valores, a mejorar las relaciones sociales, en fin a lograr un desarrollo armónico de la personalidad e influye de forma positiva en el mejoramiento de la calidad de vida y de las relaciones sociales entre las personas. La conducción de actividades recreativas físicas desde el desarrollo endógeno de la localidad es una premisa si el trabajo físico sistemático se quiere lograr, si aspiramos a niveles de participación que sean masivos, si aspiramos a un desarrollo local por una mejor calidad de vida. Es necesario por parte de todos comprender que la buena disposición por parte de la población y la consideración del aprovechamiento de los recursos endógenos, se perfila como una de las bases del futuro, para el desarrollo de las actividades físico - recreativa de tiempo libre. Ramos Rodríguez y Romero Mesa (2005)

Para que la persona con discapacidad visual pueda acceder a los programas y opciones de las actividades físico – recreativas se requiere de la utilización de estrategias adecuadas que faciliten el disfrute de estas actividades vivenciales, de tal forma que se conviertan en aprendizajes significativos; estas estrategias se consiguen a través de la adaptación de técnicas orientadas al trabajo con personas con D. V. (discapacidad visual), denominadas tiftotécnicas.

Dentro de las tiftotécnicas utilizadas se pueden señalar las siguientes:

En los desplazamientos.

Guía vidente: la persona con D. V. Puede contar con la ayuda de un compañero que le ofrezca su colaboración como orientador de sus recorridos. (La seguridad en los desplazamientos, depende de la cooperación del guía). Para los desplazamientos con ayuda de guía, se utilizan diversos agarres, he aquí algunos de ellos:

Agarre superior. La persona con D. V. Ubica sus manos en la parte superior del tronco del guía, sobre los hombros. (Es una manera segura de desplazarse, pero resta independencia en los movimientos) este agarre puede realizarse a dos o a una mano

Agarre Medio. Este se realiza a la altura del brazo, del antebrazo o de la muñeca y puede ser monomanual derecho o monomanual izquierdo. (En este agarre se pone en juego la coordinación motriz de la pareja)

Agarre inferior. Este se realiza a la altura de la cintura y puede ser monomanual o bimanual (El agarre monomanual es un agarre poco utilizado, se recomienda cuando el guía excede en estatura al guiado), el agarre inferior bimanual es recomendado cuando existe un solo guía para varias personas con D. V.

Agarre indirecto. Este sistema lo constituye la utilización de elementos artificiales para la comunicación entre el guía y la persona con D. V., estos se caracterizan por ser de fácil elaboración. Este sistema puede ser de dos tipos: Monomanual (manilla en ocho a la altura de la muñeca, este agarre requiere de la sincronización entre la pareja, y es utilizado para actividades que requieren velocidad en los desplazamientos); Agarre indirecto inferior, es un agarre utilizado a la altura de la cintura y esta representado por el bicinturón, que consiste en dos cinturones elásticos de aproximadamente 30 cm. (Este agarre permite la libertad en los movimientos de los miembros superiores de ambas personas).

Fuentes sonoras. También en se pueden utilizar ayudas auditivas ubicadas en sitios estratégicos par el desarrollo de la actividad, dando una clara idea sobre a donde va y en que dirección (Las fuentes sonoras son esenciales en los trabajos que requieren cambio de dirección, de velocidad, en general para todos los tipos de desplazamientos

Adecuación de espacios. Se pueden utilizar instalaciones que poseen estructuras que facilitan los desplazamientos, ofreciendo a la persona con D.V. una mayor sensación de independencia y autonomía; ya que no se requiere ni de guías ni de fuentes sonoras para la realización de los movimientos en el desarrollo de una actividad. (Las pistas de patinaje son un ejemplo de cómo se pueden utilizar estos espacios en personas con D.V)

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Una persona con limitación visual ciego depende principalmente de su sentido háptico y del oído para obtener conocimiento de el mismo y del medio ambiente que lo rodea el sentido kinésico le da la información sobre la posición del cuerpo y de sus partes facilitando una mayor ubicación espacial.

Cuando en las actividades se cuentan con personas ciegas o con baja visión el profesor debe dar explicaciones precisas y concretas teniendo en cuenta la experiencia de cada uno de los participantes, y no basados en conocimientos visuales, de tal forma que el puede tener una información precisa de lo que se esta realizando, La demostración por parte de personas que hayan entendido la actividad, o del profesor facilitan el proceso de aprendizaje y de entendimiento, se puede también posibilitar el contacto físico, a través del conocimiento táctil pasando despacio sus dedos sobre las partes del cuerpo de un buen ejecutante, según la posición o la acción que se quiera enseñar; también son validos la utilización de muñecos articulados permitiendo que la persona con D.V. explore cuidadosamente con los dedos diferentes movimientos a implementar. Los muñecos articulados son particularmente valiosos en la adquisición de conceptos básicos acerca de los roles.

Otro método utilizado es tomar las manos y /o las piernas de la persona y guiarlos hasta los movimientos que se desean enseñar.

Cuando el profesor ayuda a la persona con D.V. guiando mecánicamente sus miembros y su cuerpo en general esto contribuye con el desarrollo kinésico de algunas destrezas, este procedimiento es muy efectivo al ser combinado con la oportunidad de sentir los movimientos cuando son ejecutados por personas destacadas.

En muchas ocasiones se requiere de instrucciones individualizadas adicionales, cuando las expuestas inicialmente no han sido comprendida por ellos.

Cuando se vayan a realizar actividades jugadas en salones o en espacios abiertos la actividad debe ser descompuesta para explicar cuidadosamente a la persona con D.V. cada una de las partes de está, antes de que el juego se inicie cada actividad debe ser descrita verbalmente y demostrada manualmente esto permite que el participante pueda sentir física, mental y kinestésicamente seguridad en su desempeño.

Para trabajos en los cuales se requiera de desplazamientos en una determinada trayectoria (línea recta, curva, círculos, espirales, etc.) se puede utilizar el trazado de líneas en alto relieve demarcadas por cuerdas. Este método genera un punto de referencia táctil que facilita el seguimiento de una trayectoria deseada.

Cuando se requiera demarcar terrenos estas demarcaciones deben ser suspendidas utilizando cuerdas ubicadas a la altura de la cintura. Esta técnica genera un mayor manejo espacial en campos abiertos.

En la realización de las actividades resulta de primordial importancia la variación del tono de voz para enfatizar, animar y calmar. Fomentando la indagación y el descubrimiento del medio por él mismo para que aumente los recursos para su mayor autonomía en el entorno.

La motivación la tenemos que hacer llegar mediante canales diferentes al visual, es decir tenemos que lograr que haga ciertas actividades mediante sonidos atractivos, sensaciones táctiles, etc.

Cuando se presentan dificultad en la realización de las tareas hay que tenerlas en cuenta a la hora de la organización espacial del material y del diseño del ambiente en general. Para una persona con D.V. un desplazamiento con ciertos obstáculos suele convertirse en un reto muy atractivo, pues como es sabido el nivel de dificultad de la tarea y el nivel de destreza del participante tiene una relación directa con la motivación.

Las practicas simuladas en el que el profesor se coloca en el papel de la persona ciega, suele dar una idea mas clara de la situación real de la condición de la persona con necesidades especiales, de esta forma se conocen las dificultades y posibilidades que se encuentran estos individuos en sus desplazamientos, también le permite al recreador percatarse de la existencia de vías sensoriales de acceso a la información que ofrece el entorno, que habitualmente pasan desapercibidas para la persona vidente.

Dentro de las normas de seguridad resulta necesario reducir al mínimo cualquier lugar peligroso para la integridad física de la persona con D.V., puesto que cualquier accidente colocaría en peligro las futuras participaciones en las actividades.

El material debe usarse de manera que no entrañe peligros para el participante, y su organización en el espacio servirá para conseguir un buen ambiente de aprendizaje que permita alcanzar los objetivos propuestos.

Para implementar un mejor concepto de distancias, desplazamientos, planificación de rutas,

anticipación de obstáculos se recomienda el uso de graficas táctiles bidimensionales, como los mapas o maquetas.

Además de los juegos que no necesitan modificarse, existen numerosas adaptaciones que pueden hacerse a otros juegos para permitir que la persona con D.V. tenga acceso a una gran variedad de actividades de descanso.

Algunas de estas adaptaciones son:

- Marcar con goma o diversas texturas algunas partes de la tabla de juegos.
- Añadir marcadores de braille a la tabla.
- Traducir al braille las instrucciones y las cartas de juego.
- Grabar en cinta las instrucciones del juego.
- Usar texturas o goma para marcar la diferencia entre las piezas del juego.
- Marcar los dados con marcadores braille o con puntas de goma.

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL (PCD V)

Entre los beneficios del ejercicio y la práctica del deporte en la PCD, están:

- 1 Desarrollo de potencia muscular y la resistencia a la fatiga
- 2 Mejor funcionamiento de las funciones vitales especialmente la respiratoria, cardiovascular, renal.
- 3 Desarrollo del sentimiento de autoestima, y el ajuste emocional
- 4 Incremento del validismo
- 5 Contribución a la socialización, desarrolla los sentimientos de pertenencia al grupo.
- 6 Contribución a mejorar el soporte esquelético, evitando complicaciones como la descalcificación o la osteoporosis.
- 7 Eliminación de la depresión, la ansiedad.
- 8 Incremento de la participación de las PCD en las actividades de su comunidad.
- 9 Contribución a una mejor comprensión de las personas normales sobre el problema que la discapacidad representa y los potenciales de aquellos afectados para integrarse socialmente. Pérez Álvarez (2004)

Por su parte González Cabrera y Sosa Sosa: (2008), refieren que se han realizado varios estudios en grupos de PCD que se encuentran vinculados sistemáticamente a la práctica deportiva, estos muestran que dichas personas mejoran su calidad de vida, tienen más amigos, menos aislamiento, participan más activamente en las actividades de su comunidad, y en la recreación, son más independientes en las actividades de la vida diaria,

contribuyen más en las actividades del hogar e incluso forman una familia, que aquellos que no practican deportes. Claudia Duque y Jarnanys Mosquera (2004), manifiestan que la recreación es un derecho básico que contribuye con el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva, en el caso de las personas con **discapacidad visual**, esta debe orientarse hacia la consecución de una verdadera integración funcional, en donde la persona experimente una verdadera inclusión participativa en su comunidad y en su entorno en general y así favorezca la interacción de la persona con el medio. La participación en actividades físico - recreativas es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en dichas actividades son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad. En la estructuración de las actividades para las personas con discapacidad visual, deben emplearse las estrategias necesarias para que el participante adquiera una serie de habilidades que requerirá en su vida diaria (desplazarse mejor, adoptar mejor postura, orientarse mejor, etc.) Duque y Mosquera (2004). En las personas con limitación visual, las actividades físico – recreativas pueden convertirse en un instrumento facilitador de procesos de integración, debido a que esta población presenta grandes espacios para el tiempo libre, por ello deben promoverse acciones que potencien su uso para un esparcimiento enriquecedor. Se debe señalar que todavía falta mucho por hacer en cuanto al trabajo con las PCD, todavía hay personas que los compadecen y los sobreprotegen. Otros estudios realizados con personas con discapacidad de la tercera edad refieren que en cuanto a los problemas de movilidad física han mejorado sus propias habilidades corporales, cooperación y creatividad para conocer el medio ambiente y para adaptarse a él, otro grupo de esta edad con discapacidad visual plantean que a través de las actividades físico – recreativas incrementan la fortaleza de su intelecto, destreza y habilidad, representando sus emociones y expectativas, y otros aluden que han obtenidos beneficios en su desarrollo humano que conllevan al derecho de sentirse productivos e imaginativos en sus labores personales. Morfín Herrera (2005). En Cuba se ha ido ganando en cuanto a esto, gracias a la política del gobierno de considerar iguales a todas las persona sin distinción de razas, edad, categoría social o discapacidad. Además de brindar la debida importancia para la atención de los mismos y a la divulgación de información sobre este tema, a la creación de diferentes asociaciones a nivel de todo el país para la atención de estos, a la eliminación de barreras arquitectónicas, al desarrollo de diferentes actividades culturales, deportivas y recreativas donde la PCD Visual pueda participar junto con las personas normales y por último al incremento que se ha ido manifestando en el nivel cultural de la población en general. La recreación y el deporte son elementos inseparables en el caso de la PCD, ambas implican el disfrute sano, la participación colectiva. Es esencial en el trabajo comunitario con PCD Visual, la programación de actividades físico - recreativas como parte de mejorar su rendimiento funcional, su integración social, y su valor humano. Si nos proponemos que las personas con discapacidad visual tengan un desarrollo integral, no podemos dejar de incluir el deporte, la recreación al aire libre, y el ejercicio físico sistemático como elementos imprescindibles para el logro de una buena calidad de vida y de una plena integración social. González Cabrera y Sosa Sosa (2008).

Conclusiones:

- 1 La utilización de diferentes alternativas y la realización de diferentes acciones para

atender a las personas con discapacidad, en especial para la discapacidad visual, han cobrado un notable auge en la actualidad, debido al aumento de estas personas a escala mundial, además del incremento del nivel de conciencia de las personas normales con respecto a ellas.

- 2) Debe incrementarse y estimularse la planificación y realización de actividades físico – recreativas con las PCD Visual acorde a sus necesidades y preferencias, debido al efecto positivo que causan las mismas sobre las diferentes esferas de la vida de estas personas.
- 3) La participación en actividades físico – recreativas para el disfrute y aprovechamiento sano del tiempo libre, es un derecho que debe tener todo ciudadano, independientemente de la edad, sexo, raza, o discapacidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1) Camerino Foguet, O. Y Castañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- 2) Duque, Claudia. Mosquera, Jarnanys. La importancia de la implementación de actividades recreativas para el manejo del tiempo libre de las personas con limitación visual. VIII Congreso Nacional De Recreación Vicepresidencia de la República. Coldeportes. Funlibre. 27 al 29 de Mayo de 2004. Bogotá. D.C. Colombia.
- 3) García Montes, ELENA, (1997) Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
- 4) García Montes, M. E. (1986) Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
- 5) González Cabrera, Herminio V., Sosa Sosa, Berkis E. (2008) Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida, en Contribuciones a las Ciencias Sociales. www.eumed.net/rev/ccss/02/gcss.htm
- 6) Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas de recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Revista Apunts d'Educació Física. N ° 14, junio 1986.
- 7) Miranda, J. y Camerino, O. (1996) La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca

- 8) Morfín Herrera, María del Carmen. (2005) Fomento del uso del tiempo libre, a través de la implementación de programas recreativos para adultos mayores con capacidades diferentes. Caso: IMSS. Universidad de las Américas – Puebla. Departamento de administración de hoteles y restaurantes. mariac.morfín@udlap.mx. Artículo publicado en la gaceta electrónica Recreación Número 94 Año 2005 editada por el centro de estudio e investigaciones en Recreación Integral de México. Serie: Investigación Recreativa. Web: <http://mx.geocities.com/ceirimx>
- 9) Pérez, A. (2003) Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
- 10) Pérez Álvarez, Luis (2004). Ejercicios, deporte y recreación en el niño discapacitado. Proyecto Esperanza para los niños discapacitados. Camagüey 2004.
- 11) Ramos Rodríguez, Alejandro E. (2002) Trabajo Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local.
- 12) Ramos, Rodríguez, A. (2001) Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
- 13) RBC. (2007) Manual para Activistas de la Rehabilitación basada en la Comunidad. Impresión financiada por Handicap International, Luxemburgo.
- 14) Revista L' Atipic (2004). CUBA numero o. Otoño, Edición Cubana.