

Bienestar psicológico de la población deficiente visual y ciega en relación con los beneficios personales que proporciona la actividad física y/o deportiva

*Alicia Santana Rodríguez
Félix Guillén García
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

Introducción.

En general, podemos afirmar que existe un efecto de la práctica deportiva sobre la persona, pudiendo tener en muchos casos una acción terapéutica. Sobre el tema del deporte como instrumento de terapia psíquica existe una literatura relativamente amplia (Willis y Campbell, 1992; Dishman, 1982; Guillén y Castro, 1995). Cabe indicar según las distintas revisiones realizadas sobre el tema que la actividad física resulta beneficiosa en una amplia gama de problemas psicológicos (Folkins y Sime, 1981) y en general para la salud mental de los sujetos (Dishman, 1995; Gruber, 1986; Morgan, 1997; North et al, 1990; Cruz, 1990). Siendo el estado de ánimo, la depresión, la ansiedad y la autoestima, los aspectos psicológicos más estudiados.

En este sentido, al igual que para las poblaciones "normales", el ejercicio físico resulta recomendable también para aquellas poblaciones que presentan algún déficit, así encontramos investigaciones sobre recuperación sensorial e intelectual (Cratty, 1973); sobre tratamiento de las psicosis infantiles mediante terapias psicomotrices (Mises, 1973); el deporte como un instrumento terapéutico especialmente válido para los pacientes neuróticos (Wittich, 1969; Nawrocka, 1971; Kranidiotis, 1973). Por ejemplo, Schurrer, Weltman y Brammell (1985) sometieron a cinco adultos deficientes mentales a un programa de ejercicio físico de 23 semanas de duración, tras el cual observaron una mejora de su comportamiento, según la opinión de los monitores del centro en el que trabajaban estos sujetos. Resultados similares fueron encontrados por McGimsey y Favell (1988) en ocho de los diez sujetos con deficiencia mental sometidos a sesiones periódicas de ejercicio que, en este caso, tenían como objetivo disminuir las conductas inadaptadas.

Por tanto, podemos afirmar que la Actividad Física no sólo es beneficiosa de forma preventiva, sino que, sirve también como vehículo o tratamiento para paliar aquellos déficits que

puedan presentar esas otras poblaciones que no están dentro de la normalidad por presentar algún tipo de handicap mental, físico, sensorial o social.

En el presente trabajo, que forma parte de una investigación más amplia, el objetivo principal que nos hemos planteado es averiguar cuáles son, desde el punto de vista de la población estudiada, las implicaciones personales de la práctica de la actividad física en los sujetos deficientes visuales y ciegos.

Teniendo en cuenta que se trata de un estudio cualitativo, los resultados obtenidos servirán como sugerencias y consideraciones que nos permitan profundizar en este campo.

Método.

Los sujetos que han participado en nuestro estudio son un total de 79 varones y 51 mujeres, todos ellos afiliados a la ONCE y pertenecientes a la isla de Gran Canaria. Las edades oscilan entre los 6 y los 55 años, de los cuales un 73,9% son deficientes visuales parciales (96 sujetos) y el 26,1% son ciegos o deficientes visuales totales (34 sujetos).

El instrumento utilizado fue un cuestionario elaborado "ad hoc" sobre actividad física y deporte a través del cual se recogía información sobre los beneficios personales que les aportaba la práctica de algún tipo de actividad físico deportiva, además de una serie de datos personales que hacían referencia a la edad, sexo, momento de aparición de la deficiencia y tipo de deficiencia del sujeto.

Resultados

La mayoría de los sujetos deficientes visuales y ciegos entrevistados (82'3%) manifiestan que se sentirían más a gusto consigo mismo si practicasen algún tipo de actividad físico-deportiva, siendo un 13'8 el porcentaje de los que piensan que no.

Al preguntarle a los deficientes visuales y ciegos sobre qué les aporta personalmente la práctica de algún deporte, observamos que, al igual que ocurre con las poblaciones "normales" el principal motivo personal se refiere a adquirir forma física, concretamente a la capacidad física (32'3%), pero también comprobamos que el aspecto psicológico lo valoran bastante alto, ya que consideran que no sólo el hacer deporte sirve para tener un buen cuerpo o un cuerpo sano, sino también para sentirse a gusto en él.

1.- En relación con la variable edad.

La máxima satisfacción la manifiestan los sujetos más pequeños, de 6 a 15 años, con un 96'0% y, a medida que aumenta la edad de los sujetos disminuye el porcentaje de satisfacción personal por parte de ellos, siendo éste de 77'8% para los sujetos entre 36 y 55 años, mientras que en las edades intermedias el porcentaje de satisfacción personal oscila entre un 86'5% para los de 16 a 25 años de edad y un 83'3% para los que tienen entre 26 y 35 años.

1.1.- Beneficios personales que aporta la práctica deportiva:

En relación con la edad de los sujetos, los beneficios personales que aporta la práctica deportiva no son los mismos en cuanto a preferencia.

En esta línea, vemos que, para los sujetos del grupo de menor edad, entre 6 y 15 años, los beneficios más importantes son, "sentirme bien conmigo", "diversión", "relacionarse", "capacidad física" y "aprender", entre otros. Al grupo segundo de edad, los sujetos que tienen entre 16 y 25 años, creen que los principales beneficios personales que aporta la práctica deportiva son, "capacidad física", "sentirme bien conmigo", "diversión", "relajación" y "satisfacción". En cuanto al tercer grupo, que corresponde a los sujetos con edades comprendidas entre 26 y 35 años, las aportaciones personales principales son también en primer lugar, "capacidad física", "relajación", "sentirme bien conmigo", "diversión" y "salud", como más importantes y, en último lugar, para el grupo de sujetos de mayor edad, entre 36 y 55 años, las principales aportaciones o beneficios personales son, como en el grupo anterior, la "capacidad física", "salud", "sentirme bien conmigo", "relajación" y "diversión" entre otros.

Como podemos observar, tres de los diferentes beneficios o aportaciones personales son comunes en todos los grupos, aunque el orden de importancia varíe, éstos son: "capacidad física", "sentirme bien conmigo" y "diversión". Sin embargo, hay una serie de aportaciones que, teniendo en cuenta la proporción de sujetos, son más significativas para algunos grupos de edad, esto ocurre en aportaciones como "aprender" o "relacionarme" que es alegado sobre todo por los sujetos más pequeños de edad, entre los 6 y los 15 años.

De igual manera ocurre con la aportación "evadirme", donde parece que para los sujetos mayores de nuestro estudio, considerar el deporte como una forma de evadirse es importante.

Y, una última aportación que nos llama la atención es la genérica "satisfacción" que parecen sentir los sujetos de 16 a 25 años al practicar algún tipo de deporte.

2.- En relación con la variable sexo.

Casi el 90% de los hombres con algún tipo de deficiencia visual se sienten personalmente satisfechos cuando practican algún tipo de actividad física o deportiva, siendo algo menor el porcentaje de satisfacción de la población femenina con un 80'0%.

Teniendo en cuenta que, de los 79 sujetos varones son 71 los que se sienten satisfechos personalmente cuando practican deporte y, de las 51 mujeres son 41 las que opinan lo mismo, podemos considerar que el grado de satisfacción personal es bastante alto en ambos sexos, aunque algo más en el colectivo masculino.

2.1.- Beneficios personales que aporta la práctica deportiva: Los beneficios personales más importantes considerados tanto por los hombres como por las mujeres con algún tipo de deficiencia visual en relación con la práctica deportiva, son prácticamente los mismos, "capacidad física", "sentirme bien conmigo", "diversión" y "relajación", aunque de estos cuatro, el "adquirir capacidad física" es más importante para los hombres, con un porcentaje del 38'0% frente al 23'5% de las mujeres.

El siguiente beneficio que les aporta la práctica deportiva a las mujeres es "la salud", con un 13'7% mientras que, para los hombres es más importante practicar actividad física para "relacionarte", con un porcentaje del 10'1%; no obstante, son beneficios que ambos mencionan aunque los valoren diferentes, en cambio, existen algunas aportaciones o beneficios que creemos importante resaltar, ya que, sólo uno u otro sexo lo menciona. Entre ellos encontramos que, para las mujeres, el practicar algún tipo de deporte les aporta "seguridad", permitiéndoles "sobrevivir", mientras que, para los varones, el hacer deporte les permite "dormir mejor", "ser más tolerantes", "competir" y "olvidarse de los complejos".

3.- En relación con la variable deficiencia.

Encontramos una pequeña diferencia entre los ciegos y los deficientes visuales, siendo los sujetos con ceguera los que parecen estar algo más satisfechos personalmente (87'9%) al practicar deporte, que los deficientes visuales (84'8%).

Sin embargo, al igual que ocurría en el apartado anterior, la diferencia en cuanto a satisfacción personal por parte de los dos tipos de deficiencia es mínima.

3.1.- Beneficios personales que aporta la práctica deportiva:

Para ambos tipos de deficiencia visual, total o parcial, el principal beneficio personal que se consigue al practicar deporte es adquirir "capacidad física", sin embargo, es algo más importante para los deficientes visuales, ya que, el 34'4% de ellos opina así mientras que, "la capacidad física" es importante para los ciegos en un porcentaje algo inferior, un 26'5%.

Una segunda aportación que consideran importante los sujetos ciegos es "la diversión", para el 20'6% de los ciegos practicar algún tipo de actividad física o algún deporte es una forma de diversión, en cambio, la aportación que sugieren los sujetos con deficiencia visual en segundo lugar es "sentirme bien conmigo" al practicar algún deporte con un porcentaje del 26'0%; esta aportación también es considerada por los sujetos ciegos junto con "relajación", pero en tercero y cuarto lugar. Las aportaciones de "relajación" y "diversión", son las que los deficientes visuales mencionan en tercer y cuarto lugar.

En este caso también, queremos hacer mención a una serie de aportaciones o beneficios de la práctica deportiva que sólo consideran los deficientes visuales y no mencionan los sujetos con una ceguera o deficiencia visual total. Estos son, "satisfacción", "evadirme", "aprender", "ilusión", "dormir mejor", "seguridad", "ser más tolerante", "supervivencia", "competir" y "te olvidas de los complejos".

Para finalizar este punto, una de las aportaciones que parece diferenciarse según el sujeto sea ciego o deficiente visual parcial es, considerar que el deporte "mejora la orientación", beneficio éste considerado más por los sujetos ciegos con un 5'9% frente a los deficientes visuales que lo considera en un 3'1%.

4.- En relación con la variable origen.

Si tenemos en cuenta el momento de aparición de la deficiencia, podemos comprobar que, los sujetos con un tipo de deficiencia visual, total o parcial, de origen innato muestran una mayor satisfacción personal al practicar algún tipo de actividad física o deporte, siendo su grado de satisfacción, del 87'5%, que el grado de satisfacción personal manifestado por aquellos

sujetos con algún tipo de deficiencia visual, total o parcial, cuyo origen es adquirido posteriormente al nacimiento, en este caso el grado de satisfacción es del 82'2%.

Teniendo en cuenta esto, parece que el grado de satisfacción personal que produce la práctica de algún tipo de actividad física o deporte es mayor cuando la deficiencia visual, total o parcial, se ha manifestado desde el nacimiento.

4.1.- Beneficios personales que aporta la práctica deportiva:

Considerar que el deporte te aporta "capacidad física", "te sientes bien contigo", "te diviertes" y "te relaja", es común a ambos tipos de deficientes visuales, tengan un tipo de deficiencia innata o un tipo de deficiencia adquirida, en cambio, considerar que el deporte "es salud" depende de que la deficiencia visual sea adquirida. Además, hay una serie de aportaciones o beneficios que sólo consideran una parte de ellos, los deficientes de nacimiento o los que tienen una deficiencia adquirida, entre otros tenemos que, los sujetos con una deficiencia visual innata piensan que, el deporte aporta "confianza en mis posibilidades", "ilusión", "seguridad", "ser más tolerante", "competir" y "olvidarte de los complejos" y, por otro lado, los sujetos que tienen un tipo de deficiencia visual adquirida piensan que, el deporte "mejora la orientación" y te ayuda a "sobrevivir".

Conclusiones.

La mayoría de los deficientes visuales y/o ciegos manifiestan que se sentirían más a gusto consigo mismos si practicasen algún tipo de actividad físico-deportiva, siendo el principal beneficio a nivel personal el "adquirir una mejor forma física". Como se ve coinciden con los sujetos "normales".

Observamos también que la mayoría de las aportaciones personales de la práctica deportiva son las mismas en todos los grupos de edad, sin embargo, aportaciones como "aprender" y "relacionarme" son manifestadas sólo por los sujetos más pequeños, mientras que los mayores consideran el deporte como una forma de "evadirse".

A las mujeres la práctica deportiva les da "seguridad" permitiéndoles "sobrevivir", mientras que, para los varones el hacer deporte les permite "dormir mejor", "ser más tolerante", "competir" y "olvidarse de los complejos".

Tanto para los deficientes visuales como para los ciegos el deporte a nivel personal les aporta "capacidad física", "sentirme bien conmigo", "diversión" y "relajación".

Y en cuanto al momento de aparición de la deficiencia, a los deficientes visuales de nacimiento el deporte les influye para sentirse mejor consigo mismo, eso lo manifiestan con expresiones tales como "confianza en mis posibilidades", "ilusión", "seguridad", "ser más tolerante" y "olvidarte de los complejos", mientras que, en los deficientes adquiridos queda reflejado con aportaciones como "mejorar la orientación" y te ayuda a "sobrevivir".

Referencias Bibliográficas.

Cratty, B.J. (1973). *Psychology in contemporary sport*. New York: Prentice Hall.

- Cruz, J. (1990). Factores correlacionados con la práctica de la Actividad Física y estrategias conductuales para el cumplimiento de programas de ejercicio físico. *II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia*, abril, (paper).
- Dishman, R. (1982). Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychology*, 1(3), 237-267.
- Dishman, R. (1995). Physical activity and public health: mental health. *Quest: the Academy Papers*, 47(3), 362-385.
- Folkins, C. Y Sime, W. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.
- Gruber, J. (1986). Physical Activity and self-esteem development in children: a meta-analysis. En G.A. Stull y H.M. Eckhardt (eds.), *Effects of physical activity on children: papers of the American Academy of Physical Education* (pp. 30-48). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Gullen, F. Y Castro, J.J. (1995). Comparación de la Personalidad en deportistas y no deportistas, utilizando como instrumento el EPQ-A de Eysenck. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 5-14.
- Kranidiotis, P. (1973). On the therapeutic value and the psychologic mechanism of defence encountered in sport activities of neurotic patient. *III ISSP Congres*, Madrid, (paper).
- McGimsey, J.F. Y Favell, J.E. (1988). The effects of increased physical exercise on disruptive behavior in retarded persons. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 18 (2), 167-179.
- Mises, R. (1973). La terapia psicomotoria nel trattamento delle psicosi infantili. *Aggiorn. Psicot. Psic. Clin.*, 1, 37.
- Morgan, W.P. (1997). *Physical activity and mental health*. Washington, D.C.: Taylor and Francis Publishers.
- Nawrocka, W. (1971). Impact of movement activity upon the process of revalidation and resocialization of mentally diseased. *Roezniki naukowe*, 13: 233.
- North, T.C., McCullagh, P. Y Vu Tran, Z. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 379-415.
- Schurrer, R., Weltman, A. Y Brammell, H. (1985). Effects of physical training on cardiovascular fitness and behavior patterns of mentally retarded adults. *American Journal of Mental Deficiency*, 90 (2), 167-169.
- Willis, J. Y Campbell, L. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wittich, G.H. (1969). The functional diminution and neurosis. *Sportarzt und Sport Medizin*, 1, 15.