

DEPORTE ADAPTADO Y DEPORTE INCLUSIVO

Dr. Yoav Androszczuk (1) para la Asociación de Médicos Deportólogos de Argentina (AMDARG)

Los beneficios de la actividad física para la salud generalmente están dirigidos tácitamente hacia la población general. Sin embargo, en el caso de las personas con alguna discapacidad, estos beneficios pueden ser aún mayores ya que pueden ayudar a alcanzar una mejor independencia tanto funcional como emocional y esto es reflejo muchas veces de su acondicionamiento físico.

Los procesos de rehabilitación son sumamente importantes, ya que actúan como pilares fundamentales al aumentar la capacidad de realizar actividades deportivas, logrando además en primera instancia un beneficio en el desempeño de las tareas de la vida diaria.

Ahora bien, ¿cómo puede una persona con discapacidad desarrollar actividades deportivas de forma competitiva y/o en equipo?

Existen diferentes modalidades de práctica deportiva dirigida a personas con alguna discapacidad. Estas pueden ser el deporte adaptado y el deporte inclusivo.

Deporte Adaptado

El deporte adaptado es la disciplina deportiva cuyas reglas han sido modificadas para que pueda ser practicado por individuos que tengan alguna discapacidad física, visual, auditiva, intelectual o psicosocial.

Deporte Inclusivo

El deporte Inclusivo, es definido como la práctica de actividad física conjunta entre personas con y sin discapacidad, ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone una adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin de fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes.

Un ejemplo de Deporte Adaptado sería el Básquet en Silla de Ruedas, y uno de Deporte Inclusivo, un equipo mixto de Rugby que incluya personas con parálisis cerebral, autismo o Síndrome de Down junto a otros sin discapacidad.

Algunos aspectos a considerar

Concientización

Si desde pequeños/as conocemos la importancia del deporte para todos, practicando deportes tradicionales en su modalidad inclusiva o deportes adaptados, conseguiremos normalizar la práctica deportiva sin importar si la persona tiene o no discapacidad. La concientización empieza desde la infancia.

Derechos

Es importante ser conscientes que todos y todas tenemos los mismos derechos como personas, presentemos o no una discapacidad. Entender ese hecho nos ayudará a comprender que en el ámbito deportivo ocurre lo mismo y, por tanto, todos los deportistas merecen el mismo trato.

Igualdad de oportunidades

Siguiendo en la línea del punto anterior, si ya hemos visto que todos tenemos los mismos derechos, sería absurdo entonces no tener las mismas oportunidades.

Educación en valores

Aquí entran en juego dos aspectos importantes: la tolerancia y el respeto. La tolerancia hacia la diferencia: cada persona es diferente y eso nos hace especiales, únicos, y a la vez, todos somos personas. Las diferencias de cada uno enriquecen al grupo. ¡Qué aburrido sería si todos fuéramos exactamente iguales! Y por supuesto, el respeto hacia esa diversidad y diferencia. ¡Fundamental!

Empatía

Por último, nos gustaría reflexionar poniéndonos en el lugar del otro e intentando comprender cómo se puede sentir alguien que es discriminado. Esto no solo supone un paso hacia el fin de la discriminación, sino que además nos hace más humanos.

Se enumeran a continuación algunos beneficios que se pueden obtener a través de la actividad física

- I. **Mejora la calidad de vida** y es además una oportunidad para realizar el examen anual de salud, otorgar el apto médico y así pesquisar alguna anomalía si existiera.
- II. **Contribuye a la autonomía** de las personas con discapacidad (traslado, aseo personal, cuidado de pertenencias, compartir, atender a sus amigos).
- III. **Crea sentido de pertenencia** al representar activamente a un equipo, club o país.
- IV. **Facilita la adquisición de hábitos saludables** a través del deporte que pueden aplicarse a la vida cotidiana (disciplina, respeto, trabajo en equipo, compromiso, utilización de tiempo, toma de responsabilidades, etc.).
- V. **Brinda un espacio educativo** a través de la diversión y la vinculación.
- VI. **Crea contextos inclusivos** en clubes, o espacios preparados para recibir activamente a personas con discapacidad dándole posibilidad de desarrollo dentro de la misma.

VII. Fortalece la confianza y autoestima.

La práctica del deporte es un derecho de todas las personas, tal como establece la Ley 26378 Artículo 30. El mismo promulga la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte. El estado deberá alentar y promover la participación de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles, pero es fundamental nuestra participación activa en estas tareas propiciando un mundo mejor para todos.

“Porque todos somos iguales...No importan nuestras diferencias...

No andar,

ni ver,

no escuchar,

ni sentir...

esto no es una limitación.

Limitación es no tener una oportunidad”.

(Eduardo Galeano)

(1) Dr. Yoav Franco Androszczuk

Médico de la Selección Argentina de Rugby inclusivo “Pumpas XV”

Especialista en Pediatría y Medicina del Deporte UBA

Curso Superior de Psiquiatría Infantojuvenil

Instructor de la American Heart Association (A.H.A.)

