

Tiempo libre y recreación

Mtra. Rosa Georgina Hernández Abarca

La recreación física para las personas con algún tipo de discapacidad se convierte en un desafío, porque tiende a lograr **una transformación en lo social y lo cultural** de un grupo de personas.

La verdadera utilización del tiempo libre para cualquier ser humano es una condición importante en la **formación** de una persona. Quien es portador de alguna discapacidad debe añadir, además, disposición, empeño, disciplina, entusiasmo, compromiso, en fin; se pudiera seguir enumerando infinidad de **actitudes** para poder lograr y disfrutar de su tiempo libre y de la recreación o deporte adaptado.

A pesar de todo eso, en ocasiones **se ha logrado formar equipos** y grupos en algunas disciplinas en las que han logrado competir.

Por eso, es de gran importancia **motivar y orientar** a una persona con discapacidad para que decida participar o realizar una actividad que constantemente le pedirá participar en retos. Para poder llevar a cabo estas actividades - que le servirán de integración, de recreación placentera, de una mejor calidad para su vida y para lograr una inclusión verdadera en la sociedad – se necesita mucho esfuerzo.

La actividad física se debe desarrollar, también, con una **valencia “terapéutica”**: esto ayuda a la persona con discapacidad a mejorar en muchos aspectos de vida como estado de ánimo, movilidad física, estado emocional, actitud hacia la sociedad e innovación en los estilos de vida.

El deporte

El deporte para las personas con algún tipo de discapacidad es importante, siempre y cuando la sociedad no siga **poniendo límites** y **presente prototipos desde su punto de vista**, olvidándose de brindar oportunidades a estas personas, negándoles oportunidades para lograr una vida plena desde su discapacidad.

El deporte que practica la población con discapacidad tiene una **función educativa**; ya que pueden utilizar la actividad física como un medio de aprendizaje, pues no sólo de habilidades físicas, sino también como una actividad que ayudará a su salud en general, en conjunto o de la mano de una rehabilitación: la misma es muy necesaria en los efectos progresivos de enfermedades que lesionan la mayoría de los aparatos del cuerpo, además de potenciar una mayor autonomía de estas personas, sin olvidar las relaciones sociales y de convivencia.

De igual manera, las personas con discapacidad encuentran en el deporte adaptado un medio de **facilitación social en las relaciones**, sin dejar de lado algunas otras ventajas que se logran, como beneficios psicológicos (el hecho de sentirse “competentes”): todo eso funciona como un factor que potencia la autoestima y la competencia social.

También **los profesionales** que trabajan con personas con algún tipo de discapacidad necesitan hacer algunas adaptaciones en técnicas que dependen totalmente de cada una de las personas; de esta

manera logran cubrir las necesidades de la población con la que trabajan y que mejoren sobre todo en su desempeño funcional, aunque limitado y adaptado, pero al final funcional.

Discapacidad y tiempo libre

Hablar de recreación no sólo es hablar de lo agradable que es pasar el tiempo libre, sino transformarlo en un aprovechamiento de forma positiva que nos dé como resultado el **desarrollo de la personalidad** de la persona con discapacidad. No podemos olvidar que ésta está entrelazada con la educación, la higiene física, la salud psíquica, la diversión y el relax en especial.

Campeones

Marco es un entrenador de un equipo de baloncesto de primera división que, tras perder las riendas de su vida, terminará sentenciado a encargarse de un nuevo grupo algo más especial, formado por personas con discapacidad intelectual.

La película – una comedia de Javier Fesser – “aborda el fascinante mundo de las personas con discapacidad intelectual con la misma **sinceridad y naturalidad** con la que ellos afrontan sus vidas», *comenta el director*. «Su falta generalizada de prejuicios sobre cualquier asunto y su envidiable afición por decir las cosas tal y cómo las piensan, permite a sus protagonistas transitar por una aventura irremediamente divertida y humanamente deliciosa».

“Campeones es una película social y pertinente, que habla de los sentimientos y derechos de las personas discapacitadas, en ocasiones de manera profunda, lo que resulta interesante. Fesser resalta derechos fundamentales de las personas discapacitadas que deben ser defendidos y reforzados: el derecho a ser respetados y tratados como cualquier persona, el derecho al trabajo, a su propia intimidad, a vivir una vida independiente, el derecho a tener una real y efectiva integración social” (Javier Figuero).

