

CAPÍTULO 5

La natación en personas con discapacidad visual: Un estudio cualitativo de casos

Juan Turanza Pérez¹
Universidad de Sevilla

1.- INTRODUCCIÓN

No es discutible la consideración del deporte como actividad beneficiosa para cualquier persona que lo practique. Sus aportaciones a nuestro organismo y a nuestras capacidades tanto motrices como psicológicas y técnicas es algo probado y constatado.

Una consideración más específica, merecen aquellas personas que desarrollan una actividad deportiva y padecen algún tipo de discapacidad o limitación a la hora de llevar a cabo tal actividad.

¹ Licenciado en Periodismo por la Universidad de Sevilla y miembro del grupo Estrategias de Comunicación de la misma universidad.

Según la Real Academia de La Lengua Española, por persona discapacitada se entiende aquella persona *“que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas consideradas normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas”*.

Partiendo de esta definición, y bajo la consideración del deporte como una actividad física cotidiana, encontramos la calidad de impeditivo, una facultad añadida a la realización de esta tarea.

Bajo este supuesto, hemos de reflexionar bajo la ecuación esfuerzo - beneficio. Es decir, aquellos beneficios que aporta el deporte a aquellas personas con una determinada limitación cuyo esfuerzo se incrementa para el desarrollo de la actividad física.

Tal y como afirma la fundación ONCE respecto a esta materia “hay dos aspectos fundamentales relacionados con la persona ciega y la realización autónoma de actividad física: **la percepción espacial y la autonomía personal**. La primera, porque es la que le va a permitir relacionarse con el mundo que le rodea, ubicarse en el espacio, controlar los objetos del mismo, percibir y describir trayectorias, apreciar intervalos, comunicarse con los demás en el espacio común. La autonomía personal, mediante el dominio del espacio propio le va a dotar de la autoestima y autoconfianza suficiente que le permita

Según la Real Academia de La Lengua Española, por persona discapacitada se entiende aquella persona *“que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas consideradas normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas”*.

Partiendo de esta definición, y bajo la consideración del deporte como una actividad física cotidiana, encontramos la calidad de impeditivo, una facultad añadida a la realización de esta tarea.

Bajo este supuesto, hemos de reflexionar bajo la ecuación esfuerzo - beneficio. Es decir, aquellos beneficios que aporta el deporte a aquellas personas con una determinada limitación cuyo esfuerzo se incrementa para el desarrollo de la actividad física.

Tal y como afirma la fundación ONCE respecto a esta materia “hay dos aspectos fundamentales relacionados con la persona ciega y la realización autónoma de actividad física: **la percepción espacial y la autonomía personal**. La primera, porque es la que le va a permitir relacionarse con el mundo que le rodea, ubicarse en el espacio, controlar los objetos del mismo, percibir y describir trayectorias, apreciar intervalos, comunicarse con los demás en el espacio común. La autonomía personal, mediante el dominio del espacio propio le va a dotar de la autoestima y autoconfianza suficiente que le permita

afrontar con cierta autoridad personal la actividad que pretende.²

2.- DEPORTE ADAPTADO

El deporte adaptado es un tipo de actividad física reglamentada que intenta hacer posible la práctica deportiva a personas que tienen alguna discapacidad o disminución. Como la misma palabra indica, consiste en adaptar los distintos deportes a las posibilidades de los participantes o en crear deportes específicos, practicados exclusivamente por personas con problemas físicos, psíquicos o sensoriales.

3.- TIPOLOGÍA DEL DEPORTE ADAPTADO

En relación al deporte adaptado podemos distinguir cuatro tipos:

1. Deporte adaptado escolar: se desarrolla en las escuelas convencionales y especiales.
2. Deporte adaptado recreativo: se desarrolla en entes estatales, plazas, escuelas, clínicas, instituciones y hospitales.
3. Deporte adaptado terapéutico: Aquí se entiende el deporte como parte del proceso de rehabilitación.

² Véase en el artículo de la web: <http://educacion.once.es/appdocumentos/educa/prod/Natacion%20para%20personas%20con%20ceguera.pdf>

4. Deporte adaptado competitivo: para hablar de este tipo de deporte debe reunir las siguientes condiciones: un sistema de clasificación, un sistema de competición (local, nacional e internacional), un reglamento de juego y entes nacionales e internacionales que lo avalen.

Siendo más específicos y centrándonos en la ceguera y el deporte adaptado competitivo la Federación Española de Deporte para Ciegos (FEDC) pretende divulgar las diferentes modalidades deportivas que practican las personas ciegas y deficientes, acogiendo en su seno diversidad de actividades deportivas como Ajedrez, Atletismo, Ciclismo en Tándem, Esquí, Fútbol Sala, Goalball (deporte específico para deportistas ciegos y deficientes visuales), Judo, Montaña, Natación y Tiro.³

4.- EL CASO DE LA DE NATACIÓN DE COMPETICIÓN

La Asociación Internacional de Deportes para Ciegos clasifica a los deportistas de natación en tres categorías en función del grado de discapacidad visual:

- B1) Inexistencia de percepción de la luz en ambos ojos o percepción de la luz pero imposibilidad de distinguir la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.

³ Véase en el artículo de la web: <http://www.fedc.es/home.cfm?id=15&nivel=1>

- B2) Habilidad para distinguir la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo visual de menos de 5 grados.
- B3) Desde la agudeza visual por encima de 2/60 hasta una agudeza de 6/60 y/o un campo visual de más de 5 grados y menos de 20 grados.

En la natación de competición podrán participar los nadadores de las categorías B1, B2 o B, es más, la FEDC en su reglamento establece que los nadadores ciegos podrán tomar parte en competiciones conjuntas con deportistas sin problemas visuales, y podrán intentar récords mundiales, siempre que la competición esté autorizada por su organismo nacional de deportes y bajo la dirección de oficiales acreditados.

4.1.- Beneficios de la natación en personas con ceguera

El profesor y especialista en Educación Física, Abel López Busto establece siete beneficios básicos de la natación en personas con discapacidad visual:

- Aprovechar el tiempo libre de una forma sana y divertida y evitar el sedentarismo que puede conllevar su minusvalía.
- Fomentar las relaciones interpersonales a través de la práctica en grupo que se suele producir.
- Mejorar la condición física general del invidente, ya que la natación le permitirá dotarle de una musculatura elástica y alargada debido a que en este deporte se exige la implicación de prácticamente todo el sistema muscular.

- Mejorar la coordinación y la orientación espacial, que es sin duda alguna la deficiencia más acentuada en estas personas.
- Desarrollar el sentido de la autoestima y superación personal, al enfrentarse diariamente a una serie de situaciones determinadas, día a día provocará al invidente una necesidad de superación que jamás creería conseguir.
- Favorecer la función cardiorrespiratoria, al ser sometido el tórax a una presión de forma continua.
- Evitar y prevenir enfermedades, ya que aumentarán las capacidades basales y fortalecerán la musculatura en general.

4.2.- El caso de Marta María Gómez Battelli

“Empecé a nadar a los 8 años en las escuelas de IMD como una actividad extraescolar. A los 11 comencé a ir a la escuela deportiva de la ONCE que impartía clases de natación en el Polideportivo San Pablo. A raíz de ahí, al ver que se me daba bien me ofrecieron probar en una competición infantil a nivel nacional de la FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos). Me fui engancho poco a poco y a esa misma edad en el año 2002 fui a mi primer Campeonato de España Absoluto y a mi primera concentración infantil nacional. Sin darme cuenta ya me había metido de lleno en el mundo de la natación y quise ir a por más. En el año 2005 entre a formar parte del equipo del Club Natación Sevilla. Empecé a entrenar con nadadores sin discapacidad completamente

integrada y de forma regular de lunes a sábado. Un año más tarde en 2006 me proclamé por primera vez campeona de España absoluta con tan sólo 15 años. He sido siempre una persona muy ambiciosa y me ha gustado siempre apostar alto y ponerme objetivos fuertes por los que luchar. A partir de ahí entrené con un único objetivo: ser internacional. En 2009 fui a mi primer Campeonato de Europa y desde entonces formo parte de la selección española. En 2010 fui 5º en mi primer mundial. Un año más tarde gané 3 medallas de bronce en el europeo de Berlín y batí por primera vez dos Récords de España Absolutos. Tras ese éxito tomé la decisión más importante de mi vida, decidí dejarlo todo para trasladarme a Madrid al Centro de Alto Rendimiento. Tenía muy claro que quería luchar por ir a unos Juegos Paralímpicos y sabía que tenía que dar un salto de calidad para lograrlo. Desde septiembre de 2011 resido y entreno en el CAR de Madrid. Finalmente logré mi sueño y forme parte de equipo paralímpico español que representó a España en los JJPP de Londres 2012, obteniendo dos décimos puesto y un decimotercero. Este pasado verano en el Campeonato del Mundo celebrado en Montreal logré mi mayor éxito deportivo colgándome la plata en mi prueba principal, los 400m libres, prueba en la que meses antes había logrado el Record de España, tanto en piscina de 25 como de 50 metros”.

- ¿Qué ha supuesto la natación para ti?

“La natación ha hecho de mí la persona que soy hoy. Nunca pensé que el deporte pudiese condicionar tanto la personalidad de una persona. La natación pasó de ser un

hobby a ser mi forma de vida. Es cierto que la natación ha supuesto mucho sacrificio. Desde bien pequeña he estado renunciando a muchas cosas para competir o entrenar. Cuando era pequeña, mientras mis amigas se iban a jugar al parque después del colegio yo me iba a entrenar. Son muchas las Semanas Santas, ferias, cumpleaños, etc que he pasado fuera de concentración o competición desde que tenía 11 años. Por otro lado, el dejar Sevilla, el abandonar mi vida, mi familia, mis amigos, mi equipo, es abandonar todo y empezar una vida nueva en Madrid lejos de todo aquello no fue fácil. Hay momentos en los que se hace duro, por ejemplo las primeras navidades que pasé lejos de mi familia, mientras ellos abrían regalos de Reyes yo entrenaba. Pero la natación me ha dado mucho más de lo que me ha quitado. El deporte me obligó a madurar antes que cualquier otro niño. Me hizo aprender desde bien pequeña lo que era la responsabilidad, el sacrificio. Para poder compaginar la natación con los estudios he tenido que ser siempre muy responsable, muy cuadrículada. La natación me ha hecho ser una persona mucho más fuerte. El tener una discapacidad provoca un poco de inseguridad en algunas personas. Gracias a la natación me he demostrado a mi misma que el hecho de tener una deficiencia visual no me impedía luchar por mis sueños y conseguir todo lo que me proponga. La natación me ha ayudado a superarme día a día lejos de las barreras que la vida puede poner a una persona con discapacidad, e el agua no hay barreras, te sientes libres, eres tú y el agua. A parte de los beneficios físicos que aporta el deporte también me ha aportado una serie de valores que considero

que en mí son imprescindibles y que puedo y podré aplicar en todos los ámbitos de mi vida. Valores tales como la constancia, la perseverancia. La natación me ha enseñado a no rendirme nunca pese a que las cosas se pongan difíciles, a no tirar la toalla a la primera de cambio y a ir siempre a por más. Gracias a la natación puede definirme como una persona disciplinada, constante, ambiciosa y muy segura de mí misma.

- ¿Qué limitaciones se encuentran en el desarrollo de este deporte? A nivel físico, competitivo, respaldo de instituciones, repercusión social...

“La natación es un deporte en el que no existen barreras arquitectónicas por lo que las limitaciones son menores. La mayor limitación que tengo es a nivel técnico. A los nadadores con deficiencia visual nos cuesta más corregir nuestros errores más mínimos porque no lo apreciamos del todo bien. También, tenemos que tener muy controladas las distancias a la hora de dar los virajes o la llegada. Tenemos que tener contadas el número de brazadas hasta llegar a la pared para no cometer el error de quedarte demasiado lejos o cerca de la pared. A nivel de la competición estamos en desventaja ya que yo no puedo ver a todas mis rivales de una final. Para poder verlas, pierdo mucho tiempo e incluso me es imposible por lo que no puedes ser tan competitiva”.