

AUTOPERCEPCION DE LOS BENEFICIOS PSICOSOCIALES PRODUCIDOS POR LA ACTIVIDAD FISICA EN SUJETOS CON DEFICIENCIA VISUAL

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

Resumen: Con el presente trabajo se intenta distinguir los beneficios psicosociales atribuidos a la práctica deportiva, así como las sugerencias que realizan para la mejora de la práctica deportiva por parte del colectivo de personas con deficiencia visual. El estudio de carácter descriptivo se realizó en una muestra de 130 sujetos de diferentes edades, sexos, tipos de deficiencias y momentos de aparición de la misma, a los que se aplicó a los datos obtenidos los análisis estadísticos pertinentes. Los resultados indican que existe una satisfacción elevada con la actividad física, de la que se desprende claros beneficios, de corte psicosocial, para los sujetos. Los beneficios atribuibles a esa práctica son en opinión de los afectados múltiples y variados. Destaca poderosamente entre los resultados el poder relacionarse con los demás. Asimismo los sujetos realizaron sugerencias para una mejora de la práctica deportiva en este colectivo. En ambos casos se aprecian ciertas diferencias significativas atendiendo a las distintas variables estudiadas.

PALABRAS CLAVES: Ceguera; deficiencia visual; actividad física; deporte; beneficios sociales.

Abstract: In this article we try to show the psychosocial benefits of the sports practice for the visually handicapped people. We also include the suggestions made by them for the improvement of the sports practice. The descriptive study was carried out with a sample of 130 subjects of different ages and sexes; neither the handicaps suffered nor the time these appeared were the same in all subjects. The statistical analyses were done on the basis of the different variables. The results show that the satisfaction caused by the physical activity is high. In the visually handicapped's opinion, the psychosocial benefits of sports are numerous and varied; among these benefits, they highlight the possibility establishing social relationships. Also, the subjects made suggestions for the improvement of the sports practice. In both cases, we can appreciate some differences according to the variables studied.

KEY WORDS: Blindness; visual handicap; physical activity; sport; social benefits

1.-INTRODUCCION.

La relación que se establece entre la actividad física y/o el deporte y las personas con algún tipo de deficiencia, ya sea esta física, psíquica o sensorial, ha sido un aspecto escasamente estudiado por las disciplinas relacionadas con el tema, su razón de ser se ha debido a que en los primeros momentos los trabajos realizados desde la psicología del deporte, han estado encaminados básicamente a los deportistas de élite, aunque afortunadamente esta tendencia ha cambiado dando lugar a nuevas líneas de investigación que inciden en amplias capas de población entre las que se incluyen esas poblaciones que poseen algún tipo de déficit.

Tal como hemos comentado, este campo se encuentra prácticamente inexplorado, lo que está dando lugar a que en muchísimas ocasiones las prácticas profesionales que se están ejecutando carezcan de una base sólida y estén claramente guiadas por aspectos subjetivos y la mera intuición, en cualquier caso alejados de todo el rigor del que deberían ir precedidas, con las consiguientes repercusiones negativas que podría conllevar esta praxis.

Entre otras cuestiones que encontramos producto de la falta de estudios es el gran desconocimiento sobre los beneficios que pudiera reportarles, a las personas que integran este colectivo tan numeroso en nuestro país, la práctica del ejercicio o como es percibida dicha práctica deportiva por estas personas.

Sinceramente creemos que para la implantación de cualquier programa, así como para la generalización de una práctica profesional, se hace necesario partir de resultados obtenidos desde una doble vertiente, por un lado, desde el conocimiento de los resultados de estudios que incidan en los beneficios objetivos que proporciona la práctica deportiva, pero también, y no por ello menos importante, desde el conocimiento de como es percibido ese beneficio por sus miembros.

Desde esa primera vertiente encontramos numerosos estudios en los que se señalan los múltiples beneficios de la práctica deportiva para la población, aunque también se hace necesario matizar que esos estudios están realizados en poblaciones generales, no existiendo apenas estudios que atiendan a colectivos concretos, al menos no a los que nos estamos refiriendo, siendo este un grupo que presentan unas características determinadas y muestran ciertas diferencias con respecto al resto de población general, de manera que y así lo señala Blasco (1997) pueden estar dando lugar a resultados diferentes.

Con respecto al segundo de los aspectos señalados también consideramos que en muchas ocasiones resulta de mayor relevancia la percepción que se tiene de un aspecto o fenómeno, que ese aspecto tomado de manera objetiva.

Si atendemos a las características de las personas ciegas se puede apreciar que las mismas presentan gran diversidad de casos, atendiendo a determinados aspectos de la deficiencia como pueden ser el grado y momento de aparición de la misma, así como a otros factores semejantes a los que inciden en cualquier población como circunstancias familiares, sociales, etc.

En cualquier caso, la carencia de visión hace necesaria que para el adecuado desarrollo del sujeto se potencien otros sistemas sensoriales, como el sistema háptico. Igualmente, cualquier teoría actual resalta entre otras cuestiones la necesidad de fomentar la acción sobre el ambiente y comunicación social a fin de alcanzar cierto dominio de las habilidades mentales (Ochaita y Rosa, 1990).

Las carencias o dificultades que pueden presentar las personas con deficiencia visual, dependiendo de lo dicho anteriormente, pueden ir desde problemas de sociabilidad, en este sentido resulta importante el papel que juegan los padres, de autoconfianza, dependencia, etc.

Ante este panorama expuesto sobre posibles carencias extendidas en este colectivo y teniendo en cuenta los resultados de estudios realizados parece que los efectos positivos que provoca la práctica de algún tipo de actividad física en poblaciones generales son muy variados y van desde cuestiones bastante amplias como cambios positivos en rasgos de personalidad (Ismail y Young, 1973) hasta cambios positivos en la autoestima (Willis y Campbell, 1992), aumento de la autoconfianza, mayor sentimiento de control, mayor autosuficiencia, más independencia (McPherson, 1986), más asertividad, mejoría de la percepción, aumento de la popularidad, una imagen corporal más positiva y un mayor autocontrol (Desharnais, Jobin, Cote, Levesque y Godin, 1993).

Asimismo las personas que practican algún tipo de actividad física se caracterizan por tener mejor sentido del humor, ser más pacientes y optimistas, igualmente suelen caracterizarse por una mayor extroversión y sociabilidad.

En general se destaca que, la práctica deportiva resulta beneficiosa no sólo psíquica y físicamente sino también psicosocialmente, ya que nos hace sentir más a gusto con nosotros mismos haciendo que nuestra autoestima se vea recompensada y, en consecuencia, la relación con los demás.

La consideración positiva del deporte como agente psicosocial se ha apoyado en diferentes investigaciones.

En una de ellas, Page y Tucker (1994), encontraron que los adolescentes que practicaban deporte tenían menos problemas de salud, timidez y desesperanza, especialmente si lo practicaban en grupo.

Otros estudios han encontrado asociaciones positivas entre la participación deportiva y altos niveles de autoestima, mejores cualificaciones y altas aspiraciones vocacionales y de éxito (Blythe, 1982). Los adolescentes que realizan actividad deportiva tienen mayores posibilidades de ser valorados por sus pares como competentes y populares (Kane, 1988) y piensan que las actividades deportivas tienen una importante contribución al status social (Thirer y Wright, 1985).

La actividad deportiva practicada desde la infancia facilita la autonomía personal, el conocimiento de uno mismo y el autocontrol; estimula la responsabilidad personal y al mismo tiempo facilita la colaboración y la cooperación con los demás al integrarse en un trabajo de equipo (Ponces, 1992).

En definitiva, cabe suponer que la actividad física proporciona beneficios no sólo a las personas "normales" sino también a las personas que presentan algún tipo de deficiencia o discapacidad sensorial, aunque en cualquier caso se hace imprescindible realizar estudios en este tipo de poblaciones para confirmar esas expectativas.

2.-METODO.

2.1.-OBJETIVOS.

Este estudio está integrado en una línea de investigación más amplia que incide en múltiples aspectos de la relación entre actividad física y las personas con deficiencia visual (Guillén y Santana, 2000; Guillén y Santana, prensa; Santana y Guillén, 1999; Santana y Guillén, 2000).

Concretamente en el análisis de los beneficios de tipo psicosocial atribuidos al ejercicio físico y/o deportivo, por parte de las personas con deficiencia visual, asimismo se analizan las sugerencias que ofrecen estas personas para incrementar y mejorar esa práctica deportiva.

2.2.-MUESTRA Y PROCEDIMIENTO.

Para la realización de este estudio se ha tomado una muestra de sujetos que presentaban algún tipo de deficiencia visual, obviando las que mostraban al mismo tiempo alguna otra deficiencia.

La muestra la integran 79 hombres y 51 mujeres, con edades que oscilan entre 6 y 55 años siendo su media de 26,5 años de edad. El 73,9% de los sujetos presentan una ceguera parcial y el 26,2% una ceguera total.

Tabla nº 1 Muestra de sujetos según sexo, edad y grado de deficiencia

Edad	Hombres	Mujeres	Totales	Parciales
6 - 15	19	10	8	21
16 - 25	27	11	7	31
26 - 35	20	16	9	27
36 - 55	13	14	10	17
N= 130	79	51	34	96

2.3.-INSTRUMENTOS.

Al estudio se le imprimió un carácter eminentemente cualitativo, con el fin de obtener una información lo menos contaminada posible y con mayor riqueza por parte de los comentarios expresados. Por este motivo la información se recogió a través de una encuesta compuesta de una pregunta cerrada (con las alternativas si, no) sobre la satisfacción, en el plano social, producto de la actividad física y con dos preguntas abiertas en las que se les solicitaba que señalaran los beneficios de tipo social que a su juicio proporcionaba la actividad física y también las sugerencias o recomendaciones que harían a fin de mejorar la práctica en este colectivo.

2.4.-PROCEDIMIENTO Y TRATAMIENTO DE DATOS.

Las encuestas fueron realizadas por alumnos de la Facultad de Educación Física previamente preparados en el trabajo con este tipo de personas. La recogida de datos fue realizada en el domicilio de los sujetos, habiendo concertado las citas previamente y explicado los objetivos del estudio.

En cuanto al tratamiento estadístico indicar que las distintas preguntas fueron analizadas de forma general, así como atendiendo a la edad y sexo de los sujetos y también considerando el momento de aparición de la ceguera y esta era total o parcial. Los análisis llevados a cabo fueron descriptivos, frecuencias y porcentajes, así mismo se realizaron diferencias de porcentajes (Chi-cuadrado).

3.-RESULTADOS

Satisfacción psicosocial consecuencia de la práctica deportiva (Tabla nº2.).

Satisfacción Social	Global	6-15	16-25	26-35	36-55	Mujer	Homb	Total	Parcia	Innato	Adqu.
SI	69,2% (90)	81,5	73,0	61,1	66,7	61,7	75,3	87,9	63,7	70,4	69,8
NO	30,8% (40)	18,5	27,0	38,9	33,3	38,3	24,7	12,1	36,3	29,6	30,2

Se aprecia claramente en la tabla de resultados que la mayoría de los sujetos consideran que la práctica deportiva produce una satisfacción en el ámbito de lo psicosocial, ya que indican, en un porcentaje bastante alto (66'9%), que la relación con las demás personas mejoraría si practicasen algún deporte.

Teniendo en cuenta que, debido a la deficiencia, estos sujetos tienen dificultades para relacionarse y hacer amigos, vemos que efectivamente una forma muy importante para conseguirlo sería a través del deporte, pensamiento éste extensible a la población deficiente visual y/o ciega en donde casi tres cuartas partes de ellos opinan lo mismo.

En cualquier caso, aún nos encontramos que algo más de una cuarta parte de los sujetos (28'5%) consideran que no les produce satisfacción.

A pesar que los resultados son bastante alentadores, en cuanto que los sujetos consideran que la práctica de algún tipo de actividad física mejoraría su relación con los demás, existe una proporción de sujetos que no aprecian esos posibles beneficios. Esto nos debería llevar a plantear la necesidad de incidir sobre este grupo, a fin de involucrarlos en programas, buscando diferentes tipos de estrategias que enfatizen estos aspectos.

Si atendemos a la edad de los participantes encontramos que cuanto más jóvenes son los mismos parecen apreciar más los posibles beneficios que se producen en este ámbito de su vida, esto nos llevaría a pensar en la necesidad de trabajar desde edades tempranas tanto por la importancia del trabajo precoz como porque ellos mismos muestran una motivación mayor a estas edades. En cualquier caso aún en sujetos de edades más avanzadas, aunque en menor medida, se sigue reconociendo la importancia de esa actividad física para el desarrollo de esta parcela del sujeto.

Por su parte, los hombres reconocen en mayor medida que las mujeres los posibles beneficios derivados de esa práctica, lo que en cierta medida resulta normal, ya que la implicación de los hombres en el ámbito deportivo y el conocimiento del mismo es normalmente mayor.

Un dato que nos resulta en extremo llamativo, es el hecho diferencial que se produce entre las personas con ceguera total de las presentan una deficiencia parcial, en la medida que son los primeros los que reconocen y resaltan en mayor medida esos supuestos beneficios del ejercicio físico. Ello se deba posiblemente a que al sentirse más aislados contrasten de forma más las diferencias entre practicar ejercicio o no hacerlo y los beneficios que se derivan de ello.

Por otro lado entre las personas que presentan esa deficiencia desde su nacimiento, en contraposición a los que su aparición ha sido posterior no existen diferencias significativas.

Una vez visto que una gran mayoría de sujetos con algún tipo de deficiencia visual reconocen las bondades de la actividad física sobre el ámbito psicosocial, cabe preguntarse la manera en que estas personas lo aprecian. Antes de seguir conviene señalar que aunque se le preguntaba a los sujetos sobre ese ámbito, muchos de ellos hacían contribuciones o indicaban aspectos que no eran propios de este ámbito, en cualquier caso hemos querido dejar reflejado en el trabajo todos esos otros aspectos, por considerarlos igualmente importantes.

La mayoría de los sujetos con algún tipo de deficiencia visual opinan que la práctica deportiva les ayuda sin lugar a dudas a "relacionarse con los demás" (61'5%), a una gran distancia en cuanto al número de personas que se refieren a otros aspectos, se encuentran hasta veinte cuestiones distintas, entre las que destacan "ayuda a integrarse" y "sentirse mejor", entre otra serie de aportaciones más relacionadas con la vertiente personal que de la social, pero que efectivamente son fruto de la relación que se establece a través del deporte.

Aportaciones psicosociales de la práctica deportiva (tabla nº3)

APORTACIONES PSICOSOCIAL	EIDADES				
	GLOBAL	6-15	16-25	26-35	36-55
PODER RELACIONAR CON OTROS	61,5% (80)	65,5	52,6	61,1	70,4
MAYOR INTEGRACION	4,6% (6)	3,4	5,3	5,6	3,7
ENTRETENIMIENTO	3,1% (4)	3,4	2,6	----	7,4
SENTIRSE MEJOR	3,1% (4)	3,4	5,3	2,8	----
RECONOCIMIENTO SOCIAL	3,1% (4)	----	2,6	5,6	3,7
QUE NOS ACEPTEN	2,3% (3)	----	2,6	5,6	----
ESTAR TRANQUILO	2,3% (3)	---- (*)	---- (*)	2,8 (*)	7,4 (*)
PROBLEMAS	1,5% (2)	3,4	----	----	3,7
MAS AUTOESTIMA	1,5% (2)	----	5,3	----	----
CAMPEONATOS, COMPETICIONES	1,5% (2)	6,9	----	----	----
PODER EVADIRME	1,5% (2)	----	2,6	----	3,7
SUPERACION	1,5% (2)	----	2,6	2,8	----
PODER HABLAR DE ESE DEPORTE	0,8% (1)	----	2,6	----	----
RETO	0,8% (1)	----	----	2,8	----
COOPERACION	0,8% (1)	----	----	2,8	----
AUTOCONFIANZA	0,8% (1)	----	----	2,8	----
ME AYUDA	0,8% (1)	3,4	----	----	----
MAS SEGURIDAD	0,8% (1)	----	2,6	----	----
QUITAR VICIOS	0,8% (1)	----	----	----	3,7
SER ALGUIEN IMPORTANTE	0,8% (1)	----	----	2,8	----
NADA	9,2% (12)	3,4	7,9	13,9	11,1
NS/NC	13,1% (17)	6,9	15,8	11,1	18,5

* Diferencias estadísticamente significativas $p < .05$

Como podemos observar, otras de las principales razones para practicar deporte son sin lugar a duda "forma de entretenimiento", "reconocimiento social", etc.

Al señalar aspectos tales como "reto" y "superación", cuestiones que a su vez conlleva esa práctica también se están refiriendo y la asocian directamente con esa práctica. De esta forma las personas con alguna deficiencia visual eliminan también otras barreras que le esta condicionando en su desarrollo personal.

Si atendemos a las observaciones que realizan dependiendo de sus edades, aparece siempre como aspecto claramente más significativo el "poder relacionarse con los demás", esto estaría indicando por un lado la gran importancia que le dan a esta cuestión y al mismo tiempo las posibilidades que aprecian en el deporte en la medida que favorece esa relación. Respecto al resto de cuestiones señaladas si acaso destacar que los niños entre 6 y 15 años inciden en competir y participar en competiciones, mientras que en el grupo de sujetos que va de los 36 a los 55 años resaltan el carácter de entretenimiento y tranquilidad que les puede proporcionar.

En cuanto a las posibles diferencias que puedan mostrar estos sujetos atendiendo a su sexo, tipo de deficiencia y momento de aparición de la misma, no se aprecian apenas diferencias (tabla nº 4).

Las principales sugerencias que manifiestan los sujetos deficientes visuales y ciegos para poder practicar deporte o actividad física, sin que la propia discapacidad o el propio deporte sea un obstáculo se refieren fundamentalmente a que las "instalaciones deportivas sean adecuadas" (27'7%), en menor medida aunque también son bastante mencionadas estarían "que se fomente el deporte para discapacitados desde las propias instituciones" (14'6%), hay que "alentar al deficiente" animándole a intentarlo (13'1%), "explicando que el deporte es bueno" (8'5%), "contratando a personal adecuado" (8'5%), "informando sobre los diferentes deportes" y "adaptando" los que sean necesario (6'9%).

Tabla nº 4. Aportaciones psicosociales

APORTACIONES PSICOSOCIAL	SEXO		GRADO		MOMENTO	
	MUJ	HOM	TOTAL	PARCI	INNAT	ADQUIRI
PODER RELACIONAR CON OTROS	64,7	59,5	64,7	60,4	60,0	64,4
MAYOR INTEGRACION	3,9	5,1	2,9	5,2	4,7	4,4
ENTRETENIMIENTO	5,9	1,3	8,8	1,0	2,4	4,4
SENTIRSE MEJOR	2,0	3,8	2,9	3,1	3,5	2,2
RECONOCIMIENTO SOCIAL	3,9	2,5	---	4,2	2,4	4,4
QUE NOS ACEPTEN	2,0	2,5	5,9	1,0	2,4	2,2
ESTAR TRANQUILO	3,9	1,3	2,9	2,1	2,4	2,2
PROBLEMAS	2,0	1,3	---	2,1	1,2	2,2
MAS AUTOESTIMA	2,0	1,3	---	2,1	2,4	---
CAMPEONATOS, COMPETICIONES	---	2,5	---	2,1	2,4	---
PODER EVADIRME	2,0	1,3	2,9	1,0	1,2	2,2
SUPERACION	2,0	1,3	2,9	1,0	2,4	---
PODER HABLAR DE ESE DEPORTE	---	1,3	---	1,0	---	2,2
RETO	---	1,3	2,9	---	1,2	---
COOPERACION	---	1,3	2,9	---	1,2	---
AUTOCONFIANZA	---	1,3	2,9	---	1,2	---
ME AYUDA	2,0	---	---	1,0	1,2	---
MAS SEGURIDAD	2,0	---	---	1,0	1,2	---
QUITAR VICIOS	---	1,3	---	1,0	1,2	---
SER ALGUIEN IMPORTANTE	---	1,3	---	1,0	1,2	---
NADA	9,8	8,9	5,9	10,4	7,1	13,3
NS/NC	13,7	12,7	20,6	10,4	12,9	13,3

A pesar de que el resto de las sugerencias han sido considerada por un porcentaje inferior al 5% de los sujetos estudiados, creemos que ello no le resta importancia, ya que, son aportaciones y sugerencias propuestas por el propio grupo de deficientes visuales y ciegos y estarían indicando acciones concretas a desarrollar en cada caso por los colectivos o instituciones responsables del tema.

Según las edades de los sujetos encontramos que salvo para los mayores de 36 años, el resto de los grupos señalan como aspecto clave el procurarles "instalaciones adecuadas". De los aspectos que fueron más comentados de forma general, sólo cabe añadir que los más jóvenes señalan también como sugerencia el hecho de que a través del deporte "se conoce gente" y en el grupo de personas mayores de 36 años mencionan en este apartado de sugerencias las dificultades provenientes de "carecer de tiempo para practicarlos".

Atendiendo a esas otras variables estudiadas encontramos que no existen diferencias relevantes entre los distintos grupos.

Consideramos que en este tipo de poblaciones cualquier opinión, por personal que sea, nos podría sugerir grandes soluciones para su integración que es en definitiva lo que se intenta a través de la práctica deportiva. Es por ello que hemos representado todas y cada una de las aportaciones.

4. CONCLUSIONES.

Consideramos que ante la escasez de estudios existente, se debe incidir en la realización de investigaciones que contemplen a esta población de sujetos, ya sea por su interés en cuanto colectivo con unas necesidades especiales, como por que los mismos representan un número importante de personas.

Una parte importante de las personas con deficiencia visual, ya sea esta total o parcial, reconocen que la práctica deportiva proporciona claros beneficios para el sujeto, en su vertiente social,

en la medida que su relación con los demás mejoraría. En cualquier caso habría que ser prudente ya que existe aproximadamente un tercio de personas que consideran que no se producirían mejoras como consecuencia de esa práctica.

Sugerencias para que practiquen deportes los deficientes (Tabla nº 5).

SUGERENCIAS TABLA DE PORCENTAJES	GLOBAL	EIDADES			
		6-15	16-25	26-35	36-55
	27,7% (36)				
INSTALACIONES ADECUADAS	14,6% (19)	31,0 (*)	31,6 (*)	38,9 (*)	3,7 (*)
FOMENTAR EL DEPORTE	13,1% (17)	10,3	10,5	22,2	14,8
HAY QUE INTENTARLO	20,7	13,8	15,8	5,6	18,5
DECIR QUE EL DEPORTE ES BUENO	3,4 (*)	2,6	2,6	5,6	7,4
PERSONAL ADECUADO	8,5% (11)	7,9 (*)	7,9 (*)	19,4 (*)	---- (*)
TENER INFORMACION DE LOS DEPORTES	8,5% (11)	---- (**)	18,4 (**)	5,6 (**)	---- (**)
QUE SE ADAPTEN LOS DEPORTES	6,9% (9)	3,4	5,3	11,1	7,4
MOTIVAR AL DEFICIENTE VISUAL	6,9% (9)	3,4	7,9	2,8	3,7
NECESIDAD DE TRANSPORTE ADECUADO	4,6% (6)	3,4	5,3	5,6	----
NO SENTIRSE DIFERENTES	3,8% (5)	3,4	----	8,3	----
TENER MAS TIEMPO	3,1% (4)	---- (***)	---- (***)	---- (***)	14,8 (***)
TENER MAS AYUDAS	3,1% (4)	----	2,6	2,8	3,7
CONOCES GENTE	2,3% (3)	10,3 (*)	---- (*)	---- (*)	---- (*)
QUIEN QUIERE PUEDE	2,3% (3)	----	2,6	2,8	3,7
ELIMINAR BARRERAS MENTALES	2,3% (3)	----	----	5,6	3,7
NO TENER MIEDO	2,3% (3)	----	2,6	----	3,7
NO HAY QUE AVERGONZARSE	1,5% (2)	----	2,6	----	3,7
MAS CURSOS ESPECIFICOS	1,5% (2)	----	5,3	----	----
TE SIENTES MEJOR CONTIGO MISMO	1,5% (2)	3,4	2,6	----	----
EL DEPORTE NOS APORTA CONFIANZA	1,5% (2)	----	2,6	2,8	----
MAYOR INTEGRACION SOCIAL	1,5% (2)	----	5,3	----	----
TE RELAJA	1,5% (2)	3,4	2,6	----	----
OTROS	1,5% (2)	3,4	13,1	22,3	29,6

Diferencias estadísticamente significativas * p < .05; ** p < .01; *** p < .001

Las apreciaciones que realizan sobre los beneficios atribuibles al ejercicio físico son múltiples y de índole muy variada, lo que permitiría a los profesionales que trabajan en este sector un mayor conocimiento y, por tanto, una adaptación de los programas de tal manera que haya una mayor optimización de los mismos y pueda incluir en un futuro a un mayor número de personas.

Aún considerando las múltiples ventajas que ofrece, es sin lugar a dudas el poder relacionarse con otras personas, el aspecto que más destacan, lo que convierte este aspecto el eje sobre el que deberían centrarse las actividades, procurando en todo momento priorizarlo.

Las diferencias atribuibles al sexo de los participantes, su edad, las características de la deficiencia y el momento en que la misma hizo su aparición, sin ser considerables han de permitir adecuar los programas de actividades.

Un aspecto que consideramos de suma relevancia se refiere a las sugerencias y aportaciones que realizan estos sujetos, en la medida que parte de sus propias necesidades, para mejorar la práctica deportiva entre las personas que integran este colectivo en nuestro país. Las aportaciones realizadas muestran una gran riqueza siendo en algunos casos responsabilidad de las instituciones, públicas o privadas, pero también se incide en los profesionales que desarrollan su labor en este sector y lo que consideramos más importante la autocrítica que se realiza al considerar que en

Autopercepción de los beneficios psicosociales producidos por la actividad física en sujetos con deficiencia visual

muchas ocasiones son las propias particularidades de las personas con deficiencia visual las responsables de que no exista una mayor y mejor práctica.

Por último, sugerir tal como ya hemos señalado con anterioridad que los profesionales partan de un análisis riguroso previo de la realidad ante la que se encuentran a fin de tomar las medidas necesarias y que las mismas sean eficaces.

Tabla nº 6. Sugerencias

SUGERENCIAS	SEXO		GRADO		MOMENTO	
	MUJER	HOMBRE	TOTAL	PARCIAL	INNATO	ADQUIR.
INSTALACIONES ADECUADAS	15,7 (*)	35,4 (*)	23,5	29,2	30,6	22,2
FOMENTAR EL DEPORTE	13,7	15,2	11,8	15,6	16,5	11,1
HAY QUE INTENTARLO	13,7	12,7	11,8	13,5	10,6	17,8
DECIR QUE EL DEPORTE ES BUENO	9,8	7,6	11,8	7,3	8,2	8,9
PERSONAL ADECUADO	3,9	11,4	8,8	8,3	8,2	8,9
TENER INFORMACION DE LOS DEPORTES	5,9	7,6	5,9	7,3	4,7	11,1
QUE SE ADAPTEN LOS DEPORTES	5,9	7,6	---	9,4	4,7	11,1
MOTIVAR AL DEFICIENTE VISUAL	7,8	2,5	8,8	3,1	3,5	6,7
NECESIDAD DE TRANSPORTE ADECUADO	5,9	2,5	---	5,2	5,9	---
NO SENTIRSE DIFERENTES	3,9	2,5	2,9	3,1	3,5	2,2
TENER MAS TIEMPO	2,0	3,8	2,9	3,1	1,2	6,7
TENER MAS AYUDAS	2,0	2,5	---	3,1	3,5	---
CONOCES GENTE	2,0	2,5	---	3,1	3,5	---
QUIEN QUIERE PUEDE	---	3,8	5,9	1,0	2,4	2,2
ELIMINAR BARRERAS MENTALES	3,9	1,3	5,9	1,0	2,4	2,2
NO TENER MIEDO	---	2,5	---	2,1	1,2	2,2
NO HAY QUE AVERGONZARSE	2,0	1,3	2,9	1,0	1,2	2,2
MAS CURSOS ESPECIFICOS	2,0	1,3	---	2,1	2,4	---
TE SIENTES MEJOR CONTIGO MISMO	---	2,5	---	2,1	1,2	2,2
EL DEPORTE NOS APORTA CONFIANZA	---	2,5	2,9	1,0	2,4	---
MAYOR INTEGRACION SOCIAL	2,0	1,3	---	2,1	2,4	---
TE RELAJA	3,9	---	---	2,1	2,4	---
OTROS	8,0	10,3	8,7	9,1	8,4	11,0

Diferencias estadísticamente significativas * p < .05

5.-BIBLIOGRAFIA.

Blasco, T. (1997). Asesoramiento psicológico en programas de ejercicio físico. En J. Cruz (Ed.). *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.

Blythe, D. (1982). *The impact of puberty on adolescents: a longitudinal study*. Rockville, MD: National Institutes of Mental Health.

Deshamais, R., Jobin, J., Cote, C., Levesque, L. y Godin, G. (1993). Aerobic exercise and the placebo effect: A controlled study, *Psychosomatic Medicine*, 55, 149-154.

Guillen, F. y Santana, A. (2000). Aspectos condicionantes del abandono de la práctica deportiva en niños y jóvenes con deficiencia visual. En E. Marchena y C. Alcalde (coords.). IX Congreso INFAD 2000. *Infancia y Adolescencia*. Cádiz: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cádiz.

Guillen, F. y Santana, A. (En prensa). Intereses y actitudes de las personas ciegas o con deficiencia visual, por la actividad físico-deportiva, según la edad y el sexo, *Apuntes*.

Ismail, A.II y Young, R.J. (1973). The effect of chronic exercise on the personality of middle-aged men by univariate and multivariate approaches, *Journal of Human Ergology*, 2, 47-57.

Kane, M. J. (1988). The female athletic role as a status determinant within the social systems of highschool adolescents, *Adolescence*, 23, 253-264.

McPherson, B. (1986). Sport, Health, Well-being and Aging: Some Conceptual and Methodological Issues and Questions for Sport Scientists. En B. McPherson (Ed.). *Sport and Aging*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Ochaita, E. y Rosa, A (1990). Percepción, acción y conocimiento en los niños ciegos. En A. Marchesi, C. Coll y J. Palacios (comps.). *Desarrollo psicológico y educación III. Necesidades educativas especiales y aprendizaje escolar*. Madrid: Alianza Editorial.

Page, R.M. y Tucker, L. A. (1994). Psychosocial discomfort and exercise frequency: an epidemiology study of adolescents, *Adolescence*, 29, 113, 183-191.

Ponces, J. (1992). Psicología del deportista de élite. I Congreso Paralímpico. Barcelona, agosto/septiembre, (paper).

Santana, A. y Guillen, F. (1999). Bienestar psicológico de la población deficiente visual y ciega en relación con los beneficios personales que proporciona la actividad física y/o deportiva. En G. Nieto y J. Garcés de los Fayos (coords.). *Psicología de la actividad física y del deporte. Áreas de investigación y aplicación*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Santana, A. y Guillen, F. (2000). El abandono deportivo de personas con deficiencia visual. En J.P. Fuentes y M. Macías (coords.). *Actas I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte Universidad de Extremadura.

Thirer, J. y Wright, J. B. (1985). Sport and social status for adolescent males and Females, *Sociology of Sport Journal*, 2, 164-171.

Willis, J. y Campbell, L. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.