

Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores.- Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva.

*(A new paradigm for a healthier future and values. Inclusive Sport, Inclusive
Physical Activity and Inclusive Physical Education.)*

José Ángel Cansino Aguilera

Escuela Normal de Especialización Humberto Ramos Lozano. Monterrey. México.

Páginas 69-86

ISSN (impreso): 1889-4208

Fecha recepción: 01-01-2016

Fecha aceptación: 01-05-2016

Resumen.

En el ámbito de la actividad física hay innumerables beneficios no sólo físicos, sino también, valores y herramientas que son necesarias en una sociedad.

Es por ello, que me di a la tarea de resaltar la importancia de las prácticas deportivas, la actividad física y la educación física enfocadas a la inclusión, ya que los beneficios que brindan, no pueden ser sólo para algunos. En este marco, se abre un panorama en donde la diversidad y estas prácticas no están peleadas entre sí, es sólo cuestión de tomar acuerdos y fortalecer valores que favorezcan la sana convivencia y eliminar la exclusión.

Palabras claves: Inclusión, calidad de vida, educación física, deporte, educación de valores, salud.

Abstract.

There are countless benefits in the area of physical activity. These benefits are not only physical, they include values and practices necessary in a society.

So for this reason I gave myself the task of highlighting the importance of sports, physical activity and physical education, all of them focused on inclusion since the benefits they provide cannot be only for some people. Sport practices and diversity are not fought with each other, reason why a new panorama opens. It's just a matter of promoting healthy living and eliminating exclusion by reaching for agreements and by strengthening values.

Key words: Inclusion, quality of life, physical education, sports, values education, health.

1.- Introducción.

La bibliografía actual es amplia y diversa sobre el concepto de deporte, deporte adaptado, actividad física adaptada, educación física especial, entre otros. A lo largo de este apartado, presentaré la evolución de estos términos para acercarme al concepto actual del deporte inclusivo, educación física inclusiva y actividad física inclusiva.

En 1975 en Quebec Canadá, se reunió un relevante grupo de expertos, entre ellos Simard y De Portter. De aquella reunión nace el concepto de actividad física adaptada y se funda la Federación Internacional de Actividad Física Adaptada (IFAPA). El objetivo principal de la Federación es apoyar y promover la investigación y el desarrollo académico de la actividad física adaptada. Para fomentar los avances que se fueron produciendo en este ámbito, se organizó el Simposium Internacional sobre Actividad Física Adaptada, que en la actualidad se efectúa bianualmente en diferentes partes del mundo.

Potter (1992) expone que las actividades físicas adaptadas forman un campo interdisciplinar que cubre la educación física, la enseñanza especial, la reeducación de valores, la medicina deportiva, y las ciencias del deporte tales como pedagogía, psicología, historia, fisiología, bioquímica, biomecánica, gestión, sociología, tecnología, arquitectura, etc.

Según la conclusión del Congreso Mundial de Actividad Física Adaptada en 1998 celebrado en Europa, se definieron los siguientes campos de estudio sobre la actividad física adaptada:

- Las disciplinas deportivas y el avance tecnológico del material deportivo.
- El análisis del movimiento en función de las deficiencias y los modos de adaptación biomecánica.
- La condición física y la salud.
- La integración de los niños y niñas mediante las actividades físicas adaptadas.
- La evaluación de las aptitudes.

En el mismo Congreso, Sherrill hace referencia al concepto de actividad física adaptada y menciona que “la actividad física adaptada se define como un cuerpo de

conocimiento multidisciplinar dirigido a la identificación de las diferencias en las actividades físicas. Es una profesión de prestación de servicio y un cuerpo académico de estudio que apoya una actitud de aceptación de las diferencias individuales, aboga por mejorar el acceso a estilos de vida y al deporte y promueve la innovación y la cooperación en la prestación de servicios y la adaptación de las normativas. La actividad física adaptada incluye otros aspectos como la educación física, el deporte, la recreación, la nutrición, la medicina y la rehabilitación”.

Como podemos observar, este concepto es aglutinador, amplio y generalista, de tal forma que de él se derivan los términos de juego adaptado, deporte adaptado y educación física adaptada, entre otros. Por otro lado, debemos subrayar los diferentes ámbitos de actuación de la actividad física adaptada, que se derivan del concepto, como lo es el ámbito educativo, recreativo, competitivo, terapéutico o preventivo.

Ahora bien, para pasar del enfoque adaptado al inclusivo se tendrá que considerar al grupo completo de participantes y tomar decisiones en base a las reglas y acuerdos que favorezcan no solamente a las personas con alguna discapacidad, sino también a aquellas que requieran una mínima modificación a la hora de realizar una actividad física. De igual forma, se tendrán que brindar actividades de calidad que puedan realizarse en conjunto con niños y niñas, jóvenes, y adultos de edad avanzada, todos ellos con o sin discapacidad ni distinción de género.

Una rama importante de la actividad física, más especializada, con normas y con dominio de habilidades preestablecidas, es el deporte adaptado. Esta categoría deportiva es practicada solamente por personas con alguna discapacidad.

Esta categoría deportiva comenzó a desarrollarse después de la Segunda Guerra Mundial, gracias a la visión y empeño del Profesor Ludwig Guttmann, un neurólogo británico reconocido en todo el mundo como fundador de los Juegos Paralímpicos celebrados en Roma en 1960.

Con el paso del tiempo ha quedado demostrado que los ideales del Profesor Guttmann eran y seguirán siendo muy valiosos, tan así es, que la reina de Inglaterra Isabel II, en 1954, lo nombró Caballero y hoy en día, el Movimiento Paralímpico sigue trabajando con su mismo espíritu: ayudar a las personas que tienen alguna discapacidad a que realicen su sueño y logren su completa integración, en todos los aspectos.

El deporte adaptado presenta características distintas a otros tipos de deporte. Su finalidad es atender a la diversidad pero, no sólo hablaré de deporte adaptado sino también sobre el deporte inclusivo. En este caso el utilizar una terminología u otra, depende de los sujetos que lo practican y del enfoque o la finalidad con la que se practique el deporte. Entonces, si sólo las personas con discapacidad practican deporte, se denomina deporte adaptado; si su discapacidad les impide realizarlo en su plenitud, pero lo practican con personas sin discapacidad ni distinción de género,

se puede hablar de deporte inclusivo.

En cambio, si se está en el contexto escolar se debe utilizar el término de educación física adaptada y de alumnos con necesidades educativas especiales. Es por esto que la educación física adaptada se refiere a un programa específico de actividades de desarrollo y juegos pre-deportivos adaptados a las necesidades e intereses de estudiantes con alguna discapacidad, quienes no pueden beneficiarse de una participación sin restricciones en actividades vigorosas del Programa de Educación Física Regular.

En estos últimos años se ha puesto gran atención a la educación física inclusiva y ha recibido la influencia del modelo educativo vigente de educación inclusiva.

Este modelo se fundamenta en incluir al alumnado con necesidades educativas especiales en la sesión de Educación Física, haciendo las adecuaciones necesarias no sólo del niño con NEE, sino tomando en cuenta a todos y cada uno de los integrantes del grupo para garantizar su participación.

La inclusión de todos los estudiantes en los diferentes grados educativos puede no ser sencilla. En este sentido, las clases de Educación Física no son la excepción. Normalmente, esta situación es un reto constante para el profesor de grupo y sobre todo para el profesor de educación física.

Con todo esto, el deporte y la educación física está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, convirtiéndose en un fenómeno sociocultural que trasciende el ámbito estricto de las instalaciones deportivas o escolares, los estadios, escuelas y los demás lugares en que se practica.

De hecho, el auge espectacular que ha cobrado el deporte gracias a los medios de comunicación, la popularidad que ha alcanzado y su capacidad para atraer masivamente a aficionados de muy diverso tipo, hacen inevitable que se tome cada vez más en cuenta su función educativa.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura promueve la educación física y el deporte, tomando como base lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, realizada en París en su 20ª reunión, el día 21 de noviembre de 1978. En esa Carta se proclama el importante papel que este tipo de educación puede desempeñar, no sólo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños, niñas y los jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida.

La educación es un factor esencial del desarrollo y el progreso, y la educación física y el deporte forman parte integrante de la enseñanza de calidad preconizada por el movimiento a favor de la Educación para Todos (EPT). En efecto, tanto la educación física como el deporte, contribuyen a desarrollar las aptitudes “genéricas” y el potencial cognitivo y físico del niño, proporcionándole así las bases necesarias para

su plena realización como persona y su bienestar. Los sistemas educativos son elementos básicos de la construcción del bienestar físico y mental del individuo, al que alude la antigua frase latina “mens sana in corpore sano” [Una mente sana en un cuerpo sano].

2.-El deporte inclusivo, una forma de trascender en una sociedad diversa y más humanista.

“El deporte es un vector de inclusión social y una plataforma para enseñar las competencias y los valores que todas las sociedades necesitan hoy en día para superar las desigualdades y hacer frente a todas las formas de discriminación partiendo de la igualdad de oportunidades y el juego limpio”. (Bokova I. 2014)

Como es mencionado anteriormente, el deporte puede ser una herramienta fundamental para erradicar toda forma de exclusión social. La inclusión social es considerada como un proceso que asegura que aquellos en riesgo de pobreza y exclusión, tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural, disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere sin diferencia en la sociedad en la que se vive.

Por lo tanto, se entiende la inclusión social como un concepto relativo donde la exclusión puede ser juzgada solamente comparando las circunstancias de algunas personas, grupos o comunidades relativas a otras, en un determinado lugar y en un determinado momento y, como un concepto normativo que pone énfasis en el derecho de las personas como miembros de una comunidad.

Con objeto de lograr estos derechos, las políticas de inclusión tienen que abordar las ineficiencias en las instituciones deportivas que se derivan de actos de exclusión por parte de agentes que se basan en el poder y en actitudes sociales que resultan en desventajas basadas en género, edad, etnicidad, ubicación, situación o incapacidad económica, educativa, de salud, etc. Las políticas de inclusión social corrigen los resultados negativos de las políticas intencionales (discriminación sistemática) o no intencionales (fracaso en reconocer el impacto diferencial de las políticas sobre los individuos o grupos).

Si bien es necesario la importancia de una sociedad inclusiva, la necesidad de desarrollar valores y competencias en la misma se convierte en una dificultad que puede ser disminuida con el deporte.

Algunos de los valores que transmite el deporte son:

- El respeto de las normas.
- La negativa a admitir las trampas para conseguir la victoria a toda costa.

- El respeto del vencedor por el vencido y reconocimiento por parte este último de que el primero fue el mejor.

Estos principios cívicos y elementales, forjan los valores que permiten a las personas vivir juntas en la diversidad, respetando las diferencias.

De alguna manera, las prácticas deportivas permiten actuar en situaciones muy cercanas a la realidad, mediante el trabajo en equipo, el respeto a normas, al entrenador, al árbitro, al resto de los compañeros y adversarios, el autocontrol, el esfuerzo individual, el apoyo a otros, el reto colectivo para conseguir un objetivo común, etc. En el deporte se reproduce el funcionamiento de la sociedad, sujeta a normas establecidas que hacen posible la convivencia.

Otro factor importante es que a través del deporte se desarrollan habilidades como lo son la resolución de conflictos, ya que es la exploración de los medios por los cuales pueden solucionarse los mismos. Para muchos jóvenes, conflicto es sinónimo de violencia, pero la violencia, en realidad sólo es una de las numerosas respuestas posibles a un conflicto. Las resoluciones no violentas de conflictos se pueden aprender y aplicar de manera constructiva a desacuerdos personales con el equipo del club, de la escuela o simplemente de un grupo de amigos, esto a través del diálogo, toma de acuerdos y la reflexión.

El deporte también es una forma esencial de expresión humana capaz de acrecentar la dignidad humana y de fortalecer las sociedades en su conjunto. Esta es la razón de que el deporte sea tan importante en la labor que la UNESCO realiza para edificar la paz y sentar las bases de un desarrollo sostenible. (Bokova I. 2014)

Muchos de los valores fundamentales inherentes en el deporte son compatibles con los principios necesarios para el desarrollo y la paz, tales como el juego justo, la cooperación, el compartir y el respeto. Las habilidades aprendidas a través del deporte ayudan a empoderar a los individuos y aumentar el bienestar psicosocial, tal como un incremento de la elasticidad, la autoestima y la conexión con otros. Estas características del deporte son beneficiosas para las personas de todas las edades, pero son especialmente vitales para el desarrollo de la gente joven.

Los vínculos potenciales entre el deporte y la paz también son poderosos. Desde los eventos internacionales a los locales, el deporte reúne a las personas en una forma que se puede cruzar fronteras y eliminar barreras, haciendo al campo de juego un lugar simple y apolítico para iniciar contacto entre grupos antagonistas. Consecuentemente, el deporte puede ser un foro ideal para reasumir un diálogo social y salvar divisiones, resaltando las similitudes entre la gente y eliminando todo tipo de prejuicios.

La popularidad del deporte es una fuerza que convoca más allá para contribuir al deporte, siendo una voz poderosa para los mensajes de comunicación de paz y un lugar para actos simbólicos públicos a nivel global y local. El deporte es un elemento

efectivo en las iniciativas con base en la comunidad cuyo objetivo es crear una paz sostenible. Las habilidades y los valores aprendidos a través del deporte son muchas de las mismas habilidades y valores enseñados en la educación para la paz. Las actividades deportivas bien elaboradas enseñan respeto, honestidad, comunicación, cooperación, empatía, así como el cómo y el por qué adherirse a las reglas. El deporte es un poderoso camino para comunicar estos valores, especialmente a la gente joven, en una manera que es divertida y participativa. Para los refugiados, personas desplazadas, orfanatos y los anteriores niños soldados, el deporte ofrece un sentido de normalidad, proporcionando estructura en ambientes desestabilizados y sirve como medio para canalizar las energías positivamente.

De acuerdo a las Naciones Unidas del Desarrollo Humano Sostenible, es más importante el desarrollo que el crecimiento económico. El desarrollo es un proceso para ampliar las opciones de las personas y de incrementar las oportunidades disponibles a todos los miembros de la sociedad civil. Basados en los principios de inclusión, equidad y sostenibilidad, el énfasis se encuentra en la importancia del incremento de oportunidades para la actual generación así como para las generaciones que vienen. Las habilidades básicas humanas que son necesarias para esto son "llevar largas y saludables vidas, para ser informado, para tener acceso a los recursos necesarios para un estándar decente de vida y para ser capaces de participar en la vida de la comunidad". El deporte puede construir directamente estas capacidades.

La participación en las actividades deportivas tiene grandes beneficios físicos y mentales que son significativos, los cuales contribuyen a la mejora del bienestar, extendiendo la expectativa de vida y reduciendo la posibilidad de enfermedades mayores no transmisibles, particularmente enfermedades cardíacas, diabetes, y ciertos cánceres debido a los regímenes alimenticios que se deben seguir. Los deportes también proveen beneficios psicosociales, tales como el fomento de la integración social y los mecanismos para enseñar a copiar, así como beneficios psicológicos, tales como la reducción de la depresión y el incremento en la concentración.

Los deportes construyen más allá de capacidades humanas mediante el incremento del conocimiento y contribuyendo a la educación. Incorporando la educación física al currículo escolar y proveyendo oportunidades para la recreación, se mejora la habilidad de los niños para aprender, con evidencia que indica que esto también incide en la obtención de los logros. El deporte también educa a las personas acerca del cuerpo, incrementando la sensibilización y el respeto por su cuerpo y el de otros, crítico para vidas saludables y la prevención de enfermedades, como el VIH/SIDA. Igualmente, la participación en deportes al aire libre eleva la sensibilización y el respeto por el medioambiente, enseñándole a las personas acerca de la importancia de un medio ambiente saludable y limpio.

El deporte es también un componente clave de la vida social, directamente acoplando comunidades. Trae a las personas juntas de una forma participativa y divertida. Ayuda a crear relaciones sociales, a construir conexiones y a mejorar la comunicación entre los individuos y de los grupos. El deporte también moviliza a los voluntarios y promueve la participación activa de la comunidad, ayudando a construir capital social y a fortalecer el tejido social.

De acuerdo a Irina Bokova, para desarrollar a través del deporte una vida sana y una sociedad resiliente, hay que destacar su contribución en el fomento de la igualdad de género y el empoderamiento de los jóvenes.

Las actividades físicas y deportivas apropiadas pueden jugar un rol significativo para prevenir y ayudar a curar muchas de las enfermedades no transmisibles del mundo. La evidencia muestra que la participación regular en programas de actividad física proporcionan a todas las personas una amplia gama de beneficios físicos, sociales y de salud mental. Tal participación activa, también complementa estrategias para mejorar la dieta, desalentar el uso del tabaco, el alcohol, drogas y aumentar la capacidad funcional. Igualmente, la actividad física es un método efectivo de prevención de enfermedades para el individuo y para las naciones, siendo una manera rentable de mejorar la salud pública.

La carga de la salud desde las enfermedades no transmisibles prevenibles, como las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas, se está incrementando significativamente alrededor del mundo. La OMS estima que la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad resultante de estas enfermedades, actualmente cuentan con aproximadamente un 60 por ciento de todas las muertes y de un 43 por ciento de la carga global de enfermedades. Se espera que estas tasas se eleven de un 73 por ciento y un 60 por ciento respectivamente para el año 2020.

Por el contrario, los sujetos que desarrollan su actividad en un ambiente rico en estímulos obtienen un mayor desarrollo intelectual. Si esto ocurre a niveles generales, podríamos pensar que ocurre lo mismo en el ambiente deportivo. Si el ambiente donde se desarrolla la práctica deportiva es rico en estímulos, ello va a redundar en un mayor desarrollo intelectual de los deportistas.

La riqueza del ambiente vendrá dado por la variedad de actividades que desarrolle o ejecute el deportista, la variedad de relaciones que mantengan con otros miembros, ya sea entrenadores, jugadores, contrincantes, etc. así como la calidad en esas relaciones y la variedad de situaciones diferentes a las que se tenga que enfrentar.

Por estos motivos resulta aconsejable que el entrenador o maestro y personal de apoyo, pongan todos los medios para que los deportistas dispongan de esta variedad de estímulos.

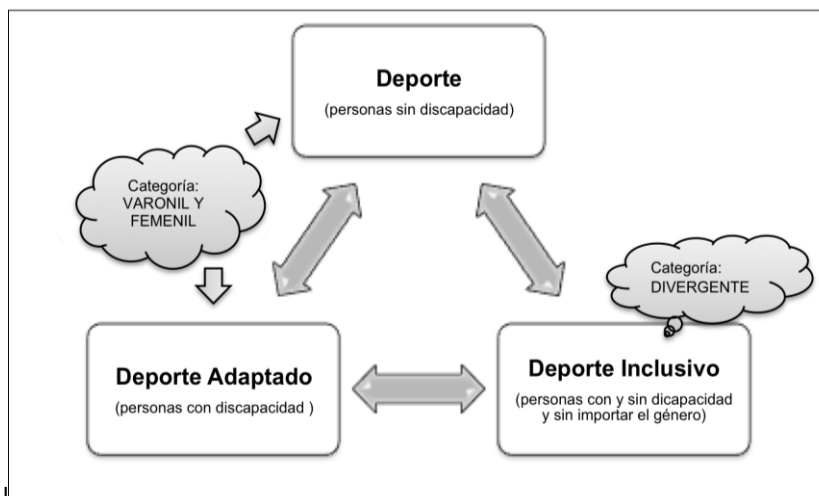
Para preparar una sociedad resiliente hay que tomar como base el deporte, puesto que éste brinda motivación y trabajo en equipo o individual para llegar a una meta en común. Si se es capaz de trasladar esta visión del deporte a la vida cotidiana, se desarrollará una sociedad preparada para resolver cualquier incertidumbre y afrontar con éxito las situaciones y experiencias dolorosas y problemáticas.

En el deporte inclusivo nos presentamos tal y como somos, con todos nuestros atributos y características, dispuestos a afrontar el reto que se nos presente, sea lúdico, de entrenamiento o competitivo. Lo menos deseable es que cualquiera de estas características que nos representan como ser humano sea causa de exclusión, de trato discriminatorio y, en definitiva, una limitación al acceso de los beneficios que la práctica deportiva y el juego suponen.

La sociedad es cada vez más heterogénea y diversa, lo que nos plantea nuevos retos de convivencia y conlleva a que niños, niñas y jóvenes se enfrenten a la exclusión.

El concepto de deporte inclusivo es central para el entendimiento del deporte. El objetivo de las prácticas del deporte inclusivo es maximizar el acceso a la participación y la inclusión de todos los grupos en la sociedad pese al género, la edad, la discapacidad y las habilidades.

Es necesario entender cómo socialmente está identificado el deporte. Se ha clasificado de forma inconsciente en nuestra sociedad, por lo que es necesario enmarcar y diferenciar cada una de ellas para comparar y saber identificarlas, en cuestión de los participantes y categorías que los conforman. En el siguiente recuadro plasmó la diferenciación de las categorías del deporte. (Cuadro 1.1)



una nueva categoría de participación en donde hombres y mujeres con y sin discapacidad puedan participar en una misma práctica deportiva a nivel profesional.

No está de más imaginar unas olimpiadas con esta única categoría que sería la Divergente; estoy seguro que más de uno quedaríamos sorprendidos de las habilidades y capacidades que puede desarrollar el ser humano sin la necesidad de dividir hombres, mujeres, personas con discapacidad, etc.

Es importante mencionar que el objetivo de las actividades de las Naciones Unidas que involucran a los deportes, no es con la intención de crear nuevos campeones deportivos, más bien es la utilización del deporte en la construcción de actividades de desarrollo individual, social y global con todos los beneficios e implicaciones que esto conlleva. A continuación presento una tabla que refleja lo anterior. (Cuadro 1.2)

DEPORTE PARA EL DESARROLLO INDIVIDUAL, SOCIAL Y GLOBAL	
Ambito Individual/Salud	Amenazas
Nutrición Higiene Aceptación del propio cuerpo Esfuerzo Superación Espíritu lúdico Autocontrol Responsabilidad	Enfermedades Conformismo Lesiones Trastornos alimenticios Inseguridad
Ambito Social/Convivencia	Amenazas
Respeto Compañerismo Compromiso Inclusión Cooperación Diversidad Participación Igualdad de oportunidades	Individualismo Racismo Sexismo Discriminación Violencia
Ambito Global/Ciudadanía	Amenazas
Paz Solidaridad Justicia social Tolerancia Respeto al medio ambiente	Exclusión Pobreza Inequidad Cambio climático

Cuadro 1.2 Deporte para el desarrollo individual, social y global beneficios y amenazas.

3.-La actividad física enfocada a la inclusión.

La realización de la actividad física se desarrolla de acuerdo a un grupo de criterios como lo son la duración, tipo de actividad, intensidad, frecuencia y progresión. Dichos criterios son fundamentales para realizar las adecuaciones necesarias y tomar en cuenta a la diversidad de personas que lo llegasen a practicar, obteniendo beneficios en la mejora de la salud.

Existen hábitos que deterioran la actividad física como por ejemplo las dietas insalubres, el uso del tabaco y la inactividad misma. Estos son sólo algunos factores dominantes causantes de las enfermedades crónicas y que ahora están liderando los temas de la salud pública en la mayoría de los países. De los factores causantes de las enfermedades, la inactividad física se estima como la causa directa de las muertes globalmente de 1.9 millones, mientras que indirectamente contribuye a las enfermedades y muertes resultantes de ciertos factores incluyendo la presión alta de la sangre, el colesterol alto y la obesidad.

Globalmente, más de 60 por ciento de los adultos no participan en una cantidad suficiente de actividades físicas y de deporte, en gran parte debido a los cambios en el estilo de vida como la inactividad en el trabajo, y formas sedentarias de recreación como la televisión y las computadoras, así como el uso excesivo de formas de transporte “pasivos”. Tales estilos de vida sedentarios también contribuyen a la obesidad.

Comprometerse a una actividad física tiene múltiples beneficios. La actividad física puede reducir el riesgo tanto de morir prematuramente de enfermedades no transmisibles y de la gama de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, estrés, ansiedad y depresión. Esto también ayuda al control del peso corporal, a manejar el dolor crónico, así como a prevenir y controlar la osteoporosis. Es crítico que todos participen regularmente en actividades físicas, pese a la edad, la habilidad, el género o los antecedentes. La actividad física proporciona beneficios adicionales, por ejemplo:

- Entre la gente joven, la actividad física contribuye a tener huesos saludables, al eficiente funcionamiento del corazón y de los pulmones, a la mejora de habilidades motoras y funciones cognitivas.
- Entre las mujeres, la actividad física ayuda a prevenir fracturas de cadera y reduce los efectos de la osteoporosis.
- Entre las personas de edad avanzada, la actividad física aumenta la capacidad funcional, ayudando a mantener la calidad de vida y la independencia.

- Se debe tener cuidado para garantizar que la actividad física inclusiva sea apropiadamente diseñada y culturalmente relevante. Esto debe ser también diseñado para favorecer la igualdad de oportunidades para participar, y especialmente para erradicar la exclusión de mujeres, personas con discapacidad y gente de edad avanzada

En la actualidad, el tiempo libre es el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso y de desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

El concepto de tiempo libre es más amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad que la incluye. El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares. El ocio no es sólo tener tiempo libre o lleno de actividades; el ocio supone sentirse libre realizando diversas actividades. Por esto creo que las actividades físicas pueden ser el complemento ideal para una vida sana, vigorosa y rica, en la diversidad del siglo XXI, porque tienen los dos elementos más solicitados por la nueva sociedad, lo saludable y lo lúdico. Es así que no podemos excluir a nadie de estos beneficios.

4.-La educación física inclusiva.

Leithclood, Jantzi y Steinbach (1999) proponen que, teniendo en cuenta el aumento constante de la diversidad, las escuelas deberán sacar partido de la incertidumbre, tener una mayor capacidad para resolver problemas colectivamente y ser capaces de responder a una mayor variedad de alumnos.

Antes de entrar de lleno en el tema, es importante saber un conjunto de conceptos que servirán como punto de partida de la educación física, la inclusión y la calidad:

- Educación equitativa y de calidad: la educación equitativa y de calidad, elemento central de la agenda educativa 2015-2030 puede definirse en términos generales como: garantizar que todos los niños, especialmente los de grupos marginados y vulnerables, estén preparados para acceder a la escuela y que la terminen con un aprendizaje medible y las aptitudes y los conocimientos y valores necesarios para convertirse en miembros responsables, activos y productivos de la sociedad y del mundo. (UNESCO 2015)
- Inclusión: sensación de pertenencia que abarca sentirse respetado y valorado por ser uno quien es, y percibir que se recibe apoyo, energía y

lealtad de los demás. Debe existir el compromiso de aceptar la diferencia y valorar las aportaciones de todos los participantes, sean cuales sean sus características o su extracción. (Miller y Katz, 2002)

- Educación Física de Calidad (EFC): es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa. (Adaptation of Association for Physical Education (AFPE) Health Position Paper, 2008)

Para encontrar la finalidad principal de la educación física a la escuela tenemos que considerar el título como tal ya que, los dos conceptos son importantes pero sin lugar a dudas, el primero "educación" es la razón de ser de la intervención docente: colaborar en la educación integral del alumnado. El segundo concepto "física" es el medio, el fantástico recurso: el cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Un cuerpo que acompañará al alumnado a lo largo de toda su vida y que deberá cuidar desde muy temprana edad. No sólo hacen educación física los que hacen deporte, los que les gusta la práctica de actividad física o quienes tienen un nivel aceptable de condición física, todos y todas sin excepción deben participar en la clase.

Los niños y los jóvenes cada vez hacen menos actividad física: la era digital hace que sólo sea el movimiento de dedos el que verdaderamente les motive: chatear por el Whatsapp, jugar al "PlayStation" navegar por internet, utilizar las redes sociales como Facebook, Twitter, etc. Desde su habitación y sentado en una silla, el preadolescente cada vez más joven, tiene a su alcance unas posibilidades tan grandes de comunicación e interacción con su entorno de amistades, que no le hace falta moverse demasiado. Esta dura realidad lejos de ser vivida como un problema, puede ser vista como una gran oportunidad de cambio. Bien planteada, la educación física puede llegar a convertirse en una especie de vacuna contra el virus de la inactividad siempre y cuando, el efecto fisiológico de las actividades que se propongan sea suficiente para conseguir el objetivo saludable: más dinámicas, más participativas, con menos colas, menos esperas, menos paradas. En definitiva con más movimiento, que permita mejorar su salud así como su motricidad.

Además, en la educación física del siglo XXI se debe enseñar al alumnado a hacer un buen uso de la tecnología y compensar el tiempo que pasa inactivo durante el día, para desarrollar una vida saludable y de calidad. De esta manera, la educación física puede minimizar los riesgos y efectos adversos del abuso de las nuevas tecnologías. Todo lo que el alumnado aprende en la clase de educación física podrá ponerlo en

práctica en actividades complementarias como lo son las tutorías, salidas a la naturaleza y proyectos ecológicos. Pero también cuando realice actividades deportivas fuera del horario de clases por ejemplo cuando se apunte a un centro de fitness, cuando ejerza el rol de espectador/a de un evento deportivo, cuando lleve a cabo actividades de la vida cotidiana como ir al supermercado y escoger los alimentos para llevar una alimentación equilibrada, demostrando una cierta cultura predeportiva, incluso orientando su itinerario formativo futuro hacia las ciencias de la actividad física y el deporte o de la salud.

Las orientaciones que ofrece el diseño curricular de la materia de educación física son suficientemente generales como para realizar las modificaciones pertinentes al currículum y dar respuesta a todos los alumnos.

Este es uno de los puntos fuertes de un currículum abierto y flexible: la capacidad de decisión del profesorado. Cada profesional podrá elegir en función del contexto en el cual se encuentre la escuela, de las características de su alumnado, de las costumbres, de las modas, de su formación y de su capacidad de innovar. Lo más importante es tener claro qué aprendizajes son claves para el alumnado. Cuando tengamos claro este diagnóstico y diseñemos objetivos al respecto, escoger los contenidos que faciliten conseguirlo es secundario. Lo fácil es escoger contenidos sin criterio, ni justificación, sin orden. El reto es escogerlos con intencionalidad de desarrollar habilidades que sean necesarias para todo el alumnado.

Los profesores de educación física desean, como cualquier profesor, enseñar lo mejor posible a sus estudiantes. Sin embargo, gran parte del profesorado de educación física no tuvo formación académica para incluir a su alumnado en las clases. Block, (2007) menciona que esta preparación debe incluir los procesos de inclusión en sus planes de estudio. La experiencia del profesorado de educación física con el alumnado con necesidades educativas especiales (NEE) es relativamente alta pero las estrategias para intervenir con ellos son bajas. En este mismo sentido gran parte de los profesores en activo no tuvieron formación inicial en adaptación de programas, adaptación de tareas, y test, en consecuencia, muchos de ellos utilizan el ensayo y error como la estrategia didáctica más frecuente.

Un enfoque inclusivo del desarrollo curricular debe incorporar una flexibilidad que permita ajustarlo a las diferentes necesidades, asegurar que todo el mundo se beneficia de una educación de un nivel de calidad comúnmente acordado y que brinde al profesor la libertad de adaptar sus métodos de trabajo para alcanzar el máximo impacto y relevancia en el contexto específico de su clase. Además, se requiere un enfoque flexible de la organización de la escuela y la evaluación del alumnado. Esta flexibilidad permite el desarrollo de una pedagogía más inclusiva, con un enfoque que deje de estar centrado en el docente para centrarse en el niño y que abarque estilos de aprendizaje más diversos.

El material didáctico, los equipos y los currículos flexibles y accesibles pueden ser clave para crear escuelas inclusivas. Además, es vital contar con profesionales adecuadamente formados para la implementación de currículos inclusivos y es importante que los profesores comprendan de manera clara y completa las necesidades de todos los alumnos para que puedan desplegar una serie de competencias para promover los logros. Los alumnos con necesidades educativas especiales con o sin discapacidad, así como las niñas y los alumnos de grupos minoritarios, que podrían presentar un riesgo de bajo rendimiento debido a diversos factores socioeconómicos, dependen de los profesores para que gestionen su aprendizaje y les brinden apoyo.

Tal y como se define en la Agenda para el Desarrollo 2015-2030, la educación de la ciudadanía mundial reconoce la importancia que tiene el pensamiento crítico, creativo e innovador, la solución de problemas y la adopción de decisiones, así como otras aptitudes no cognitivas como la empatía, la apertura a experiencias y otras perspectivas, las habilidades interpersonales, comunicativas y la capacidad de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos. La Educación Física Inclusiva (EFI) brinda distintas oportunidades para adquirir estas habilidades, que forman ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables.

Un currículo de EFI promueve la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo.

Además, el alumno entiende cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas así como asumir la responsabilidad de su comportamiento. Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la EFI les expone a valores claros y coherentes y refuerza el comportamiento pro-social a través de la participación y el rendimiento.

Algunos estudios más recientes han revelado la conexión entre jóvenes físicamente activos y sus logros académicos. Si bien son muchos los factores que influyen en el rendimiento académico, la evidencia corrobora la presuposición de que si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes.

Para muchos niños, especialmente los procedentes de entornos menos favorecidos, la educación física representa las únicas sesiones regulares de actividad física. Por lo tanto, es especialmente importante que los niños obtengan su derecho a recibir una educación física de calidad dentro de los currículos escolares.

La EFI, debe permitir la alfabetización física de los niños y jóvenes, debe figurar durante toda su escolarización, desde la etapa preescolar hasta la secundaria. Las aptitudes motrices son un aspecto vital de la alfabetización física y también para el desarrollo de ciudadanos sanos, capaces y activos.

5.-Conclusiones.

Todo lo anterior muestra un panorama de los beneficios en la salud y en la importancia de la creación de una sociedad inclusiva con valores y de calidad pero también, pongo en claro las amenazas o dificultades que implica el no practicar alguna de estas ramas de la actividad física desde lo individual, social y global.

La actividad física provee grandes beneficios dentro de los cuales se encuentran aquellos físicos, mentales y psicológicos. Realizar actividad física puede llegar a reducir el riesgo de morir prematuramente de enfermedades no transmisibles, así como a reducir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, osteoporosis, entre otras. Se muestra cómo es que los beneficios en la salud se adquieren debido a que el realizar una actividad física implica el llevar una dieta sana y balanceada, por lo que esto tiene como efecto el control del peso corporal.

Así mismo, la disminución del estrés y la depresión se encuentran dentro de los beneficios del deporte, así como también, se encuentran beneficios psicosociales tales como la integración social puesto que lleva a la comunidad o a un grupo de personas a unirse de forma participativa, divertida, creando conexiones y relaciones sociales, mejorando la comunicación de los involucrados. También, ayuda a la sensibilización y al respeto del medio ambiente al practicarse el deporte al aire libre. Todos estos beneficios llevan a mejorar las habilidades de las personas, así como a contribuir en una vida saludable, alargando la expectativa de vida.

Por último, se pretende seguir potenciando y favoreciendo la inclusión en el deporte, actividad física y educación física a través de toda la información que se está proporcionando, ya que la práctica física de todos los individuos sin importar género, edad, contexto, discapacidad, etc. en la rama de la actividad física, deportiva y de educación física, nos ayudará a tener calidad de vida y sobre todo, una sociedad más saludable y con valores.

6-Referencias bibliográficas.

- Aguerrondo I. (2008) Revisar el modelo: un desafío para lograr la inclusión, *Perspectivas*, XXXVII (1, 61-80).
- Bokova, I. (2014). *Mensaje con ocasión del Día internacional del deporte para el desarrollo y la paz*, UNESCO.

- Comité Paralímpico Español (2014). *La inclusión en la actividad física y deportiva, la práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos, paidotribo*. Barcelona: España.
- Escarti, A, Pascual, C, Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.
- Díaz, A; Ortega E; García A; Segarra, E. (2013). *Deporte en edad escolar alternativas y modelos organizativos*. Universidad de Murcia, Madrid, España.
- García, M. (2005). *Evolución histórica de la educación física especial en la España contemporánea*. Madrid: Apunts.
- González, C; Monguillot M; Zurita, C. (2014). *Una educación física para la vida, recursos prácticos para un aprendizaje funcional*. Barcelona:Inde.
- González, F. (2007). *Educación en el deporte, educación en valores desde la educación física y la animación deportiva*. Madrid: ccs.
- Guillen, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Colombia: kinesis.
- Hernández F. (2012). *Inclusión en la educación física*. Barcelona: Inde.
- Mendoza N. (2009). *Propuestas prácticas de educación física inclusiva para la etapa de secundaria*. Barcelona: Inde.
- Nuviala A; Ruiz F; García M. (2003). *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. España: Feades.
- Sabater F. (1997). *El valor de educar, instituto de estudios educativos y sindicales de américa*. México.
- Sanz D; Reina R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- SEP, (2010). *Deporte adaptado, la capacidad de superación en juego*. México: SEP
- SEP, (2010). *Guía para facilitar la inclusión de alumnos y alumnas con discapacidad en escuelas que participan en PEC, Modulo IV, Programa escuelas de calidad*. México: SEP.
- Torres J. (2012). *La actividad física y su vinculación a la ocupación constructiva del ocio y el tiempo libre en los ciudadanos/as del siglo XXI*. Universidad de Granada, España.
- UN, (2003). *Deporte para el desarrollo y la paz, Hacia el alcance de las metas de desarrollo del milenio*, UN.
- UNESCO, (2015). *Declaración de Incheon, Educación 2030: Hacia una educación inclusiva y equidad de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos*. Incheon: UNESCO.
- UNESCO, (2015) *Educación física de calidad, Guía para los responsables políticos*. Francia: UNESCO.
- UNESCO, (2005). *Educación con el deporte*. Francia: UNESCO.

- UNESCO, (2015). *Replanteando la educación, ¿hacia un bien común mundial?*. Francia: UNESCO.
- UNICEF, (2010). *Derechos de la infancia en el deporte, orientaciones para la formación y el entrenamiento de jóvenes deportistas*. Madrid: UNICEF.
- UNICEF, (2013). *Guía para la práctica deportiva, Deporte para un mundo mejor*, Madrid: UNICEF.

Web grafía

www.eumed.net/rev/cccss/03/nom2.htm
http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf
<http://www.fundacionsanitas.org/deporte-inclusivo/info/>
<http://www.deporteinclusivo.com/#!areas-de-trabajo/c189g>
<http://www.unesco.org/new/es/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/international-day-of-sport-for-development-and-peace-2014/>
<http://www.revistahumanum.org/revista/inclusion-social-y-desarrollo-humano/>
<http://visual.ly/quality-physical-education-policy>