FEAPS MADRID: Cuadernos de Ocio I
Federación de Organizaciones en Favor de Personas con
Retraso Mental de Madrid

Crterios de calidad en el ocio y el deporte

FEAPS
MADRID

Colección Feaps Madrid: Cuadernos de

Serie Blanca:	Información General
Serie Rosa:	Atención Temprana
Serie Azul:	Educación
Serie Amarilla:	Atención de Día
Serie Verde:	Ocio en Comunidad
Serie Roja:	Empleo y Promoción Laboral
Serie Naranja:	Vivienda y Residencia
Serie Morada:	Apoyo a Familias
Serie Gris:	Asociacionismo

DIRIGE Y COORDINA: Matías Martínez

COLECCIÓN Feaps Madrid

EDITA: FEAPS MADRID

Federación de Organizaciones en favor de las personas con Retraso Mental de Madrid
Avda. Ciudad de Barcelona, 108. Escalera 2, bajo D
28007 Madrid

FECHA DE EDICIÓN: Septiembre de 2000

CON LA COLABORACIÓN DE: Dirección General de Juventud. Consejería de Educación. Comunidad de Madrid

ELABORACIÓN: UDS Atención Comunitaria de Feaps Madrid

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

IMPRESIÓN

PRESENTACIÓN

En los libros y artículos sobre el retraso mental publicados en los últimos años, no es raro que aparezcan conceptos como calidad de vida, desarrollo personal, inclusión social o autodeterminación. Todos ellos, están muy relacionados con el ocio y el tiempo libre. Tanto es así que:

- mejoramos la calidad de vida de las personas con retraso mental si les ofrecemos espacios de ocio y tiempo libre normalizados y acordes a sus necesidades.
- a través del ocio favorecemos el desarrollo integral de la persona
- la utilización de los recursos comunitarios y participación en ambientes normalizados fomenta la inclusión social
- los espacios de ocio son ideales para que las personas tomen decisiones y elijan entre las múltiples alternativas de ocio que tienen a su alcance

Pero a pesar de su importancia, frecuentemente nos encontramos con que muchas personas con retraso mental se encuentran con dificultades para disfrutar de ese tiempo libre de calidad. Esto puede estar motivado, entre otras cosas, por problemas derivados de su propia disminución, por una excesiva protección familiar o por una falta o inadecuación de recursos de ocio para estas personas.

En este sentido, la Uds de Atención Comunitaria de Feaps Madrid, se plantea la necesidad de establecer unos criterios de calidad que sirvan de guía para los profesionales, monitores y voluntarios que organizan actividades de ocio y deportivas para las personas con retraso mental.

No pretende ser un documento dogmático pero sí quiere marcar el modelo a seguir por todos los agentes dedicados al ocio y el deporte de las personas con retraso mental.

Feaps-Madrid

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. CONCEPTOS BÁSICOS
3. CRITERIOS DE CALIDAD EN EL OCIO
4. CRITERIOS DE CALIDAD EN EL DEPORTE
5. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

Tanto el ocio como el deporte son ámbitos fundamentales en la vida de cualquier persona. Es el tiempo que dedicamos a hacer aquello que nos gusta y que compartimos con las personas que queremos. Por eso, es importante que las personas con retraso mental tengan los apoyos necesarios para poder acceder a un tiempo de ocio y deporte de calidad libremente elegido.

Los criterios de calidad que recogemos en este documento son fruto del trabajo de muchas personas: En el caso de los *criterios de calidad en el ocio*, el borrador inicial fue elaborado por la UDS de Atención Comunitaria y se presentó en las Jornadas de Ocio celebradas en abril de 1998. Posteriormente se envió a las Entidades Federadas con Servicios de Ocio para que fueran discutidas por todas las personas que participan en este tipo de actividades y, por último, se llegó a un acuerdo de redacción final en sesiones de trabajo con representantes de estas Entidades. Por su parte, *los criterios de calidad en el deporte* siguieron un procedimiento similar: se gestaron en la misma UDS y posteriormente se llevaron a diferentes foros de debate para llegar al documento que aquí presentamos.

Estos criterios proponen un modelo de organización centrado en las necesidades de las personas con retraso mental y cuyos objetivos prioritarios sean la normalización y la integración en la comunidad. Deben servir para revisar el funcionamiento de los centros de ocio y/o clubes deportivos y potenciar la calidad en este tipo de recursos.

2. CONCEPTOS BÁSICOS

RETRASO MENTAL

El retraso mental se refiere a limitaciones sustanciales en el funcionamiento actual. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, que coexiste junto a dos o más de la siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, cuidado propio, vida en el hogar, habilidades sociales, uso de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, contenidos escolares funcionales, ocio y trabajo. El retraso mental se ha de manifestar antes de los 18 años de edad. (A.A.M.R., 1992)

En esta definición destacan tres elementos fundamentales: *capacidades, entornos y funcionamiento*. De esta forma, nos presentan a la persona con retraso mental con capacidades y con limitaciones, que estarán en función de las demandas de su entorno y de la presencia o ausencia de apoyos.

OCIO

Siguiendo la definición de J.Trilla (1991), el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, consiste en una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero al individuo.

Por tanto, hablamos de ocio cuando existe una

- elección libre
- percepción de la actividad como deseable por sí misma no como medio para alcanzar otra cosa

DEPORTE

Actividad física libre, espontánea, practicada en horas de ocio; sus funciones son la recreación, la diversión y el descanso. El deporte en este sentido, incluye deportes propiamente dichos y actividades físicas diversas, con tal de que exijan cierto esfuerzo (Marchand, J., 1990).

El deporte consiste en la sana ocupación voluntaria de nuestro tiempo, formativa, integradora, apta para el desarrollo de la vida social, liberadora y

equilibradora. Es una actividad humana característica de nuestro tiempo y eminentemente ociosa (Cagigal, J M., 1971).

No hablamos pues, del deporte de rendimiento (profesional) sino del deporte dentro del ámbito del ocio y por tanto,

- accesible
- satisfactorio
- participativo
- fuente de calidad de vida
- sin exigencia de alcanzar resultados, dando la verdadera importancia al proceso.

3. CRITERIOS DE CALIDAD EN EL OCIO

3.1.- OBJETIVOS DEL OCIO

- a. El ocio ha de tener un contenido de placer y disfrute personal, y ha de ser libremente elegido.
- b. El ocio ha de fomentar las relaciones interpersonales, creando espacios y situaciones que inviten a ello.
- c. El ocio ha de potenciar la evolución dinámica de las personas, su autonomía e independencia, la normalización e integración.
 - *evolución* de la persona a través de la promoción de sus capacidades,
 - *autonomía*, en la medida de las posibilidades de cada persona, para que puedan hacer uso y autogestionar su propio tiempo libre,
 - *independencia*, evitando el paternalismo y la sobreprotección,
 - *normalización e integración*, fomentando la participación en la comunidad.
- d. El ocio no debe ser mero entretenimiento, sino que debe tener cierto carácter "educativo" que fomente el desarrollo personal. Es importante no confundir educativo con terapéutico.

Dada la importancia del ocio, las entidades que trabajan a favor de las personas con retraso mental deben crear servicios que fomenten este tipo de actividades, dotándolos de presupuesto suficiente para llevar a cabo su programa

3.2.- INSTALACIONES

UTILIZACIÓN:

- El local específico no debe ser el recurso fundamental de las actividades de ocio, ya que dificulta la normalización e integración de las personas con retraso mental, pudiendo convertirse en un gueto.

- Se deben utilizar las instalaciones y entornos comunitarios para todas aquellas actividades en que se realicen normalmente: *baile* en discotecas, *meriendas* en cafeterías, *películas* en cines...
- Únicamente se debe recurrir al local en caso de no existir ningún recurso comunitario que pueda ser utilizado.
- La utilización del local puede estar justificada para determinadas actividades infantiles, talleres, hobbies...

UBICACIÓN:

- El local debe estar claramente diferenciado del espacio escolar y/o laboral.
- En un lugar céntrico del barrio/pueblo en el que se sitúe, para facilitar la participación e integración en las actividades comunitarias.

CONDICIONES:

- Debe estar adaptado a las necesidades de los/as participantes, sin barreras arquitectónicas.
- Debe tener ventilación y cumplir las medidas de seguridad vigentes (salidas de emergencia, extintores...).
- Deben tener espacios diversos que faciliten la organización y gestión del centro de ocio (sala de reunión, almacén, oficina...).

3.3.- TIEMPOS DE OCIO (Horarios y calendarios)

- a. El ocio y el tiempo libre se desarrollan en horario extraescolar y/o extralaboral. Así las actividades que se realizan en cualquier de estos dos ámbitos, aunque tengan carácter lúdico (excursiones, juegos, visitas...) no se consideran de ocio.
- b. El centro de ocio no debe limitarse a ofrecer actividades en fin de semana, sino que debe ser un recurso que responda a las necesidades de los/as participantes en tiempo no ocupado.

- c. Los tiempos de ocio deben estar en consonancia con la edad de los/as participantes y las actividades que se realizan.

En consecuencia, si se propone "tomar algo" el horario de la actividad será distinta, según sean niños/as, jóvenes o personas adultas las que participen, de acuerdo a los hábitos normales de la población de su entorno.

3.4.- ACTIVIDADES

Las actividades promovidas desde un Centro de Ocio deben:

- a. Ser adecuadas a la edad y a las necesidades de apoyo de los participantes, evitando actividades infantiles, que fomentan una imagen añiñada del colectivo y una sobreprotección excesiva, dificultando su integración social.
- b. Potenciar centros de interés a través de una variada oferta de actividades, permitiendo la elección de aquellas que más les guste, y facilitando la adquisición de aficiones, así como el conocimiento de la oferta comunitaria de ocio.
- c. Usar los recursos comunitarios (medios de transporte, cines, casa de cultura, locales de moda...) para facilitar el conocimiento mutuo entre la sociedad y las personas con retraso mental.
- d. Potenciar la participación individual o grupal de personas con retraso mental en actividades normalizadas que ofrezca la comunidad (fiestas, talleres y actos culturales, escuelas deportivas...) siendo miembros activos de las mismas.

3.5.- METODOLOGÍA

- a. Se deben mantener actividades de manera continuada a lo largo del año, trabajando día a día en el proceso de integración.
- b. El centro de ocio debe *coordinarse* con la red social (familia, trabajo, vivienda..) con que interactúa la persona con retraso mental;

especialmente con los profesionales que la atienden en otras áreas, con el objetivo de conseguir una intervención coherente e integral.

- c. Las personas con retraso mental deben ser protagonistas de su tiempo libre participando decisivamente en la *elección* de las actividades.

Evidentemente la participación es un proceso que se aprende y en el que hay distintos niveles que permiten la intervención de cualquier cosa.

- d. Para lograr los objetivos de fomento de la autonomía y de las relaciones interpersonales, es necesario el trabajo en *grupos pequeños* que eviten la masificación y que potencien la normalización e integración.

- e. A la hora de formar estos grupos debemos tener en cuenta diversos *criterios*:

- amistad, respetando los grupos naturales de relaciones y la libre elección de compañeros/as,
- gustos y aficiones, que unen para desarrollar un tipo de actividad hacia la que tienen un interés común,
- edad, que facilita la interacción entre las personas y la normalización de actividades,
- necesidades de apoyo, que unifica en parte los recursos humanos, materiales necesarios y el ritmo de las actividades,
- en función de la actividad, ya que hay algunas que requieren un número determinado de personas para fomentar la integración (no es lo mismo un campo de trabajo que una fiesta, por ejemplo).

- f. Tan importante como que los/as participantes intervengan en la elección de las actividades, es el hecho de que lo hagan en la evaluación de las mismas.

3.6.- RECURSOS HUMANOS

MONITORES/AS:

- a. El/la monitor/a debe elegir libremente ejercer esta función y ser mayor de 18 años, ya que con la mayoría de edad se adquiere la responsabilidad civil.

El ideal sería que los/as monitores/as tuvieran una edad semejante a los/as participantes para facilitar la normalización y la integración.

- b. Los/as monitores/as no deben ser familiares directos (padres, hermanos/as) de los participantes, ya que se corre el riesgo de confundir el rol familiar con el de monitor/a y se limitan los ámbitos de relación de la persona con retraso mental.

En el caso excepcional de que algún/a hermano/a participe como monitor/a deberá hacerlo en un grupo distinto, para evitar que surjan dependencias y sobreprotecciones.

- c. Los/as monitores/as tampoco deben ser profesionales de atención directa de otro servicio al que acudan (centro ocupacional, educativo, etc.)
- d. Los/as monitores/as deben contar con una formación básica sobre la animación y el retraso mental. Si no la tienen en el momento de incorporarse al grupo, deberán adquirirla durante su participación en el mismo.
- e. Según las necesidades de apoyo de los/as participantes, la ratio de monitores/as variará.
- f. El equipo de monitores/as debe tener estabilidad para llevar a cabo el proyecto del Centro de ocio.
- g. La filosofía de la asociación definirá el carácter voluntario o no de los monitores/as

COORDINADOR/A:

- a. El coordinador/a debe:
 - Tener estabilidad.
 - Estar gratificado/a.

- b. Es bueno que la figura de coordinación surja del propio equipo de monitores/as ya que conoce perfectamente la dinámica de la asociación y a monitores/as y participantes.
- c. Entre sus funciones se encuentran:
 - Dinamizar el equipo de monitores.
 - Ser la conexión con el resto de la asociación (otros servicios) y con las familias.
 - Dar continuidad al proyecto de ocio.

PARTICIPANTES:

- a. No deben ser discriminados/as por razones de sexo, edad, enfermedad, ideología, etiología..., siempre y cuando se ajusten al perfil y las características de las actividades que se oferten. No podrán existir, por ejemplo, centros de ocio para personas de un único sexo, ya que iría en contra de los principios de normalización e integración.
- b. Tienen derecho a recibir los apoyos que cada persona necesite para poder disfrutar de un ocio normalizado.

3.7.- ORGANIZACIÓN

- a. La filosofía y los objetivos del Centro de Ocio deben ponerse por escrito y revisarse periódicamente.
- b. Deben realizarse sesiones de programación y evaluación periódicas que faciliten la revisión y adaptación de las actividades.
- c. Los/as participantes, los/as monitores/as y las familias deben conocer sus derechos y deberes, las normas y el funcionamiento del Centro de Ocio al incorporarse a éste.
- d. La entidad debe suscribir un seguro de responsabilidad civil que cubra los daños ocasionados tanto a los/as monitores/as como a terceros, producidos durante las actividades de ocio.

En caso de que algún/a monitor/a o participante no esté cubierto por la seguridad social, es conveniente suscribir un seguro médico.

3.8.- FINANCIACIÓN

- a. Siguiendo el principio de normalización, los/as participantes deben costear sus actividades. Además servirá para que sean conscientes del valor de las cosas y puedan desenvolverse en su entorno.
- b. Es recomendable que paguen una pequeña cuota que ayude a costear los gastos de organización y que sirva para becar a aquellas personas que no disponen de suficientes recursos para participar en las actividades.
- c. El centro de ocio debe tener unas fuentes de financiación estables y diversificadas: propias, públicas y privadas.
- d. El centro de ocio debe contar con un presupuesto propio que le permita llevar a cabo su programa de actividades.
- e. Tal y como se recoge en la Ley del Voluntariado, el/la monitor/a debe percibir de la entidad os gasto que le ocasione su actividad de voluntario/a.

4. CRITERIOS DE CALIDAD EN EL DEPORTE

4.1.- INTRODUCCIÓN

- a. El Deporte que se realiza durante el tiempo libre es claramente diferente al deporte formativo que se lleva a cabo en centros educativos y/o laborales. El Deporte-Ocio tiene tres características:
- Debe ser elegido libremente
 - Debe conllevar una vivencia placentera (aunque requiere sacrificio)
 - Debe ser autotélico, es decir, que el fin está en sí mismo y no en los beneficios secundarios que de él se obtenga.

Este documento hace referencia al Deporte realizado en el tiempo libre y no a la educación física u otro tipo de actividad deportiva con carácter educativo o terapéutico.

- b. Es importante distinguir en el deporte-ocio:
- la práctica informal (grupo de amiguetes que se juntan y juegan)
 - la práctica formal (con entrenamientos, equipo...)
- c. El Deporte es un DERECHO que tiene todo ciudadano (recogido en la Constitución).
- d. Debemos ser conscientes que la práctica deportiva de la mayor parte de las personas con retraso mental no se va a desarrollar en las mismas condiciones que las del resto de personas, ya que requieren algún tipo de adaptación (en normas, materiales...)

4.2.- OBJETIVOS

- a. Potenciar la evolución dinámica de las personas, su autonomía e independencia, la normalización e integración.
- b. Mejorar la calidad de vida.
- c. Formar en los valores intrínsecos al deporte: cooperación, trabajo en equipo, competitividad, sacrificio, asumir el triunfo y el fracaso...

- d. Conservar y mejorar la salud psíquica y física.
- e. Ser una vía para la participación en la comunidad, fomentando la normalización e integración social.
- f.
- g. Fomentar las relaciones interpersonales, creando espacios y situaciones que inviten a ello.

4.3.- INSTALACIONES

- a. Para la práctica deportiva se deben utilizar las instalaciones de la comunidad que serán accesibles y estarán adaptadas para que cualquier persona pueda hacer uso de ellas.
- b. El acceso a las instalaciones comunitarias (polideportivos, piscinas, canchas...) debe hacerse en los mismos horarios y de manera conjunta con el resto de la población.
- c. El uso de las instalaciones comunitarias conlleva el pago para su utilización como criterio normalizador.
- d. Se debe promover el acceso gratuito de los voluntarios y/o acompañantes.

4.4.- HORARIOS Y CALENDARIOS

- a. El deporte (tanto entrenamientos, como ligas y competiciones) debe desarrollarse en horario extraescolar y/o extralaboral. La práctica deportiva que se desarrolle en cualquier de estos dos ámbitos tendrá un carácter formativo y/o terapéutico; incluyendo las realizadas dentro de los tiempos libres de estos servicios: recreos, jornadas escolares, tiempos muertos, etc.
- b. Una excepción serían aquellas actividades de alta competición cuya realización requieran más de un día (campeonatos nacionales e internacionales), al igual que en el resto de la población.
- c. No existen ni días ni franjas horarias fijas para la práctica del deporte, sino que serán las que a cada individuo le permitan sus circunstancias docentes y laborales, y dentro de su tiempo libre, cuando

a él le apetezca (no debemos olvidar que el disfrute y la elección personal es el elemento esencial en este tipo de deporte).

4.5.- ACTIVIDADES

a. Podemos clasificarlas de la siguiente manera:

- Deporte informal.
- Deporte de base - Escuelas Deportivas
- Deporte competitivo - entrenamiento y competición
- Alta competición

b. Se debe potenciar:

- El conocimiento del deporte.
- La estructura motriz (habilidad, equilibrio, fuerza, coordinación, potencia, velocidad, flexibilidad, resistencia).

c. Las actividades promovidas desde una asociación o un club deportivo para personas con retraso mental deberán:

- Ser las que demanden los propios participantes del club deportivo.
- Ser lo más parecidas a la oferta de un club deportivo polivalente normalizado
- Posibilitar el conocimiento y la interrelación personal con otros deportistas, con o sin retraso mental, usando para ello los recursos comunitarios.
- Hacer que el auténtico protagonista de la actividad sea la persona con retraso mental y su fin el disfrute personal de la misma, huyendo de exhibicionismos y espectacularidades gratuitas que lo único que fomentan es la segregación de nuestros colectivos.

4.6.- METODOLOGÍA

a. Es importante que la práctica deportiva sea adecuada a la edad, nivel, necesidad de apoyo..., del deportista. Además se tendrá en cuenta su nivel de comprensión de la actividad y del fin de la misma.

b. Deben ofertarse deportes de equipo y deportes individuales, para que la persona pueda elegir y tenga una opción adecuada a sus necesidades de apoyo.

- c. El programa deportivo de un Club o asociación debe de ser continuado y gradual. Se debe garantizar la práctica deportiva a todas las personas con retraso mental que así lo deseen, sean cuales sean sus circunstancias personales, físicas, etc.
- d. Cada persona debe elegir la práctica deportiva o la disciplina deportiva que le sea más gratificante, aunque ésta no sea siempre la más conveniente física o socialmente.
- e. La práctica deportiva requiere la realización de reconocimientos médicos periódicos de los deportistas.
- f. Es prioritario establecer escuelas deportivas recreativas, donde la práctica deportiva sea progresiva, sistemática y ordenada, así como adaptada al propio individuo.
- g. Debe promoverse ante todo el deporte de base, siendo su práctica, un hábito de comportamiento personal.
- h. La participación en competiciones de personas que habitualmente no realizan una animación, práctica y/o entrenamiento en la disciplina a competir es poco normalizador.
- i. Asimismo la organización de competiciones sin una estructura de deporte de base que le sustente es inadecuado, y el fin puede ser simular la realización de un programa deportivo completo, sin que éste se lleve a cabo.

4.7.- RECURSOS HUMANOS

- a. En cada Club o sección deportiva debe existir un responsable con formación técnica en deporte con personas con retraso mental.
- b. Como ya se ha mencionado en otro apartado hay dos tipos de práctica deportiva: la informal (se práctica "informalmente") y la reglada (exige personal cualificado).
- c. Se debe formar a profesionales y voluntarios en el ámbito deportivo, sobre todo en los deportes más practicados, con formación específica

sobre retraso mental, abordando patologías específicas que requieren conocimientos más concretos (parálisis cerebral, epilepsia, problemas de conducta...) que faciliten el acceso al deporte a cualquier persona.

4.8.- RECURSOS MATERIALES

- a. Todos los deportistas deberán ir debidamente equipados, con la vestimenta adecuada al deporte que realicen.
- b. Se debe utilizar material deportivo normalizado que facilite la participación en actividades comunitarias.
- c. El material debe ser seguro y estar adaptado a las necesidades de cada deportista, tanto en peso, como en tamaño y forma.
- d. El material debe potenciar la movilidad y ser motivador, especialmente para las personas que tienen mayores necesidades de apoyo.
- e. En la práctica de cualquier deporte debe cumplirse la normativa de seguridad que en algunos casos incluye la utilización de material protector (casco, rodilleras...)

4.9 ORGANIZACIÓN

- a. Para la buena organización de las actividades deportivas es necesaria la figura de un responsable/coordinador que articule y gestione las actividades
- b. El servicio de deporte debe tener entidad propia dentro de la entidad o formar parte del de ocio con secciones diferenciadas.
- c. De cara a conseguir objetivos comunes que van más allá de las actividades deportistas es necesario que exista una coordinación entre los clubes y asociaciones que practican deporte.

4.10.- FINANCIACIÓN

- a. Siguiendo el principio de normalización, cada participante debe pagar una cuota de participación para sufragar el coste de la actividad deportiva.
- b. El club o sección deportiva debe tener unas fuentes de financiación estables, y diversificadas: propias, públicas o privadas. Asimismo debe contar con un presupuesto propio que le permita llevar a cabo sus actividades.

4.11.- NORMATIVA

Es fundamental que las normas de los deportes se adapten en función de las necesidades de apoyo de los deportistas.

5. BIBLIOGRAFÍA

AAMR (1992). *Mental Retardation. Definition, Classification and system of supports*. Washintong, D C

C. Coll, A. Ponce, y B. Vega, (1998). *Ocio y personas con retraso Mental*. Madrid: CCS

Cagigal, JM., *Ocio y deporte en nuestro tiempo*, en *Citius, Altius, Fortius*, 119, (1971), pp 79-117

Marchand, J., *Sport for all in Europe*. London, HSMO, 1990

S. Gorbeña, V.J. González, Y. Lázaro (1997). *El derecho al ocio de las personas con discapacidad*. Universidad de Deusto: Instituto de Estudios de Ocio.

Este es el texto que hay que poner en la carátula trasera del cuaderno

Este cuaderno se elabora en la Uds de Atención Comunitaria de Feaps Madrid y establece los *Criterios de Calidad en el Ocio y el Deporte* con el objetivo de servir como guía a los profesionales, monitores y voluntarios que organizan actividades de ocio y deportivas para las personas con retraso mental.