

APOYO SOCIAL Y BIENESTAR EN NADADORES/AS ESPAÑOLES CON DEFICIENCIA VISUAL SOCIAL SUPPORT & WELLNESS IN VISUALLY IMPAIRED SPANISH SWIMMERS

Martín Recio, F.J.¹

¹ Máster en Investigación en Actividad Física y Deporte. Universidad de Málaga. fjmrecio@hotmail.com

Código UNESCO: 5802.99

Clasificación Consejo de Europa: 16. Sociología del Deporte.

Recibido el 9 de enero de 2013

Aceptado el 24 de enero de 2013

PALABRAS CLAVE:

Apoyo social,
Bienestar,
Deficiencia
visual,
Natación

RESUMEN

Este trabajo estudia aspectos del bienestar y grado de apoyo social en una población de deportistas con deficiencia visual. El instrumento ha sido un cuestionario de elaboración propia con tres apartados: grado de influencia del entorno en el comienzo de la natación; razones que pueden producir satisfacción al practicar la natación; sentimientos en esta etapa de su vida. Los resultados muestran que los deportistas presentan una situación de bienestar general elevada, influenciada notablemente por su práctica habitual de actividad física. Los principales motivos de atracción y mantenimiento hacia la práctica de natación en la muestra de nuestro estudio son para “divertirse” y para “representar a provincia, comunidad y país”. Las influencias del entorno en relación a su comienzo en la práctica de la natación son más individuales que externas, “afán de superación” y “creencias propias”, estando por debajo las “instituciones para discapacitados”.

KEY WORDS:

Social support
Wellness,
Visual
impairment,
Swimming

ABSTRACT

The purpose of this study is to know the wellness and social support in swimmers with visual impairment. The instrument has been an own made questionnaire with three sections: degree of influence of the society at first steps of start swimming; reasons for satisfaction when swimming; feeling at this stage of life. The results show that athletes have a high wellness state, significantly influenced by their usual practice of physical activity. The main reasons for attracting and maintaining sport practice are “fun” and “represent a province, community and country”. Influences to start swimming are more individual than external, “desire to improve” and “own beliefs”, being below “institutions for disabled”.

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, la actividad física y el deporte como fenómenos culturales y sociales, ocupan un lugar destacado en todos los sectores de la población, contribuyendo a una utilización lúdica y saludable del tiempo de libre. Es incuestionable los beneficios que la práctica de actividad física regular aporta a nuestro organismo en sus diferentes ámbitos: psicológico, físico, y social; de ahí que la llegada a este tipo de actividades deba ser considerada como un bien social, que esté al alcance de toda persona, indistintamente su condición social o capacidad.

El **apoyo social** se define como el conjunto de información verbal y no verbal, ayuda tangible o accesible dada por otro o inferida por su presencia y que tiene efectos conductuales y emocionales beneficiosos en el receptor (2). Es un proceso mutuo entre, al menos, dos personas que se ayudan y que incluye un intercambio de recursos reconocido y cuya finalidad es conseguir una mejora en el bienestar del receptor del apoyo (3).

Funciones o tipo de apoyo social (7):

1. Emocional (conductas que fomentan los sentimientos de bienestar subjetivo: ser amado, de intimidad, de confianza, de empatía, ...).
2. Instrumental o material (ayuda directa como cuidar, prestar recursos, servicios varios).

3. Informativa (información, consejos para ayudar a superar, reevaluar y afrontar los problemas).

Las distintas ideas expuestas hasta aquí sugieren una relación positiva entre el actividad física y el bienestar. Se han propuesto varias hipótesis, tanto psicológicas como fisiológicas, para explicar cómo funcionan los ejercicios físicos sobre el bienestar (9):

- Hipótesis de la distracción: consiste en que es la *distracción* de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico. El respaldo a la hipótesis de la distracción procede de los estudios de Bahrke y Morgan (1978).

- Hipótesis de las endorfinas: es la explicación de base fisiológica más popular sobre las ventajas derivadas del ejercicio físico. No todos los estudios la respaldan, pero el peso de la evidencia parece defendible. El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia. Parece probable que la mejora en el bienestar que sigue al ejercicio físico se deba a una combinación de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

En la Tabla 1 se relacionan algunos aspectos psicológicos que en población clínica y no clínica favorece la práctica física asidua:

AUMENTO	DISMINUCIÓN
Rendimiento académico	Ausentismo laboral
Asertividad	Ira
Estabilidad emocional	Ansiedad
Funcionamiento intelectual	Confusión
Memoria	Depresión
Percepción	Hostilidad
Imagen corporal positiva	Fobias
Autocontrol	Tensión
Bienestar	Conducta tipo A
Etc.	Etc.

Tabla 1. Adaptado de Weinberg & Gould, (9) y de Taylor, Sallis y Needle (8).

Dentro del campo de las discapacidades, y según el sistema afectado nos podemos encontrar con: minusvalías físicas, psíquicas o sensoriales (4).

- Minusvalía física: según Martínez “es toda persona incapaz de atender por ella misma, total o parcialmente, las necesidades de su vida individual y/o social normal, como consecuencia de una deficiencia, congénita o no, y que afecta a sus capacidades físicas”
- Minusvalía psíquica: aquellas discapacidades que afectan a las cualidades intelectuales.
- Minusvalía sensorial: hace referencia a las discapacidades que inciden sobre los órganos de los sentidos o sus transmisiones nerviosas. Su característica principal es que afectan disminuyendo o deformando la información que el individuo precisa para conocer

el medio y su propio cuerpo en el desarrollo del acto motor.

El deporte no excluye esta realidad de nuestra sociedad actual, y acoge dentro de su diversidad deportes propios de discapacitados y otros con ligeras adaptaciones como es el caso de la natación para deficientes visuales.

DISEÑO Y METODOLOGIA

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 28 participantes, 16 varones y 12 féminas, todos ellos participantes en los XV Campeonatos de España de Natación de Invierno para deficientes visuales. En función a su categoría deportiva según discapacidad visual, ocho eran B1, diecisiete B2 y tres B3.

Variable	Mínimo	Máximo	Media± (Desviación Standard)
Edad (años)	11	36	17.79±6.38
Entrenamientos (horas/semana)	2	18	7.68±4.83
Práctica (años)	2	20	6.57±4.85

Tabla 2. Estadísticos Descriptivos de la Muestra.

Según el grado de visión de los participantes, la Federación Española de Deportes para Ciegos diferencia las siguientes categorías:

- B-1 Sin percepción de la luz en ambos ojos, hasta percepción pero incapacidad de reconocer contornos de una

mano en toda dirección y distancia.

- B-2 Desde la capacidad de reconocer contornos de una mano hasta una capacidad visual de 2/60 y/o un campo visual de 5° hasta 20° en el ojo de mayor visión, con la máxima corrección posible.
- B-3 Desde aquellas personas que tengan una agudeza visual de más 2/60 hasta aquellas con una agudeza visual de 6/60 o un campo de visión de un ángulo mayor de 5 grados y menor de 20 grados.

Los cuestionarios fueron pasados individualmente a cada nadador/a

de forma personal por una misma persona entre sesiones de competición.

Variables e instrumentos

Para la evaluación de la variables del estudio se ha utilizado una adaptación del cuestionario elaborado por Sánchez J. (6), denominado “Escala de bienestar psicológico”. En la tabla 3 presentamos los ítems referentes a los sentimientos para su valoración en la etapa de la vida actual de cada nadador/a, y observar posibles influencias entre la realización de actividad física y el grado de satisfacción personal sobre algunos sentimientos que las personas podemos experimentar a lo largo de la vida.

Tabla 3. Sentimientos en esta etapa de su vida.

NADA (N) ; ALGO (A) ; BASTANTE (B) ; MUCHO (M)		N	A	B	M
1	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.				
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.				
3	Me siento bien conmigo mismo.				
4	Todo me parece interesante.				
5	Me gusta divertirme.				
6	Me siento jovial / alegre.				
7	Busco momentos de distracción y descanso.				
8	Tengo buena suerte.				
9	Estoy ilusionado / a.				
10	Se me han abierto muchas puertas en mi vida.				
11	Me siento optimista.				
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo / estudios / entrenamientos.				
13	Creo que tengo buena salud.				
14	Duermo bien y de forma tranquila.				
15	Me creo útil y necesario / a para la gente.				
16	Creo que me sucederán cosas agradables.				
17	Creo que como deportista estoy logrando lo que quería.				
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.				
19	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.				
20	Creo que mi familia me quiere.				
21	Me siento “en forma”.				
22	Tengo muchas ganas de vivir.				
23	Me enfrento a mi trabajo / estudios y a mis tarea con buen ánimo.				
24	Me gusta lo que hago.				
25	Disfruto de las comidas.				
26	Me gusta salir y relacionarme con la gente.				
27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.				
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor.				
29	Siento que todo me va bien.				
30	Tengo confianza en mí mismo / a.				
31	Tengo lo necesario para vivir.				
32	Estoy tranquilo / a sobre mi futuro económico.				
TOTALES					

Para valorar las influencias del entorno en el comienzo de la actividad, se utilizaron siete ítems como se refleja en la tabla 4.

NADA (N) ; ALGO (A) ; BASTANTE (B) ; MUCHO (M)		N	A	B	M
1	ESPECIALISTA EN SALUD				
2	FAMILIA				
3	AMISTADES				
4	ESCUELA				
5	CREENCIAS PROPIAS				
6	OPCIÓN PERSONAL, AFÁN DE SUPERACIÓN				
7	INSTITUCIONES PÚBLICAS (ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS, ...)				
TOTALES					

Tabla 4. Grado de influencia del entorno en el comienzo de la actividad física.

En cuanto a la valoración de la motivación y satisfacción que producía en ellos la práctica de la natación como práctica deportiva, se elaboraron una serie de ítems en relación a las características propias que ofrecía esta actividad física, tabla 6. Para ello y se ha seguido a autores como García Ferrando y

cols. (1), que han llevado a cabo numerosas encuestas referentes a la estructura social del deporte. Entre ellas, destacan las encuestas dirigidas hacia los intereses y satisfacciones de la práctica deportiva, así como de sus motivaciones.

NADA (N) ; ALGO (A) ; BASTANTE (B) ; MUCHO (M)		N	A	B	M
1	CONOCER Y RELACIONARME CON LA GENTE				
2	ENCONTRARSE EN UN BUEN AMBIENTE				
3	MEJORAR LA APARIENCIA FÍSICA				
4	DIVERTIRSE				
5	ENCONTRARSE MEJOR DE SALUD				
6	HACER UNA ACTIVIDAD QUE REALIZO SIN DIFICULTAD				
7	ENCONTRARSE CON EL GRUPO DE AMIGOS				
8	DESCONECTAR DE CIERTAS TAREAS COTIDIANAS				
9	OCUPAR LOS FINES DE SEMANA CON AMIGOS / FAMILIA				
10	REPRESENTAR A MI PROVINCIA, COMUNIDAD Y PAIS EN EVENTOS DEPORTIVOS				
11	MEJORAR MIS MARCAS DEPORTIVAS				
12	CONSEGUIR SER EL MEJOR (MEDALLAS)				
13	RECONOCIMIENTO AMIGOS Y FAMILIA				
14	RECONOCIMIENTO SOCIAL (BARRIO, PUEBLO, CIUDAD, ...)				
TOTALES					

Tabla 5. Razones que pueden producir satisfacción al practicar natación.

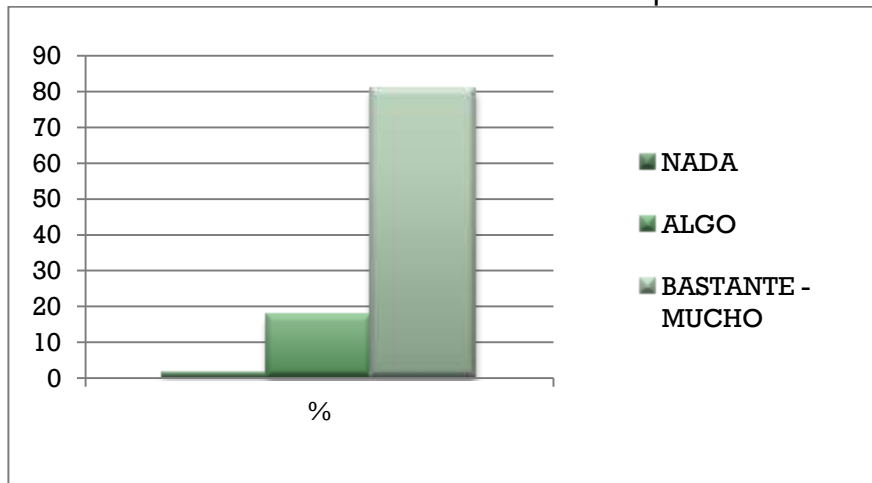
RESULTADOS

En el presente apartado se incluyen todos los resultados obtenidos en los cuestionarios elaborados para el estudio.

<i>Ítems</i>	TOTALES N	TOTALES A	TOTALES B	TOTALES M
1	0	8	13	7
2	0	6	12	10
3	1	4	12	11
4	2	8	11	7
5	0	1	4	23
6	0	5	15	8
7	0	4	17	7
8	1	15	10	2
9	0	6	13	9
10	1	11	12	4
11	2	6	16	4
12	0	7	14	7
13	1	0	13	14
14	0	4	13	11
15	0	12	14	2
16	0	6	14	8
17	0	4	12	12
18	0	1	14	13
19	0	0	16	12
20	0	1	3	24
21	0	4	13	11
22	0	0	3	25
23	2	6	13	7
24	0	1	9	18
25	1	5	9	13
26	0	1	7	20
27	1	9	16	13
28	0	4	18	6
29	1	8	15	4
30	0	7	14	7
31	0	1	13	14
32	0	5	18	5
TOTALES	13	160	396	338
%	1.43	17.64	43.66	37.26

Tabla 6. Resultados de los sentimientos en la etapa actual.

Gráfico 1. Resultados sobre los sentimientos de la etapa actual.



Las respuestas más contestadas en el los ítems relacionados a los sentimientos son claramente positivas, con un 80.92 % de

respuestas “bastante-mucho”, y por el contrario un 17.64 % “algo” y un 1.43 % nada.

<i>Ítems</i>	N	A	B	M
1	0	4	11	13
2	0	3	14	11
3	4	9	6	9
4	0	2	8	18
5	3	11	8	7
6	4	8	10	6
7	2	3	10	13
8	2	7	10	9
9	6	8	10	4
10	2	8	12	6
11	0	2	8	18
12	6	8	11	4
13	5	6	10	8
14	12	4	9	4
TOTALES	46	83	137	130
%	11.61	20.95	34.59	32.82

Tabla 7. Resultados motivos que producen satisfacción al practicar la natación.

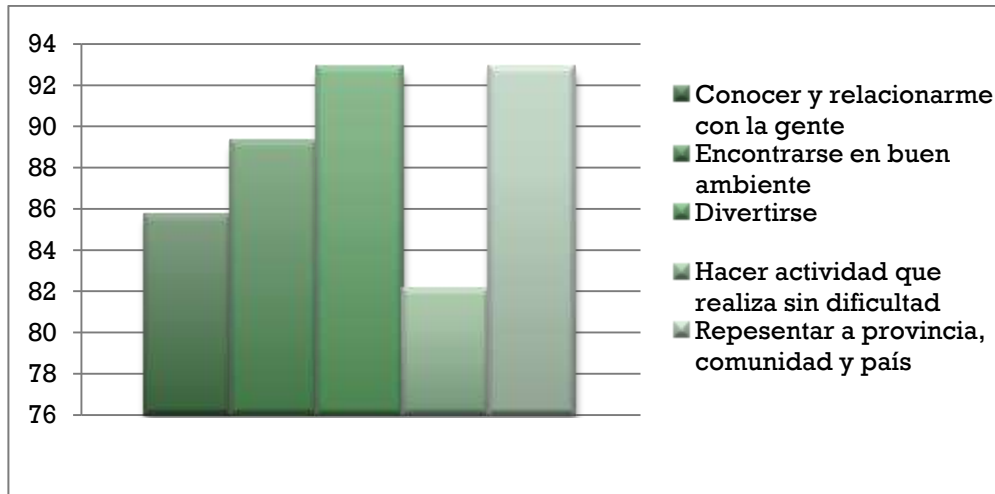


Gráfico 2. Resultados acerca de los motivos que producen más satisfacción al practicar natación.

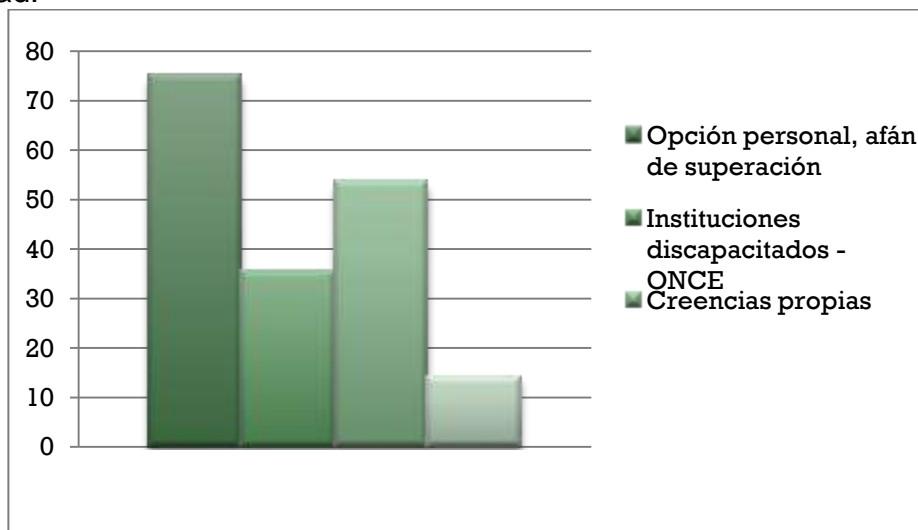
Las motivos más contestados bajo las opciones “bastante” y “mucho” han sido las presentadas en el Gráfico 2 conjuntamente, destacando, los razones de realizar

natación para “divertirse” y para “representar a provincia, comunidad y país”. El motivo menos argumentado por los alumnos es el “reconocimiento social”.

ÍTEMS	N	%	A	%	B	%	M	%
1. Especialista en salud	18	64.3	7	25	2	7.1	1	3.5
2. Familia	6	21.4	14	50	3	10.7	5	17.8
3. Amistades	15	53.6	6	21.4	4	14.2	3	10.7
4. Escuela	24	85.7	3	10.7	1	3.5	0	0
5. Creencias propias	4	14.3	9	32.1	7	25	8	28.5
6. Afán de superación	1	3.6	6	21.4	12	42.8	9	32.1
7. Instituciones de discapacitados	4	14.3	14	50	4	14.2	6	21.4

Tabla 8. Resultados sobre la influencia del entorno en el comienzo de la actividad.

Gráfico 3. Resultados sobre la influencia del entorno en el comienzo de la actividad.



Los resultados correspondientes a la influencia del entorno en el comienzo de la práctica, muestran como son los aspectos individuales, tales como el “afán de superación” y “creencias propias”, se antepone a organismos como la “escuela”, siendo este además el ítem menos valorado con un 14.28 % . Las instituciones para discapacitados, son el organismos más valorado, con un 35.70 %.

CONCLUSIONES

Los nadadores/as con deficiencia visual en España presentan una situación de bienestar general elevada, influenciada notablemente por su práctica habitual de actividad física. Al igual que en la población sin discapacidad (8), los deportistas discapacitados visuales ven mejorado su bienestar como se planteaba en la hipótesis del presente estudio.

Los principales motivos que atraen y mantienen la práctica de natación en la muestra de nuestro estudio son para “divertirse” y para

“representar a provincia, comunidad y país”. Los trabajos de García Ferrando y cols. (1), muestran que las principales razones de la población practicante general son “por hacer ejercicio” y “por diversión y pasar el tiempo”, encontramos relación en este aspecto con los resultados de nuestro estudio aunque sean muestras diferentes.

Por último, se observa que las influencias del entorno en personas con discapacidad visual en relación a su comienzo en la práctica de la natación son más individuales que externas, “afán de superación” y “creencias propias”, estando por debajo las “instituciones para discapacitados”. Estos datos hacen reflexionar sobre el apoyo social recibido por este colectivo y hacia qué sectores habría que dedicarle más medios.

Como futuras líneas de investigación relacionadas con el presente estudio, cabría la posibilidad de replicar este estudio con colectivo de deportistas con discapacidad física, e incluso

realizar una comparación entre deportistas de una misma modalidad deportiva discapacitados y no.

Referencias bibliográficas

1. García, M., Puig, N. y Lagardera, F. (2002). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza.
2. Gottlieb, B.J. (1983). *Social Support as a focus for integrative research in Psychology*. *American Psychologist*. 38, pp 278-287
3. Kessler, R.C. Price, R.H. y Worthmann, C.B. (1985). *Social factors in psychopathology*. *Annual Review of Psychology*, 36, pp 531-572.
4. Linares, P. (1993). *Fundamentos psicoevolutivos de la Educación Física Especial*. Granada: Universidad de Granada.
5. Morilla Cabezas, M. (2001). *Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*. *Revista Digital EFdeportes - Buenos Aires - Año 7 - N° 43 - Diciembre de 2001*.
6. Sánchez Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico (EBP)*. Madrid: TEA.
7. Sánchez Vidal, A. (1996). *Psicología comunitaria: bases conceptuales y métodos de intervención*. Barcelona: EUB.
8. Taylor, Sallis y Needle (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Rep*. 1985 Mar-Apr; 100(2): 195-202.
9. Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.