

TRABAJO FINAL DE GRADO

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LAS
HABILIDADES DE EMPLEABILIDAD EN PERSONAS CON
DISCAPACIDAD VISUAL. REVISIÓN DE LA LITERATURA.



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Alumna: Sheila Contreras Cañete

Tutora académica: Alba Roldán Romero

Curso académico: 2022-2023

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
2. METODOLOGÍA	4
2.1 Fuentes de búsqueda	4
2.2 Claves de búsqueda.....	4
2.3 Criterios de inclusión.....	4
2.4 Criterios de exclusión	4
2.5 Proceso de selección	5
3. BIBLIOGRAFÍA	6



1. CONTEXTUALIZACIÓN

Según la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) (2023), la discapacidad visual (DV) es la consideración a partir de la disminución total o parcial de la vista (ceguera o restos visuales). Esta se mide a través de diversos parámetros, como la capacidad lectora de cerca y de lejos, el campo o la agudeza visual.

En este sentido, cuando se habla en general de ceguera o deficiencia visual se está haciendo referencia a condiciones caracterizadas por una limitación total o severa de la función visual en uno o varios de esos parámetros medidos. Es decir, se trata de personas que, o bien no ven absolutamente nada, o bien, incluso llevando gafas, u otros productos de apoyo, la capacidad visual se ve muy limitada y por ello, la autonomía (ONCE, 2023). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), la DV es una condición heterogénea que afecta a 2200 millones de personas a nivel mundial, de los cuales al menos la mitad tienen una DV que podría haberse prevenido o aún no se ha abordado.

Las personas con DV suelen sufrir exclusión social por parte de las familias, la escuela, la universidad, la comunidad en la que viven y en el entorno de trabajo (Kasiram y Subrayen, 2013). Es por ello por lo que el empleo es una de las mejores estrategias que posee este colectivo contra la exclusión social, así como una de las principales vías para lograr la plena participación en la sociedad (Jaganjac et al., 2020). En España, el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2021) señala que el número de personas con DV que se encuentra en edad de trabajar (16 – 65 años) es de algo más de 91 mil personas, y destaca que sólo el 36,3% tiene empleo. Según la Convención Internacional de los Derechos Humanos de las Personas con Discapacidad, en su artículo 23 (United Nation, 2006), el derecho al trabajo es un derecho fundamental y esencial para la realización de otros derechos humanos y constituye una parte inseparable e inherente del desarrollo personal, por ello, el acceso de este colectivo al mismo es un aspecto crucial.

A pesar de que se han aprobado leyes que protegen a las personas con discapacidad de la discriminación laboral, y se han mejorado los procesos de selección, existen aún diversas barreras que limitan al colectivo con DV a encontrar un empleo. Estas barreras, se pueden observar desde la perspectiva personal o del entorno siguiendo la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (OMS, 2001). Entre las barreras personales encontramos: i) la severidad de la DV (visión parcial o completa), ii) el momento de aparición (accidental o congénita), iii) baja condición física, iv) la falta de habilidades y/o actitudes (experiencia, educación, capacitación, etc.), v) comorbilidades asociadas (pérdida de audición, trastornos del movimiento, dolor musculoesquelético, trastornos cardiovasculares, diabetes y trastornos mentales); Entre las barreras del entorno, destacamos dos: i) barreras arquitectónicas y ii) actitudes negativas de la sociedad (Brunes y Heir, 2022; Crudden y McBroom, 1999).

Siguiendo una reciente revisión sistemática de Sweeting y colaboradores (2020), se concluyó que eran muy numerosos los beneficios de la práctica de actividad física en personas con discapacidad visual, entre los que destacaban las mejoras de equilibrio, movilidad articular, la fuerza muscular, la flexibilidad, el bienestar mental (por ejemplo, calidad de vida), se reducía el número de caídas y se mejoraban los patrones de marcha. También se ha demostrado que la práctica de actividad física mejora la orientación espacial, algo en lo que las personas con DV tienen más problemas que el resto de la población (Santana, Guillén y Márquez, 2002). Por último, Alcaraz-Rodríguez y colaboradores (2022) han demostrado que la práctica deportiva favorece la inclusión social de las personas con DV, ya que aumenta la autoestima a través de la interacción social positiva con los compañeros. La adquisición de habilidades motrices, así como la construcción de una autoestima positiva, es crucial para cualquier persona, y más aún para las personas con discapacidad visual, debido a que en gran medida esto especifica el nivel de

independencia/autonomía, el grado de adecuación de la conducta adaptativa, así como la calidad de su vida.

A pesar de los numerosos beneficios que aporta la práctica de actividad física, poco sabemos de la relación que existe entre dicha práctica y los posibles beneficios que puede conllevar a la hora de conseguir, y mantener, un empleo a las personas con discapacidad visual. Por ello, el objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática y conocer si se han llevado a cabo investigaciones en esta línea de conocimiento y, en caso afirmativo, cómo está el estado de la cuestión actualmente para proponer líneas futuras de trabajo con este colectivo.

2. METODOLOGÍA

2.1 Fuentes de búsqueda

La presente revisión sistemática de la literatura se ha llevado a cabo al utilizar cuatro bases de datos: PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar; entre los años 2003-2023.

2.2 Claves de búsqueda

Los artículos revisados por pares encontrados fueron identificados al realizar diferentes combinaciones, con el fin de que estuviesen relacionados, de las siguientes palabras clave: “physical activity”, “physical exercise”, “sport”, “visual disability”, “visual impairment”, “blind”, “autonomy”, “employability”, “social inclusion”, “quality of life”.

“Physical activity” OR “physical exercise” OR “sport” AND “visual impairment” OR “visual disability”; “physical activity” OR “physical exercise” OR “sport” AND “visual impairment” OR “blind” OR “visual disability” AND “autonomy”; “physical activity” OR “physical exercise” OR “sport” AND “visual impairment” OR “blind” OR “visual disability” AND “employability”; “physical activity” OR “physical exercise” OR “sport” AND “visual impairment” OR “visual disability” OR “blind” AND “quality of life”; “physical activity” OR “physical exercise” OR “sport” AND “visual impairment” OR “visual disability” OR “blind” AND “social inclusion”.

2.3 Criterios de inclusión

El proceso de selección de artículos se llevó a cabo siguiendo las directrices del protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) (Urrútia y Bonfill, 2010) para realizar revisiones sistemáticas.

Para su inclusión, los estudios encontrados fueron evaluados de acuerdo con los siguientes criterios de selección: i) estar publicado entre los años 2003-2023, ii) estar escrito en inglés como primera o segunda lengua, iii) muestra con personas con discapacidad visual, iv) relacionar la AF o deporte con la población con DV y v) relacionar la AF con la calidad de vida, autonomía y/o inclusión social/laboral de las personas con DV.

Los potenciales estudios para incluir en la presente revisión fueron tanto estudios de cohorte como estudios comparativos y/o longitudinales.

2.4 Criterios de exclusión

Con respecto a los criterios de exclusión, se decidió excluir los artículos que: i) incluían otros tipos de discapacidades, ii) revisiones sistemáticas y iii) trabajos que no fueran de libre acceso.

2.5 Proceso de selección

Tras realizar una primera búsqueda se obtuvo un total de 108 resultados, de los cuales 67 estaban duplicados, siendo 41 artículos a los que se les aplicó el filtro entre los años 2003-2023. Quedaron 38 artículos los cuales fueron revisados y, tras la lectura de los títulos y resúmenes, se descartaron 35 por no estar relacionados con el objetivo del trabajo, siendo únicamente 3 los artículos leídos a texto completo. Finalmente, sólo 2 cumplían con todos los criterios de selección, siendo revisados y analizados, tal y como se muestra en la figura 1.

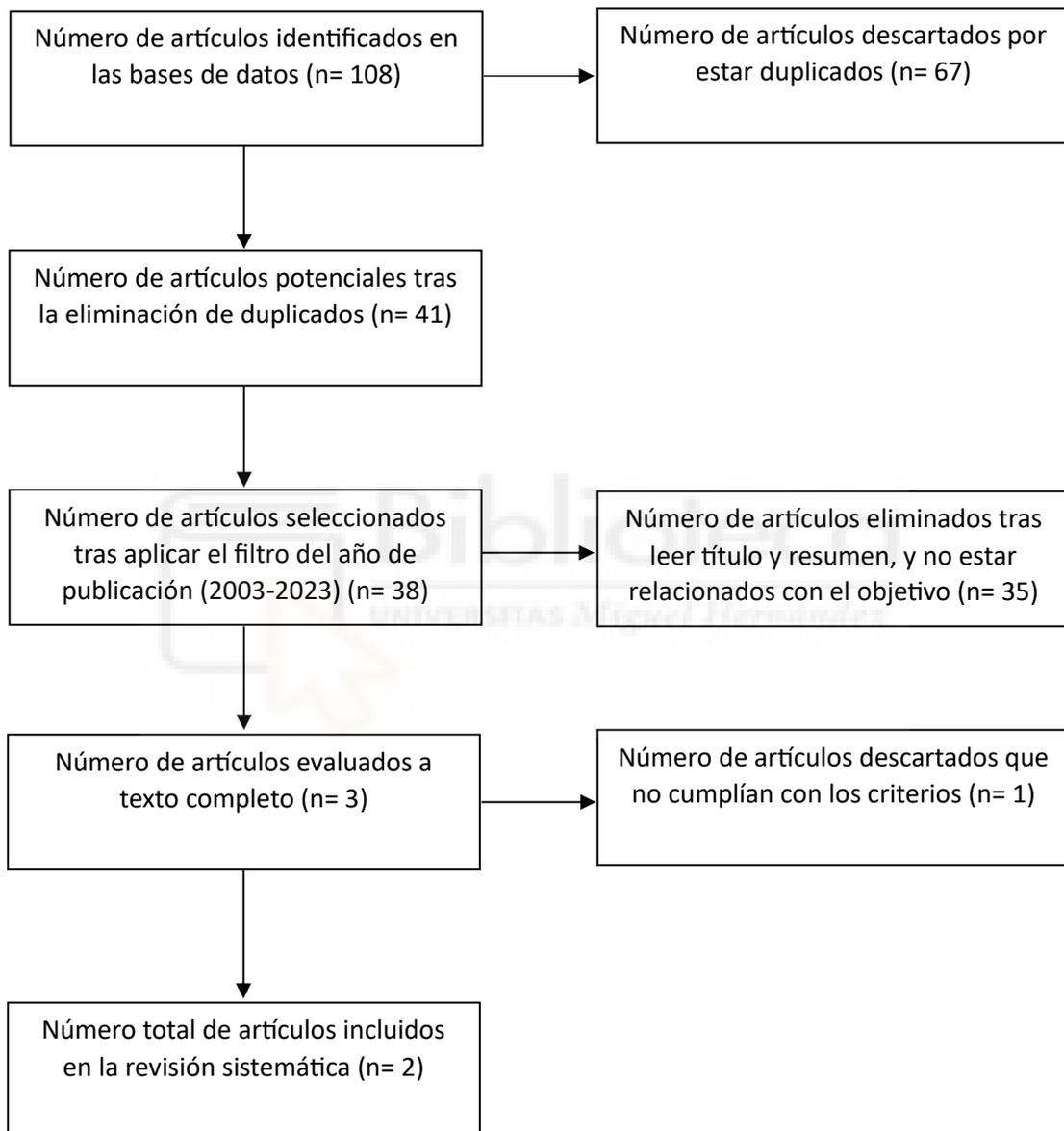


Figura 1: Proceso de selección de artículos.

3. BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz-Rodríguez, V., Medina-Rebollo, D., Muñoz-Llerena, A., & Fernández-Gavira, J. (2022). Influence of physical activity and sport on the inclusion of people with visual impairment: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 443.
- Brunes, A., & Heir, T. (2022). Visual impairment and employment in Norway. *BMC public health*, 22(1), 648. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13077-0>
- Características de la discapacidad visual y ceguera - Web ONCE.* (n.d.). ONCE. Por la inclusión de personas ciegas y con discapacidad. <https://www.once.es/dejanos-ayudarte/la-discapacidad-visual>
- Ceguera y discapacidad visual.* (2022, October 13). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>
- Convention on the Rights of Persons with Disabilities, New York, 13 December 2006, United Nations, Treaty Series, vol. 2515, p. 3.
- Crudden, Adele & McBroom, Lynn. (1999). Barriers to Employment: A Survey of Employed Persons who are Visually Impaired. *Journal of Vision Impairment and Blindness*. 93. 641-350. <https://doi.org/10.1177/0145482X9909300602>
- Kasiram, M., & Subrayen, R. (2013). Social exclusion of students with visual impairments at a tertiary institution in KwaZulu-Natal. *South African Family Practice*, 55(1), 66-72.
- Jaganjac, A., Hadžiomerović, A. M., Katana, B., Trtak, N., Kaljić, E., Konjo, H., & Redžović, A. (2020). Daily activities of employed persons with visual impairment. *Journal of Health Sciences*, 10(2), 157-169.
- Santana, A., Guillén, F. y Márquez, S. (2002). Bienestar psicológico y actividad física en poblaciones ciegas y con deficiencias visuales. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2(1), 14-22.
- Sweeting, J., Merom, D., Astuti, P. A. S., Antoun, M., Edwards, K., & Ding, D. (2020). Physical activity interventions for adults who are visually impaired: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10(2), e034036.
- Tasas de actividad y empleo por tipo de discapacidad.* (n.d.). INE. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=49183>
- World report on vision.* (2019, October 8). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516570>
- Yepes-Nuñez, J. J., Urrútia, G., Romero-García, M., & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española De Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>