



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Curso Académico 2017/2018

**IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD**

IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH
DISABILITIES

Autora: Margarita López Chamorro

Tutora: Ana Alejandre de la Torre

JULIO DE 2018

Vº Bº TUTORA

Vº Bº AUTORA

Ana Alejandre de la Torre

Margarita López Chamorro

ÍNDICE

RESUMEN-ABSTRACT	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1. Qué entendemos por discapacidad	5
2.2. La actividad física adaptada	9
2.3. El deporte adaptado	12
3. OBJETIVOS	14
4. METODOLOGÍA	15
5. BENEFICIOS Y OBSTÁCULOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ADAPTADO	19
5.1. Beneficios	19
5.1.1. Beneficios Físicos	20
5.1.2. Beneficios Psicológicos	21
5.1.3. Beneficios Sociales	22
5.2. Barreras / Dificultades	22
5.2.1. Dificultades Económicas	23
5.2.2. Barreras en las Instalaciones Deportivas	23
5.2.3. Falta de intervención de los Medios de Comunicación	24
6. CONCLUSIONES	25
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es el análisis de los beneficios proporcionados con la práctica de la actividad física en las personas que presentan algún tipo de discapacidad y a su vez los obstáculos que impiden la integración de este grupo de personas en la práctica de actividad física. La implicación social en este ámbito es medianamente reciente, por lo cual podemos observar cómo las personas con discapacidad encuentran dificultades a la hora de realizar actividad física y deporte adaptado, a pesar de que, como veremos en el trabajo, varios son los estudios dedicados a justificar los beneficios de la actividad física en personas con discapacidad. Dentro de los temas mencionados, se profundiza en la terminología utilizada para relacionar discapacidad, actividad física y deporte adaptado que pretenden esclarecer las dudas de la idea que tenemos sobre el tema a tratar. La metodología utilizada para desarrollar este trabajo se ha basado en una revisión bibliográfica realizada en distintos motores de búsqueda de fuentes documentales. Después de la selección de los documentos, se han recopilado las investigaciones más relevantes que tratan sobre los beneficios y dificultades a la hora de realizar cualquier ejercicio físico y terminar con las conclusiones como posibles futuras líneas de estudio.

PALABRAS CLAVE: Actividad física adaptada, discapacidad, beneficios, barreras, deporte adaptado.

ABSTRACT

The purpose of this study is the analysis of the benefits provided with the practice of physical activity in people who have some kind of disability and the obstacles that prevent the integration of this group of people in the practice of physical activity. The social involvement in this area is fairly recent, so we can see how people with physical disabilities have difficulties when they performing physical activity and adapted sports, although, as we will see in this study, several are the studies dedicated to justify the benefits of physical activity in people with disabilities. Within the mentioned subjects, the terminology used to relate disability, physical activity and adapted sports that seek to clarify the doubts of the idea we have on the subject to be treated. The methodology used to develop this work has been based on a bibliographic review carried out in different search engines of documentary sources. After the selection of the documents, the most relevant research that refers to the benefits and complications when processing the physical exercise has been compiled and closes with the conclusions as possible future lines of study.

KEY WORDS: Adapted physical activity, disability, benefits, barrier, adaptive sport.

1. INTRODUCCIÓN.

La realización de este trabajo busca profundizar en los conceptos de Actividad Física Adaptada y su influencia en la salud de las personas con discapacidad y por otro lado, conocer las barreras y obstáculos que encuentra este colectivo a la hora de la práctica deportiva.

Para ello es necesario tener claro que una actividad física adaptada se entiende como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores” (DePauw y Doll Tepper, 1989, p.96), lo cual conlleva claros beneficios como nos señala Jokama (2003)(citado por León, J.M., Pelegrín y León, E.M. (s.f):

“Esa parte del cuerpo que se ha dormido para siempre, no debe contagiarse con su sueño a las demás. No es sencillo, es muy difícil pues ya no contara con “palabras”, o con “pasos”, o tal vez con “miradas”. Al aceptar al ejercicio y al deporte, se estará dando “vida” a la parte del cuerpo que clama por vivir. Es una rehabilitación, es integración”, (Jokama, 2003, p.2).

Son evidentes los beneficios proporcionados por la práctica de actividades físicas en personas con algún tipo de discapacidad. Sin embargo uno de los problemas que nos encontramos, es la inclusión de estas personas en el ámbito donde se desarrollan actividades físicas, y por otro lado las barreras que nos señala García y Llopis (2011) como pueden ser las dificultades económicas, el acceso a las instalaciones deportivas, incompatibilidad horaria, etc.

Varios son los estudios que nos muestran los beneficios de la realización de actividad física en personas con alguna discapacidad, como el realizado por Cuadrado, Mendoza y Pérez (2001), en el que demostraron los beneficios de la práctica de la actividad física en un grupo de personas con paraplejia sometidas a un programa de entrenamiento físico, mejoraba la autonomía e independencia en las realización de tareas cotidianas, mejorando así su calidad de vida.

Otro de los estudios es el de Macías y González (2012) basándose en la natación adaptada para personas con discapacidad física, donde se demostró que gracias a la

práctica deportiva los niveles de satisfacción fueron muy elevados y hubo consecuencias positivas en la integración a la vida social de los deportistas. Al igual que Gutiérrez y Caus (2006) que con su estudio para analizar los motivos de la práctica deportiva tanto de personas con discapacidad como sin discapacidad, en los resultados obtenidos, además de comprobar que las personas con discapacidad practican el deporte orientado más hacia el ego que las personas sin discapacidad, se pudo ver que los motivos de sus prácticas físico-deportivas eran mucho mayores en lo que se refiere a la integración social y afectividad social.

Santos (2001), opina que la propia práctica deportiva no garantiza la integración social de personas discapacitadas pero sin duda, favorece a que esto ocurra. Sin embargo, la lucha de siempre ha sido conseguir la inclusión de este grupo de personas en la sociedad y a pesar que el Código de Discapacidad del 15 de junio del 2018 así lo recoge en el artículo 30 sobre la educación donde hace hincapié en la igualdad y no discriminación, hay que mirar de forma crítica si los niños/as tienen facilidades para la realización de la actividad física:

d)” Asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso que los demás niños y niñas a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar” (Código de discapacidad, artículo 30, p.55).

Diferentes autores, como vamos a ver a lo largo del trabajo, nos hablan de la necesidad de realizar ejercicio para el desarrollo de aptitudes físicas y favoreciendo la vida cotidiana, pero, ¿estamos ayudando, como profesionales, en la materia de la actividad física adaptada, deporte adaptado a que se cumpla con la integración de las personas con discapacidad dentro de la sociedad o seguimos creando barreras que incrementan las diferencias y desigualdades?

El enfoque del trabajo empieza por los conceptos que vamos a tratar como son la actividad física adaptada, quienes son los grupos de población incluidos en este término, los beneficios que les proporcionan la práctica de ejercicio físico y su integración/ inclusión en la práctica de actividades físicas ya sea a nivel escolar como recreativo o deportivo, para crear consciencia de cómo debemos actuar en el momento de preparar nuestras sesiones siendo nuestro objetivo la inclusión de todo tipo de persona.

El Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte nos da las herramientas para que nos implicamos en el compromiso social de reformar los ámbitos en los que nos vemos involucrados, así pues, a continuación se muestran las competencias que se asocian con este trabajo:

1. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de habilidades, patrones y manifestaciones de la motricidad humana y del deporte (CG).
2. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte (CG).
3. "Identificar y potenciar los beneficios de la actividad física para la salud y calidad de vida y actuar ante los problemas derivados de su insuficiencia en los diferentes tipos de población."(CE).
4. Conocer y comprender los efectos y los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte(CE).

La estructura llevada a cabo para el trabajo se ha desarrollado a partir de un marco teórico que nos plantea la situación de la actividad física adaptada, el deporte adaptado, además de definir anteriormente lo que se entiende hoy en día por discapacidad. Prosiguiendo, se plantean los objetivos del trabajo y la metodología utilizada para el cumplimiento de los mismos. Continuamos con los beneficios y barreras que nos encontramos a la hora de realizar actividad física. Y finalizamos con las conclusiones sobre el tema que nos atañe.

2. MARCO TEÓRICO.

Esta parte del trabajo busca desarrollar una idea clara de lo que es la discapacidad, la actividad física adaptada y el deporte adaptado, dando a conocer datos relevantes sobre las mismas.

2.1 ¿ Qué entendemos por discapacidad?

Se considera que más de mil millones de personas tienen que convivir con algún tipo de discapacidad; o sea, entorno al 15% de la población mundial (según las estimaciones de la población mundial en 2010). Habiendo aumentado en un 5%, desde las valoraciones

pertinentes a los años 1970 de la Organización Mundial de la Salud, que eran alrededor de un 10%.

Entorno a 785 millones de personas (15,6%) de 15 años en adelante tienen que vivir con una discapacidad y de éstos 110 millones (2,2%) presentan grandes dificultades de funcionamiento, según la Encuesta Mundial de Salud, y entorno a 975 millones (19,4%) estima el proyecto sobre la Carga Mundial de Morbilidad, de los cuales 190 millones (3,8%) tienen una “discapacidad grave” (discapacidades relacionadas con la tetraplejia, depresión grave o ceguera).

En 1980 la OMS diferenciaba entre deficiencia, discapacidad y minusvalía, ya que eran las consecuencias que podrían afectar a una persona con enfermedad o carencia.

- Deficiencia: aparece cuando hay una irregularidad o ausencia de una parte del cuerpo o de su capacidad. Perjudica físicamente al individuo y puede ser por un tiempo o perenne.
- Discapacidad: carencia o reducción en la competencia que permite llevar a cabo una tarea. Al igual que la deficiencia también se considera que es perenne o transitoria.
- Minusvalía: es el resultado, de las dos definiciones precedentes (deficiencia y discapacidad), de la sociedad. La OMS la establece como el estado de inferioridad en el que se halla la persona en el entorno social simplemente por tener una deficiencia o discapacidad.

Las discapacidades vienen determinadas por una o varias deficiencias funcionales o estructurales de algún órgano corporal, y como bien hemos definido anteriormente según la OMS la deficiencia es una anomalía de un órgano o de una función propia de ese órgano con resultado discapacitante. A partir de esto podemos encontrar diferentes clases de deficiencia relacionadas con las distintas discapacidades.

Las deficiencias están divididas en tres grandes categorías, según la Sociedad Argentina de Pediatría, (citado por Barbero, 2011):

- Motoras: tienen un problema motor o malformación física por lo que tiene dificultades en su independencia.
- Intelectuales: muestran una reducción de su intelecto y aptitudes mentales.

→ Sensoriales: todo individuo que manifiesta alteraciones en uno o varios sentidos (facultad del habla, oído, vista, etc.), es posible que sea una falta absoluta o una reducción de los mismo.

Con el paso de los años la OMS en una asamblea crea La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF)(2001) donde definen la discapacidad como una expresión general que engloba las deficiencias en las funciones, limitaciones de la actividad y restricciones a la participación.

Para ello tiene en cuenta tres aspectos que son el **funcionamiento** (la competencia para ejecutar actividades y la oportunidad de intervención) **discapacidad** (descrito anteriormente) y **salud** (que engloba las dos anteriores).

La discapacidad se asume como un término general que engloba tres puntos importantes:

- Deficiencias de función y deficiencias de estructuras.
- Limitaciones en las actividades (antes discapacidades).
- Limitaciones en la participación (antes minusvalía).

Para la CIF hay una relación entre la condición de salud de un individuo y los Factores Contextuales, que nos determinará el funcionamiento de ese individuo en un ámbito específico, que nos representa en un diagrama (1).

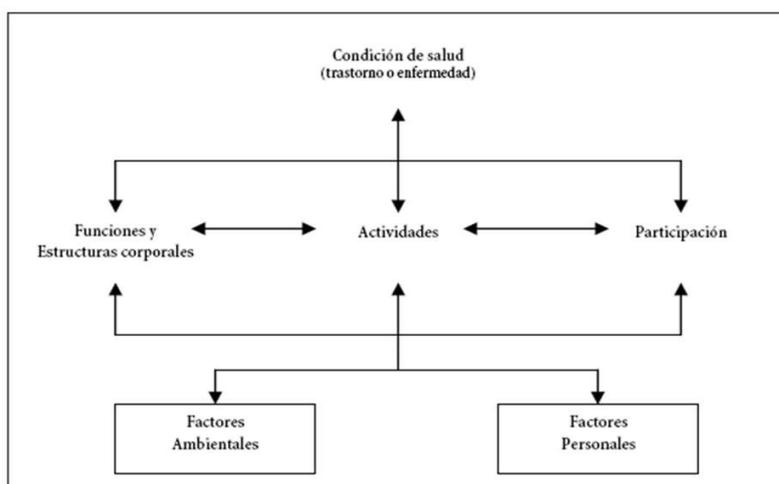
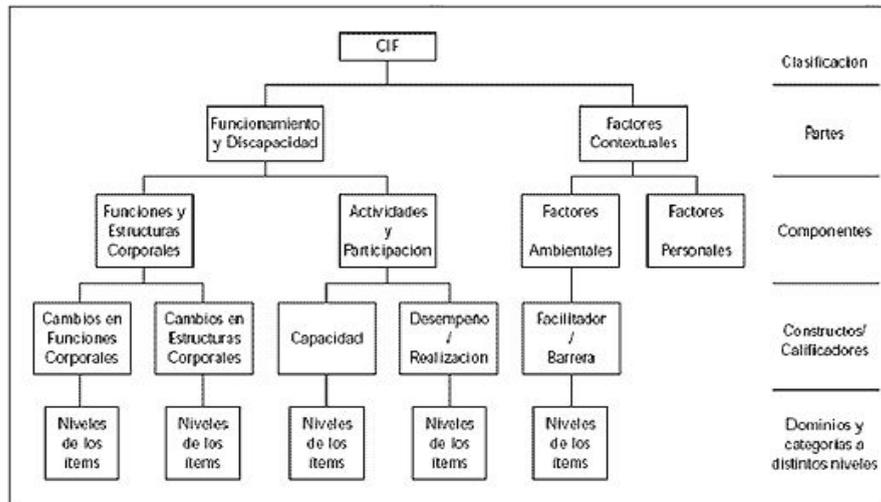


Diagrama 1:Elaborado por la CIF(2001)

La terminología y conceptos que usa la CIF están representados en un esquema(1) realizado por Egea y Sarabia (2011), donde nos divide los diferentes aspectos a tener en cuenta a la hora de definir una discapacidad.



Esquema 1: Realizado por Egea y Sarabia (2011) para englobar los diferentes conceptos y terminología que utiliza la CIF para definir la discapacidad.

Utilizando una escala general de gravedad que consta de cinco niveles para los componentes (funciones y estructuras corporales, actividades y participación, factores contextuales).

Las limitaciones que existan para llevar a cabo una actividad vienen determinadas por unos porcentajes, dependiendo de la dificultad (100% dificultad total) para realizar dicha actividad:

- No hay deficiencia ninguna, ausencia, insignificante: 0 - 4%
- Deficiencia LIGERA, poca, escasa: 5 - 24%
- Deficiencia MODERADA, media, regular: 25 - 49%
- Deficiencia GRAVE, mucha, extrema: 50 - 95%
- Deficiencia COMPLETA, total: 96 - 100%

En definitiva, según la OMS dice que “la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive” (OMS, 2001)¹.

¹ Citado en: <http://www.who.int/topics/disabilities/es/>

Otros autores pasan de entender la discapacidad como el sujeto relacionado con el ámbito médico a estar relacionado con el ámbito social. Se consideraba al sujeto ligado al déficit y ahora se entiende que está sujeto a la sociedad interaccionando con su contexto (Puig, 1987; Serrat, 2004; Brown, y Percy, 2007; citados por Sosa, 2009).

Al igual que Schalock (2001) que se centra en: “Una nueva concepción de la discapacidad que implica comprender que la discapacidad de una persona es el resultado de la interacción entre la persona y su entorno y una visión transformada de lo que representan las posibilidades vitales de las personas con discapacidad. Esta visión incluye una especial atención a la autodeterminación, la inclusión y la equidad” (Schalock, 2001, p.83).

Esta nueva visión de la discapacidad destaca la importancia de la evaluación de las capacidades, más que las restricciones de las personas, e incluye el elemento ambiental como determinante de la salud a todos los niveles.

2.2 La actividad física adaptada.

En la actualidad la actividad física y el deporte presentan una gran importancia en la sociedad, tanto a nivel escolar como en el tiempo de ocio. Por lo cual ayudaremos a las personas con discapacidad en su desarrollo, propiciando la participación en las mismas.

Como sugiere Arribas y Sánchez (1998) conseguimos averiguar medios e instrumentos para la participación convenientes en cada ámbito y etapa de la vida gracias a la actividad física, asimismo es posible que sus curiosidades y expectativas, tanto de grupo como individuales, se hallen realizadas, atendiéndolas a partir de un enfoque educacional, por medio del ejercicio.

De la importancia de la actividad física en este colectivo surge la Actividad Física Adaptada (AFA), donde Hutzler (2008) la define como “un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico” (Hutzler, 2008, p.184).

La AFA está relacionada no solo con las personas con discapacidad sino también con otros aspectos y condiciones de salud como son el embarazo, las personas mayores o las enfermedades crónicas, pero en nuestro país la AFA se restringe prácticamente a las personas con discapacidad.

Según el Comité Internacional de la Educación Física y las Ciencias del Deporte de la ONU (ICSSPE, 2007) en el ámbito de las Ciencias del Deporte la AFA es un territorio de cognición específico, que tiene como antecedente la “Educación Física Especial/ Adaptada” desde dos aspectos esenciales:

a) El progreso del tratamiento psicológico pedagógico a principios del siglo XX (los estudios relacionados con el cociente intelectual de Binet y Simon que sirvieron esencialmente para establecer el significado de discapacidad intelectual).

b) el comienzo de la práctica deportiva para personas con discapacidad, teniendo como fundamental pionero a Ludwig Guttmann, en lo relativo a la sanidad, hacia mitad del siglo, quien importó en el procedimiento rehabilitador de este colectivo algunas especialidades deportivas (Guttmann, 1976).

Estos dos aspectos fueron los que asentaron la AFA en lo relacionado con la atención sanitaria educativa para personas con discapacidad, y en el ámbito deportivo, del cual surgieron nuevas disciplinas ,además de, federaciones deportivas proyectadas en torno a un tipo de discapacidad y no a un deporte en concreto.

Se puede considerar que la AFA está enfocada a la determinación y conclusión de las diferencias individuales en actividad física, ajustándose a la situación en la que se desarrollan, siendo así un cuerpo de conocimientos interdisciplinar. Según Hutzler y Sherrill, (2007) la AFA está integrada, pero no circunscrito a, la Educación Física, el deporte, la recreación, la danza y artes creativas, la nutrición, la medicina y la rehabilitación; es una medida de servicios y un sector académico de análisis que se fundamenta en una conducta de aprobación de las diferencias individuales, el amparo del acceso a un estilo de vida activo y al deporte, favoreciendo la innovación y cooperación para promover programas y sistemas de autosuperación (“empowerment”)².

La AFA tenía una finalidad primordialmente terapéutica y rehabilitadora para las personas con discapacidad. Pero desde hace ya unos años, se está demostrando gracias a

² Terminología utilizada por Hutzler y Sherrill (2007) para referirse a la autosuperación.

los educadores relacionados con la actividad física y el deporte adaptado que el colectivo de personas discapacitadas realizan la práctica de actividad física y deporte por las mismas causas motivacionales que las personas sin discapacidad (Gutiérrez y Caus, 2006). Al igual que para Gil-Agudo (2011) que diferencia varias opciones de realización de la práctica deportiva como: el deporte enfocado de forma terapéutica, la recreación, simplemente como ejercicio, a nivel de competición y deporte de élite o profesional. Éstas dependen de las motivaciones de cada persona con discapacidad al igual que del resto de la sociedad. La realización de la práctica deportiva van a favorecer la integración social como el grado de independencia funcional.

Para Sanz y Reina (2012) las áreas de dedicación de la AFA, son múltiples, como : el terapéutico, el recreativo, el educativo, el competitivo y el asociativo, orientado a la salud, recreación e iniciación deportiva. Para las personas con discapacidad esto es un abanico de oportunidades que incentiva actividades y promueve la intervención de este colectivo de personas en actividades deportivas, a todos los niveles. Con lo cual, la vigente Clasificación del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, decretada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), representa una auténtica armonización de la expresión y renueva el punto de vista de la discapacidad no teniendo que suponer una enfermedad pero sí como característica personal que influye en la salud.

Este colectivo valora y necesita actividades más motivantes y novedosas que no sólo se centren en su rehabilitación, sino que les tenga en cuenta como personas, los haga sentirse útiles y sientan satisfechas sus necesidades de ocio y superación personal.

Tanto Picq como Vayer y Drowasky nombrados por Zuluaga (1996) sostienen que la actividad física sirve como recurso de integración social para las personas con discapacidad en la sociedad. También sirve para optimizar un conjunto de destrezas que serán útiles para su día a día, además para mejorar la interacción social, por lo que le permiten incentivar a través de la práctica deportiva su relación con el entorno y así fomentar ciertas habilidades.

Por lo tanto la mayoría de autores está de acuerdo que la práctica de actividad física en personas con discapacidad es importante, ya que si para las personas sin discapacidad ésta práctica aporta unos beneficios, en lo que se refiere a personas con discapacidad son aún más importantes, teniendo también en cuenta que es un medio importante para la inclusión social.

Como bien nos dice Cabrera et al. (2005) La práctica de deporte ayuda a la inclusión y favorece que las personas se relacionen en la sociedad:

- Ayuda a la incorporación en la agrupación y con el entorno.
- Promueve las relaciones sociales con el resto de integrantes del grupo, con el monitor/a, con los rivales y con todas las personas que están a su alrededor tanto a la hora de entrenar como en las competiciones.
- Ayuda para desarrollar el aprendizaje grupal.
- Además también les ayuda a saber apreciar a los contrincantes, los colegiados y normas, respetando y así poder transportarlo al día a día.
- Prepara para respetar tanto si se gana o se pierde.

Gutiérrez y Caus (2006), dicen que las personas con discapacidad que practican alguna actividad física, le dan más importancia al poder entablar relaciones nuevas, colaborar con el resto de compañeros, a causa de las carencias en la sociedad de estas personas; además comprobaron mediante un estudio que las personas con discapacidad practican el deporte orientado más hacia el ego que las personas sin discapacidad y se pudo ver que los motivos de sus prácticas físico-deportivas eran mucho mayores en lo que se refiere a la integración social y afectividad social.

2.3 El deporte adaptado.

Se considera que a través del deporte adaptado podemos conseguir la inclusión social de las personas con discapacidad, que es un propósito primordial de las políticas de desarrollo comunitario (Martínez-Ferrer, 2004).

En cuanto a lo que interpretamos por deporte adaptado podemos decir que es el que utiliza recursos diferentes a los frecuentes, para posibilitar a las personas con discapacidades físicas, sensoriales e intelectuales llevar a cabo su deporte sin riesgo.

También podemos entender el deporte adaptado, formando parte de la AFA, a las diferentes categorías deportivas que se adecuan a las personas con algún tipo de discapacidad, o debido a que se han hecho un conjunto de ajustes y/o variaciones para favorecer la práctica del deporte en las personas discapacitadas, o bien porque directamente el deporte está configurado de forma que posibilita su práctica (Hernández, 2000; Pérez, 2003; Reina, 2010; citado por Pérez, Sanz y Reina, 2012), como es el ejemplo del baloncesto en silla de ruedas, en cambio otros deportes se han planteado nuevos

teniendo en cuenta las características y necesidades de la discapacidad como es el caso del goalball, para deportistas con discapacidad visual (Sanz y Reina, 2014). Con lo cual, con el objetivo de afianzar la práctica deportiva en las personas con discapacidad, en diferentes modalidades deportivas, se realizan adaptaciones en el reglamento, materiales, instalaciones deportivas, modificaciones técnicas y tácticas, etc.

El deporte adaptado puede tomar unas determinadas funciones y papeles (Sanz y Reina, 2014):

- Exponer las capacidades y rendimiento de los deportistas con discapacidad.
- Permite suprimir los obstáculos que hallan las personas con discapacidad.
- El deporte interviene en el procedimiento de integración debido a la participación de las personas con discapacidad y las personas sin discapacidad en un mismo ambiente.
- Se otorgan variedad de actividades adaptadas a las exigencias de cada colectivo, gracias al progreso de los medios profesionales y las novedades tecnológicas.
- Propicia la asimilación de valores como puede ser el juego limpio, etc.
- La propia superación y la autonomía personal van a estar promovidas en las personas con discapacidad por la práctica deportiva.

Según Gil-Agudo (2011) cada vez hay más personas con discapacidad que practican algún deporte de forma oficial. Aumentando de forma continua la cantidad de participantes. En los primeros Juegos Paralímpicos celebrados en Roma en 1960, participaron 400 atletas, mientras que en los últimos Juegos celebrados en Pekín en 2008, compitieron 4000 atletas de 150 países.

Para Pérez , Reina y Sanz (2012) hay tres eventos deportivos de gran envergadura que son el máximo exponente de éxito de las personas con discapacidad:

- Los Juegos Paralímpicos, tanto para personas con discapacidad física, visual e intelectual.
- Los Juegos Mundiales de Special Olympics, enfocado en personas con discapacidad intelectual.
- Las olimpiadas para sordos o “Deaflympics”.

Los avances en la búsqueda de objetos conexos con la práctica deportiva, se han debido al crecimiento de participantes, deportistas expertos y de élite, como a la importante

demanda competitiva. De acuerdo con esto, están siendo fundamentales las aportaciones desde la Biomecánica y la Fisiología del esfuerzo (Gil-Agudo, 2011).

Los autores Pérez , Reina y Sanz (2012) dicen que para que no existan diferencias en las competiciones de un deporte adaptado y como consecuencia que no se produzca el abandono deportivo de deportistas con una gran discapacidad y se incentive la práctica en competiciones de personas con discapacidad o se favorezca a las personas con una discapacidad severa la participación deportiva (Mendoza, 2009), se establece una clasificación funcional en relación con la movilidad del deportista cuando vaya a practicar un deporte determinado. Esto permitirá al deportista, con independencia de la gravedad de su discapacidad, participar de forma equitativa con los demás competidores, con una habilidad/discapacidad similar. Para ello será necesario determinar la discapacidad mínima para participar en la competición de un deporte adaptado en concreto (noción de “minimal handicap”) a partir del “potencial funcional” del deportista.

Conociendo todos estos conceptos y la el aumento de la participación en la AFA en general y el deporte adaptado en particular, indagaremos en la importancia de su práctica para conocer sus beneficios y las posibles barreras que se puedan encontrar.

3. OBJETIVOS.

★ General:

- Determinar la importancia de la actividad física en personas con discapacidad.

★ Específicos:

- Recopilar, revisar y elegir todo tipo de fuentes bibliográficas que puedan ser de utilidad para corroborar la importancia de la actividad física en personas con discapacidad.
- Conocer los diferentes ámbitos para los que se realiza actividad física adaptada y el deporte adaptado (rehabilitación, ocio, educación y deporte) y la importancia de cada uno de ellos para las personas con discapacidad.
- Comprobar los beneficios que hay a la hora de la práctica físico deportiva en personas con discapacidad.
- Comprobar las barreras que hay para la práctica físico deportiva en personas con discapacidad.

4. METODOLOGÍA.

A continuación, vamos a detallar el método con el cual hemos llevado a cabo este trabajo. Dividiremos en distintas fases el proceso de búsqueda bibliográfica y haremos un análisis de cada una de ellas.

1) Definición del objeto de estudio.

Esta primera etapa, que ha de realizarse en todo proceso de estudio e investigación, en la cual identificaremos el campo de estudio que queremos analizar, además de marcar los objetivos generales y específicos y delimitar el marco teórico.

El objeto de estudio en este caso es la importancia de la actividad física en personas con discapacidad física, profundizando en los beneficios que aporta y las dificultades que se presentan a la hora de la práctica deportiva.

2) Fuentes utilizadas para la búsqueda documental.

Realizamos una búsqueda bibliográfica tanto virtualmente (revistas digitales, páginas web): Dialnet, ERIC, Google Académico, Medline, Sport Discuss... como físicamente (libros) en la biblioteca de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León.

3) Estrategias de búsqueda.

Una vez determinado el campo de estudio, para realizar nuestra estrategia en la búsqueda de información y datos, establecimos unos criterios para analizar y cribar, y a mayores en qué sitios realizaremos la búsqueda, como páginas webs, revistas digitales, bibliotecas...

Utilizamos una serie de preguntas para llevar a cabo ésta estrategia de búsqueda: ¿Dónde buscaremos la información?, ¿cómo la buscaremos?, ¿qué queremos buscar?, ¿qué nos sirve? , ¿ y qué no?

También tuvimos en cuenta para la búsqueda de bibliografía que nos resultara interesante y nos aportase información para nuestro trabajo, las palabras clave: discapacidad, actividad física adaptada, deporte adaptado.

4) Instrumentos de recogida de información.

Realizada la búsqueda tendremos en cuenta las diferentes fuentes para recoger la información, pero tendremos en cuenta cuales son los rasgos principales de la investigación que vamos a desarrollar, una revisión bibliográfica. Estas fuentes, para la recogida de información de nuestro trabajo son tanto físicas (libros), como digitalizadas (artículos, manuales...).

Para la recogida de información de nuestra revisión bibliográfica decidimos realizar una tabla de registro, siguiendo un criterio para seguir un orden (definición o relacionado con: discapacidad, AFA, deporte adaptado, beneficios físicos, psicológicos sociales y dificultades, y secundariamente al orden alfabético de los autores):

TÍTULO	INFORMACIÓN QUE NOS APORTA, SOBRE:	FECHA	AUTOR/ES
<i>Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad.</i>	Definición Discapacidad	2011	Egea, C. y Sarabia, A.
<i>Sección Discapacidad.</i>	Definición Discapacidad (diferencias)	2001	OMS + CIF
<i>Conducta adaptativa, competencia personal y calidad de vida.</i>	Definición Discapacidad	2001	Schalock, R. L.
<i>Educación Física y Discapacidad.</i>	Definición Discapacidad	2009	Sosa, L. M.
<i>La actividad física, un recurso válido para la educación social.</i>	Relacionado con AFA	1998	Arribas, H. y Sánchez, I.
<i>Práctica de pádel adaptado, un modelo de integración en el deporte.</i>	Tipos de deficiencia	2011	Barbero, G. y Barbero Reyes, G.
<i>Código Discapacidad.</i>	Igualdad para realizar AF	2018	BOE
<i>European perspectives on adapted physical activity.</i>	Definición AFA	1989	DePauw K. P. y Doll, G.
<i>Aportaciones de la biomecánica al deporte en silla de ruedas.</i>	Motivos de practicar AFA	2011	Gil-Agudo, A.
<i>Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad.</i>	Estudio práctica deportiva: AFA	2006	Gutiérrez, M. y Caus, N.
<i>Textbook of sport for the disabled.</i>	Relacionado con AFA	1976	Guttmann, L.

<i>Defining adapted physical activity: International perspectives.</i>	Definición AFA	2007	Hutzler, Y. y Sherrill, C.
<i>Las AFA como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista IFAPA.</i>	Definición AFA	2008	Hutzler, Y.
<i>Sports Vademecum.</i>	Relacionado con AFA	2007	International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)
<i>Exclusión social y deporte.</i>	Integración a través de la AFA	2001	Santos, A.
<i>Una experiencia de actividad física con discapacitados.</i>	Relacionado con AFA	1996	Zuluaga, M.
<i>El reto de la integración de deportistas con gran discapacidad</i>	Deporte adaptado	2009	Mendoza, N.
<i>Paper de l'actividad física i de l'esport adaptat en la normalizació de las persones discapacitades.</i>	Deporte Adaptado	2004	Martínez-Ferrer, J. O.
<i>La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual.</i>	Eventos Deportivos importantes para este colectivo	2012	Pérez, J., Reina, R. y Sanz, D.
<i>Actividades físicas y Deportes Adaptados para personas con discapacidad.</i>	Ajustes / Modificaciones para D.Adaptado. Beneficios psicológicos	2014	Sanz, D. y Reina, R.
<i>Nuevas tecnologías y exclusión social.</i>	Lo que favorece el deporte	2001	Cabrera, P. J. et al.
<i>Influencia de la práctica de la actividad física en los aspectos físicos del parapléjico sedentario.</i>	Estudio Beneficios	2001	Cuadrado, G., Mendoza, N. y Pérez, R.
<i>Los Beneficios Del Deporte En Personas Con Discapacidad</i>	Beneficios AF.	s.f.	León, J. M., Pelegrín, A. y León, E. M.
<i>Motricidad y necesidades especiales: investigación y mejora del proceso investigador.</i>	Beneficios	1999	Ruiz, L. M.
<i>Libro blanco sobre el deporte.</i>	Efectos inactividad (Físico)	2007	Comisión Europea
<i>The role of family in motivating the children with disabilities to do sport.</i>	Beneficios físicos	2014	Karakas, G. y Yaman, C
<i>En Plan integral para la actividad física y el deporte.</i>	Beneficios físicos. Dificultades económicas	2011	Ríos, M. et al.

<i>Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad.</i>	Beneficios físicos. Dificultades económicas	2012	Sanz, D. y Reina, R.
<i>Deporte y discapacidad.</i>	Beneficios psicológicos	2001	Germán, D.
<i>Sport and games as means of rehabilitation, interaction and integration for children and young people with disabilities.</i>	Beneficios psicológicos	s.f	Ikelberg, J., Lechner, I., Ziegler, S. y Zöllner, M.
<i>Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento.</i>	Estudio natación, beneficios psicológicos	2012	Macías, D., y González, I.
<i>Valoración de los efectos del deporte adaptado.</i>	Beneficios sociales	2011	Martínez-Ferrer, J. y Segura, J.
<i>Ideal democrático y bienestar social. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010.</i>	Barreras / Dificultades	2011	García, M. y Llopis, R.
<i>Proyección social del deporte paralímpico.</i>	Dificultades m.comunicación	2008	Leardy, L.
<i>La representación mediática del deporte adaptado a la discapacidad en los medios de comunicación.</i>	Poca intervención m.comunicación	2009	Pappous et al.

Tabla de Revisión Bibliográfica sobre Discapacidad, AFA y Beneficios/ Dificultades
(Elaboración Propia)

5) Análisis y presentación de datos.

En la búsqueda realizada hemos recogido 45 documentos entre artículos y libros, para el desarrollo del trabajo, tanto marco teórico como resultados y discusión, ya que consideramos que eran los que podían aportarnos algo de información importante.

De estos artículos encontrados algunos fueron descartados, porque consideramos que no aportaba información de gran valor como en un principio pensamos, por lo tanto decidimos prescindir de ella.

El análisis de los datos obtenidos está basado en el objetivo de la investigación. Y hemos tenido en cuenta diferentes aspectos de la información obtenida en la revisión bibliográfica como son:

- Palabras clave.
- Marco teórico relacionado con nuestro objetivo de investigación.

❑ Resultados y discusión.

A través del método de Maeda (2006), citado por Guirao-Goris, Olmedo y Ferrer (2008), compuesto por varios conceptos / elementos hemos analizado la documentación obtenida en la búsqueda bibliográfica:

1. **Ordenar:** Organizar los archivos en carpetas relacionados a cada parte del trabajo.
2. **Remarcar:** se gestiona la información resaltando lo más importante de cada documento.
3. **Incluir:** al igual que los documentos fueron archivados en su carpeta correspondiente, el resto los incorporaremos a descartados.
4. **Priorizar:** los documentos utilizados y que consideramos relevantes, los marcamos de forma diferente al resto, poniendo el nombre del documento en mayúsculas para reconocer su relevancia.

Analizadas las fuentes de documentación y redactada la información comenzando con una introducción, seguido del marco teórico y marcados unos objetivos, desarrollaremos el punto que consideramos más importante en relación al objetivo de nuestro trabajo y daremos paso a la elaboración de las conclusiones.

5. BENEFICIOS Y BARRERAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y EL DEPORTE ADAPTADO.

La práctica de actividad física y deportiva en personas con discapacidad aporta una serie de beneficios de los cuales hablaremos a continuación, pero también encontraremos barreras y dificultades.

5.1. Beneficios.

Según la profesora Karen Depauw, nombrada por Ruiz (1999) nos encontramos los beneficios, de seis tipos, que pueden llegar a tener las personas con alguna discapacidad practicando actividades físicas y deportivas, en el cuadro I.

BENEFICIOS	MEJORAS
Físicos	<ul style="list-style-type: none">→ Eficiencia física y fisiológica.→ Competencias para moverse.→ Control del peso y capacidades físicas.

Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> → Reducirá el estrés y la ansiedad. → Autoestima y autocontrol.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> → Contactar con muchas personas. → Mejorará la integración.
Vocacionales Funcionales	<ul style="list-style-type: none"> → La disposición para el trabajo. → Satisfacción laboral. → Sentirse útiles y capaces. → Autosuficiencia. → Desenvolverse de forma autónoma. → Moverse con competencia.
Recreativos	<ul style="list-style-type: none"> → Participación y disfrute. → Éxito e interés.

Cuadro I: Beneficios que obtienen con la actividad física.
(Adaptado de Karen Depauw, en Ruiz, 1999)

No serán solo de tipo psicológico los beneficios, sino que también influirá de forma social (Germán, 2001). Además tendrá otra serie de mejoras gracias a la práctica deportiva, como que contribuirá a olvidarse de esos obstáculos además de reforzará su mente (emociones, el afecto, control, percepción, comprensión, conocimiento).

En conclusión, gracias a la práctica deportiva las personas con discapacidad tendrán mayor autoestima, favorecen su autonomía y nivel de independencia, estimulan el espíritu de sacrificio y el trabajo en equipo, se sienten competentes para superar nuevos retos, en definitiva, mejoran su calidad de vida (Fundación También, 2011).

Podemos dividir los beneficios más importantes tanto en la actividad física adaptada en general como en el deporte adaptado en particular, en tres grandes bloques:

5.1.1.Físicos.

Uno de los tres bloques en que hemos dividido los beneficios más importantes de la práctica deportiva, es el de las mejoras en el ámbito físico.

La Comisión Europea (2007, p.3) dice que “la inactividad deportiva aumenta la obesidad, así como una serie de enfermedades crónicas, disminuyendo la calidad de vida” Con lo cual Sanz y Reina (2012, p.37) opinan que la obesidad, la calidad de vida, etc. pueden ser evitadas mediante “el desarrollo de las habilidades motrices básicas y de las cualidades físicas básicas”.

En edades tempranas, teniendo algún tipo de discapacidad, hay más posibilidades de que los niños y niñas sean sedentarios, en comparación con los que no tengan ningún tipo de discapacidad.

La realización de actividad física y deporte adaptado, pueden disminuir los probables inconvenientes que existan si no hay movilidad como nos indican Murphy y Carbone (2008) (citado en Karakas y Yaman, 2014). En relación al Plan Integral de Actividad Física y Deporte, Ríos et al. (2011) ponen énfasis en que cuanto más práctica físico deportiva haya, disminuye el peligro de posibles enfermedades relacionadas con el corazón, así como la diabetes, etc.

Con lo cual la práctica de actividad física y deporte debería de aumentar en personas que tienen algún tipo de discapacidad, ya que favorece a la salud y ayuda a evitar posibles enfermedades.

5.1.2.Psicológicos.

Según Germán (2001) el desarrollo social y personal del deportista es inducido de forma importante por la práctica deportiva. El aspecto psicológico es uno de los beneficios primordiales, según este autor, esto es debido a que las personas con alguna discapacidad debe afrontar un conjunto de obstáculos que estarán presentes a diario. Pero otro de los aspectos que tiene gran relevancia es que ayudará a concebir un campo adecuado para la auto-superación, ya que buscará establecer objetivos para superarlos e ir marcándose nuevos objetivos realizando un reajuste permanente, un feed-back. Para este autor, el ámbito psicológico no hay que perderlo de vista, puesto que a diario la persona con discapacidad enfrenta un conjunto de barreras que deberá vencer.

La práctica de deporte tiene un conjunto de beneficios entre los cuales está que ayuda a aumentar la autoestima, la calidad de vida, ser autosuficientes, el individuo estará entretenido, etc.

Por otro lado, Sanz y Reina (2014, p.37) incluyen otros beneficios psicológicos como son “el conocimiento de los límites personales, la mejora del auto-concepto de la capacidad de atención, memoria y concentración, la liberación de la agresividad, el control del estrés y la ansiedad, etc.”

Por lo tanto, la práctica de actividad física posibilita a las personas con discapacidad, desde edades tempranas poder superar las dificultades del día a día en su vida. El deporte para los niños y niñas con discapacidad conlleva un aprendizaje en el momento de tener que tomar decisiones, enfrentar sus necesidades y confiar en ellos mismos. Con lo cual es muy importante desde bien pequeños motivar y ayudar al desarrollo de los/as deportistas a través de los/as entrenadores (Ikelberg, Lechener, Ziegler, Zöllner, s.f.).

5.1.3. Sociales.

Para Martínez y Segura (2011, pp. 147-148) la práctica de algún deporte en personas con discapacidad puede aportar beneficios como “el aumento de las relaciones sociales que favorecen la integración y normalización, desarrollo de actitudes, incremento mediante la competición de valores (compañerismo, juego limpio, respeto, etc.) ocupación del tiempo libre, etc.”. Por lo que aunque haya dificultades a la hora de la práctica deportiva en este colectivo, encontramos más aspectos positivos que negativos.

A través del deporte las personas con algún tipo de discapacidad pueden disminuir los estereotipos que existen todavía en la sociedad y así poder combatir para tener las mismas oportunidades que el resto de personas que no tiene discapacidad.

Uno de los aspectos importantes que nos revelan estos autores (Martínez y Segura, 2011), es el gran valor que nos aporta la práctica deportiva para la conexión entre los familiares y la persona con discapacidad que realiza alguna actividad física o deporte.

Por tanto se considera al deporte como un aspecto de socialización (Martínez y Segura, 2011). Esto quiere decir que favorece eficazmente la interrelación social y la comunicación, el respeto en lo que se refiere a la competición y al resto de personas, saber trabajar en equipo y otros aspectos socializadores.

5.2. Barreras / Dificultades.

No solo se obtienen beneficios al realizar actividad física o deporte adaptado, sino que también nos encontramos con algunas barreras y dificultades. Con la información obtenida hemos dividido estas barreras / dificultades en tres bloques.

5.2.1. Dificultades Económicas.

La práctica de actividad física o de algún deporte en las personas con discapacidad no suele ser abundante debido a varios factores de entre los cuales encontramos los problemas económicos, que pueden surgir a la hora de querer realizar algún deporte, por lo que en algunos casos el abandono es temprano o directamente ni se plantean practicarlo.

García y Llopis (2011), opinan que además de los problemas económicos, dicen que hay otras causas como pueden ser la edad, dificultades con los horarios o los problemas de salud entre otros, basándose en la Encuesta de Hábitos Deportivos (2010) del CSD.

Varios autores, como es el caso de Ríos et al. (2011) apoyan que la ausencia de práctica deportiva o el abandono de ésta, son consecuencia de las dificultades económicas y la escasez de tiempo. Sin embargo, para Sanz y Reina (2012), el problema viene dado por la poca dedicación de las administraciones públicas y las instituciones deportivas. Estos últimos factores están relacionados con las pocas ayudas económicas recibidas, por parte del Gobierno, en los clubes y asociaciones deportivas; que conlleva a que haya pocos medios para soportar tanto las necesidades básicas de las personas que practican algún deporte, como de los clubes.

5.2.2. Barreras en las Instalaciones Deportivas.

La intervención de las Federaciones, asociaciones deportivas, los deportistas, etc. del colectivo de personas con discapacidades, es muy importante en lo que se refiere a la posibilidad de disponer de las instalaciones y zonas deportivas. Ya que desde los últimos diez años éstas entidades han combatido sin cesar para que las personas con discapacidad que practican alguna modalidad deportiva tengan fácil acceso a las instalaciones deportivas públicas.

García y Llopis (2011), en relación a nuestro país, nos dice que teniendo en consideración al Censo Nacional de Instalaciones Deportivas de 2005, únicamente un 68,50 % de las instalaciones deportivas obedecían las exigencias de las características de entrada desde el entorno externo, un 48,30 % respetaba a lo relacionado con el desplazamiento de las personas con discapacidad que practican algún deporte y el 45,68% en relación a los desplazamientos del público. Para finalizar, únicamente el 18,46 % de las instalaciones

deportivas tienen vestuarios y servicios acondicionados, frente a un 19,21 % con los aseos acondicionados para los visitantes.

Esto ha ido mejorando a lo largo de los años, pero aún podemos observar que en algunas instalaciones deportivas no encontramos todas las facilidades y accesos que el colectivo de personas con discapacidad debería de tener.

5.2.3. Falta de Intervención en los Medios de Comunicación.

En nuestro país, el deporte adaptado (el que practican las personas con alguna discapacidad) no ha obtenido bastante difusión, pese a que se celebrasen en 1992 los Juegos Paralímpicos en Barcelona. Esto ha sido consecuencia de la poca influencia de los medios informativos y el escaso valor que le da la población, ya que manifiestan su fascinación por los actos deportivos más importantes en cuanto a atracción, sobre todo está más centrado en el fútbol (Leardy, 2008).

Un 20% de las personas que realizaron la Encuesta de Hábitos Deportivos del Consejo Superior de Deportes (CSD), admite que los programas deportivos que más visualiza de forma cotidiana están dirigidos al fútbol, quedando las restantes modalidades deportivas muy por debajo (García y Llopis, 2011) .

Por el contrario para Pérez , Reina y Sanz (2012) hay tres eventos deportivos de gran envergadura que son el máximo exponente de éxito de las personas con discapacidad: los Juegos Paralímpicos, los Juegos Mundiales de Special Olympics, las olimpiadas para sordos o “Deaflympics”. Estos tres eventos deportivos de enorme valor son un modelo mundial, alcanzando una gran difusión algunas modalidades deportivas como son la natación, ciclismo, baloncesto en silla de ruedas y la “boccia” (deporte diseñado para las personas con parálisis cerebral, inspirado en el juego de origen italiano la bocce o bochas). No obstante según Pappous et al. (2009), pese a que estos eventos sean de gran relevancia, los medios informativos, tienen un enfoque dirigido más hacia la propia discapacidad de los deportistas que a sus facultades.

El Comité Paralímpico Español y los propios deportistas reclaman que haya una mayor difusión de los deportes adaptados también en la época en la que no se celebren los Juegos Paralímpicos, ya que aunque los avances en los medios informativos deportivos son

evidentes en nuestro país en cuanto a los Juegos Paralímpicos, el resto de años los medios de comunicación no ofrecen casi información de estos deportes.

Y a pesar de que tanto los reporteros deportistas como la sociedad creen que estas personas que practican algún deporte a nivel competitivo de gran importancia, como indica Leardy (2008), tendrían que tener igual propagación que los demás deportistas, lo que ocurre es que los deportes que practican y visualizan la mayor parte de personas, invaden las portadas de la prensa más solicitada. Con lo cual, para Leardy (2008) el motivo no es que se discrimine debido a la discapacidad sino que la poca difusión viene dada porque el deporte adaptado es un deporte de minorías. Al igual que ocurre con otros deportes no adaptados o deportistas, que han ganado medallas olímpicas y no eran conocidos hasta el momento de conseguir algún trofeo de gran relevancia como es el caso de Carolina Marín en la modalidad de bádminton, Carolina Rodríguez en gimnasia rítmica o Javier Fernández en patinaje artístico.

6. CONCLUSIONES.

Basándonos en un estudio crítico de los documentos obtenidos en nuestra búsqueda bibliográfica, nos centraremos en varias cuestiones importantes que hemos detectado.

A lo largo de los años tanto la perspectiva de lo que se entiende por discapacidad como de la actividad física en personas con discapacidad han ido variando. La discapacidad pasó de ser una enfermedad meramente, a entenderse como un concepto abarca las deficiencias en las funciones, limitaciones de la actividad y restricciones a la participación. Y en lo que se refiere a la actividad física en personas con discapacidad en un principio se enfocaba hacia una perspectiva rehabilitadora primordialmente y hoy en día hay un amplio abanico de finalidades de la práctica de actividades físicas en este colectivo, desde la rehabilitación, pasando por el ocio, la educación, de tipo vocacional y la competición.

Aumentando la importancia de la actividad física en personas con discapacidad y su mayor práctica por este colectivo se creó la actividad física adaptada (AFA) demostrando que es un elemento importante para la inclusión de las personas con discapacidad. Y el deporte adaptado comenzó a tener mayor auge surgiendo los Juegos Paralímpicos y otras competiciones de gran relevancia para este colectivo.

Con lo cual consideramos que tanto la actividad física adaptada en general como el deporte adaptado en particular tienen grandes beneficios para las personas con discapacidad como pueden ser los psicológicos: ayudando a desarrollar la autosuperación, tener una mayor autoestima, sentirse útiles...; sociales: hallarse integrados en un grupo, saber trabajar en equipo...; y físicos: ayuda a evitar la obesidad y otro tipo de enfermedades como las cardiovasculares, entre los más importantes.

Pero no todo es positivo en la AFA y el deporte adaptado ya que hemos podido comprobar que hay barreras y dificultades que no deberían de existir en un futuro próximo, porque se ha demostrado los grandes beneficios que aporta la práctica deportiva a personas con discapacidad por lo tanto su acceso debería de ser mucho más fácil para todos.

En futuras investigaciones una posible línea de trabajo sería los avances y mejoras que se han realizado para el acceso de la AFA y del deporte adaptado, para este colectivo, a lo largo de los últimos 10 años. Además de realizar una propuesta para poder suprimir las barreras que siguen existiendo, después de realizar un estudio con personas con discapacidad, los cuales nos pueden dar su valoración personal.

Otra línea de trabajo podría ser el tema de la educación física en el ámbito escolar para, personas con discapacidad, si son inclusivas o no, y realizar programaciones escolares con unidades didácticas enfocadas a todo tipo de alumnos, promoviendo así la inclusión.

Para concluir, este trabajo me ha resultado muy interesante para conocer un poco más sobre este colectivo en el ámbito de la AFA y el deporte adaptado, que suelen estar en un segundo plano respecto a las personas y deportistas sin discapacidad, además de los beneficios que les aportan y las dificultades que encuentran a la hora de querer practicar una actividad o deporte. Así pues en un futuro, poder colaborar para que la práctica deportiva en las personas con discapacidad tenga mayor auge.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Arribas, H., y Sánchez, I. (1998). La actividad física, un recurso válido para la educación social. *Un propuesta de formación*. Facultad de Educación, Universidad de Valladolid.

- Barbero, G. y Barbero Reyes, G. (2011). Práctica de pádel adaptado, un modelo de integración en el deporte. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(8), 69-76. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3736752.pdf>
- Cabrera, P. J., Rubio, M.^a J., Fernández, Y., Alexandres, S., Rúa, A., Fernández, E.,... Malgesini, G. (2005). *Nuevas tecnologías y exclusión social*. Madrid: Fundación Telefónica
- Código de discapacidad, de 15 de junio 2018. *Boletín Oficial del Estado*, 30, p. 55. https://www.boe.es/legislacion/codigos/codigo.php?id=125_Codigo_de_la_Discapacidad&modo=1
- Consejo Superior de Deportes (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D)*. Recuperado de www.csd.gob.es/csd/sociedad/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-plan-a-d/
- Cuadrado, G., Mendoza, N. y Pérez, R. (2001). Influencia de la práctica de la actividad física en los aspectos físicos del parapléjico sedentario. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 66, 54-59. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/301905/391521>
- DePauw K. P. y Doll G. (1989). European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6 (2), 95-99.
- Egea, C. y Sarabia, A. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. *Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad*, 50, 15-30.
- Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12 (2014). *Actividad física, descanso y ocio*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/informesMonograficos/Act_fis_desc_ocio.4.pdf
- Fundación También (2011). *El deporte. Sensaciones para todos*. Recuperado de <http://www.tambien.org/index.php?id=33>
- García, M. y Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar social. *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>
- Germán, D. (2001). Deporte y discapacidad. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 7(43). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd43/discap.htm>

- Gil-Agudo, A. (2011). Aportaciones de la biomecánica al deporte en silla de ruedas. En *Libro de Actas del 49º Congreso de la Sociedad española de Medicina Física y Rehabilitación (SERMEF)*. (pp. 14-16) Toledo: SERMEF.
- Guirao-Goris, J., Olmedo, A., Ferrer, E. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1(1). Recuperado de https://www.uv.es/joguigo/castellano/castellano/Investigacion_files/el_articulo_de_revision.pdf
- Gutiérrez, M. y Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 4964. doi:10.5232/ricyde 2006.00204
- Guttmann, L. (1976). *Textbook of sport for the disabled*. Aylesbury, England: HM + M Publishers.
- Hutzler, Y. (2008). Las AFA como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista IFAPA. En Pérez, J. (coord.), *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro* (pp. 181-207). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Hutzler, Y. y Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 1-20.
- Ikelberg, J., Lechner, I., Ziegler, S. y Zöllner, M. (s.f.). *Sport and games as means of rehabilitation, interaction and integration for children and young people with disabilities*. Munich: Handicap Internacional.
- International Council of Sport Science and Physical Education (2007). *Sports Vademecum (4th ed.)*. Berlin: ICSSPE.
- Karakas, G. y Yaman, C. (2014). The role of family in motivating the children *with disabilities to do sport* (pp.426-429). Turkey: Procedia - Social and Behavioral Sciences 152.
- Learly, L. (2008). Proyección social del deporte paralímpico. En Ledesma, J.A (Ed) *La imagen social de las personas con discapacidad. Estudios en homenaje a José Julián Barriga Bravo. Edición a cargo de Juan Antonio Ledesma* (pp.221-240).Madrid: CERMI, Ediciones Cinca. Recuperado de <http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3622/La%20imagen%20social%20de%20las%20personas%20con%20discapacidad.pdf?sequence=1&rd=0031768609689316>
- León, J. M., Pelegrín, A. y León, E. M. (s.f). Los Beneficios Del Deporte En Personas Con

- Discapacidad. Recuperado de <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080428134017posters.pdf>
- Macías, D., y González, I. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts: Educación Física y Deportes* 110, 26-35. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/261438/348664>
- Martínez-Ferrer, J. O. (2004). Paper de l'actividad física i de l'esport adaptat en la normalizació de las persones discapacitades. *Revista de psicologia. Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 13, 13-23. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/viewFile/97746/163959>
- Martínez-Ferrer, J. Segura, J. (2011). Valoración de los efectos del deporte adaptado: físicos, psicológicos y sociales. En Palau, J., Martínez-Ferrer, J., García, M. A y Ríos, M., *Deportes sin adjetivos. El deporte adaptado a las personas con discapacidad física*. (pp.143-168) España. Consejo Superior de Deportes. Real Patronato sobre discapacidad, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Comité Paralímpico Español.
- Mendoza, N. (2009). El reto de la integración de deportistas con gran discapacidad. En Pérez, J. y Sanz, D. (eds.) *Libro de actas de la 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*. Toledo: Consejo Superior de Deportes y Comité Paralímpico Español.
- Menéndez García, C. y Mendoza Laiz, N. (2005). Consideraciones metodológicas en una natación para todos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 7, 14-18. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35072/19005>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001). *Sección de Discapacidad*. Recuperado de <http://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001). "CIF. Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud". Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43360/9241545445_spa.pdf;jsessionid=CC433C069C295C8B36B07E3544816872?sequence=1
- Pappous, A., Marcellini, A., de Leseleuc, E., Schmidt, J., Cruz, F., García, M. y Muñoz, A. (2009). La representación mediática del deporte adaptado a la discapacidad en los

- medios de comunicación. *Revista Ágora para la Educación Física y el deporte*, 9, 31-42. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2900313>
- Pérez, J., Reina, R., Sanz, D. (2012) La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura Ciencia y Deporte*, 7(21), 213-224. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4104000>
- Ríos, M ., Hueli, J., Viñas, J ., Arráez, J ., Bazalo, P ., Enciso, M., Solís, M. (2011) Actividad física y deporte para personas con discapacidad. En *Plan integral para la actividad física y el deporte. Consejo Superior de Deportes*. Recuperado de <http://ww.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>
- Ruiz, L. M.(1999) Motricidad y necesidades especiales: investigación y mejora del proceso investigador. en Linares, D. y Arráez, J.M., *Motricidad y necesidades especiales*. Granada, AEMNE.
- Santos, A. (2011). Exclusión social y deporte. *Barcelona metrópolis. Revista de información y pensamientos urbanos*, 81, 57-59.
- Sanz, D., y Reina, R. (2014). *Actividades físicas y Deportes Adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sanz, D. y Reina, R. (2012). *Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Schalock, R. L. (2001). Conducta adaptativa, competencia personal y calidad de vida. En M. Verdugo, F.B. Jordán de Urríes (Coords.), *Actas de las IV Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad*. (pp. 83-104). Salamanca, España
- Sosa, L. M. (2009) Educación Física y Discapacidad. *Ágora para la E.F y el Deporte*, 9, 7-14. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2900290>
- Zuluaga, M. (1996).Edufines: una experiencia de actividad física con discapacitados. *Educación Física y Deporte*, 18(1), 120-122. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3644011>