

BARRERAS EN EL ACCESO DE PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR A LA PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA: UNA MIRADA MÁS ALLÁ DE LAS BARRERAS FÍSICAS

JAVIER PINILLA ARBEX
Universidad Pontificia Comillas

1. INTRODUCCIÓN

El acceso y la participación del colectivo de personas con discapacidad hacia la práctica deportiva es una de las inquietudes que se han estado manifestando en las últimas dos décadas en el contexto social y deportivo español, aun teniendo por delante una gran labor a desarrollar (García de Mingo, 2008; Sanz y Reina, 2021).

El estudio de la motivación hacia la práctica deportiva en personas con discapacidad ha ido ligado a las acciones de promoción para tratar de igualar los niveles de participación que tradicionalmente se han mantenido más bajos en las personas con discapacidad, tanto a nivel nacional como internacional (García de Mingo, 2008; Kosma, Cardinal, y Rintala, 2002).

Existe un número elevado de estudios acerca de las motivaciones hacia la práctica físico-deportiva en la población en general, de los más recientes y profundos en España el del Consejo Superior de Deportes (2021) sobre la encuesta de hábitos deportivos. Ésta describe cómo el gusto por el deporte, la salud, estar en forma y las relaciones sociales son los aspectos que más motivan a las personas para la práctica deportiva, siendo corroborado por otros estudios similares en otros contextos sociales de la cultura occidental (Davey, Fitzpatrick, Garland, y Kilgour, 2009).

Estas motivaciones e intereses pueden variar en mayor o menor medida en función de la edad, género, contexto social y otras variables (CSD, 2021), pero surge una especial preocupación en el estudio del sector de las personas con discapacidad al ser sus niveles de práctica más bajos (García de Mingo, 2008; Kosma et al., 2002), especialmente en las personas con discapacidad física.

Gutiérrez y Caus (2006) estudiaron la motivación hacia la práctica físico-deportiva en 80 personas con discapacidad y 80 personas sin discapacidad de entre 16 y 36 años, con el fin de entender y comprar ambas realidades. Basaron su estudio sobre la participación en la teoría de la perspectiva de las metas de logro y utilizaron el “Cuestionario de motivos para la participación” (Participation Reasons Scale-PRS) de Brasile, Kleiber y Harnsich (1991).

En este estudio encontraron cierta similitud en los motivos hacia la práctica físico-deportiva entre personas con y sin discapacidad, aunque encontraron diferencias estadísticamente significativas en las variables “integración social” y “afectividad social” con puntuaciones más altas en los deportistas con discapacidad física. Gutiérrez y Caus (2006) concluyeron en su estudio que las personas con discapacidad física participantes en su estudio valoran más la posibilidad de crear nuevas amistades, viajar, sentirse necesarios y ayudar a los demás que los deportistas sin discapacidad. También menciona que se han de diferenciar los estudios sobre la participación en práctica deportiva regular como ocio o como alto rendimiento, especialmente dado que en este último las motivaciones en torno al ego son aparentemente mayores.

Page, O'Connor y Peterson (2001) estudiaron las motivaciones hacia la práctica deportiva de deportistas de alto rendimiento con discapacidad física. Para ellos, esta práctica reafirma sus competencias y se ven considerados como deportistas serios, proporcionando una visión social positiva, mejorando su estado de forma y disminuyendo los efectos de la disfuncionalidad de cada deportista.

Podemos decir, basados en estos estudios, que en la actitud y participación de personas con discapacidad física en actividades físico-deportivas es menor que en personas sin discapacidad y que las motivaciones

que generan la práctica, aunque son muy parecidas, el aspecto social y relacional de la actividad física en personas con discapacidad física adquiere un valor e importancia adicional, no obstante, es un campo de estudio que requiere de mayor profundización y entendimiento.

Cabe destacar que, una de las líneas más estudiadas en torno a la práctica físico-deportiva en personas con discapacidad física ha sido el análisis de las barreras existentes en la participación (Reina, 2014; Lazcano, Ortizar y Romero, 2017). De estos estudios se destacan entre algunas de las barreras:

- Las barreras de acceso físico para llegar a las instalaciones (transporte) así como dentro de las instalaciones.
- La falta de servicios y actividades con personal cualificado para atender a las necesidades de las personas con discapacidad física.
- Las limitaciones para contar con apoyos para ayudar al desarrollo de las actividades de la vida diaria tales como: vestimenta, aseo, transferencias, etc.

2. OBJETIVOS

En relación con los estudios anteriormente analizados cabe pensar que reduciendo las barreras para el acceso a la práctica físico-deportiva y ofertando actividades acordes a los principales intereses estudiados en la literatura se debería aumentar la práctica físico-deportiva en personas con discapacidad.

Sin embargo, se observó en un centro de rehabilitación y residencial para personas con lesión medular, la existencia de un número alto de personas con lesión medular que no realizan ningún tipo de actividad físico-deportiva de manera regular teniendo a su alcance el acceso normalizado a dicha práctica.

Este hecho ha puesto de manifiesto sobre una realidad concreta algunas evidencias encontradas en estudios anteriores, siendo por lo tanto el objetivo principal de este estudio conocer los factores por los cuales personas

con lesión medular en un centro residencial y de rehabilitación no acceden a los servicios deportivos existentes en el centro, y si estos factores son debidos a la propia discapacidad, a la persona o a su contexto.

Con este estudio se pretende acercarnos a la realidad cotidiana de la persona con lesión medular y entenderla desde la globalidad, comprendiendo sus motivaciones y entendiendo el deporte como una pequeña parte de esa globalidad.

3. METODOLOGÍA

Siguiendo el formato de intervención de estudio de Bedini (2000) y Kerstin, Gabirle y Richard (2006), dos personas licenciadas en ciencias de la actividad física y del deporte uno de ellos trabajador del centro de residencia y rehabilitación citado y otro externo al centro, diseñaron una entrevista semiestructurada para recoger la información de los participantes en el estudio acerca de los motivos por los que estas personas no practican en actividades físico-deportivas regularmente.

La entrevista fue elaborada revisada y comprendida por los investigadores en una reunión previa a la recogida de información. Una vez consensuada la entrevista de acuerdo con los objetivos del estudio, se solicitó formalmente a la Fundación del Lesionado Medular el permiso para realizar el estudio y en una reunión previa con el departamento de psicología de la Fundación del Lesionado Medular, fue facilitada una relación de posibles participantes de acuerdo con los siguientes criterios:

- Personas con lesión medular residentes en el centro y no practicantes regularmente de alguna actividad físico-deportiva.
- Con edades entre 21 y 61 años de acuerdo al estudio realizado por Kerstin et al. (2006).
- Personas cuyo nivel de lesión le permitiese participar en alguna actividad física regular ofertada por el centro o existentes cercano a su contexto.

Del listado de personas facilitadas se seleccionaron, con ayuda del departamento de psicología, las 4 personas que por sus capacidades y

tiempo disponible podrían tener más opciones de participar en algunas de las actividades físico-deportivas regulares ofertadas por el centro. Resultaron ser 4 varones.

En esta misma reunión se concretó la fecha y el lugar para realizar las entrevistas. Cada entrevista fue grabada mediante registro de voz y posteriormente transcrita para su análisis.

La entrevista se compuso de dos partes, la primera de ellas se desarrolló como una introducción a la entrevista y como recogida de datos personales que pudiesen hacer entender el contexto global de la persona: Edad, Sexo, situación laboral, lugar de residencia, nivel de lesión, años desde que tuvo la lesión, contexto sociocultural y motivaciones y hábitos en general.

La segunda parte, enlazada directamente con las preguntas anteriores, trataron de seguir el siguiente guion de preguntas siguiendo las orientaciones indicadas para el entrevistador:

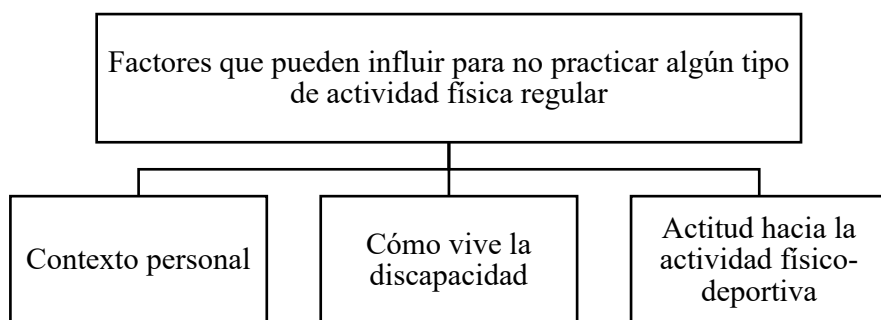
1. Explicarle para qué es el estudio, introducción y calentamiento. Hay que explicar que la entrevista va a ser grabada, es libre y confidencial ¿vive usted aquí? ¿Hace cuánto tiempo? ¿Cómo es la vida en la residencia?
2. En su tiempo libre ¿Qué actividades realiza? Orientarlo poco a poco hacia el deporte e indagar en ¿Ha practicado deporte alguna vez tras la lesión? ¿Por qué no practica algún deporte?
3. ¿Alguna vez ha practicado deporte? Tipo, cuándo, con quién cómo, por qué si o por qué no. Indagar si se ha producido un cambio antes y después de la lesión, cuáles eran sus prácticas anteriores y por qué.
4. ¿Por qué cree que la gente de su entorno y en situación similar a la suya practica deporte y por qué otra gente no?
5. ¿Qué tipo de práctica le gustaría más en caso de hacer alguna? Competitiva, recreativa, individual, colectiva, al aire libre...
6. ¿Practicaría en un nuevo programa si se le propone? ¿Qué tipo? ¿Piensa que el contexto está preparado para que personas con discapacidad hagan deporte? ¿Cómo podríamos animarle y comprometerle en algún tipo de práctica deportiva?

7. ¿Cómo te has sentido cuando has hecho deporte? ¿Qué te ha reportado?

4. RESULTADOS

Tras ser transcritas las entrevistas, se realizó una lectura superficial de las mismas y se etiquetaron los temas y palabras principales que pudieran ayudar a comprender a la persona desde su situación global y su relación con el deporte dentro de la misma. Tras la realización de 3 lecturas individuales de cada investigador y etiquetar los temas principales de la entrevista, se puso en común entre los investigadores las posibles categorizaciones y el tema central de categorización obteniendo el siguiente gráfico:

GRÁFICO 1. Factores que pueden influir en la falta de práctica deportiva en personas con lesión medular.



Fuente: Elaboración propia

Conocer los factores que pueden influir para que las personas entrevistadas no practiquen algún tipo de actividad física regular ha sido el eje de interés de la entrevista y en torno al que se han organizado la información aportada por los entrevistados resultando las siguientes categorías: Contexto personal, cómo vive la discapacidad y actitud hacia la actividad físico-deportiva. A continuación, se analizará cada una de las categorías.

5.1. CONTEXTO PERSONAL

En cuanto al contexto personal actual de los entrevistados todos ellos son pensionistas que viven en la residencia citada con anterioridad no teniendo una ocupación laboral ni de estudios, aunque sí antes de adquirir la lesión medular. Todos ellos reciben un servicio de rehabilitación gratuito y del que mencionan están contentos además de un servicio de animación sociocultural donde cuando hay actividades que les interesa participan en ellas.

Cuando hablan de la familia, sólo uno de ellos expresa estar en contacto con su mujer y sus hijos semanalmente, aunque ninguno de ellos profundiza en cómo es la relación ni menciona sentimientos en torno a la misma. Dos de ellos están casados, pero no mencionan nada acerca de la relación y si ha cambiado a raíz del accidente y tampoco hablan de la relación con personas con las que tengan o hayan tenido un especial vínculo emocional y que perdure actualmente.

En cuanto a las instalaciones y el acceso a la práctica deportiva, uno de ellos expresa que en algún momento ya le han propuesto participar en actividades deportivas y que en el contexto de la fundación a la que pertenecen el acceso a la práctica de algunas actividades deportivas sí se está garantizando, aunque la gama de actividades sea limitada:

“Como instalaciones deportivas no hay lo que pasa es que se realizan aquí la fundación las instalaciones está muy bien adaptadas para la discapacidad lo que pasa queeee instalaciones en sentido estricto no las hay. Por ejemplo, aquí van a entrenar fuera al rugby o cuando o se juega a todo lo demás va fuera lo que ocurre es que son accesibles la mesa de ping-pong o los dardos, no se realiza ninguna otra”

Otro entrevistado aporta:

“Una canchita de deporte le vendría bien lo mismo que sí que si tuviese una piscina climatizada ya nos podríamos pedir muchas cosas pero bueno dentro de lo que hay pues bueno está bien se hacen actividades”

Ninguno de los entrevistados cita tener barreras arquitectónicas en el acceso a actividades físico-deportivas ni recreativas y tampoco

mencionan la causa económica ni en ellos mismos ni en los compañeros como una barrera para acceder a la práctica físico-deportiva.

En relación a las motivaciones y estilo de vida previo al accidente, todas ellas son diversas entre los encuestados, sin embargo, todos expusieron haber estado trabajando y tener alguna motivación: actividades en la naturaleza, “irse de juerga”, el dibujo o el deporte.

En resumen, el contexto a nivel de infraestructura parece estar adaptado y dotar de la gama de servicios necesarios para llevar una vida atendida y con los recursos suficientes, sin embargo, el contexto personal en cuanto a las relaciones sociales, familiares o interpersonales destaca por su ausencia, centrando las respuestas principalmente en los descriptivo y en la evolución de vida en cuanto a ocupación laboral y lugar de residencia.

5.2. CÓMO VIVE LA DISCAPACIDAD

Dentro de la información obtenida, éste es el principal de los factores sobre los entrevistados vierten más información directa o indirecta. Los 4 entrevistados manifiestan haber sufrido un gran cambio tras el accidente con expresiones como:

“Haber, el accidente te transforma la vida completamente”

“jugaba en un equipo universitario” ...” hasta que tuve el accidente claro”.

“Pues no lo sé quizás pooooo porque todos nosotros en algunos momentos ehhhh nos encerramos en sí mismos no entonces se crea un mundillo interior recordando antes de la lesión”

Aunque todos manifiestan haber vivenciado un cambio, no todos muestran la misma actitud hacia el cambio como mencionaba Bedini (2000), observando un claro ejemplo comparando dos posicionamientos contrarios entre los entrevistados:

“Hoy, treinta años después, motivaciones personales hacia la vida...Pues ya muy pocas”

“Puessss ehhhh noooo la verdad es que tengo una tetraplejia entonces me imposibilita, pero salgo todo lo que puedo...”

Entre los entrevistados, siguiendo el marco teórico de Bedini (2000), ninguno de ellos podría relacionarse con el posicionamiento de “Necesidad”, mostrando todos un interés por hacer las cosas por sí solos y no mencionando la necesidad de personas auxiliares o ayudantes para hacer las cosas, pese a que en su vida diaria son dependientes para algunas tareas.

Ninguno de los participantes mostró hacer actividades de ocio en su vida para mostrarse al exterior o para superarse a sí mismo, si bien podríamos ubicar a tres de los participantes en personas que viven con la discapacidad, consciente de sus limitaciones, pero tratando de vivir su vida día a día con normalidad. Sin embargo, cabe pensar por sus expresiones que uno de los entrevistados no ha aceptado la nueva situación y se aísla del entorno social teniendo una visión negativa sobre la discapacidad. Éste podría ser un nuevo posicionamiento a incorporar en el modelo de Bedini (2000) en torno a personas con discapacidad no practicantes de alguna actividad física regular. Un ejemplo de este posicionamiento se manifiesta en el primero de los entrevistados:

“No, en concreto no, lo que pasa que yo llevo una vida un poco, digamos, paralela. Ya tengo aficiones como son la lectura y la música a las que dedico mucho tiempo y también que yo tengo el tiempo ocupado. No digamos no tengo actividades digamos fomentadas desde fuera para llenar un tiempo, un hueco”.

El primero de los entrevistados, dentro de este posicionamiento de no aceptación hacia la discapacidad, al final de la entrevista pide si por favor le podemos mantener informado de los resultados del estudio, que, uniendo esta petición al conjunto de la entrevista puede ser un indicador de muestra de preocupación por la valoración, evaluación y juicio externo que hace además que se oriente hacia actividades individuales y más intelectuales que físicas. Es posible que este posicionamiento se haya creado influenciado por la visión del contexto y la experiencia en el mismo como persona, como ser bio-psico-social (Merani, 1970; Wallon, 1963).

En tres de los entrevistados al hablar de las otras personas con discapacidad y de las motivaciones en el tiempo libre se define “necesidad de ocupar el tiempo” como un elemento común que puede explicar un vacío

existente, bien por la naturaleza de las relaciones sociales o falta de ocupación generada a raíz de la adquisición de la discapacidad.

Por la forma de hablar en la entrevista y las expresiones citadas, los 4 entrevistados muestran una situación de “duelo” con la cual se tienen que enfrentar aceptando la nueva situación funcional del cuerpo.

Otro aspecto característico al hablar de la discapacidad, es el trato de la discapacidad en primera persona principalmente y al hablar de sus propias limitaciones más que del entorno, de la sociedad o de las oportunidades, enfatizando aún más esa preocupación ante el duelo y la dificultad psicológica de la adaptación, que además de afectar a la funcionalidad corporal ha afectado al estilo de vida: vida en residencia, sin ocupación laboral, con presencia de un elevado número de horas de tiempo libre, con dependencia en ciertas actividades de la vida diaria y produciéndose un cambio en las relaciones afectivas presentes antes del accidente.

5.3. ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Todos los entrevistados han practicado a lo largo de su vida algún tipo de actividad físico-deportiva, colectiva en 3 de los entrevistados y manifestando haber disfrutado y mantenido buenas vivencias en torno al deporte, sin embargo, tras la lesión ninguno de los entrevistados ha practicado de manera regular.

Todos ellos han mencionado ser conscientes de las ventajas que la actividad física puede generar en la mejora de la condición física y funcional, siendo incluso positivo para la mejora de su propia autonomía y movilidad, aunque no han profundizado sobre esta mejora y sobre los posibles efectos a largo plazo:

“Claro que si dejo de, en el momento que se deja unos días por unos motivos sin rehabilitación y lo he notado una barbaridad me ha quedado agarrotado los brazos mucho peor”.

También han afirmado la preferencia de las actividades recreativas frente a las actividades competitivas, rechazando incluso esta opción el primer entrevistado, así como la preferencia de actividades grupales que individuales.

Cuando se ha preguntado por la motivación que otros deportistas pueden tener hacia la práctica físico-deportiva, el aspecto más mencionado ha sido por las relaciones sociales que allí se pueden establecer y por disfrutar de la actividad, siendo ésta posiblemente la percepción que puedan tener hacia el deporte. Sin embargo, en el primero de los entrevistados la visión hacia la práctica deportiva y especialmente la competitiva era negativa, exponiendo:

“Si mira te citaba antes entre comillas que yo no soy un retractor del deporte con discapacidad no es exactamente eso el deporte me gusta y para discapacidad y ejercicio en forma deportiva o en forma porque otra forma me parece conveniente adecuado y... y... promociona y me parece muy bien a que le guste como ocio pues me parece perfecto pero es una opinión personal muy respetable a mi resulta un poquillo entre comillas forzado, patético, rozando casi...

...mm mm...

-...no el ridículo no querría calificarlo así, pero me resulta un poco de hacer de la limitación una apología me parece un poco contradictorio”.

El primer entrevistado menciona que hacer de la limitación una competición es ridículo, valorando la parte no funcional frente a las capacidades de lo corporal funcional. Este pensamiento refleja un rechazo y no aceptación hacia la propia discapacidad y la de los demás.

Dos de los participantes han mostrado interés hacia la práctica deportiva tras la lesión, manifestando no poder realizarla por dificultades físicas o por no haber tenido experiencias físicamente satisfactorias en el momento de intentarlo; no obstante, muestran interés por iniciarse a la práctica si se ven capaces de participar en ella.

“Deporteeeeee no lo que voy todo encaminado a la rehabilitación eso es digamos el deporte que hago no rehabilitación yyyy camino un poquito en la cinta pero claro pierdo el equilibrio”

5. DISCUSIÓN

Los resultados arrojados en el presente estudio parecen orientar a la vivencia de la discapacidad como un potencial factor para favorecer o no la participación en actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física, en especial con lesión medular. Sin embargo, cabe pensar por

qué se puede llegar a generar dicho factor y cómo prevenirlo desde el momento en el que se produce el accidente y su posterior rehabilitación.

En línea con el estudio de Serrano, Ramírez, Abril, Ramón, Guerra y Clavijo (2013), cabe pensar que el contexto es un factor determinante que podría contribuir a romper dichas barreras mediante acciones como:

- Dando visibilidad a la participación de personas con discapacidad en la práctica físico-deportiva más allá de los ejemplos de deportistas de alto rendimiento.
- Normalizando la discapacidad en los contextos cercanos a la persona. Este es un aspecto que se puede promocionar desde la propia escuela, mediante aulas inclusivas (Echeita, 2016).
- Reforzando el acompañamiento de la persona con discapacidad física adquirida tras su adquisición, desde la familia, las amistades y los servicios sociales.

Según indicaron los encuestados, la adquisición de la discapacidad supuso un cambio determinante en sus vidas, apareciendo un nuevo espacio libre que ocupar y viéndose reducidas sus relaciones sociales. Este hecho, junto la visión social de la discapacidad podría estar generando un estigma en determinadas personas que pueden hacerles llegar a pensar que no son capaces o bien que no quieran mostrar situaciones donde su discapacidad pueda afectarles negativamente en la forma de hacer las cosas, como puede ser determinadas actividades físico-deportivas.

En este sentido, se considera importante generar nuevas estrategias de promoción deportiva que vayan más allá de la creación de nuevos espacios o la difusión publicitaria, sino que hagan a la persona sentirse capaces de usar su cuerpo de forma efectiva en su nueva situación. No se cuestiona que el deporte o la actividad física pueda ser beneficiosa, pero sí parece relevante conseguir hacer que sientan su cuerpo útil y funcional. Por ello, se considera la acción de acompañamiento muy relevante en los primeros pasos hacia la participación en actividades físico-deportivas hasta lograr una adherencia propiciada por una motivación intrínseca fruto de la realización de la práctica y sentirse capaces de participar y mejorar.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2001), el contexto puede tener un papel fundamental para reducir los estigmas citados y garantizar la participación.

El conocimiento de las motivaciones hacia la práctica o no práctica deportiva de personas con o sin discapacidad sea cual sea el contexto está condicionado por un sistema multifactorial de variantes internas y externas que favorecen o no la motivación hacia la práctica deportiva.

En cuanto al modelo teórico sobre las motivaciones para el acceso a la práctica deportiva propuesto por Kosma (2002), es en torno al modelo socializador de Eccles y Harold (1991) en el que giran las principales motivaciones hacia la adhesión a la práctica, valorándolo como factor más importante en las personas entrevistadas y que es corroborado por los estudios previos revisados (Gutiérrez, Caus y Pertegaz, 2006).

Algunas de las motivaciones más importantes hacia las actividades recreativas antes del accidente se mantienen tras el accidente en algunos de los entrevistados, especialmente en aquellos que han adoptado la posición de “Vivir con la discapacidad” según el modelo de Bedini (2000).

El modelo teórico expuesto por Bedini (2000) es aplicable principalmente en personas practicantes de alguna actividad física regular, sin embargo, se propone la inclusión de un nuevo posicionamiento para personas que no aceptan la nueva situación y se aíslan de los eventos y actividades sociales orientándose hacia actividades individuales.

Entender a la persona en su contexto global, previo y posterior al accidente, y posteriormente entenderla desde el punto de vista en situación de persona con discapacidad, valorando los cambios vivenciados ha servido para entender la actividad física dentro de la vida de las personas con lesión medular residentes, y es posiblemente extensible a otras poblaciones ayudando a generar nuevas vías de promoción físico-deportiva.

La no práctica regular de alguna actividad físico-deportiva, no implica necesariamente una percepción negativa de la misma, por lo que las nuevas líneas de promoción deben ir orientadas hacia la visión de la actividad física como un evento social y un juego, en el que además perciban

mejora física y buenas sensaciones con su cuerpo, sin necesariamente hablar del cuerpo y de cómo éste mejora ya que es posiblemente de lo que más hayan reflexionado las personas con lesión medular tras el accidente y ha de ser un objetivo proporcionar vivencias sociales y corporales positivas.

6. CONCLUSIONES

El presente estudio ha permitido analizar nuevos factores a tener en cuenta en la participación en actividades físico-deportiva en personas con discapacidad física, en concreto, con lesión medular, al partir de un contexto extraordinario en el cual se han analizado las motivaciones hacia la participación o no participación en personas que sí contaban con un acceso garantizado a actividades físico-deportivas.

La continuidad en la realización de estudios similares, con mayor muestra, rangos de edad y contextos es fundamental para seguir entendiendo la vivencia y la participación de la persona con discapacidad física y su relación con la actividad físico-deportiva. El estudio cualitativo en este sentido y el uso de la entrevista semiestructurada permite acceder a una mayor información personal, privilegiada y completa sobre la realidad.

8. REFERENCIAS

- Bedini, L. (2000). Just sit down so we can talk. Perceived stigma and community recreation pursuits of people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 34, 55-68.
- Brasile, F., Kleiber, D., y Harnsich, D. (1991). Analysis of participation incentives among athletes with and without disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(1), 18-33.
- CSD. (2021). Encuestade hábitos deportivos 2020. Consejo superior de deportes. Ministerio de Cultura y Deporte.
- Davey, J., Fitzpatrick, M., Garland, R., y Kilgour, M. (2009). Adult Participation Motives: Empirical Evidence from a Workplace Exercise Programme. *European Sport Management Quarterly*, 9(2), 141-162.
- Echeita, G. (2016). Educación para la inclusión o educación sin exclusiones: Narcea Ediciones.

- García de Mingo, J. A. (2008). Mapa del deporte y la discapacidad: la punta del iceberg Discapacidad, calidad de vida y actividad físico-deportiva. La situación actual mirando hacia el futuro. (pp. 111-148). Consejería de Deportes: Comunidad de Madrid.
- Gutiérrez, M., y Caus y Pertegáz, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *International Journal of Sport Science*, 2(2), 49-64.
- Eccles, J. S. y Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Kerstin, W., Gabriele, B., y Richard, L. (2006). What promotes physical activity after spinal cord injury? An interview study from a patient perspective. *Disability & Rehabilitation*, 28(8), 481-488.
- Kosma, M., Cardinal, B. J., y Rintala, P. (2002). Motivating individuals with disabilities to be physically active. *Quest* (00336297), 54(2), 116-132.
- Lazcano, I., Ortuzar, A., & Romero, S. (2017). Determinantes de las barreras percibidas entre los jóvenes con discapacidad para no participar en prácticas deportivas. *Rivista Italiana Di Pedagogia Dello Sport*, 1, 52-60.
- Merani, A. (1970). Psicología y pedagogía. las ideas pedagógicas de H. Wallon: Ed. Grijalbo.
- Page, S. J., O'Connor, E., y Peterson, K. (2001). Leaving the disability Ghetto: a qualitative study of factors underlying achievement motivation among athletes with disabilities. *Journal of Sport & Social Issues*, 25(1), 40-55.
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 55-67.
- Sanz, D. y Reina, R. (2021). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad: Paidotribo.
- Serrano, C. P., Ramírez, C., Abril, J. P., Ramón, L. V., Guerra, L. Y., & Clavijo, N. (2013). Barreras contextuales para la participación de las personas con discapacidad física: Discapacidad y barreras contextuales. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 45(1), 41-51.
- Wallon, H. (1963). Del acto al pensamiento: Ed. Lautaro.
- WHO. (2001). IFC: International Classification of Functioning, Disability and Health: World Health Organization.