

TRABAJO DE FIN DE GRADO

BARRERAS Y FACILITADORES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA. OPINIÓN DE MUJERES CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL.

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
Y EDUCACIÓN PRIMARIA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

CURSO ACADÉMICO 2023/2024

AUTORA: MARÍA DELGADO TOLEDANO

DIRECTORA DE TRABAJO DE FIN DE GRADO: CARMEN OCETE CALVO



Índice general

Índice de abreviaturas	4
Índice de tablas	5
Índice de figuras.....	5
1. Resumen.....	6
2. Abstract.....	7
3. Justificación	8
4. Marco teórico	10
4.2. 4.1. Situación actual de la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad en España.	10
4.1.1. La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF).....	13
4.1.2. Iniciativas institucionales para la promoción del deporte en personas con discapacidad.	18
4.2. Barreras y facilitadores para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad.....	23
4.2.1. Las personas con discapacidad intelectual y la actividad físico-deportiva.....	25
4.2.2. Situación legislativa actual en cuanto a práctica de mujeres y niñas con DI.....	26
4.2.3. Barreras en la práctica de actividad físico-deportiva en niñas y mujeres.....	32

4.3. Special Olympics. Discapacidad intelectual y actividad físico-deportiva.....	34
5. Objetivos e hipótesis	36
6. Método	37
6.1. Participantes	37
6.1.1. Procedimiento de selección y criterios	37
6.1.2. Muestra	37
6.2. Instrumentos	39
6.3. Procedimiento	39
6.4. Análisis de datos.	41
7. Resultados	41
8. Discusión y conclusiones	53
9. Referencias bibliográficas	58
ANEXOS	68
Anexo 1. Formulario.....	69

Índice de abreviaturas

AEDIM: Asociación Deportiva para personas con Discapacidad Intelectual de Mallorca

AFD: Actividad físico-deportiva

CEDI: Cátedra de Estudios sobre Deporte Inclusivo

CERMI: Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad

CIF: Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad, y de la Salud

COE: Comité Olímpico Español

CPE: Comité Paralímpico Español

CSD: Comité Superior de Deportes

DI: Discapacidad Intelectual

EDAD: Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia

FEDDF: Federación Españolas de Deportes de personas con Discapacidad Física

FEDDI: Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual

FER: Federación Española de Rugby

FESAIB: Federación de Deportes Adaptados de las Islas Baleares

I+D+I: Investigación, Desarrollo, e Innovación Tecnológica

INE: Instituto Nacional de Estadística

LGTBI: Lesbianas, gays, transexuales, bisexuales e intersexuales

MUDIDI: Mujeres, Discapacidad y Deporte Inclusivo

OMS: Organización Mundial de la Salud

SO: “Special Olympics”

YAP: “Young Athletes Program”

Índice de tablas

Tabla 1. Estructura de la CIF.....	15
Tabla 2. Convivientes de los sujetos participantes en el estudio.	38

Índice de figuras

Figura 1. Interacción entre los componentes de la CIF.....	16
Figura 2. Fotografía con una de las mujeres entrevistadas.....	40
Figura 3. Esquema-resumen de la categorización de facilitadores atendiendo a la CIF.	45
Figura 4. Esquema- resumen de la categorización de barreras atendiendo a la CIF.	52

1. Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo identificar barreras y facilitadores percibidos por mujeres deportistas españolas con discapacidad intelectual para la práctica de actividad físico-deportiva. El estudio ha contado con la participación de un total de veintiuna mujeres y niñas deportistas españolas con discapacidad intelectual, a las que se ha administrado un cuestionario en formato online completado a través de Microsoft Forms, o en formato presencial a modo de entrevista semiestructurada, basado en el cuestionario adaptado confeccionado por Abellán y Januário (2017). Se ha realizado un análisis cualitativo haciendo uso del software QRS NVIVO 14. Los resultados indican que las principales barreras corresponden con la falta de apoyo, especialmente de familiares; la actitud de las personas del entorno y la doble discriminación relacionada con la discapacidad y el género de las deportistas; la escasez de oferta de actividades deportivas, instalaciones, y materiales de calidad; y la baja autoeficacia respecto a las habilidades motrices. Por otra parte, los facilitadores más relevantes están relacionados con la posibilidad de entrenar en el mismo lugar en el que se cursan los estudios; la motivación personal, especialmente relacionada con el gusto por la práctica de actividad físico-deportiva y la mejora del bienestar; y el apoyo de personas del entorno, destacando el rol de los familiares y entrenadores.

PALABRAS CLAVE: actividad físico-deportiva, mujer, discapacidad intelectual, barreras, facilitadores.

2. Abstract

The present study aims to identify barriers and facilitators perceived by Spanish female athletes with intellectual disabilities for engaging in physical-sport activities. The study involved the participation of twenty-one Spanish women and girls athletes with intellectual disabilities, having been administered whether an online questionnaire through Microsoft Forms, or face-to-face semi-structured interviews, based on the adapted questionnaire developed by Abellán and Januário (2017). A qualitative analysis was conducted using QRS NVIVO 14 software. Results show that the main barriers include lack of support, especially from relatives; attitude of people around the participant and the double discrimination related to both the disability and gender of the participants; scarcity of sports activities, facilities, and quality materials; and low self-efficacy regarding motor skills. On the other hand, the most relevant facilitators are related to the possibility of practicing physical activities and sports at the same place as studying; personal motivation, especially related to enjoyment of physical-sport activities and improvement of well-being; and support from people around the athletes, highlighting the role of relatives and coaches.

KEY WORDS: physical-sport activity, woman, intellectual disability, barriers, facilitators.

3. Justificación

Este documento ha sido realizado por María Delgado Toledano, alumna de quinto curso del doble grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Educación Primaria en la Universidad Pontificia Comillas, para su presentación como Trabajo de Fin de Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el curso 2023/2024. El trabajo consiste en una investigación sobre la percepción de barreras y facilitadores para la práctica de actividad físico-deportiva por parte de mujeres y niñas deportistas españolas con discapacidad intelectual.

La elección de esta temática para mi Trabajo de Fin de Grado no ha sido fruto del azar, sino que se trata del culmen de una combinación de inquietudes formativas y ociosas. Aunque quizá culmen no sea el término correcto, tratándose realmente de un trabajo que considero a la vez final y comienzo de etapa. Todo comenzó en segundo de carrera, cuando quise dar respuesta a mi inquietud por realizar algún tipo de voluntariado y a través de la universidad contacté con una fundación en la que fomentamos la práctica de actividad físico-deportiva en personas con discapacidad, independientemente de la edad, género o tipo de discapacidad. Por otra parte, en el tercer curso del doble grado tuvimos una asignatura que me resultó apasionante y desafiante a partes iguales impartida por Belén Urosa, llamada *Metodología de la Investigación y Análisis de Datos en la Actividad Física y el Deporte*, que me abrió una puerta que jamás había contemplado; la investigación. Posteriormente pude encontrar un punto de conexión entre estos dos hechos cuando en cuarto de carrera Carmen Ocete y Evelia Franco, profesoras en mi grado, me ofrecieron la maravillosa oportunidad de iniciarme en el mundo de la investigación junto a ellas a través de becas de colaboración, tratando temas que relacionan la discapacidad intelectual, la

mujer, y la práctica de actividad físico-deportiva. A raíz de esta gran oportunidad he comenzado a formarme en algunos aspectos relacionados con la investigación, participando en diversos de proyectos. Uno de ellos es su gran proyecto I+D+I: Convocatoria 2020 - «Proyectos de I+D+I» del ministerio de Ciencia e innovación, con el proyecto “Actividad física, deporte e inclusión de personas con discapacidad intelectual: procesos motivacionales y calidad de vida (DEIN-DI)” (Referencia: PID2020-114051RA-I00). Como parte de uno de los objetivos del mismo, el pasado año creamos una serie de cuestionarios, y posteriormente asistimos a los *Special Olympics World Games* en Berlín, la que supuso mi primera salida relacionada con tareas de investigación.

Tuve la increíble suerte de poder trabajar y ampliar parte de los datos recolectados para realizar este Trabajo de Fin de Grado. Es por ello por lo que reitero que este estudio supone el inicio y el fin de una etapa; dado que su elaboración y presentación corresponde con el cierre de cinco años de carrera universitaria, pero a su vez coincide con el inicio de mi relación con el mundo de la investigación.

4. Marco teórico

4.2. 4.1. Situación actual de la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad en España.

Las personas con discapacidad representan una gran proporción de la población mundial. En España, 4,38 millones de hombres y mujeres tienen discapacidad, representando alrededor del 9% de la población nacional (INE; EDAD, 2020). Entre ellos, de acuerdo con los datos recogidos por la base de datos nacional de personas con discapacidad (IMSERSO, 2020), hubo un total de 281.720 personas con una discapacidad intelectual reconocida en España a finales de 2020 (con un certificado de discapacidad igual o superior al 33%), siendo 162.223 hombres y 119.497 mujeres. Los grupos de edades de personas con discapacidad intelectual se distribuyen de la siguiente forma: de 0 a 17 años, 50.648 personas; de 18 a 34 años, 77.792 personas; de 35 a 64 años, 126.834 personas; y de 65 a 80 años, 20.711 personas.

Si bien son conocidos los beneficios que conlleva la práctica de actividad físico-deportiva (AFD), en el caso de las personas con discapacidad entraña una clara problemática. A pesar de que “la discapacidad no puede suponer una barrera que limite y prohíba realizar actividades físicas y deportivas.” según López (2019), aún se encuentran dificultades de acceso a la misma.

Muestra de que la legislación internacional apuesta por la inclusión es que en el artículo nº30 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas (2006), se explicita el derecho de las personas con discapacidad a participar en la práctica de AFD. Además, se indican una serie de

medidas a tomar por los diferentes Estados para que las personas con discapacidad “puedan participar en igualdad de condiciones”, entre las que se incluye: alentar y promover la participación; asegurar que tengan oportunidades de organizar, desarrollar, y participar en igualdad de condiciones en actividades deportivas y recreativas con la instrucción, formación, y recursos adecuados; y asegurar su accesibilidad a instalaciones deportivas y demás servicios ofrecidos por quienes participan en la organización de actividades recreativas y deportivas.

Sin embargo, existen numerosos estudios (Abellán y Januário, 2017; Abellán y Sáez-Gallego, 2013; Jaarsma y otros, 2014; López-Díaz, 2019; Pérez-Tejero, 2006; Wright y otros, 2018) que coinciden en la existencia un menor desarrollo en el ámbito deportivo en cuanto a la práctica realizada por personas con discapacidad, en comparación con aquellas que no tienen dicha condición. Y así lo corrobora Ocete (2021), afirmando que la falta de AFD es un serio problema de salud pública para toda la población, pero más aún lo es para las personas con discapacidad, indicando que estas últimas tienen un menor acceso a la práctica deportiva principalmente por la cantidad de barreras añadidas que encuentran para la realización de AFD. Consecuentemente, la participación de esta población en la AFD es menor que la de sus pares sin discapacidad (Jaarsma y otros, 2014; Wright y otros, 2018).

Toma mayor importancia esta problemática tras remitir, en primer lugar, a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), mencionadas en Álvarez Rivera y otros (2015), donde se aconseja la práctica de AFD un mínimo de 150 minutos semanales, dadas las grandes implicaciones que esto ha demostrado tener para la salud; y en segundo lugar, a estudios como los citados por Arraez (2011), Pinilla y Pérez Tejero (2007), y Wright y otros (2018), donde se menciona cómo los comúnmente conocidos beneficios de la práctica de AFD en la población, son aún

mayores en las personas con discapacidad. Estos beneficios afectan tanto a nivel físico, como psicológico, social, y personal (López, 2019). Además, Muñoz y otros (2017), explicita los beneficios psicológicos para esta población determinada, como la mejora de la autoestima, el autocontrol, la autoconfianza, la identidad, o el autoconcepto; y los sociales, como la interacción social, el aprendizaje en equipo, el respeto de las reglas, la resolución de problemas, y el control de impulsos. No solo se trata de que a través de la práctica deportiva se obtengan beneficios y se mejore la calidad de vida, que como señalan Martínez y Calvo (2014) “abarca la salud física y psicológica del sujeto, el grado de autonomía, las relaciones sociales, las creencias y valores personales y la relación con el entorno”, sino que la inactividad incrementa las posibilidades de desarrollar problemas de salud (Jaarsma y otros, 2014), tanto físicos, como psicológicos (Scifo y otros, 2019). Para las personas con discapacidad, además, la AFD es un medio esencial para el desarrollo de la autonomía (Ginis y otros, 2021) y de socialización (Abellán y Januário, 2017), porque se ha de tener en cuenta que el objetivo de la participación de personas con discapacidad en la AFD no es de ámbito curativo, ni debe centrarse en el problema que puede suponer tener una discapacidad, sino que debe focalizar en devolver la participación a nivel social, como indica López (2019).

Por todo ello, es necesario ampliar el enfoque cuando se habla de AFD y discapacidad, no centrándose exclusivamente en la discapacidad como inconveniente, sino en la propia sociedad, que se interpone estableciendo barreras en cuanto a accesibilidad, oferta, y acceso a información (Jaarsma y otros, 2014; López, 2019; Pérez Tejero, 2006). Esto coincide con la afirmación dispuesta en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas (2006), donde se indica que la discapacidad es “un concepto que evoluciona

y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”.

4.1.1. La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF).

Para poder entender en mayor profundidad la problemática expuesta en el apartado anterior, es imperante hablar del concepto de discapacidad y los diferentes factores que la condicionan. Esto supone inherentemente aludir a la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad, y de la Salud (CIF), que fue aprobada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la 54^o Asamblea Mundial de la Salud el 22 de mayo de 2001.

De acuerdo con Sarabia y Egea (2001), se hace necesario destacar algunas características acerca de la estructura de la CIF previamente a la realización de una breve descripción de la mencionada clasificación. En primer lugar, no es un documento destinado a clasificar a la población ad hoc, sino que describe la situación de cada persona en cuanto a la salud y otros componentes del bienestar relacionados con la salud, y no otras circunstancias no relacionadas con la misma, como podrían ser factores socioeconómicos. Además, opta por un enfoque biopsicosocial, proporcionando una visión en la que se aúnan las perspectivas biológica, individual, y social. Por último, incluye y es válida para todas las personas, teniendo pues una aplicación universal. Por otra parte, apoyándonos en Sarabia y Egea (2001), es también esencial mencionar algunas definiciones de términos incluidos en la CIF (OMS, 2001), para así facilitar su comprensión.

* Funcionamiento: término genérico para designar todas las funciones y estructuras corporales, la capacidad de desarrollar actividades, y la posibilidad de participación social del ser humano.

* Discapacidad: término genérico que recoge las deficiencias en las funciones y estructuras corporales, las limitaciones en la capacidad de llevar a cabo actividades, y las restricciones en la participación social del ser humano.

* Condición de salud: término genérico que incluye enfermedad (aguda o crónica), trastorno, traumatismo y lesión. Una “condición de salud” puede incluir también otras circunstancias como embarazo, envejecimiento, estrés, anomalías congénitas o predisposiciones genéticas.

* Deficiencias: problemas en las funciones o estructuras corporales. Incluye más aspectos además de trastornos o enfermedades, como, por ejemplo, la pérdida de una pierna. Incluye deficiencias temporales, permanentes, progresivas, regresivas, estáticas, intermitentes, y continuas.

* Limitaciones o restricciones: se evalúan contrastándolas con los estándares comúnmente aceptados en la población (personas que no padecen un estado de salud similar). Miden la discordancia entre el desempeño o la realización esperados (norma), y el observado.

* Salud: elemento clave que relaciona a los dos anteriores. Según la OMS (2014), podría definirse como el “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

La CIF se compone de dos partes esenciales, como puede observarse en la Tabla 1; el funcionamiento y la discapacidad, y los factores contextuales, existiendo una interacción dinámica entre ambos, tal y como se indica en la Figura 1.

Tabla 1

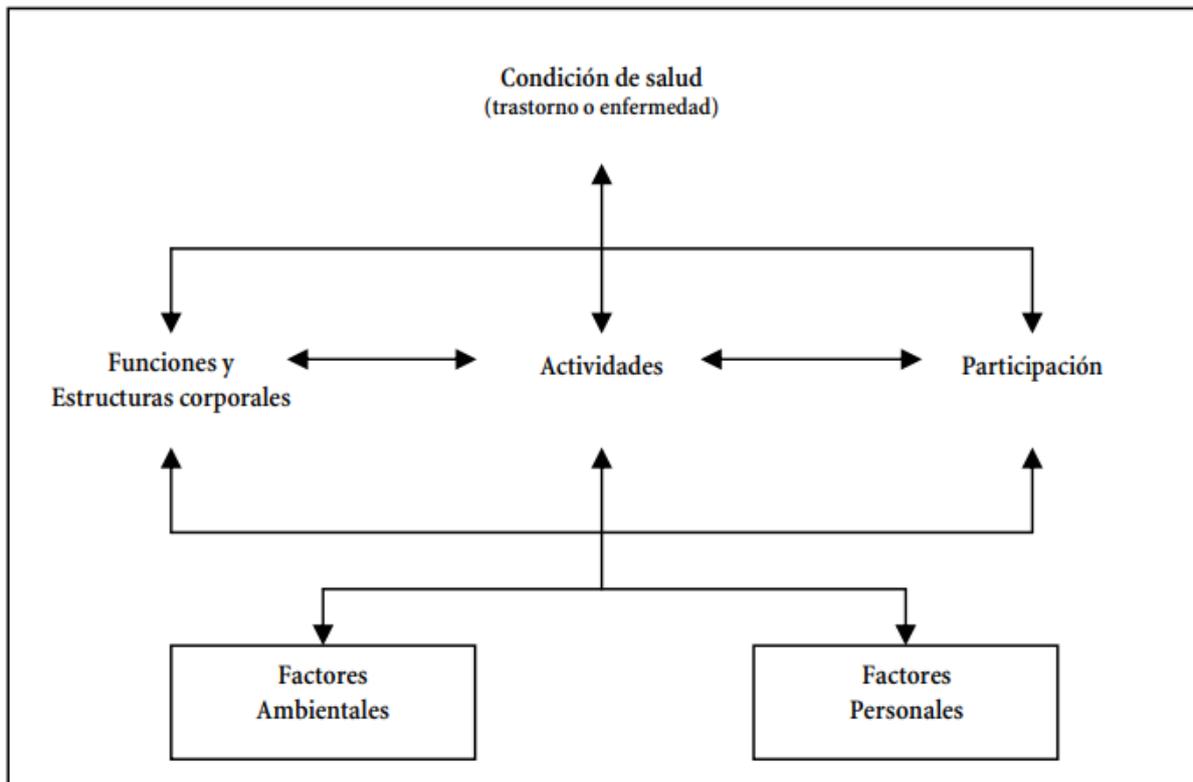
Estructura de la CIF.

Componentes	Parte 1: Funcionamiento y Discapacidad		Parte 2: Factores Contextuales	
	Funciones y Estructuras Corporales	Actividades y Participación	Factores Ambientales	Factores Personales
Dominios	Funciones corporales. Estructuras Corporales.	Áreas vitales (tareas, acciones).	Influencias externas sobre el funcionamiento y la discapacidad.	Influencias internas sobre el funcionamiento y la discapacidad.
Constructos	Cambios en las funciones corporales (fisiológicos). Cambios en las estructuras del cuerpo (anatómicos).	Capacidad. Realización de tareas en un entorno uniforme. Desempeño/realización Realización de tareas en el entorno real.	El efecto facilitador o de barrera de las características del mundo físico, social y actitudinal.	El efecto de los atributos de la persona.
Aspectos positivos	Integridad funcional, estructural. Funcionamiento	Actividad. Participación	Facilitadores.	No aplicable.
Aspectos negativos	Deficiencia. Discapacidad	Limitación a la actividad. Restricción en la participación.	Barreras/obstáculos.	No aplicable.

Nota. Adaptado de “Clasificación de la OMS sobre discapacidad.” (p. 22), por A. Sarabia y C. Egea, 2001, *Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad*, 50.

Figura 1

Interacción entre los componentes de la CIF.



Nota. Adaptado de “Clasificación de la OMS sobre discapacidad.” (p. 20), por A. Sarabia y C. Egea, 2001, *Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad*, 50.

Parte 1: Funcionamiento y Discapacidad.

Indica tanto problemas (abordando deficiencias, limitaciones en la actividad y restricción en la participación), como aspectos no problemáticos de la salud, y aspectos relacionados con la salud. Se subdivide en dos apartados que incluyen calificadores que se clasifican en torno a diferentes niveles de dominio y categorías:

- a) Funciones corporales y estructurales. Hace alusión a cambios fisiológicos y anatómicos.
- b) Actividades y participación. Comprende la capacidad de ejecución de tareas en un entorno uniforme, y el desempeño o realización de tareas en el entorno real.

Parte 2: Factores contextuales.

Integra dos tipos de factores:

- a) Factores ambientales.

Alude a las influencias externas y su interacción respecto al efecto facilitador o de barrera sobre el Funcionamiento y la Discapacidad en cuanto al mundo físico, social, y actitudinal. Algunos de los factores ambientales que se incluyen son: productos y tecnología para la movilidad y el transporte personal en espacios cerrados y abiertos; productos y tecnología para las actividades culturales, recreativas y deportivas; apoyo y relaciones (no haciendo referencia a la propia persona que apoya, sino a la cantidad de apoyo físico y emocional que proporciona); actitudes de los otros (que influyen en el comportamiento y la vida social del individuo en todos los ámbitos).

- b) Factores personales.

Hace referencia a la influencia interna sobre el Funcionamiento y la Discapacidad, es decir, al impacto de los atributos propios de la persona. Pueden incluir sexo, raza, edad, otros estados de salud, forma física, estilos de vida, educación, personalidad, aspectos psicológicos personales, etc. Estos aspectos no son clasificados en la CIF, y, por tanto, no se ha desarrollado una escala de niveles para dicho componente.

En esta Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad, y de la Salud (CIF; OMS, 2001), se expresan dos ideas relacionadas con los factores ambientales especialmente reseñables a efectos del campo que atañe al presente documento. En primer lugar, la variedad de efectos que pueden tener los factores ambientales sobre las personas con discapacidad, dependiendo de las circunstancias en las que estos factores externos se relacionen con la condición del sujeto y sus factores internos. Por ello, un aspecto en el entorno que suponga una barrera, o una barrera creada por la sociedad, restringirá el desempeño del individuo, mientras que un facilitador lo incrementará. En segundo lugar, el hecho de que compete a la sociedad en su conjunto la indiscutible responsabilidad de efectuar las modificaciones ambientales necesarias para la plena participación de las personas con discapacidad en todas las áreas de la vida social; idea que indudablemente incluye la participación en la práctica de AFD.

4.1.2. Iniciativas institucionales para la promoción del deporte en personas con discapacidad.

Existen numerosas iniciativas de diferentes instituciones, más no suficientes aún, que buscan la promoción del deporte en las personas con discapacidad y algunas, específicamente, en personas con discapacidad intelectual y en mujeres.

Un gran ejemplo de ello es el Consejo Superior de Deportes, que más allá del proyecto *Deporte Inclusivo II*, centrado en la discapacidad, *Universo Mujer III*, y las convocatorias de ayudas a las Federaciones



Deportivas Españolas para proyectos referentes al programa *Mujer y Deporte*, y *Deporte Inclusivo*, también ha promovido actuaciones como:



PLAN DIRECTOR
DEPORTE INCLUSIVO
CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

El *Plan Director Deporte Inclusivo 2020*, con la creación de la Comisión Mujer y Deporte (y

Discapacidad), de la mano de las instituciones FEDDF (Federación Española de Deportes de personas con Discapacidad Física) y FEDDI (Federación Española de personas con Discapacidad Intelectual), con el objetivo de alcanzar la igualdad en la práctica de AFD y en las funciones profesionales de personas con discapacidad, enfatizando en la consideración de mujeres con discapacidad, así como “coordinar con las diferentes administraciones y entidades privadas, programas de promoción de la práctica deportiva entre mujeres y niñas con discapacidad”.

El proyecto *Iguales en el deporte*, el cuál centra sus acciones en el desarrollo de políticas públicas, concienciación, actos conmemorativos, jornadas de debate, y exposiciones, con el objetivo de “impulsar la igualdad, visibilizar la diversidad y acabar con la discriminación de las mujeres, del colectivo LGTBI, y de las personas con discapacidad en el ámbito deportivo”.



El *Observatorio de Igualdad en el Deporte*, para promover y fomentar la igualdad entre hombres y mujeres, tanto en trato como en oportunidades, y para eliminar las barreras de desigualdad en los deportistas de alto nivel con discapacidad.

Además, junto a la Fundación Sanitas, el CPE (Comité Paralímpico Español), y el COE (Comité Olímpico Español), impulsó los *Juegos Inclusivos* en 2020, aunando a deportistas paralímpicos y olímpicos a través de un reglamento inclusivo en nueve disciplinas deportivas.



Las actuaciones llevadas a cabo por la Fundación CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) Mujeres, como el *VIII Conversatorio*; encuentro de debate y reflexión en el que participaron diferentes mujeres deportistas paralímpicas.



La red de investigación MUDIDI (Mujeres, Discapacidad y Deporte Inclusivo), de CEDI (Cátedra de Estudios sobre Deporte Inclusivo), que incluye en uno de sus objetivos la generación de un plan de acción con actuaciones concretas para paliar la situación actual de exclusión respecto a la práctica de AFD en mujeres con discapacidad.



Las iniciativas desarrolladas por las diferentes federaciones autonómicas de la institución Plena Inclusión.

Como la desarrollada en Castilla y León; un encuentro informativo virtual de mujeres con DI para exponer iniciativas para las mismas. O en las Islas Baleares, donde fomentan actividades deportivas tanto autonómicas, junto a AEDIM

(Asociación Deportiva para personas con Discapacidad Intelectual de Mallorca) y FESAIB (Federación de Deportes Adaptados de las Islas Baleares), como nacionales e internacionales, a través de Special Olympics.



La producción de documentación de apoyo teórico-práctico y las formaciones a educadores y técnicos deportivos para la inclusión de personas con discapacidad por parte de Down España, con la colaboración del CSD y distintas instituciones, como la Federación Española de Rugby (FER); la Real Federación Española Deportes de Hielo; Baloncesto Sin Rasgos; la Federación Española de Bádminton; o la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas.



Más allá de la colaboración con las federaciones, Down España ha generado otros proyectos y recursos destacables, como el *Modelo de deporte inclusivo*, además de campañas como *Mujeres con valor*; el *Día del Deporte Inclusivo*; *Deporte para todos*, *ejercicio de igualdad*; o *Mujeres con Síndrome de Down en el deporte*. Enfocado todo ello a instituciones, formadores, familias, deportistas, y sociedad en general.



**FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DEPORTES
DISCAPACIDAD
INTELECTUAL**

Por último, cabe destacar las actuaciones llevadas a cabo por FEDDI (Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual) en la sección de *Mujer y Deporte*. Algunas de las propuestas implementadas durante el año 2023 son: el *Programa de captación y formación de jugadoras de baloncesto y fútbol sala 2.0*, a través del cual se ha conseguido un aumento en la creación de equipos femeninos, especialmente en baloncesto; la *Promoción de la participación femenina en el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de Fútbol Sala*; y el *Encuentro de Mujeres deportistas de los equipos nacionales*, con el objetivo de generar un espacio de encuentro, convivencia y desarrollo mutuo entre mujeres deportistas a través de la compartición de experiencias.

4.2. Barreras y facilitadores para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad.

Sin duda, el deporte es una herramienta útil para la inclusión (Reina, 2014), pero a su vez puede presentar barreras para la población con discapacidad. Este hecho concuerda con lo expuesto en la CIF, donde se especifica cómo los factores ambientales que afectan al individuo pueden actuar tanto de barreras como de facilitadores dependiendo de las características propias de la persona, así como de los aspectos del entorno en el que se desenvuelve. Asimismo, considerando la existencia de barreras, el artículo nº31 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas (2006), explicita la obligación de “identificar y eliminar las barreras con que se enfrentan las personas con discapacidad en el ejercicio de sus derechos.”. Y, como se ha expuesto con anterioridad, la participación en la práctica de AFD es un derecho legítimo expresado en esta misma Convención.

Por ello, en este contexto en el que la AFD es un derecho para las personas con discapacidad (Badia y otros, 2011; López, 2019), pero en el que la aplicación de este derecho no es tarea fácil, hay diversos autores que han investigado en torno a las barreras y facilitadores para la práctica deportiva para esta población determinada, tanto en el entorno del ocio, como en el competitivo (Abellán y Januário, 2017; Blanco y otros, 2019; Jaarsma y otros, 2014; López y otros, 2020; Martín y otros, 2012; Wright y otros, 2018). Antes de comentar estos factores, es necesario señalar de nuevo que un mismo aspecto podrá actuar como barrera y como facilitador (Sarabia y Egea, 2001).

Entre las barreras, destacan el coste que supone la práctica deportiva (Kars y otros, 2009; Muñoz y otros, 2017; Van der Ploeg y otros, 2008), la falta de oferta (Haegele y Porretta, 2015; López, 2019; Muñoz y otros, 2017), y la falta de accesibilidad o ausencia de instalaciones (Abellán y Januário, 2017; López, 2019; Rimmer y otros, 2004), la falta de motivación (Jaarsma y otros, 2014), y las propias limitaciones de la discapacidad y ausencia de energía (Jaarsma y otros, 2014; Wright y otros, 2018). Otros aspectos que se atribuyen a las barreras entre los diversos estudios son: el tiempo de desplazamiento hasta el lugar de entrenamiento (Abellán y Januário, 2017), la falta de compañeros (Abellán y Januário, 2017; Jaarsma y otros, 2014), la dependencia (Abellán y Januário, 2017; Jaarsma y otros, 2014; Wright y otros, 2018), la falta de formación de los profesionales (Brian y Haegele, 2014), la falta de seguridad (Greguol y otros, 2015), el transporte (Beart y otros, 2001; Jaarsma y otros, 2014) el sentimiento de discriminación o falta de aceptación (Buttimer y Tierney, 2005; Wright y otros, 2018) y la actitud negativa de otros (Rimmer y otros, 2004), la no modificación de determinados deportes o la participación en deportes no apropiados, la excesiva competitividad, la falta de concienciación, el dolor, el desinterés (Wright y otros, 2018), la experiencia con el deporte (Jaarsma y otros, 2014), la falta de tiempo (Buttimer y Tierney, 2005; Wright y otros, 2018), no tener permitida la práctica deportiva (Buttimer y Tierney, 2005; Renblad, 2002), y ser mujer (Yoh y otros, 2008).

Por el contrario, entre los facilitadores destacan el apoyo y soporte del entorno (Greguol y otros, 2015; Haegele y Porretta, 2015; Mahy y otros, 2010; Perkins y otros, 2013), especialmente familiares y profesionales (Heller y otros, 2002; Renblad, 2002), estando estos concienciados y siendo motivadores; las relaciones y contactos sociales; la diversión (Jaarsma y otros, 2014; Wright y otros, 2018); y la adquisición

de habilidades motrices (Lieberman y otros, 2006; Perkins y otros, 2013). Pero también se atribuye el efecto facilitador a la capacidad financiera (Ajuwon y otros, 2015), la motivación propia (Perkins y otros, 2013), el nivel de AFD de los padres (Greguol y otros, 2015), la formación académica (Jaarsma y otros, 2014), la participación en AFD junto a deportistas de la misma edad y la accesibilidad a las instalaciones (Wright y otros, 2018), la disponibilidad de transporte (Abells y otros, 2008; King y otros, 2003; Vogel y otros, 2006), la adaptación tanto del programa deportivo como de los materiales y los beneficios físicos y psicológicos que aporta (Wright y otros, 2018), y ser hombre (Ajuwon y otros, 2015; Badia y otros, 2011).

4.2.1. Las personas con discapacidad intelectual y la actividad físico-deportiva.

Las barreras y facilitadores mencionados en el apartado anterior hacen referencia a toda la población con discapacidad de forma genérica. Sin embargo, no todos los factores ambientales que nos rodean afectan de la misma manera a todas las personas (CIF; OMS, 2001). Concretamente, en este estudio se pone el foco en la Discapacidad Intelectual (DI), que de acuerdo con la CIF (OMS, 2001) puede ser definida como la limitación en las habilidades aprendidas útiles para responder a diversas situaciones de la vida diaria, además de ser irreversible y suponer un aumento en la dificultad para el aprendizaje, la comprensión, y la comunicación.

Dicho esto, y atendiendo a la situación ante la práctica de AFD de personas con discapacidad, específicamente a la situación en la que las personas con DI se ven envueltas, no se trata solo de la existencia de una exaltación de barreras y facilitadores debido a su condición concreta, sino de una alta inactividad que supone la falta de cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud por parte de la mayoría del colectivo con DI (Scifo y otros, 2019). En

contraposición a esta situación perjudicial, son muchos los beneficios que aporta la práctica deportiva a las personas con DI, tanto a nivel físico como psicológico, los cuales no solo no son adquiridos con la inactividad física, sino que son agravados y tornan negativos en dicha situación. Algunos de los efectos positivos son: mejoras en la salud relacionadas con el estado de forma, el metabolismo, y los sistemas cardiovascular y respiratorio; mejoras en aspectos sociales, incluyendo independencia funcional e inclusión; mejoras a nivel psicológico vinculadas con la autoestima, el autoconcepto, y la autoeficacia; y el desarrollo del cerebro (Scifo y otros, 2019).

Por todo ello, teniendo en cuenta que el desarrollo de la AFD para personas con discapacidad es significativamente menor que para la población sin discapacidad, es necesario destacar que, como indican Abellán y Sáez-Gallego (2013), y Abellán y Januário (2017), dentro de este colectivo (personas con DI), es aún menor el desarrollo, aunque es un campo en vías de mejora durante estos últimos años. Así pues, como indican Abellán y Januário (2017) en uno de sus trabajos, la percepción de las barreras y facilitadores en la práctica deportiva puede ser especialmente determinante en la población con DI.

4.2.2. Situación legislativa actual en cuanto a práctica de mujeres y niñas con DI.

Atendiendo a todos los factores mencionados en el apartado anterior, y teniendo en cuenta las barreras existentes para las personas con DI en la práctica de AFD, es fácilmente deducible la desmesurada problemática referente a la práctica deportiva de mujeres con discapacidad intelectual. Así lo explica Ceballos y otros (2010), haciendo referencia a la doble discriminación a la que se enfrenta esta

población por el hecho de ser mujeres y tener discapacidad, lo cual consecuentemente deriva en la multiplicación de las barreras a superar. Por ello, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) reserva el artículo nº 6. a dicha temática, indicando que:

1. Los Estados Partes reconocen que las mujeres y niñas con discapacidad están sujetas a múltiples formas de discriminación y, a ese respecto, adoptarán medidas para asegurar que puedan disfrutar plenamente y en igualdad de condiciones de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.

2. Los Estados Partes tomarán todas las medidas pertinentes para asegurar el pleno desarrollo, adelanto y potenciación de la mujer, con el propósito de garantizarle el ejercicio y goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales establecidos en la presente Convención.

Estas dos afirmaciones solo podrían llevarse a cabo siendo respaldadas jurídicamente. Por ello, es necesario analizar la posición de la actual Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, en cuanto a este ámbito.

En primer lugar, cabe resaltar que en el Preámbulo II se hace mención a dos grandes ejes de impulso de las políticas en materia deportiva: por una parte, el principio de igualdad referente a la *práctica deportiva libre de cualquier tipo de discriminación, especialmente en el caso de niñas y mujeres*; y por otra, *la promoción del deporte inclusivo y practicado por personas con discapacidad*. Además, en esta misma sección se establece la siguiente afirmación: *La igualdad en el deporte se consigue integrando hombres y mujeres con discapacidad en la práctica deportiva pudiendo disfrutar de los beneficios aparejados a la misma*. También se explicita la

intención de impulsar la eliminación de barreras que segreguen a la población según sus condiciones, dando especial importancia a la igualdad de oportunidades respecto a la práctica deportiva.

En el Preámbulo XII se mencionan las instalaciones deportivas, indicando que, al menos, deben cumplir *los estándares de accesibilidad universal [...] con la finalidad de que las personas con discapacidad puedan disfrutar, en régimen de igualdad, de las instalaciones deportivas [...]. Dichos estándares deberán tener en cuenta las especificidades del material deportivo que utilizan las personas con discapacidad.*

Pero no solo se trata la discapacidad y el género del deportista en los preámbulos, sino que, en al menos una veintena de los artículos dispuestos en la Ley del Deporte, se hace mención a la igualdad de oportunidades, al derecho a la práctica deportiva, o a la no discriminación tanto en lo relativo a la discapacidad, como al género. A continuación, se destacan algunos de aquellos en los que se aúnan ambas características.

Artículo 2. Derecho a la práctica deportiva.

1. [...] **Todas las personas** tienen derecho a la práctica de la actividad física y deportiva, de forma libre y voluntaria, [...].

2. [...] facilitando a **todas las personas** el ejercicio del derecho a su práctica, ya sea en el ámbito del alto nivel o la competición, ya sea con fines de ocio, salud, bienestar o mejora de la condición física.

4. La Administración General del Estado elaborará y ejecutará sus políticas públicas en esta materia de manera que el acceso de la ciudadanía a la práctica deportiva se realice en **igualdad de condiciones y de oportunidades**, [...].

Artículo 3. Fines.

h) *La prevención, control y erradicación de cualquier clase de violencia, [...], así como la discriminación y la incitación al odio por razón de **sexo**, [...], **discapacidad**, [...].*

k) *La mejora en el desarrollo de las capacidades de **todos los sujetos** incluidos en el ámbito de aplicación de esta ley.*

m) *La habilitación de los medios suficientes para que los actores del deporte puedan desarrollar su actividad y cumplir con sus fines y obligaciones en condiciones óptimas.*

Artículo 6. Personas con discapacidad y deporte inclusivo.

1. *[...] las políticas necesarias para garantizar la plena autonomía, la inclusión social y la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad en el ámbito del deporte, atendiendo particularmente las necesidades específicas de las **mujeres y niñas con discapacidad**, eliminando los obstáculos que se opongan a su plena integración [...].*

Artículo 7. Práctica deportiva de las personas mejor de edad.

1. *[...] garantizar el cumplimiento de las normas [...], especialmente aquellas que exigen adoptar las medidas necesarias para que la práctica del deporte y de la actividad física no sea un escenario de discriminación por [...] **discapacidad**, [...], **identidad sexual** [...].*

Artículo 11. Interés público estatal en el deporte de alto nivel.

3. [...] serán consideradas de interés público aquellas competiciones en las que se promueva el **deporte inclusivo**, la participación de las **mujeres** en el deporte, [...].

Artículo 18. Criterios generales de la ordenación deportiva interadministrativa.

f) Formular objetivos comunes de promoción del deporte para **personas con discapacidad** y de actividades de deporte inclusivo, [...].

h) Proponer objetivos comunes para alcanzar la igualdad real y efectiva en el deporte, especialmente **entre mujeres y hombres** [...].

Artículo 22. Derechos de las personas deportistas.

1. Son derechos comunes de todas las personas deportistas:

a) La igualdad de trato y oportunidades en la práctica deportiva sin discriminación alguna por razón de **sexo**, [...] **discapacidad**, [...].

Artículo 29. Protección de la salud de las personas deportistas.

2. [...] Plan de Apoyo a la Salud [...] además de establecer recomendaciones preventivas, determine los riesgos comunes y específicos, en especial atendiendo a las diferentes necesidades de **mujeres y hombres**, [...], así como a los requerimientos específicos de las **personas con discapacidad** y las medidas de prevención, conservación y recuperación que puedan resultar necesarias en función de los riesgos detectados.

Artículo 34. Currículos formativos.

*En los programas formativos de los técnicos deportivos y demás titulaciones relacionadas con la salud en el deporte se incluirán determinaciones específicas [...] con especial referencia a las necesidades específicas de **mujeres y hombres**, [...] y **personas con discapacidad**.*

Artículo 46. Contenido mínimo de los estatutos de las federaciones deportivas españolas.

*5. Los estatutos deberán prever la existencia de sendas **comisiones de igualdad y de deporte de personas con discapacidad**.*

*La comisión de igualdad se encargará, [...] de gestionar las incidencias producidas en su seno relativas a discriminación por razón de **sexo**, [...], así como de orientar a deportistas y personal de la federación en la prevención y detección de estas situaciones. La comisión de deporte de personas con discapacidad se encargará, [...] de gestionar las incidencias producidas en su seno relativas a discriminación por razón de **discapacidad**, de orientar a deportistas y personal de la federación en la prevención y detección de estas situaciones y de promover la práctica de la modalidad deportiva entre las personas con discapacidad, preferentemente con un enfoque inclusivo.*

Artículo 79. Competiciones oficiales.

*5. [...] garantizar el cumplimiento de convocatorias, participación, regulación y cuantas normas correspondan en relación a las competiciones oficiales, en lo referido a la **igualdad de género y la discapacidad**.*

Artículo 86. Responsabilidad de los organizadores de las competiciones oficiales.

Será responsabilidad de los organizadores de competiciones oficiales asegurar:

*e) La prevención de cualquier clase de violencia, [...] así como la discriminación y la incitación al odio por razón de **sexo**, [...], **discapacidad**, [...].*

4.2.3. Barreras en la práctica de actividad físico-deportiva en niñas y mujeres.

A pesar de la reciente legislación y las diferentes iniciativas y programas de promoción de la AFD en personas con discapacidad, y específicamente, en mujeres con DI, la literatura científica indica que las mujeres con DI son menos activas en el ámbito deportivo que los hombres (Blanco y otros, 2019; López y otros, 2020; Quintana, 2023). Uno de los factores condicionantes más significativos de este hecho, como se comentó previamente, es la doble discriminación a la que se enfrentan las mujeres y niñas debido a su doble identidad de persona con discapacidad y persona de género femenino (Ceballos y otros, 2010).

Además, las investigaciones avalan que esta inactividad se agrava con la edad, especialmente en las mujeres (Crespo y otros, 2013; Spencer y otros, 2015). Estas afirmaciones deben considerarse junto a los estudios en los que se analizan las barreras percibidas por hombres y mujeres en diferentes etapas vitales, los cuales reportan que las personas de género femenino perciben un mayor número de barreras, que suponen la disminución de la participación en la AFD (Blanco y otros, 2019; López y otros, 2020; Martín y otros, 2015).

Dichas barreras percibidas por niñas y mujeres, que pueden considerarse internas y externas (Patnode y otros, 2010), atañen a diferentes ámbitos. Entre ellas,

destacan cuatro factores que están estrechamente relacionados y se retroalimentan. En primer lugar, se encuentra la barrera en la autoeficacia y la creencia de sentirse menos competentes o hábiles que sus pares masculinos en la práctica de AFD (Crespo y otros, 2013; Spence y otros, 2010). Por otra parte, se destaca la falta de apoyo social, principalmente parental (Crespo y otros, 2013; Gozalo y Díaz, 2012; Quintana, 2023), pero también referente a profesores de educación física, entrenadores, y otros adultos del entorno deportivo (Ceballos y otros, 2010; Spencer y otros, 2015). En tercer lugar, se percibe poco acceso o falta de oportunidades (o información acerca de la oferta), así como la falta de espacios apropiados (Blanco y otros, 2019; López y otros, 2020; Martínez del Catillo y otros, 2008; Quintana, 2023). Finalmente, las normas sociales, culturales, y, específica y mayoritariamente, de género (López y otros, 2020; Martínez del Catillo y otros, 2008; Quintana, 2023) representan una significativa barrera para la práctica de AFD en niñas y mujeres. Respecto a los roles y normas de género, se hace referencia a la vestimenta, la idea de feminidad, los estereotipos, la influencia social, los roles de género, la presión en cuanto a la imagen social; incluso concretamente sentirse avergonzadas, o el hecho de ser escogidas las últimas en deportes de equipo. También hace referencia a la orientación masculina en los aspectos deportivos en cuanto a espacios, tiempos, organización, lenguaje, símbolos, y exigencias; y a la falta de modelos femeninos en el ámbito deportivo. Incluso se menciona la violencia verbal por parte del género masculino.

Más allá de estas cuatro barreras, los estudios muestran otra larga lista de factores que afectan a mujeres y niñas, tales como: la falta de tiempo y las responsabilidades (Blanco y otros, 2019; Martín y otros, 2012; Quintana, 2023); la pereza, el cansancio, o la fatiga (López y otros, 2020); la falta de concienciación y el

menor interés (Ceballos y otros, 2010; Crespo y otros, 2013; Quintana, 2023); el coste de la práctica de AFD (López y otros, 2020; Martín y otros, 2015); la falta de acceso a materiales deportivos en la vivienda; la distancia al centro en el que se realiza deporte; la experiencia previa; la edad y el mayor desarrollo de la pubertad (Crespo y otros, 2013; Martínez del Catillo y otros, 2008; Patnode y otros, 2010); la mayor probabilidad de lesionarse (Martínez del Catillo y otros, 2008; Spence y otros, 2010); el enfoque competitivo de los programas deportivos (Spence y otros, 2010); y la ansiedad física y social (Blanco y otros, 2019; López y otros, 2020).

4.3. Special Olympics. Discapacidad intelectual y actividad físico-deportiva.

Por último, retomando el recopilatorio de iniciativas e instituciones mencionadas con anterioridad, cabe destacar una última institución referente, y de especial relevancia para el desarrollo de este estudio: la Fundación Special Olympics (SO) España, cuyo objetivo principal es la promoción y el fomento del deporte en personas con DI. Actualmente cuenta con deportistas que practican hasta dieciséis modalidades deportivas diferentes en trece de las comunidades autónomas españolas. Forma parte de un movimiento internacional, SO, que comenzó en 1968 y actualmente tiene representación en 170 países. Además de crear oportunidades para la práctica de AFD de manera anual tanto a nivel nacional como autonómico, cada dos años convoca los SO World Games, alternando verano e invierno. También cuenta con otros programas como el YAP (Young Athletes Program), para jóvenes deportistas con DI de entre dos y siete años, o como el Deporte Unificado. Este último combina deportistas de SO con deportistas sin discapacidad en el mismo equipo, tanto en el entorno de entrenamiento, como en el competitivo, especialmente en las disciplinas de baloncesto y fútbol 7.



Esta fundación tiene especial relevancia en el presente documento debido a que el estudio se enmarca en una de sus propuestas (SO World Games), a la vez que se integra en un proyecto de Investigación, Desarrollo e Innovación Tecnológica (I+D+I) perteneciente a la Convocatoria 2020 - «Proyectos de I+D+I» del ministerio de Ciencia e innovación, con el proyecto “Actividad física, deporte e inclusión de personas con discapacidad intelectual: procesos motivacionales y calidad de vida (DEIN-DI)” (Referencia: PID2020-114051RA-I00). El objetivo general de la investigación es el de “contribuir a la incorporación de las personas con DI a los contextos de actividad físico-deportiva a través del aumento del conocimiento de los factores que condicionan sus prácticas (incluyendo indicadores relacionados con las oportunidades deportivas para esta población), a la mejora de los propios procesos motivacionales y de los agentes implicados a través de intervenciones de distinta naturaleza.” Concretamente, el objetivo específico con el cual se alinea la investigación que se presenta en este documento es el tercero del proyecto I+D+I, que versa de la siguiente manera:

3. Evaluar la eficacia de una intervención para fomentar la intención de ser físicamente activo entre las niñas y mujeres con DI.

3.1. Diseñar un programa de intervención basado en estrategias informativas y vivenciales aplicadas por mujeres deportistas con y sin discapacidad intelectual.

3.2. Implementar el programa en centros educativos, centro de día y otras entidades vinculadas a la discapacidad intelectual.

3.3. Evaluar el impacto del programa en la intención de las mujeres y niñas con discapacidad intelectual de realizar actividad física.

Así pues, teniendo como horizonte el objetivo descrito, la Universidad Pontificia Comillas realizó una colaboración con la Universidad Francisco de Vitoria para asistir a los Special Olympics World Games celebrados en Berlín durante el mes de junio de 2023. España contó con representación en diferentes disciplinas deportivas, tanto femenina como masculina, por lo que la asistencia a este evento supuso el primer contacto con las potenciales participantes del estudio.

5. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal de esta investigación es identificar barreras y facilitadores percibidos por mujeres deportistas españolas con discapacidad intelectual para la práctica de actividad físico-deportiva.

Las hipótesis que guían este estudio son que las mujeres con discapacidad intelectual identifican barreras relacionadas con:

- las oportunidades que tienen de practicar actividad físico- deportiva;
- el tiempo invertido en desplazarse hasta el lugar en el que realizan AFD;
- la accesibilidad a las instalaciones deportivas;
- su género y su discapacidad;
- y con el apoyo de las personas de su entorno.

6. Método

6.1. Participantes

6.1.1. Procedimiento de selección y criterios

La población optante a muestra en el marco de este estudio engloba a sujetos con discapacidad de género femenino y practicantes de actividad físico-deportiva. Teniendo en cuenta estos criterios de selección, se llevó a cabo un doble muestreo dada la dificultad de accesibilidad a dicha población. Por una parte, se procedió a un muestreo no probabilístico de bola de nieve a través de formularios online. Por otra parte, se realizó un muestreo no probabilístico de conveniencia contactando con sujetos que cumpliesen los criterios de inclusión a través de la Fundación A la Par.

6.1.2. Muestra

La muestra finalmente se compuso de 21 sujetos, todos ellos de género femenino. La edad de los participantes oscila entre los 15 y los 55 años, siendo la media de 22,81 años y la moda 19 años. En cuanto a la nacionalidad, el país de origen predominante es España, con un 85,71%, siendo dos sujetos de Bulgaria, y uno de China. Sin embargo, el país de residencia de la totalidad de los participantes es España. La muestra mayoritariamente comparte vivienda con su padre, madre y uno o varios hermanos (9 sujetos), aunque existen otras situaciones de convivencia como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2

Convivientes de los sujetos participantes en el estudio.

Convivientes	Nº de sujetos (n=21)
Hermano y su familia	1
Madre	2
Madre y uno o varios hermanos	3
Madre y padre	3
Madre, padre y uno o varios hermanos	9
Pareja	1
Compañeros en un piso tutelado	1
Compañeros en una residencia	1

En cuanto a la práctica deportiva, los sujetos invierten de media 2,63 días a la semana, siendo el mínimo un día semanal, y el máximo 5 días. Respecto a las horas semanales, la media es de 2,71 horas, con un mínimo de 1 hora y un máximo de 6 horas semanales. Con referencia a los deportes practicados en competición, casi el 43% de los sujetos no compiten actualmente, alrededor del 38% compite en un único deporte, y el 19% en dos deportes. Las disciplinas deportivas de competición practicadas por los participantes son, por orden de frecuencia, fútbol (5), baloncesto (3) y natación (3), fútbol sala (2), y patinaje artístico, voleibol, y tenis con un sujeto practicante cada una. Así mismo, la actividad físico-deportiva mayoritaria entre los sujetos que no compiten actualmente (9) es zumba, aunque otros practican fútbol, pádel, gimnasia, o varios deportes a la vez. Finalmente, de todos los sujetos participantes, alrededor del 86% son estudiantes, y el porcentaje restante trabajan.

Todos los participantes en este estudio dieron su aprobación para el uso de sus datos de forma anónima. Además, debido a la participación de sujetos menores de edad, también se firmó un consentimiento para la colaboración de los mismos en este estudio.

6.2. Instrumentos

Respecto a la recogida de datos, se elaboró una entrevista semiestructurada basada en el cuestionario adaptado confeccionado por Abellán y Januário (2017). La misma se compuso de tres bloques diferenciados; un primer bloque para cuestiones sociodemográficas, un segundo bloque de preguntas generales compuesto a su vez por dos preguntas abiertas, y un tercer bloque de preguntas específicas. A su vez, este último y tercer bloque se subdividió en tres categorías: 1) Motivación y oportunidades, 2) Transporte y tiempo, 3) Instalaciones deportivas. Cada una de las categorías incluía una o varias preguntas abiertas desglosadas en preguntas más concretas para facilitar la comprensión y/o guiar la entrevista. La recogida de datos se llevó a cabo a través de la compleción de la entrevista a través de un formulario de Microsoft Forms de manera online, y a través de entrevistas personales. Estas últimas fueron guiadas por la misma investigadora de forma presencial a través de la toma de notas manuscritas y posterior transcripción en un documento de Microsoft Word.

6.3. Procedimiento

Tras la elaboración del cuestionario en el doble formato mencionado anteriormente diseñado para su compleción de manera online y a través de

entrevistas presenciales, se procedió a la implementación del mismo. El primer paso en el procedimiento de administración fue la difusión del enlace al formulario online por mediación de Special Olympics España, que realizó la distribución a través de profesionales formados con perfil de graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte conocedores del proyecto. A estos sujetos se les concedió el plazo de un mes para realizar la recogida de datos.

Posteriormente, se llevaron a cabo entrevistas presenciales con sujetos pertenecientes a la Fundación A la Par durante los meses de noviembre y diciembre de 2023. Las mismas fueron realizadas de forma privada en un aula de la fundación, tratando de asegurar de esta forma un entorno tranquilo, cercano, y alejado de posibles distracciones o condiciones adversas que pudiesen influir en la participación y respuesta de los sujetos. El tiempo aproximado invertido en cada entrevista fue de 30- 40 minutos. Durante la recogida de datos en ambos

formatos, las participantes accedieron a ofrecer su información a través de un consentimiento informado, que previamente había obtenido un dictamen favorable por parte del Comité de Ética de la Universidad Pontificia Comillas. Finalmente, tras la recopilación de datos se transcribió toda la información a un documento de Microsoft Word para el posterior análisis.

Figura 2

Fotografía con una de las mujeres entrevistadas.



6.4. Análisis de datos.

Se realizó un análisis de la información sociodemográfica utilizando la aplicación Microsoft Excel. En cuanto al análisis cualitativo desarrollado en base a la información aportada por la muestra, se hizo uso del software QSR NVivo 14. Para ello, se llevó a cabo una lectura flotante de la información recolectada, seguida de un etiquetado inicial y codificación a partir de las unidades de registro seleccionadas. Por último, se estableció la categorización de verbatim definitiva. Con el objetivo de aumentar la fiabilidad de los resultados obtenidos, se contactó con una investigadora externa para proceder a la realización de un análisis interobservador.

7. Resultados

Al finalizar el procedimiento analítico de datos expuesto previamente, se obtuvieron un total de 91 verbatim referentes a las barreras percibidas por la muestra de sujetos para la práctica de actividad físico-deportiva, y la cantidad de 176 verbatim referentes a los facilitadores. Para facilitar la comprensión de los resultados, la codificación y categorización resultantes del procedimiento de análisis ha sido estructurada atendiendo a la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad, y de la Salud (OMS; 2001).

Análisis de los facilitadores

Todos los facilitadores identificados se categorizan en el bloque de Factores Contextuales de la CIF tal y como se muestra en la Figura 2. Los mismos se subcategorizan en Factores Ambientales y Factores Personales, referentes tanto a facilitadores externos como internos, respectivamente.

En cuanto a los Factores Ambientales, se obtuvieron respuestas referentes a servicios, apoyo y relaciones, y modelos de frecuencia. Los facilitadores relacionados con los servicios hacen referencia a recursos espaciales, donde una unidad de registro hacía referencia positiva en cuanto a la oferta de instalaciones, y una frecuencia de diez unidades estaban relacionadas con el hecho de poder entrenar en el mismo lugar en que las participantes desarrollan sus estudios:

“Hay instalaciones disponibles para entrenar”. (a007)

“Ir a donde entreno es fácil porque ya tengo clase allí antes”. (2.1.08)

Por otra parte, dos sujetos señalaron la importancia de haber tenido modelos de referencia, especialmente a través de medios televisivos:

“Porque vi jugar a la selección española femenina de fútbol” (1.1.02)

“Porque lo vi en la televisión y pedí apuntarme” (1.1.11)

El apoyo y las relaciones tiene especial relevancia para las participantes, habiendo sido registrados un total de cuarenta verbatim entorno a esta categoría. La misma ha sido dividida en dos. En primer lugar, el establecimiento de relaciones interpersonales. En segundo lugar, los agentes que suponen un apoyo ante la práctica de AFD. Destaca el apoyo de los familiares, especialmente de las madres, identificando trece unidades de registro que señalan que estos son los que más le apoyan en cuanto a la toma de decisiones. Además, es especialmente relevante el apoyo de los entrenadores, aunque algunas participantes destacan asimismo la labor de los profesores, su pareja, o los amigos y las compañeras de equipo. De forma específica se menciona expresamente el rol de las madres en el apoyo en cuanto a la toma de decisiones, y el de los entrenadores respecto a la toma de decisiones en el ámbito deportivo:

“Me apoyan mis entrenadores, mis padres y mis compañeras, pero sobre todo mi entrenador.” (1.3.01)

“Me apoya más mi madre, pero me apoyan mucho también mi familia en general, mis entrenadores y mi pareja.” (1.3.05)

“La que más me apoya es mi madre, porque ella me entiende.” (1.3.13)

“La entrenadora me hace reflexionar para tomar ciertas decisiones” (1.3.1. 007)

Los facilitadores categorizados entorno a Factores Personales están relacionados en su totalidad con la motivación personal de las participantes. Destaca el gusto personal por la práctica de actividad físico-deportiva general o por el deporte concreto que practica la participante, con una frecuencia de veintiuna unidades de registro:

“Me gustaba Educación Física y me apunté a gimnasia rítmica como actividad extraescolar” (1.1.01)

[Empecé a practicar deporte] *“porque me gustaba y era mi pasión” (1.1.10)*

Es destacable también la motivación por la mejora del bienestar como facilitador para la práctica de AFD. Aunque algunas participantes mencionan el incremento del bienestar y la salud genéricamente, otras mencionan concretamente la mejora de la forma física y mental, siendo identificadas etiquetas relacionadas tanto con la gestión emocional como con el estado de ánimo:

“Me siento feliz, me siento bien haciendo deporte, y puede ser bueno para nuestra salud” (1.4.1.11)

“Me ayuda a estar mejor física y mentalmente” (a. 004)

“Me viene bien conmigo misma” (a. 09)

“Por el estrés de casa, tengo que soltarlo de alguna manera” (1.2. 15)

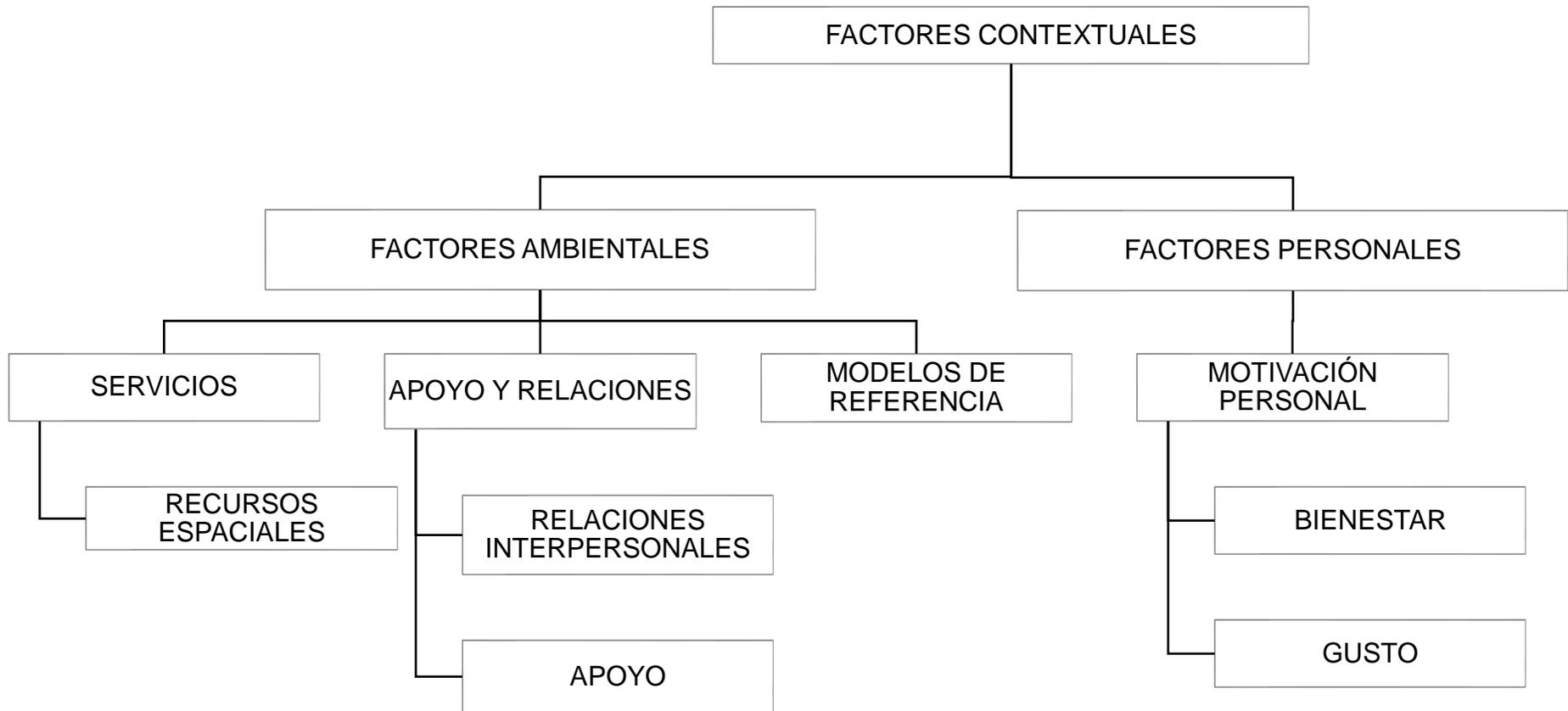
Finalmente, se han identificado dos unidades de registro que no han sido categorizadas como facilitadores, pero su mención se hace necesaria. Ambas hacen referencia a la positiva percepción de competencia, que tienen las participantes sobre sí mismas ante la práctica de AFD:

“Siempre he sido muy buena en el deporte” (a.10)

“[...] se me daba bien” (1.1. 06)

Figura 3

Esquema-resumen de la categorización de facilitadores atendiendo a la CIF.



Análisis de las barreras

Tal y como se muestra en la Figura 3, las barreras identificadas se categorizan entorno a las dos partes en que se divide la CIF; Parte 1. Funcionamiento y Discapacidad, Parte 2. Factores Contextuales, estando las unidades de registro aglomeradas principalmente en esta segunda parte.

Atendiendo a la parte de Funcionamiento y Discapacidad y sus componentes “Funciones corporales y estructurales” y “Actividades y participación”, se estableció la categoría de limitaciones en la actividad como barrera percibida por la muestra del estudio con una frecuencia de tres unidades de registro:

“La discapacidad” [me dificulta la práctica deportiva] (b.003)

“El ser invidente y necesitar apoyos para poder practicar deportes.” (b.004)

Respecto a los Factores contextuales, los datos se desdoblaron en los componentes establecidos por la CIF, al igual que los facilitadores. En primer lugar se realizó una clasificación según los Factores Ambientales percibidos que dificultan la práctica de AFD a niñas y mujeres. Las respuestas analizadas se categorizaron entorno a servicios, actitud, y apoyo.

Con referencia a los servicios se identificaron cinco respuestas referentes a la escasez de oferta deportiva, así como tres unidades de registro en las que se menciona la distancia desde la vivienda de la participante hasta aquellos lugares en los que sí existe oferta deportiva que atienda a sus características:

[Querría practicar] “voleibol, pero no encuentro un sitio donde hacerlo” (1.6.6.15)

“En transporte está lejos de donde vivo” (b.003)

También se hace referencia a los recursos espaciales y materiales. Se destacan diversas barreras físicas relacionadas con las instalaciones deportivas que dificultan su accesibilidad:

“Hay arena alrededor de la pista, y me puedo escurrir con las zapatillas” (3.1.05)

“Se podría mejorar que hicieran los escalones más bajos o se pudiera acceder desde otro punto poniendo una rampa” (2.1.1.004)

“Cuando vas a las pistas, si hay alguien mayor, que no pongan piedras, porque se puede tropezar, o si hay gente que no ve o tiene dificultades para andar” (3.1.5.15)

Y la falta o mala calidad de los materiales utilizados, especialmente de los balones:

“Necesitamos más balones, algunos están desinflados” (3.1.2.11)

“Más balones, están flojos y a veces no botan” (3.1.2.16)

En cuanto a esta misma categoría, los servicios, se hace necesario destacar un aspecto mencionado repetidas veces (frecuencia de cuatro verbatim) por las participantes, el cual no se identifica como barrera para la práctica deportiva, pero en algún caso podría llegar a serlo. Se trata de la insalubridad de los baños a los que acuden antes, durante, o tras la práctica de actividad físico-deportiva:

“Mejoraría la limpieza” [de los vestuarios] *“Y siempre están encharcados, es peligroso”*
(3.1.3.05)

“Mejoraría los baños, huelen mal” (3.1.1.11)

El apoyo, o la falta del mismo, supone una barrera para las participantes, quienes subrayan negativamente la falta de apoyo de algunos familiares, sin un

pariente destacado en esta categoría, pero haciendo referencia a una amplia variedad como abuela, tía, prima, hermanos, padre o madre:

“Mi abuela, porque prefiere que trabaje en vez de que haga deporte” (1.3.01)

“Mis tías, porque dicen que no puedo hacer deporte” (1.3.02)

“[...] mi padre decía que no se me iba a dar bien” (1.6.6.08)

Pero también mencionan, aunque con menos frecuencia, la falta de apoyo por parte de algunos compañeros:

“Hay un compañero de clase que no me apoya” (1.3.12)

La última categoría relacionada con los Factores Ambientales está alineada con la actitud actitud. Sin embargo, tal y como se indica en la CIF (OMS, 2001), no hace referencia a la actitud de los sujetos hacia la práctica, sino a la actitud de las personas del entorno hacia los sujetos. Dicho esto, es reseñable la subcategorización en actitud hacia la discapacidad y actitud hacia el género.

Las participantes perciben una actitud negativa por parte de la sociedad para con la discapacidad:

“Por discapacidad sí” [he sentido que alguien no quería que practicase deporte] *“no todos están preparados para aceptar a personas con discapacidad”* (1.6.2.003)

Además, aunque muchas participantes no consideran que su género importe cuando practican deporte (especificación englobada en la categoría de Factores Personales) y tengan asumido que no hay deportes divididos por géneros....:

“Todo el mundo tiene que tener la oportunidad de hacer deporte” (1.6.1.08)

“Las mujeres como los hombres pueden hacerlo” (1.6.1.11)

“No hace falta ser hombre para hacer un deporte que te gusta” (1.6.1.13)

“Da igual el deporte que sea, si te apetece lo haces, no tiene género” (1.6.1.15)

... las participantes sí se han encontrado y han vivido situaciones en las que personas de su entorno han mostrado actitudes discriminatorias relacionadas con su género, habiendo sido identificadas un total de trece unidades de registro:

“Mis compañeros que jugaban a fútbol eran solo chicos, y me decían que yo me fuese a gimnasia rítmica” “El profesor de Educación Física nos ponía a las chicas a saltar a la comba, y a los chicos a jugar a fútbol.” (1.6.2.01)

“En balonmano era la única chica en un equipo de chicos. Me decían “para qué juegas a esto, si es un deporte para nosotros”. “Cuando llegas la cagas.”” (1.6.2.04)

[Me dijeron] *“Qué haces haciendo fútbol/boxeo, no puedes estar aquí, esto es para chicos” (1.6.4.03)*

Finalmente, ha de ser mencionada una última unidad de registro referente a los Factores Ambientales, aunque no es posible abalar con certeza que esta suponga una barrera específica para la práctica de AFD en mujeres y niñas con discapacidad intelectual por motivo de características y condiciones inherentes a la propia discapacidad, o, por el contrario, se trate de un factor climatológico que infuye en el total de la población:

“Las temperaturas en verano hacen que me canse más” (b.02)

En segundo lugar, atendiendo a la Parte 2. Factores Contextuales (CIF; OMS, 2001), se clasifican las unidades de registro según los Factores Personales que influyen negativamente en la práctica de AFD para las participantes.

El estado de ánimo o temperamento de las participantes supone una barrera (tres unidades de registro), especialmente respecto a la tristeza y el nerviosismo, así como la falta de motivación (frecuencia de un verbatim):

“El estado de ánimo cuando estoy triste” [dificulta mi práctica deportiva] (b.03)

“A veces la falta de motivación” [dificulta mi práctica deportiva] (b.10)

En este aspecto se identificó una unidad de registro cuyo origen no se establece tanto en ámbito personal, sino como condicionante externo:

“[...] estoy muy cansada con la medicación” (1.6.6.10)

Asimismo, se identificaron respuestas relacionadas con la baja forma física y la percepción de las habilidades motrices que suponen una barrera para las participantes:

“El peso que me sobra” (b.002)

“Dar muchas vueltas, porque me canso. [...] Tengo un problema, me operaron del corazón, y a veces me canso más rápido” (b.13)

“Si practicase más sería mejor” (b.16)

“Pero se me da fatal, así que no juego” (1.6.6.05)

También destaca un verbatim no clasificado pero perteneciente a los Factores Personales propios que condicionan la práctica de AFD:

“Los compañeros me tocan, y no quiero que me toquen” (b.16)

Finalmente, se hace necesario realizar mención a una categoría aludida en hasta trece unidades de registro que parece no ser clasificable como factor personal

influyente a modo de barrera, pero que sin embargo sí está relacionada con la actividad diaria de las participantes; dicha categoría es la falta de tiempo:

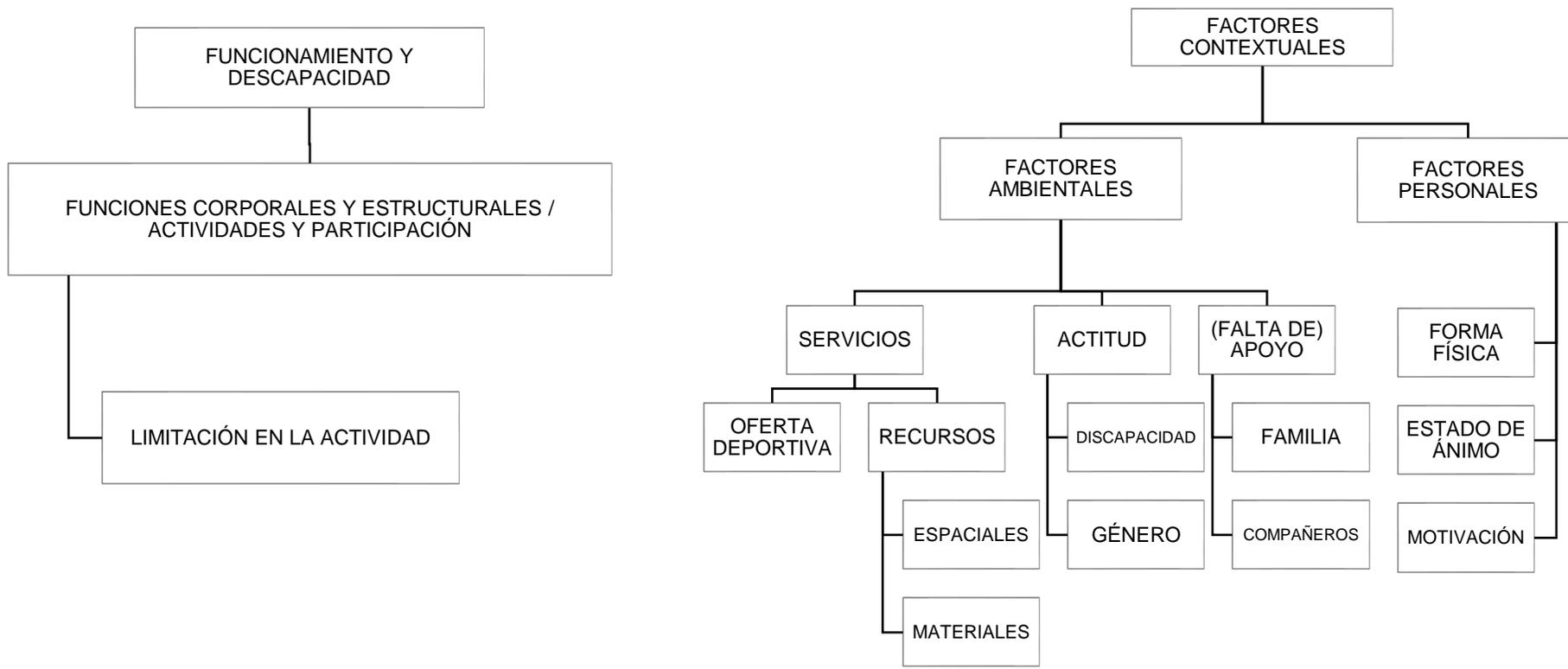
“No tengo a penas tiempo, por otras cosas que tengo que hacer” (2.2.02)

“La falta de tiempo” [me dificulta la práctica deportiva] (b.01)

“Me gustaría tener más tiempo” (2.2.1.08)

Figura 4

Esquema- resumen de la categorización de barreras atendiendo a la CIF.



8. Discusión y conclusiones

El objetivo de este estudio fue el de identificar barreras y facilitadores percibidos por mujeres deportistas españolas con discapacidad intelectual para la práctica de actividad físico-deportiva. Tras el análisis de los datos recabados, se pudieron identificar diversidad de barreras y facilitadores relacionados con diferentes aspectos tanto internos como externos. Entre ellos, coincidiendo con las consideraciones de la CIF (OMS, 2001), se reconocen ciertos factores comunes que dependiendo de la vivencia de la persona actúan como barrera o facilitador, como son los servicios ofrecidos, la motivación personal, y el apoyo de las personas del entorno.

Atendiendo a los servicios, existen variedad de opiniones; aunque coincidiendo con López y otros (2020) destaca la falta de oferta de actividades e instalaciones para la práctica de AFD como barrera, se hace necesario señalar que la oferta de instalaciones también ha sido minoritariamente identificada como facilitador. Del mismo modo, al contrario que los resultados de Abellán y Januário (2017), la mayoría de las participantes señalan que la distancia a la ubicación de las instalaciones deportivas supone un facilitador, dado que entrenan en el mismo lugar en el que cursan sus estudios, aunque de nuevo existe una minoría a la que se le presenta la barrera de la distancia a la que se encuentran las instalaciones deportivas en las que realiza la práctica. En el caso de los recursos materiales, solo resalta la barrera que supone no disponer del equipamiento necesario, o que este no esté en las condiciones óptimas para su uso.

Si bien se hace una referencia puntual a la falta de motivación como barrera para la práctica de actividad físico-deportiva (Jaarsma y otros, 2014), las mujeres y niñas participantes destacan la motivación personal como elemento potenciador para

practicar AFD, coincidiendo con los resultados de Perkins y otros, 2013. Con gran frecuencia destacan el gusto propio por participar en una disciplina deportiva concreta, pero también se identifica el uso de la práctica de actividad física y deporte como herramienta para la mejora del bienestar físico y mental.

Respecto al apoyo de las personas del entorno se hace necesario destacar la relevancia de los familiares cercanos, dado que los resultados muestran que tienen un rol esencial que puede suponer una barrera (Quintana, 2023), o un importante facilitador para las deportistas (Renblad, 2002). Otras personas relevantes son los amigos y compañeros de equipo (identificados en torno a barreras y facilitadores), los profesores, y la pareja (ambos facilitadores). Además, destaca positivamente el papel del entrenador o entrenadora como agente facilitador y potenciador de la práctica de AFD. En cuanto a este último agente, los resultados han ofrecido una información especialmente relevante que podría sugerir el cómputo de cualidades que las mujeres con discapacidad intelectual identifican como reseñables en su entrenador o entrenadora, configurando así la figura del entrenador o entrenadora ideal. Dichas características son:

1. Ser tranquilizador/a ante la frustración, así como paciente en la enseñanza.
2. Hacer sentir a la deportista confianza y seguridad; animar, apoyar y motivar a la jugadora especialmente a través de comentarios positivos ante las buenas acciones y ante los desafíos.
3. Tener una actitud alegre que contagie a las deportistas.
4. Ser divertido/a y novedoso/a, esforzándose en hacer sesiones dinámicas y ejercicios variados.
5. Ser cariñoso/a, cercano/a y comprensivo/a, preocupándose por el bienestar de las jugadoras.

6. Conocer a las deportistas, tanto respecto a sus habilidades, como con referencia a su personalidad.
7. Ante las dificultades para desempeñar una acción, las jugadoras destacan positivamente tres formas de actuar por parte del entrenador/a
 - a. Explicar los ejercicios de forma diferente tantas veces como sea necesario.
 - b. Volver a explicar el ejercicio de la misma manera tantas veces como sea necesario, aunque más detalladamente y de forma individual.
 - c. Modelar; realizar demostraciones del ejercicio tantas veces como sea necesario, para que la jugadora copie la ejecución.

Por otra parte, cabe destacar que, en contraposición a Quintana (2023), que subraya la falta de modelos femeninos en los medios de comunicación, los resultados de este estudio señalan la existencia de modelos de referencia femenino como un facilitador para la práctica de actividad físico-deportiva.

Además, los resultados mostraron barreras identificadas por las mujeres y niñas participantes en este estudio referentes a la influencia de su propia discapacidad como limitación en la práctica, tal y como indican los resultados de Wright y otros (2018), aunque esta característica quizá esté especialmente relacionada con otra barrera; de acuerdo con Crespo y otros (2013), la percepción de baja autoeficacia en torno al desempeño de habilidades motrices, y no tanto con la limitación real por motivo de sus funciones corporales y estructurales. Se encontraron otras barreras relacionadas con el estado de ánimo cambiante de las deportistas, así como con el cansancio, coincidiendo con López y otros (2020), aunque provocado por diferentes razones como la falta de forma física, las altas temperaturas en verano, o

la prescripción de medicación. Respecto a esta última barrera, y a excepción de la última razón mencionada, se hace necesario matizar que a través de este estudio no es posible identificar si esta barrera percibida está asociada a las condiciones características del perfil de sujetos, o se trata un factor que afecta a la totalidad de la población. Finalmente, se hallaron barreras relacionadas con la doble discriminación a la que se enfrentan las mujeres con discapacidad señalada por Ceballos y otros (2010). Los resultados mostraron la existencia de una actitud negativa hacia la aceptación de la discapacidad en el entorno deportivo de las participantes, así como la restricción de participación en actividades físico-deportivas y la verbalización de comentarios discriminatorios por cuestiones de género.

Todo ello supone pues la verificación de las hipótesis establecidas al comienzo del estudio, confirmando que las mujeres deportistas españolas con discapacidad intelectual participantes en el estudio encuentran barreras para la práctica de actividad físico-deportiva en torno las oportunidades de las que disponen, su género y discapacidad, y el apoyo de las personas de su entorno. Sin embargo, existe una mayor ambigüedad respecto a las hipótesis relacionadas con las barreras referentes al tiempo invertido en el desplazamiento hasta el lugar en el que realizan AFD, y la accesibilidad a las instalaciones deportivas, dado que el peso que las participantes confieren a las otras hipótesis es mucho mayor que a estas, y debido a su vez a que la mayoría de las participantes en el estudio practican AFD en el mismo lugar en que entrenan.

A modo de resumen, los hallazgos obtenidos sugieren la extracción de una serie de conclusiones, atendiendo a la percepción de la muestra analizada, correspondiente con el perfil de mujeres y niñas deportistas españolas con

discapacidad intelectual, acerca de las barreras y facilitadores para la práctica de actividad físico-deportiva. Estas son:

Las barreras principales para la práctica de AFD corresponden con la falta de apoyo, especialmente de familiares; la actitud de las personas del entorno y la doble discriminación relacionada con la discapacidad y el género de las deportistas; la escasez de oferta de actividades deportivas, instalaciones, y materiales de calidad; y la baja autoeficacia respecto a las habilidades motrices.

Los facilitadores más relevantes corresponden con la posibilidad de entrenar en el mismo lugar en el que se cursan los estudios; la motivación personal, especialmente relacionada con el gusto por la práctica de AFD y la mejora del bienestar; el apoyo de personas del entorno, destacando el rol de los familiares y entrenadores.

Finalmente, en cuanto a posibles futuras líneas de investigación, sería interesante ampliar la muestra, alcanzando más mujeres deportistas españolas con discapacidad intelectual que realicen actividades físico-deportivas más variadas y en diferentes localizaciones del territorio nacional. Por otra parte, resultaría especialmente relevante ampliar el estudio a mujeres españolas con discapacidad intelectual no deportistas, e identificar las barreras percibidas para no practicar actividad físico-deportiva.

9. Referencias bibliográficas

- Abellán, J., & Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 419-431. <https://doi.org/10.25115/psyse.v9i3.1023>
- Abellán, J., & Sáez-Gallego, N. M. (2013). Justificación de las pruebas motrices en el deporte para personas con discapacidad intelectual. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 143-153.
- Abells, D., Burbidge, J., & Minnes, P. (2008). Involvement of adolescents with intellectual disabilities in social and recreational activities. *Journal on Developmental Disabilities*, 14, 87-94.
- Abraham, C., Gregory, N., Wolf, L., & Pemberton, R. (2002). Self steem, stigma and community participation amongst people with learning difficulties living in the community. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 12, 430-443.
- Ajuwon, P. M., Kelly, S. M., & Wolffe, K. E. (2015). The recreation and leisure pursuits of employed adults with visual impairments in Nigeria: Part 2. *Journal of Visual Impairment and Blindness (Online)*, 109(1), 31.
- Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A., & González Hernández, J. (2015). Physical self-concept differences in practitioners and non-practitioners of physical activity in college students. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34.
- Arraez Martínez, J. M. (2011). *El deporte adaptado: historia, práctica y beneficios*. Junta de Andalucía.

- Asociación a favor de Personas con Discapacidad Intelectual de Álava.* (s.f.).
<https://www.apdema.org/apdema-apuesta-por-las-mujeres-en-el-deporte/>
- Badia, M., Orgaz, B., Verdugo, M., Ullán, A., & Martínez, M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 2055-2063. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.08.007>
- Beart, S., Hawkins, D., Kroese, B., Smithson, P., & Tolosa, I. (2001). Barriers to accessing leisure opportunities for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 29, 133-138.
- Blanco, J., Soto, M., Benitez, Z., Mondaca, F., & Jurado, P. (2019). Barriers for practicing physical exercise in Mexican university students: gender comparisons. *Retos. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*.(36), 80-82.
- Brian, A., & Haegele, J. A. (2014). Including students with visual impairments: Softball. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(3), 39-45.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2014.875808>
- Buttimer, J., & Tierney, E. (2005). Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9, 25-42.
- Ceballos, O., Medina, R., Ochoa, F., & Carranza, L. E. (2010). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares. *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*.

Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad. (s.f.).
<https://cermi.es/noticia/logrono-deporte-convoca-la-cuarta-edicion-de-los-galardones-deportivos-con-nueve-categorias>

Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad. (s.f.). *Fundación CERMI Mujeres*. <https://fundacioncermimujeres.es/>

Cordes, T., & Howard, R. (2005). Concepts of work, leisure and retirement in adults with an intellectual disability. *Education and Training in Developmental Disabilities, 40*, 99-108.

Crespo, N., Corder, K., Marshall, S., J. Norman, G., Patrick, K., Sallis, J., & Elder, J. (2013). An Examination of Multilevel Factors That May Explain Gender Differences in Children's Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health.*, 982-992.

Down España. (s.f.). <https://www.sindromedown.net/>

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. INEF. (s.f.). *Deporte Inclusivo*. <https://www.deporteinclusivo.com/proyecto/1646/>

Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. (s.f.). *Servicio de Información sobre Discapacidad*. <https://sid-inico.usal.es/formacion/formacion-sobre-deporte-para-personas-con-discapacidad-intelectual/>

Fundación ONCE. (s.f.). <https://www.fundaciononce.es/es>

García, A. J., & Froment, F. (2018). Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 3-9.

- Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., . . . Health, G. W. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 398, 443-455. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01164-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164-8)
- Gozalo, M., & Díaz, R. (2012). Estereotipos de género, salud y práctica deportiva de la mujer en el ciclo vital. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 325-333.
- Greguol, M., Gobbi, E., & Carraro, A. (2015). Physical activity practice among children and adolescents with visual impairment- influence of parental support and perceived barriers. *Disability and rehabilitation*, 37(4), 327-330. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.918194>
- Haegele, J. A., & Porretta, D. (2015). Physical activity and school-age individuals with visual impairments: A literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(1), 68-82. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0110>
- Heller, T., Miller, A., & Hsieh, K. (2002). Eight-year follow-up of the impact of environmental characteristics on well-being of adults with developmental disabilities. *Mental Retardation*, 40, 366-378.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (2020). *Base estatal de datos de personas con valoración del grado de discapacidad*.
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia (EDAD)*.
- Jaarsma, E., Dijkstra, P., Geertzen, J., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review.

Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>

Jaarsma, E., Geertzen, J., Jong, R., Dijkstra, P., & Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. . *Scandinavian journal of medicine y science in sports*, 24(5), 830-836. <https://doi.org/10.1111/sms.12071>

Kars, C., Hofman, M., Geertzen, J., Pepping, G.-J., & Dekker, R. (2009). Participation in sports by lower limb amputees in the Province of Drenthe, The Netherlands. *Prosthetics and Orthotics International*, 33(4), 356-367. <https://doi.org/10.3109/03093640902984579>

King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M., & Young, N. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 23, 63-90.

Kraemer, B., McIntyre, L., & Blacher, J. (2003). Quality of life for young adults with mental retardation during transition. *Mental Retardation*, 41, 250-262.

Ley 39/2022 del Deporte. Boletín Oficial del Estado, 24430, de 30 de diciembre de 2022. (s.f.).

Lieberman, L. J., Robinson, B. L., & Rollheiser, H. (2006). Youth with visual impairments: Experiences in general physical education. . *Rehabilitation Education for Blindness and Visual Impairment*, 38(1), 35-48. <https://doi.org/10.3200/REVU.38.1.35-48>

- Lieberman, L., Houston-Wilson, C., & Kozub, F. (2002). Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 364-377.
- López Díaz, J. M. (2019). Derecho a la actividad física y deportiva para personas con discapacidad. *Revista de la Facultad de Derecho de México*, 69(273), 493-511. <https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1.68625>
- López, A., Domínguez, J., & Portela, I. (2020). Barreras percibidas para la práctica del ejercicio físico en adolescentes: diferencias según sexo, edad y práctica deportiva. *Journal of Sport Psychology*, 29, 84-90.
- López, J. (2019). Derecho a la actividad física y deportiva para personas con discapacidad. *Revista de la Facultad de Derecho de México*.(273). <https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1.68625>
- Mahy, J., Shields, N., Taylor, N., & Dodd, K. (2010). Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 795-805.
- Martín, M., Barriopedro, M., Vargas, J. L., Martínez del Castillo, J., & Rivero Herráiz, A. (2012). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid. *Responsabilidad social, ética y deporte. XII Congreso AEISAD*. Madrid: Ibersaf Industrial.
- Martín, M., Martínez del Castillo, J., Barriopedro, M., Jiménez-Beatty, J., López, C., & Rivero, A. (2015). INNOVATIONS IN SPORT OFFER TO ADULTS IN SPAIN: GENDER DIFFERENCES IN LATENT DEMAND. *International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport*(8), 5-30.

- Martínez del Castillo, J., Martín, M., Del Hierro, D., Jiménez-Beatty, J., & González, M. (2008). Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*.(9), 13-24.
- Martínez, J., & Calvo, Á. (2014). Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral. Un estudio piloto. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*(25), 53-57.
- Ministerio de Cultura y Deporte. (s.f.). *Consejo Superior de Deportes*.
<https://www.csd.gob.es/es>
- Muñoz, E., Garrote, D., & Sánchez, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Education Psychology*., 145-152.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>
- Ocete, C., & Zapata, M. (2021). *Introducción a la inclusión de personas con discapacidad en los deportes de hielo*. Madrid: Federación Española de Deportes de Hielo. ISBN: 978-84-09-41730-8 .
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF*. Organización Mundial de la Salud.
- Patnode, C., Lytle, L., Erickson, D., Sirard, J., Barr-Anderson, D., & Story, M. (2010). The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

- Pérez Tejero, J. (2006). La discapacidad y la salud, ¿antagónicas? Propuestas desde las actividades físico deportivas. *Actas de las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud. Ganasalud*. Madrid: Consejería de deportes de la Comunidad de Madrid.
- Perkins, K., Columna, L., Lieberman, L., & Bailey, J. (2013). Parents' perceptions of physical activity for their children with visual impairments. . *Journal of Visual Impairment and Blindness (Online)*, 107(2), 131.
- Plena Inclusión*. (s.f.). <https://www.plenainclusion.org/>
- Quintana, I. (2023). *Motivos y barreras hacia la práctica físico-deportiva en mujeres universitarias de la Facultad de Educación y Deporte de la UPV-EHU*. [TFM]. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, and Education*, 6(1), 55-67. <https://doi.org/10.25115/psye.v6i1.508>
- Renblad, K. (2002). People with intellectual disabilities: Activities, social contacts and opportunities to exert influence (an interview study with staff). *International Journal of Rehabilitation Research*, 25, 279-286.
- Rimmer, J., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26, 419-425.
- Sarabia, A., & Egea, C. (2001). Clasificación de la OMS sobre discapacidad. *Boletín del Real Patronato sobre Discapacidad*(50), 15-30.

- Scelza, W. M., Kalpakjian, C. Z., Zemper, E. D., & Tate, D. G. (2005). Perceived Barriers to Exercise in People with Spinal Cord Injury. . *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* , 84(8), 576-583. <https://doi.org/10.1097/01.phm.0000171172.96290.67>
- Scifo, L., Chicau, C., Monteiro, D., Matosic, D., Bianco, A., & Alesi, M. (2019). Sport Intervention Programs (SIPs) to Improve Health and Social Inclusion in People with Intellectual Disabilities: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(57). <https://doi.org/10.3390/jfmk4030057>
- Special Olympics* . (s.f.). <https://www.specialolympics.org/>
- Special Olympics España*. (s.f.). <https://www.specialolympics.es/>
- Spence, J., Blanchard, C., Clark, M., Plotnikoff, R., Storey, K., & McCargar, L. (2010). The Role of Self-Efficacy in Explaining Gender Differences in Physical Activity Among Adolescents: A Multilevel Analysis. *Journal of Physical Activity and Health.*, 176-183.
- Spencer, R., Rehman, L., & Kirk, S. (2015). Understanding gender norms, nutrition, and physical activity in adolescent girls: a scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0166-8>
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B., & Blaikley, R. (2004). Athletic Identity and Sports Participation in People With Spinal Cord Injury. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, 21, 364-378. <https://doi.org/10.1123/apaq.21.4.364>
- Tregaskis, C. (2001). Towards inclusive practice: An insider perspective on leisure provision for disabled people. *Managing Leisure*, 8, 28-40.

Unión Europea. (13 de diciembre de 2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*.

van der Ploeg, H., Streppel, K., van der Beek, A., van der Woude, L., van Harten, W., & W., v. M. (2008). Underlying mechanisms of improving physical activity behavior after rehabilitation. *International Journal of Behavioral Medicine*, 5, 101-108. <https://doi.org/10.1080/10705500801929684>

Van Naarden, K., Yeargin-Allsopp, M., & Lollar, D. (2006). Factors associated with leisure activity among young adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 27, 567-583.

Vogel, J., Polloway, E., & Smith, J. (2006). Inclusion of people with mental retardation and other developmental disabilities in communities of faith. *Mental Retardation*, 44, 100-111.

Wright, A., Roberts, R., Bowman, G., & Crettenden, A. (2018). Barriers and facilitators to physical activity participation for children with physical disability: comparing and contrasting the views of children, young people, and their clinicians. *Disability and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1432702>

Wu, S., & Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(2), 177-182. <https://doi.org/10.1097/00005768-200102000-00001>

Yoh, T., Mohr, M., & Gordon, B. (2008). Assessing satisfaction with campus recreation facilities among college students with physical disabilities. *Recreational Sports Journal*, 32(2), 106-113. <https://doi.org/10.1123/rsj.32.2.106>

ANEXOS

Anexo 1. Formulario.



Código

¿Cuántos años tienes?

¿De dónde eres? (País)

¿Dónde vives? (País)

¿Cuánto tiempo llevas practicando deporte?

¿Cuánto tiempo llevas compitiendo como deportista profesional?

¿En qué deporte(s) compites?

¿Cuántos hermanos tienes?

¿Con quién vives?

A parte de competir, tú...

Estudias

Trabajas

¿Cuántas horas a la semana entrenas?

¿Cuántos días a la semana entrenas?

PREGUNTAS GENERALES

a. ¿Qué factores crees que te ayudan/facilitan el ser deportista/practicar deporte?

b. ¿Qué factores crees que te dificultan el ser deportista/la práctica deportiva?

PREGUNTAS ESPECÍFICAS

1. Motivación y oportunidades

1.1. ¿Por qué empezaste a practicar deporte?

1.2. ¿Por qué practicas x deporte en vez de otro?

1.3. Teniendo en cuenta las personas que te rodean (familiares, amigos, profesionales...), ¿quién crees que te apoya más? ¿Quién te apoya? ¿Quién no? ¿Por qué crees eso?

1.3.1. Teniendo en cuenta las personas que te rodean (familiares, amigos, profesionales...), ¿quién crees que te apoya más cuando tienes que tomar una decisión?

1.3.2. Teniendo en cuenta las personas que te rodean (familiares, amigos, profesionales...), ¿quién crees que te apoya más cuando practicas deporte?

1.4. ¿Cómo te mantiene motivado tu entrenador?

1.4.1. ¿Qué hace tu entrenador para que sientas que quieres seguir practicando deporte?

-
- 1.4.2. Cuando no quieres entrenar o competir, ¿qué hace tu entrenador para animarte a hacerlo?

1.5. ¿Tu entrenador tiene en cuenta tus características personales (género, habilidades, limitaciones, problemas personales...) cuando planifica o adapta las sesiones de entrenamiento? ¿Qué te hace pensar eso?

- 1.5.1. Si tienes dificultades al hacer un ejercicio, ¿qué hace tu entrenador?

- 1.5.2. Si no te sientes capaz de ejecutar un ejercicio, ¿qué hace tu entrenador?

- 1.5.3. Si te pasa algo (por ejemplo, has discutido con alguien, no estás muy motivada...), ¿tu entrenador se da cuenta? ¿Se preocupa tu entrenador por ti?
-

1.6. ¿Crees que tienes el mismo acceso a la práctica deportiva que los demás? ¿Por qué?

1.6.1. ¿Crees que tu género importa cuando practicas deporte? ¿Por qué?

1.6.2. ¿Alguna vez has sentido que alguien no quería que practicases deporte o compitieses por ser mujer?

1.6.3. ¿Alguna vez alguien ha pensado que no serías capaz de hacer algo por ser mujer?

1.6.4. ¿Alguna vez alguien ha hecho algún comentario relacionado con que eres mujer cuando entrenabas o competías?

1.6.5. ¿Alguna vez te han prohibido practicar algún deporte? ¿Por qué?

1.6.6. ¿Alguna vez has querido practicar un deporte, pero no lo has hecho? ¿Por qué?

2. Transporte y tiempo

2.1. ¿Cómo te sientes al ir al lugar donde entrenas? ¿Es fácil? ¿Tienes alguna dificultad?

2.1.1. ¿Cómo vas desde tu casa hasta el lugar donde entrenas?

2.1.2. ¿Hay una forma más fácil o rápida de llegar? ¿Por qué no vas así?

2.2. ¿Crees que tienes suficiente tiempo para prepararte antes y después del entrenamiento?

2.2.1. ¿Qué te parece el tiempo del que dispones para ir al sitio donde entrenas? ¿Te gustaría tener más tiempo? ¿Encuentras alguna dificultad?

2.2.2. ¿Qué te parece el tiempo del que dispones para prepararte para entrenar una vez estás en las instalaciones donde entrenas? ¿Te gustaría tener más tiempo? ¿Encuentras alguna dificultad?

2.2.3. ¿Qué te parece el tiempo del que dispones para ir de los vestuarios al lugar donde entrenas? ¿Te gustaría tener más tiempo? ¿Encuentras alguna dificultad?

2.2.4. ¿Qué te parece el tiempo del que dispones para cambiarte después de entrenar? ¿Te gustaría tener más tiempo? ¿Encuentras alguna dificultad?

3. Instalaciones deportivas

3.1. ¿Qué piensas sobre las instalaciones deportivas donde entrenas y su accesibilidad?

3.1.1. ¿Crees que el lugar donde entrenas es suficientemente accesible? ¿Qué se podría mejorar?

3.1.2. ¿Crees que dispones de todos los materiales que necesitas?

3.1.3. ¿Crees que los vestuarios son suficientemente accesibles? ¿Qué se podría mejorar?

3.1.4. ¿Crees que los baños son suficientemente accesibles? ¿Qué se podría mejorar?

3.1.5. ¿Hay algo más que creas que no es lo suficiente accesible?

