

**ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y DEPORTE INCLUSIVO,
ENFOQUES COMPLEMENTARIOS E INDISPENSABLES PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS PERSONAS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

**ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY AND INCLUSIVE SPORT,
COMPLEMENTARY AND ESENCIAL APPROACHES FOR THE
INTEGRAL DEVELOPMENT OF PEOPLE WITH
INTELLECTUAL DISABILITIES**

**ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA E DESPORTO INCLUSIVO,
ABORDAGENS COMPLEMENTARES E INDISPENSÁVEIS PARA
O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DE PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

Raquel Castañares Ávila¹
José Ángel Alonso Panizo²

Resumen

En la Fundación A LA PAR llevamos más de 70 años trabajando con las personas con discapacidad intelectual por sus derechos y su participación en nuestra sociedad, diseñando apoyos y tendiendo puentes donde ellos encuentran barreras. Una de las principales herramientas que utilizamos para alcanzar el objetivo anteriormente descrito, es la práctica de actividad física adaptada (AFA), entendida como un cuerpo de conocimientos interdisciplinarios dedicados a la identificación, aceptación y solución de las diferencias individuales en actividad física, adecuándolas al contexto en el que se desarrollan, en nuestro

¹Grado en Ciencias del deporte (Universidad Politécnica de Madrid); Máster Universitario en Formación del profesorado de educación secundaria obligatoria y bachillerato, formación profesional y enseñanza de idiomas (Universidad Camilo José Cela); Máster Universitario en Actividades físicas y deportivas para la inclusión social de personas con discapacidad (Universidad Autónoma de Madrid). Profesora de educación física en el CEE A LA PAR, en programas de formación para la transición a la vida adulta y programas profesionales de modalidad especial. En el Club Deportivo A LA PAR desarrollo de labores de entrenamiento en escuelas deportivas y competiciones, gestión y organización de actividades. Madrid, España. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9041-5271>. E-mail: raquel.castanares@alapar.org

²Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster Oficial en actividad físico-deportiva para Personas con discapacidad e integración social. Coordinador del Área Deportiva de la Fundación A LA PAR. Profesor de Educación Física en el Centro de Educación Especial A LA PAR. Coordinador del Club Deportivo A LA PAR en el desarrollo de labores organización y gestión de actividades deportivas. Entrenador en competiciones nacionales e internacionales para deportistas con discapacidad intelectual. Miembro de la Comisión Delegada de FEMADDI (Federación Madrileña de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual). Miembro del Comité Técnico de Natación de FEDDI (Federación Española de Deportes para personas con discapacidad intelectual). Madrid, España. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1646-2256>. E-mail: joseangel.alonso@alapar.org.

caso dirigido a personas con discapacidad intelectual. Además, también consideramos relevante la práctica de deporte inclusivo, entendida como aquella actividad física y deportiva que permite la participación conjunta de personas con y sin discapacidad, ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo y las características de la especialidad deportiva que se trate. El objetivo de este análisis, es reflexionar y aportar nuestra experiencia y visión como Club Deportivo acerca de si los modelos de práctica de actividad física adaptada e inclusiva, pueden desarrollarse de forma paralela dentro de los programas deportivos o si, por el contrario, una opción tendría que prevalecer y adquirir cierta relevancia sobre la otra.

Palabras clave: Deporte inclusivo; actividad física adaptada; deporte adaptado; discapacidad.

Abstract

At the A LA PAR Foundation we have been working with people with intellectual disabilities for more than 70 years for their rights and their participation in our society, designing supports and building bridges where they find barriers. One of the main tools we use to achieve the objective described above is the practice of adapted physical activity (AFA), understood as a body of interdisciplinary knowledge dedicated to the identification, acceptance and solution of individual differences in physical activity, adapting them to the context in which they are developed, in our case aimed at people with intellectual disabilities. In addition, we also consider relevant the practice of inclusive sport, understood as that physical and sports activity that allows the joint participation of people with and without disabilities, adjusting to the possibilities of the practitioners and maintaining the objective and characteristics of the sports specialty in question. The objective of this analysis is to reflect and contribute our experience and vision as a Sports Club about whether the models of practice of adapted and inclusive physical activity can be developed in parallel within sports programs or if, on the contrary, one option should prevail and acquire some relevance over the other.

Keywords: Inclusive sport; adapted physical activity; adapted sport; disability.

Resumo

Na Fundação A LA PAR temos vindo a trabalhar com pessoas com deficiência intelectual há mais de 70 anos pelos seus direitos e pela sua participação na nossa sociedade, concebendo apoios e construindo pontes onde encontram barreiras. Uma das principais ferramentas que utilizamos para atingir o objetivo acima descrito é a prática da atividade física adaptada (AFA), entendida como um corpo de conhecimentos interdisciplinares dedicado à identificação, aceitação e solução das diferenças individuais na atividade física, adaptando-as ao contexto em que são desenvolvidas, no nosso caso dirigida a pessoas com deficiência intelectual. Além disso, consideramos relevante a prática do desporto inclusivo, entendida como aquela atividade física e desportiva que permite a participação conjunta de pessoas com e sem deficiência, ajustando-se às possibilidades dos praticantes e mantendo o objetivo e as características da especialidade desportiva em questão. O objetivo desta análise é refletir e contribuir com a nossa experiência e visão enquanto Clube Desportivo sobre se os modelos de prática de atividade física adaptada e inclusiva podem ser desenvolvidos em paralelo dentro de programas desportivos ou se, pelo contrário, uma opção deve prevalecer e adquirir alguma relevância sobre a outra.

Palavras-chave: Desporto inclusivo; atividade física adaptada; desporto adaptado; deficiência.

Introducción: La práctica deportiva, un derecho de todos

La práctica deportiva es una de las herramientas más eficaces que existen para transmitir valores, hábitos saludables y favorecer el desarrollo integral de las personas. Por ello, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) considera la actividad física y el deporte como *derecho humano* que debe ser aplicado y respetado en todo el mundo.

Son numerosos los documentos y manifiestos publicados por organismos e instituciones gubernamentales, acerca del fomento del ocio y la salud a través de la práctica de actividad física y deporte; entre los cuales podemos mencionar: La Carta Europea del Deporte para Todos (1975), el Manifiesto Mundial de la Educación Física (2000), la Carta Europea del Deporte (1992), y el Libro Blanco Sobre el Deporte (2007). De esta forma, la práctica deportiva queda enmarcada como un derecho de los ciudadanos que, además de contribuir a la mejora de la salud y la calidad de vida, tiene una dimensión educativa y desempeña un papel social, cultural y recreativo (Comisión Europea, 2007).

Por su parte, haciendo referencia a la normativa nacional, podemos destacar el artículo 43.3 de la constitución española (1978) “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la Educación Física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”; y el preámbulo de la Ley del Deporte (1990) que establece dicho concepto como “elemento fundamental del sistema educativo cuya práctica es importante en el mantenimiento de la salud [...], Todo esto confirma el deporte como un elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea”.

Así, aunque no constituye un derecho en sí mismo, podemos afirmar que la práctica de actividad física y deporte se establece como un derecho integrado o conectado con otros (libertad, salud, educación, ocio...), siendo un elemento esencial en la promoción de la inclusión social. En este sentido, adquiere especial relevancia en relación con determinados colectivos tales como personas en situación de discapacidad (De Asís Roig, 2018).

De este modo, la práctica deportiva se consolida como hábito fundamental que debe estar integrado en la vida de cualquier persona ya que, sean cuales sean sus características individuales, aplicando al deporte las modificaciones y adaptaciones necesarias, constituirá una actividad adecuada a cada individuo. La igualdad de condiciones y la participación de las personas con discapacidad en las actividades físico-deportivas programadas para el conjunto de la población, se constituye como un derecho prioritario (BOE, 2008, p. 20656). Por su parte, podemos definir el concepto de discapacidad como:

El resultado de la interacción entre la condición de salud de la persona y sus factores personales, y los factores contextuales que pueden llegar a ser facilitadores o limitadores del desarrollo de una determinada actividad o del desenvolvimiento personal en forma de participación (Ríos y col., 2009, p.5)

Estos derechos están en concordancia con la evolución en la forma de entender la discapacidad, que ha experimentado un importante cambio, desde el enfoque clásico hasta el enfoque bio-psico-social y ecológico actual.

Inicialmente se abordaba desde una concepción estática y unidireccional centrada en la enfermedad y basada en un modelo médico-rehabilitador (CIDDM, 1980), a través de la cual se pretendía tener en cuenta las consecuencias que la enfermedad provocaba en las personas y en su relación con el entorno (Gómez & Díaz-Cueto, 2014).

Posteriormente, ha ido evolucionando hasta poner en positivo la terminología empleada, sustituyendo el término “enfermedad” por el de “estado de salud”, y considerenado factores contextuales y ámbitos sociales más amplios como pueden ser la educación y el trabajo (CIF, 2001).

Actualmente, la atención a las personas con discapacidad se contempla desde un tratamiento globalizador, buscando una contribución en su autonomía para facilitar así su inclusión y participación social, entendido como un derecho fundamental de la persona.

Partiendo de estas premisas, podemos utilizar la práctica deportiva como herramienta fundamental que nos ayude a alcanzar dichos objetivos.

Por todo lo expuesto, entendemos que la práctica de actividad física y deporte de calidad, regular y adecuada a las características específicas de cada individuo, aporta múltiples e importantes beneficios en diversos ámbitos de la vida (físico, psicológico, social, etc.), contribuyendo así al desarrollo integral de las personas.

Por ello, si hacemos referencia al potencial del deporte como instrumento facilitador de la salud y calidad de vida, entendemos la necesidad y obligación de las instituciones de garantizar y facilitar la accesibilidad a la práctica deportiva de toda persona que así lo desee, independientemente de su condición y características específicas. Desde este planteamiento, surge la siguiente pregunta: ¿realmente las

personas con discapacidad tienen acceso al deporte en las mismas condiciones que sus homólogos sin discapacidad?

Dando respuesta a la necesidad de implementar programas de actividad física de calidad y adaptada a las personas con discapacidad, emergen dos conceptos que, bajo nuestro punto de vista, se posicionan como complementarios e indispensables para contribuir al desarrollo integral de las personas con discapacidad a través de la práctica deportiva: *deporte adaptado* y *deporte inclusivo*.

Ambos conceptos estarán muy presentes en este documento ya que se pretende realizar, en relación a cada uno de ellos, un breve recorrido por los aspectos y conceptos básicos relacionados, su evolución en el tiempo y los principales beneficios que aportan a las personas con discapacidad, además de la relación existente entre ambos.

La Actividad Física Adaptada y el Deporte Adaptado

Las razones y motivaciones que nos llevan a iniciar la práctica de actividad física y deporte son muy variados; desde elementos ambientales, sociales e individuales que determinan la elección de una determinada actividad u otra, hasta la intensidad y persistencia en la tarea a desempeñar, así como el rendimiento y los beneficios que se pretenden adquirir con dicha práctica.

El análisis de todas esas variables es muy complejo. No obstante, lo realmente importante y prioritario es que, una vez que la persona toma la decisión de iniciar una práctica deportiva determinada, pueda acceder a ella con facilidad y seguridad.

En el apartado anterior se mencionaron los números e importantes beneficios que podemos obtener de una práctica deportiva bien aplicada y que el acceso a esos beneficios, por parte de la población, debería estar constituido como un derecho fundamental. Por ello, nuestra obligación y desafío como profesionales de la actividad física y el deporte reside en establecer y diseñar programas deportivos de calidad, que puedan adaptarse a las necesidades y características de toda persona que desee participar en ellos.

Todo programa de actividad física y deporte debe regirse por los denominados “principios del entrenamiento”, entendidos como aquellas pautas generales que se deben

tener en cuenta en el momento de realizar un trabajo físico específico. Dichos principios están fundamentados científicamente en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos, y a su vez, reflejan con fidelidad las características regulares y objetivas del proceso del entrenamiento, convirtiéndose así en el camino y las condiciones primordiales para lograr los objetivos planteados (Foran, 2007; Cañadas y García, 2005).

Entre estos principios fundamentales, vamos a destacar el principio de individualización del entrenamiento, entendido como la obligación de programar y adaptar de forma específica el trabajo físico a realizar por cada persona, de forma que pueda ejercitarse con seguridad, a su nivel, en base a sus capacidades y a la situación personal en la que se encuentra.

Partiendo de la importancia de los distintos principios del entrenamiento y, en particular el principio de individualización, surgen los conceptos de Actividad Física Adaptada y Deporte Adaptado. Ambos términos constituyen una modalidad de actividades físico-deportivas, en los que se pone especial énfasis y dedicación en la necesidad de adaptación del entrenamiento a los intereses y capacidades de determinados colectivos con condiciones especiales de salud, como pueden ser las personas con discapacidad, personas con patologías asociadas, personas mayores, embarazadas, etc.

Actualmente la IAFAP (International Federation of Adapted Physical Activity) concibe la Actividad Física Adaptada como una actividad en la que se busca una atención especial para las diferencias individuales orientada a la realización de la actividad física, para la que se requieren adaptaciones o modificaciones. La adaptación puede entenderse como el manejo correcto de variables, para la consecución de los resultados deseados.

En este sentido, todas las actividades físico-deportivas pueden modificarse o adaptarse a las características de la persona, para que pueda llevar a cabo una práctica satisfactoria y segura, acorde a sus particularidades y necesidades específicas. Según las condiciones específicas, como indica Handisports (2016), se pueden incluir cambios referidos a:

- el equipamiento, es decir, el ajuste de los diferentes materiales y dispositivos necesarios para cada deporte;
- el entorno, referido a las condiciones del ámbito deportivo (p.ej., el tamaño de la pista);

- la tarea, al facilitar las actividades o modificar el objetivo;
- las reglas, con su adaptación específicas para cada deporte; etc.

El término de Deporte Adaptado “engloba todas aquellas modalidades deportivas que se adaptan al colectivo de personas con algún tipo de discapacidad o condición especial, bien porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de este colectivo, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica sin adaptaciones” (Sanz y Reina, 2012, p. 37).

De esta forma, los deportes convencionales han adaptado una serie de parámetros para poder ajustarse a las necesidades del colectivo que lo va a practicar, y en otros casos, se ha diseñado a partir de las necesidades y especificidades de la discapacidad.

A continuación, abordaremos brevemente el nacimiento y la evolución histórica del Deporte Adaptado. A pesar de la existencia de algunas referencias más antiguas acerca del deporte y su relación con la salud (China, 2700 a.c.; Galeno en Roma; Hieronymus Mercurialis en la Edad Media; Joseph-Clement Tissot en el Siglo XIX), fueron las guerras mundiales de la primera mitad de siglo XX las que ejercieron una influencia significativa desde el punto de vista social y rehabilitador de las personas con discapacidad.

Con el descubrimiento de las sulfamidas y antibióticos, los sujetos con lesiones, por ejemplo las medulares, que se ocasionaban en la Segunda Guerra Mundial presentaban un mejor pronóstico de evolución y, por lo tanto, mayores expectativas de vida. Este aspecto, cambia el modo de ver y tratar a este colectivo, estableciéndose nuevas normativas para el cuidado de estos pacientes enfocado más al ámbito rehabilitador, con la finalidad de paliar las desventajas físicas con las que volvían a sus hogares la mayoría de los soldados de guerra (Handisports, 2016).

Pero es con la creación del centro especializado en Stoke-Mandeville, donde surge la idea que potenciar la práctica de actividad física y deportiva como una ayuda más en el proceso de rehabilitación. Así, en 1944 se crea el Centro de Lesionados Medulares del Hospital de Stoke Mandeville, en Aylesbury (Inglaterra). Este hecho es muy significativo porque, en ese entorno, surge la figura de Sir Ludwing Guttmann, considerado padre del deporte adaptado, quien, como director de dicho centro, introdujo deportes competitivos como una parte integral en la rehabilitación de los veteranos de guerra con discapacidad.

Poco después, bajo la tutela de Guttman, se celebraron los primeros Juegos de Stoke Mandeville para Paraplégicos en 1948. El deseo de Guttman era que se celebraran unos juegos, cada cuatro años, en la misma ciudad donde se celebraran los Juegos Olímpicos. De esta manera, los Juegos Paralímpicos (término por el que los identificamos en la actualidad y que fue reconocido por el Comité Olímpico Internacional -IOC- en 1984) empezaron a celebrarse en Roma en 1960, donde la participación era limitada a deportistas con lesión medular y post-poliomielitis. Pero no fue hasta 1989 en Alemania, cuando se creó el Internacional Paralympic Committee (IPC). De esta manera, el IPC se convirtió en un potente interlocutor con el IOC para la potenciación de la integración del movimiento paralímpico en el olímpico (Cansino Aguilera, 2016).

El ámbito del rendimiento deportivo para personas con discapacidad, ha tenido una gran evolución en nuestro país desde la celebración de los Juegos Paralímpicos de Barcelona en 1992, siendo España una de las principales potencias mundiales en cuanto se refiere a deporte adaptado. Esa evolución ha sido paralela a la tecnificación de los métodos de entrenamiento de los deportistas con discapacidad.

De este modo, podemos apreciar como el deporte adaptado ofrece, a las personas con algún tipo de discapacidad, la posibilidad de acceder al deporte de competición, entrenar y desarrollar al máximo sus capacidades para lograr el mayor rendimiento posible.

Esta oportunidad de participación contribuye a dignificar la vida de los deportistas con discapacidad, así como a promocionar de forma general las diversas modalidades deportivas en todo el territorio nacional.

Por último, cabe destacar el trabajo desempeñado por las federaciones deportivas a nivel autonómico y municipal, donde el objetivo principal es favorecer la inclusión social a través de la promoción de la práctica del deporte y de la Actividad Física Adaptada a las personas con discapacidad (Ríos y col. 2009).

Después de lo expuesto, cabe preguntarse por cuáles son los principales beneficios que aportan la práctica Actividad Física Adaptada y el Deporte Adaptado a las personas con discapacidad.

En primer lugar, ambas modalidades ofrecen la posibilidad de práctica, y debemos destacar que este aspecto es fundamental, ya que hace real el acceso y la opción de participación, dando respuesta al derecho de toda persona a la práctica deportiva independientemente de sus capacidades. Y, por otra parte, garantiza el diseño e implementación de programas deportivos adaptados a las características específicas de cada persona que desee participar en ellos, fomentando el principio de individualización del entrenamiento y la práctica deportiva de calidad, segura y adecuada a las personas con discapacidad.

No obstante, la reflexión se debería centrar en que, si realmente cualquier intervención desde las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) debe estar adecuada al colectivo o persona en cuestión a la que va dirigida, las personas con discapacidad serían un eslabón más integrado en la diversidad de la población, con el mismo derecho de intervención y participación en programas y actividades de carácter físico-deportivo adaptados a sus características específicas.

Así, los conceptos de Actividad Física Adaptada y Deporte Adaptado, son enfoques tan íntimamente relacionados con el principio de individualización del entrenamiento que realmente deberían estar presentes, siempre que sea necesario, en el diseño e implementación de todos los programas deportivos de calidad, ya que dicho planteamiento contribuirá de forma determinante en la consecución de los objetivos individuales planteados por cada participante, presente o no algún tipo de discapacidad asociada.

El Deporte Inclusivo

Una herramienta clave para la inclusión social del deportista con discapacidad es el deporte inclusivo, definido como la práctica deportiva de personas con y sin discapacidad conjuntamente manteniendo el objetivo de la modalidad deportiva y teniendo en cuenta las posibilidades de los participantes (Pérez-Tejero, 2015).

También se puede entender como una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles, como un recurso que contribuya al cambio social y de actitudes, basada en la

igualdad y la democracia, donde la diversidad es un valor en alza que cohesiona al grupo y ofrece mayores posibilidades de aprendizaje y participación (Ríos, 2005).

Por todo ello, el deporte inclusivo se convierte en una posibilidad más de práctica deportiva para las personas con discapacidad y en una de las principales herramientas para la inclusión, teniendo cada vez más importancia en los eventos deportivos de sensibilización hacia la discapacidad o en las acciones de responsabilidad social corporativa de grandes empresas, donde la experiencia de compartir una disciplina deportiva con deportistas con discapacidad se hace imprescindible, les hace reflexionar sobre la manera de concebir la sociedad y el derecho a todos de participar en ella de la misma manera (UNESCO, 2009).

Todo esto repercute en el cambio de mirada hacia la persona con discapacidad, dando énfasis a sus capacidades, no a sus limitaciones, siendo conscientes en muchas ocasiones que el deporte se convierte en un medio que disminuye, en cierta medida, la condición de persona con discapacidad.

Sin duda, el deporte se convierte así en una herramienta que se utiliza para llegar a las personas con discapacidad (Sanz-Rivas & Reina, 2013), y los procesos de formación inicial de maestros y profesores de Educación Física así lo demuestran, aumentando cada año la carga lectiva sobre las posibilidades y herramientas para utilizar el deporte como un medio para mejorar la inclusión del alumnado con discapacidad, ya que los centros escolares y las experiencias reales de aprendizaje van a ser quienes contribuyan a una verdadera sociedad inclusiva (Crisol, 2019; Echeita, 2006).

En consecuencia se han desarrollado diferentes programas de formación a nivel nacional como Incluye-T (Reina, Sierra et al., 2016) o Deporte Inclusivo en la Escuela (Pérez-Tejero, Barba, García-Abadía, Ocete y Coterón, 2013; Ocete, Pérez-Tejero y Coterón, 2015), que se ha comprobado mejoran significativamente la percepción de autoeficacia de sus participantes (Taliaferro, Hammond y Wyant, 2015; Tindall, Culhane y Foley, 2016). Además de otros programas de formación, cursos de especialización o posgrados oficiales que se siguen desarrollando en relación a la actividad física adaptada y/o el deporte inclusivo.

Por último, no podemos olvidar el deporte inclusivo o unificado de competición, que surge gracias a Special Olympics en 1983, en Massachusetts, en un equipo de softbol y que se desarrolla a nivel mundial en 1996 con reglas específicas para todos los deportes (Special Olympics, 2005).

En España llega unos años más tarde, consolidándose y participando por primera vez a nivel internacional en los Juegos Mundiales de Verano de Atenas en 2011. Se trata de una experiencia donde todos los deportistas son iguales y dónde no sólo se evalúa por parte de la organización la inclusión en el terreno de juego, sino a lo largo de todo el viaje y la competición.

En definitiva, el deporte inclusivo, en sus diferentes formas, se convierte en una posibilidad más de práctica deportiva, tanto para las personas con discapacidad, como para cualquiera; y sobre todo, proporciona una gran oportunidad de crecimiento personal, no sólo a nivel deportivo, sino a nivel humano, desarrollando una serie de valores educativos que nos ayudan a construir un mundo mejor.

Deporte Adaptado y Deporte Inclusivo: Complementarios e indispensables

El deporte está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, convirtiéndose en un fenómeno sociocultural de gran relevancia.

De hecho, su gran difusión en los medios de comunicación, la popularidad que ha alcanzado y su capacidad para atraer masivamente a aficionados con características muy heterogéneas, hacen inevitable que se tengan cada vez más en cuenta sus funciones y consecuencias a nivel formativo, educativo y social (Cansino Aguilera, 2016).

Por ello, en este punto cabe la pregunta: ¿qué objetivos fundamentales debería tener el deporte como “fenómeno sociocultural” en nuestra sociedad actual? ¿Y en relación a las personas con discapacidad?

En este aspecto, la Comisión de las Comunidades Europeas afirma que uno de los papeles más relevantes del deporte en este ámbito es la trasmisión de una serie de valores que contribuyen a desarrollar el conocimiento, la motivación, las capacidades y la disposición para el esfuerzo personal; además, de la importancia de desarrollar unos

adecuados niveles de condición física y fomentar la adquisición de unos hábitos saludables adecuados.

Por último, también se establece que el deporte contribuye en gran medida a la cohesión social, ya que fomenta el sentimiento compartido de pertenencia y participación, invitando a las personas a interactuar de manera positiva (Comisión Europea, 2007, p.7-9).

Por su parte, siguiendo a Cansino Aguilera, podemos afirmar que:

De alguna manera, las prácticas deportivas permiten actuar en situaciones muy cercanas a la realidad, mediante el trabajo en equipo, el respeto a normas, al entrenador, al árbitro, al resto de los compañeros y adversarios, el autocontrol, el esfuerzo individual, el apoyo a otros, el reto colectivo para conseguir un objetivo común, etc. En el deporte se reproduce el funcionamiento de la sociedad, sujeta a normas establecidas que hacen posible la convivencia (2016, p.74).

Así, se entiende el potencial que puede llegar a tener el deporte, especialmente la práctica físico-deportiva, ofreciendo como se ha visto anteriormente numerosos beneficios a quienes lo practican (físicos, psicológicos y sociales), posicionándose como una herramienta de gran utilidad para el desarrollo integral del ser humano. Sin embargo, no debemos caer en una retórica simplista que defienda el deporte como un fenómeno positivo “per se” ya que, únicamente aquellos programas deportivos adecuados, bien diseñados y estructurados garantizarán que sus participantes alcancen los beneficios propios del deporte y los objetivos previamente establecidos.

Com todo lo expuesto, puede apreciarse la importancia que presenta el hecho que las personas con discapacidad puedan acceder a prácticas deportivas de calidad, con la finalidad de alcanzar los objetivos y beneficios sociales, físicos y psicológicos que ello implica.

No obstante, se trata de reflexionar si en dicha práctica debe priorizar uno de los dos modelos “el deporte adaptado” o “el deporte inclusivo”; o si, por el contrario, sería adecuado plantear la integración de ambos, en una intervención que permita la sinergia e integración de los dos, entendiendo que la práctica deportiva por parte de las personas con discapacidad puede beneficiarse de ambos paradigmas.

Así, de este planteamiento, surgen dos cuestiones ¿Debería un modelo primar sobre el otro? ¿Cuál es más adecuado?

Desde nuestra experiencia y punto de vista, actualmente no existe un modelo más importante que otro, sino que ambos constituyen herramientas de gran utilidad que deben ser aplicadas en base a cada caso y cada contexto específicos.

Si ambos paradigmas presentan importantes beneficios para quienes lo practican, no parece tener mucho sentido que sean modelos excluyentes entre sí, únicamente habría que enfocarlos como diferentes posibilidades de plantear el diseño de programas físico-deportivos enfocados a personas con discapacidad, entendiendo que esa diversidad de estrategias de intervención enriquece la práctica y abre el abanico de posibilidades y planteamientos a realizar, aportando una mayor flexibilidad para dar respuesta a cada caso concreto.

La Actividad Física Adaptada y el Deporte Adaptado son herramientas que, fundamentalmente, ofrecen la posibilidad de individualizar al máximo posible la práctica deportiva.

Esta peculiaridad tiene como principal consecuencia el correcto manejo y adaptación de las variables del entrenamiento, facilitando la consecución de los resultados y objetivos marcados.

Además, una práctica deportiva adaptada a las características y capacidades específicas de cada persona, favorecerá que se produzcan experiencias de éxito, fomentando la adherencia a la práctica deportiva y el aumento del autoconcepto y autoestima del individuo, aspectos importantes en el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

Por último, la existencia de deportes adaptados con sus competiciones específicas, ofrece la posibilidad de practicar deporte competitivo en un contexto lo más justo e igualitario posible, creando un escenario de participación entre personas con características lo más homogéneas y donde el rendimiento puede adoptar un papel relevante, potenciando al máximo el desarrollo de las capacidades de cada deportista.

Por su parte, en el deporte inclusivo, nos presentamos tal y como somos, con todos nuestros atributos y características, dispuestos a afrontar el reto que se nos presente, sea

lúdico, de entrenamiento o competitivo. Esta visión del deporte se enfrenta a los nuevos retos de convivencia global, ya que cada vez nuestra sociedad es más heterogénea y diversa, y se dificulta el objetivo de maximizar la participación e inclusión de todos los grupos sociales, independientemente de sus características, capacidades, edad, religión, género y habilidades (Cansino Aguilera, 2016, p.77).

Así, el deporte inclusivo, nos plantea un escenario de realidad social a través de un contexto deportivo, donde poder trabajar todas las herramientas, estrategias y habilidades necesarias para aceptar y respetar la diversidad, y poder educar para que sea entendida como fuente de riqueza social.

Por ello, este modelo de práctica deportiva no se enfoca tanto en individualizar o en alcanzar el máximo rendimiento, aunque también contemplará estos aspectos en la medida de lo posible; más bien fomenta el acceso y participación de todos sin excepción, de forma digna y justa, generando espacios y contextos deportivos donde todos tengan cabida y, a su vez, se mantengan los aspectos clave de la práctica deportiva que se pretende llevar a cabo, siendo conscientes de que se trata de una fuente en la transmisión de valores educativos como la sensibilización social, la igualdad de oportunidades o la reflexión crítica, e incluso en mayor medida que los deportes tradicionales (Robles Rodríguez, Abad-Robles, Fuentes-Guerra & Benito-Peinado, 2017)

Consideramos pues que ambos planteamientos son complementarios e indispensables para el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

Además, destacamos que sería interesante plantear un modelo integral que promueva el deporte adaptado en contexto inclusivos, es decir, un enfoque a través del cual poder realizar las adaptaciones necesarias en el diseño del programa o actividad a desarrollar para que se adecúe lo máximo posible a las capacidades específicas de cada deportista y, a su vez, que pueda implementarse en entornos inclusivos donde personas, con y sin discapacidad, puedan participar de forma conjunta, tengan las mismas oportunidades para jugar, divertirse y poner a prueba sus habilidades.

Experiencia e intervención a través de la práctica deportiva en La Fundación A LA PAR

La Fundación A LA PAR lleva trabajando al servicio de las personas en situación de vulnerabilidad desde 1948. En un principio, dedicada a la lepra, posteriormente a los jóvenes en desarraigo social y, hoy en día, en favor de los derechos y la participación de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad.

Actualmente da servicio a más de 1.000 personas con discapacidad intelectual a diario entre centro de educación especial, taller ocupacional, centro especial de empleo, oficina de empleo, formación y club deportivo.

Uno de los pilares más importantes de la Fundación es el área deportiva y una de las bases fue la creación, hace ya más de 20 años, de un club deportivo que ha ido creciendo de manera exponencial en los últimos años.

A través de este recurso se le da una gran importancia a la formación en el ámbito de la actividad física y el deporte en la etapa educativa creando unas escuelas deportivas que, junto a la promoción de la actividades físico-deportivas, las competiciones a nivel autonómico, nacional e internacional, los cursos de formación y los deportistas que han llegado a participar en los Juegos Paralímpicos, ha hecho que la Fundación haya sido premiada en el año 2017 con el Premio Nacional “Infanta Sofía” del Deporte.

El objetivo principal es promover una práctica de actividad físico-deportiva de calidad, que responda realmente a las necesidades personales de cada individuo y maximice su potencial a nivel motriz, cognitivo y socio-emocional.

Se pretende que aquellos que tengan capacidad para ello, puedan entrenar y competir con grupos de deportistas sin discapacidad, estableciendo diferentes convenios con entidades deportivas ordinarias y buscando así el máximo desarrollo del deporte inclusivo.

La coordinación y trabajo conjunto que se lleva a cabo entre el Departamento de Educación Física del Colegio de Educación Especial y el Club Deportivo A La Par, se convierte en la clave de la intervención que se desarrolla con cada deportista.

Por otro lado, la formación, experiencia y calidad humana de los diferentes técnicos deportivos que trabajan en el día a día, hacen que el deporte sea sólo una excusa y una herramienta para desarrollar una mayor autonomía e independencia, lo que conlleva a una mayor calidad de vida para cada uno de ellos.

En este sentido, se oferta una amplia variedad de actividades a lo largo del año: ligas de deporte escolar adaptado entre los colegios de educación especial, actividades propias de promoción deportiva (curso de esquí, jornada de bowling, campeonato de atletismo escolar), competiciones oficiales, asesoramiento a deportistas de alto rendimiento, deporte inclusivo, retos deportivos y actividades con empresas, formación a técnicos y escuelas deportivas propias.

Estas escuelas deportivas han ido creciendo a lo largo de los años y ofrecen diferentes niveles de participación en función de las necesidades de cada deportista y posibilidades personales: Baloncesto, Fútbol, Atletismo, Natación, Zumba, Rugby, Multideporte, Mountain Bike, Pickleball, Tenis y Pádel.

Así, dichas escuelas se convierten en el gran proyecto que da sentido al Club Deportivo y que nacen de la convicción de que un planteamiento adecuado de práctica físico-deportiva, adaptada a las posibilidades de las personas con discapacidad intelectual, supone un medio fundamental para su desarrollo personal e inclusión activa en la sociedad.

Además, dan respuesta a la demanda de las familias que reclaman la posibilidad de que sus hijos puedan acceder a programas deportivos como cualquier otra persona y, de este modo, puedan beneficiarse de una práctica ajustada a sus posibilidades en los diversos ámbitos personales.

En definitiva, un proyecto que se convierte en una referencia a nivel nacional, que da servicio actualmente a casi 300 deportistas en más de 100 actividades al año, con un gran equipo profesional formado por más de 20 personas y que, por supuesto, cuenta con el apoyo de la titularidad de la Fundación, las administraciones públicas y otras entidades privadas que creen en la gran influencia del deporte en las personas con discapacidad.

Conclusiones

¿Cuál es la mejor forma de hacer un avión de papel? Si tratamos de construir un avión con los materiales que cada uno de nosotros tenemos cerca, le damos la forma que creemos que es más eficaz para que vuele bien, y lo decoramos en base a nuestros gustos, aficiones y preferencias.

¿Sería posible encontrar dos aviones iguales? Como podemos imaginar existirían grandes diferencias entre un avión y otro.

Quizás uno de los grandes errores en relación con la diversidad es pensar que todas las personas cuentan con el mismo trozo de papel y materiales iniciales y que, además, requieren de las mismas instrucciones y pautas para conseguir realizar aviones iguales.

Esta reflexión puede reflejar uno de los retos más relevantes en la sociedad actual como es la convivencia y la atención a la diversidad, ¿realmente el objetivo debería ser que todos hagamos aviones iguales?

En la Fundación A LA PAR creemos en la diversidad como fuente de riqueza social y consideramos la práctica deportiva, adaptada e inclusiva, como una poderosa herramienta para que nuestros alumnos y deportistas puedan construir la mejor versión de su propio avión, que vuele lo más alto y lejos posible.

Consideramos que la inclusión y el desarrollo integral de la persona con discapacidad intelectual a través del deporte es una fuente de aprendizaje en sí misma, que tiene como fin último fomentar la plena participación de nuestros deportistas en todos los ámbitos de la vida. Pero para lograr este objetivo ¿realmente hay que escoger entre las modalidades de deporte adaptado y deporte inclusivo?

Desde nuestra experiencia e intervención, consideramos que tanto el deporte adaptado como el deporte inclusivo, son importantes paradigmas desde donde poder trabajar el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

Por un lado, la actividad física adaptada y el deporte adaptado nos van a proporcionar una práctica deportiva específica, individualizada y adecuada a las características de cada persona, fomentando el máximo rendimiento y desarrollo de las capacidades del deportista; aportando una serie de beneficios que se transfieren al resto de ámbitos de su vida y buscando tres objetivos principales, siguiendo a Bofill-Ródenas (2016): mejorar la relación con el entorno, adquirir una mayor autonomía y aumentar su capacidad de decisión.

Y, por otro lado, el deporte inclusivo, va a ofrecer la posibilidad de que personas con y sin discapacidad practiquen juntos, ofreciendo un escenario de realidad social a través del deporte, donde se ponga en valor la riqueza de la diversidad y se fomente el

acceso y la participación de todos sin excepción, de forma digna y justa y, a su vez, se mantengan los aspectos clave de la práctica deportiva que se pretende llevar a cabo.

Por último, aunque se han producido importantes avances en este ámbito, cabe destacar que es necesario continuar trabajando para garantizar el acceso universal a la práctica deportiva adaptada e inclusiva de calidad, promoviendo hábitos de vida saludables que nos lleve a una sociedad más saludable y con mayor cohesión social.

Referencias

- BOE (2008). Instrumento de Ratificación de la Convención de los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006. Boletín Oficial del Estado, 96, de 21 de abril de 2008, [https://www.boe.es/eli/es/ai/2006/12/13/\(1\)/dof/spa/pdf](https://www.boe.es/eli/es/ai/2006/12/13/(1)/dof/spa/pdf)
- Bofill-Ródenas, A. (2016). Bases para el entrenamiento psicológico para el deportista con discapacidad intelectual. En J. Segura (Ed.), *Psicología aplicada al deporte adaptado*. Editorial UOC.
- Cansino Aguilera, J.A. (2016). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. *Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. Revista de Educación Inclusiva*; 9(2).
- Cañadas, M. y García, J. (2005). *Estudio de la metodología de entrenamiento utilizada en un equipo masculino de minibasket*. En Actas del III Congreso Ibérico de Baloncesto. R. Martínez de Santos, L.M. Sautu y M. Fuentes (ed.), Vitoria: Avafiep-Fiepzaleak.
- CIF (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. Organización Mundial de la Salud.
- Comisión Europea (2007). *Libro Blanco del Deporte de la Comisión Europea*. COM.
- Crisol, E. (2019). Hacia una educación inclusiva para todos. Nuevas contribuciones. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 23(1), 1-9.
- De Asís Roig, R. (2018). *Sobre la práctica del deporte como derecho humano*. Instituto de Derechos Humanos Bartolomé de las Casas, Universidad Carlos III de Madrid.
- Echeita, G. (2006). *Educación para la inclusión o educación sin exclusiones*. Narcea.
- Foran, B. (2007). *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Ed. Hispano Europea.
- Gómez, I., y Díaz-Cueto, Y. (2014). Original Joven Con Síndrome De Down Y Natación Recreativa: Posibilidades Hacia La Inclusión Young With Down Syndrome and Recreation Swimming Activity: Inclusion Possibilities. *Rev.Int.Med.Cienc.Act.Fís.Deporte*, 2(1577-0354), 26.

- Handisports, servicios deportivos adaptados (2016). Módulo 2.2: la actividad física adaptada. Recuperado de: <http://www.laciudadaccesible.com/proyectos.html>
- Pérez-Tejero, J., Barba, M., García-Abadía, L., Ocete, C. y Coterón, J. (2013). *Deporte Inclusivo en la Escuela*. Universidad Politécnica de Madrid.
- Pérez-Tejero, J. (2015). *El centro de estudios sobre deporte inclusivo (CEDI): 6 años de recorrido en investigación y formación para la inclusión social*. En J. Gallego, M. Alcaraz-Ibáñez, J. M. Aguilar-Parra y A. J. Cangas (Eds). IV Congreso Internacional de Deporte Inclusivo. Libro de Actas (pp. 14 -33). Almería: Universidad de Almería.
- Reina, R., Sierra, B., García-Gómez, B., Fernández-Pacheco, Y., Hemmelmayr, I., García-Vaquero, M. P., Campayo, M. y Roldán, A. (2016). *Incluye-T: Educación Física y Deporte Inclusivo*. Limencop S.L.
- Ríos, M. (2005). *La Educación Física como componente socializador en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz. Estudio de casos en la etapa de educación primaria*. Tesis Doctoral. Barcelona: Universidad de Barcelona. <http://www.tesisenxarxa.net/TDX-0104106-085807/>
- Ríos, M., Arráez, J. M., Bazalo, P., Enciso, M., Hueli, J. M., Jiménez, E., . . . Solís, M. (2009). Plan integral de promoción del deporte y la actividad física. Personas con discapacidad. CSD.
- Robles-Rodríguez, J., Abad-Robles, M. T., Fuentes-Guerra, J. G., & Benito-Peinado, P. (2017). Los deportes adaptados como contribución a la educación en valores y a la mejora de las habilidades motrices: la opinión de los alumnos de Bachillerato. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 31, 140-144.
- Sanz, D., y Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Sanz-Rivas, D., & Reina, R. (2013). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Special Olympics (2005). *Manual de Deportes Unificados de Olimpiadas especiales*. http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/SPANISH/Coaches/Unified_Sports_SP.pdf
- Taliaferro, A., Hammond, L. y Wyant, K. (2015). Preservice Physical Educators' Self-Efficacy Beliefs toward inclusion: e impact of Coursework and Practicum. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(1), 49-67. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0112>
- UNESCO (2009). *Defining an Inclusive Education Agenda: Reflecons around the 48th. session of the International Conference on Education*. International

Recebido: 24/10/2022
Aceito: 27/11/2022
Publicado: 30/06/2023

NOTA:

Os autores foram responsáveis pela concepção do artigo, pela análise e interpretação dos dados, pela redação e revisão crítica do conteúdo do manuscrito e, ainda, pela aprovação da versão final publicada.