

Apolinar Varela
Leyre Gamba
(eds.)

Derribando barreras

**Inclusión de personas
con discapacidad
intelectual
a través del deporte
y la actividad física
adaptada**

Derribando barreras

Inclusión de personas con discapacidad intelectual a través del deporte y la actividad física adaptada

Apolinar Varela y Leyre Gamba (eds.)

Derribando barreras

Inclusión de personas con
discapacidad intelectual a través del
deporte y la actividad física adaptada

Octaedro 

Colección Horizontes - Universidad

Título: *Derribando barreras: inclusión de personas con discapacidad intelectual a través del deporte y la actividad física adaptada*

Cómo citar: Varela, A. y Gamba, L. (eds.) (2024). *Derribando barreras: inclusión de personas con discapacidad intelectual a través del deporte y la actividad física adaptada*. Octaedro. DOI: <http://doi.org/10.36006/09616-0>

Agradecimientos: Esta publicación ha sido promovida por la Fundación Rafa Nadal y financiada por el Banco Santander en el marco del proyecto titulado *El deporte adaptado como herramienta de bienestar e inclusión en deportistas con discapacidad intelectual*. Un estudio sobre el programa Más Que Tennis.

Primera edición: septiembre de 2024

© Apolinar Varela y Leyre Gamba (eds.)

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Nota editorial: las opiniones y contenidos publicados en esta obra son responsabilidad exclusiva de sus autores y autoras. No reflejan necesariamente la opinión de la Editorial Octaedro ni de los editores de la publicación; asimismo, los autores y autoras se responsabilizan de obtener el permiso correspondiente para incluir el material publicado en otro lugar.

ISBN: 978-84-10054-86-8

Depósito legal: B 16492-2024

Maquetación: Fotocomposición gama, sl
Diseño y producción: Octaedro Editorial

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo I	9
FUNDACIÓN RAFA NADAL	
Prólogo II.....	11
DR. APOLINAR VARELA; DRA. LEYRE GAMBRA	
1. La situación de la actividad física y el deporte adaptado en personas con discapacidad intelectual.	17
DRA. NURIA MENDOZA; DR. MARTÍN GAMONALES	
2. El deporte de personas con discapacidad intelectual en España: oportunidades desde la inclusión.	37
DR. JAVIER PÉREZ TEJERO	
3. Favorecer la inclusión social de personas con discapacidad intelectual a través de los juegos deportivos tradicionales: un enfoque desde la teoría de la acción motriz.	63
DR. PERE LAVEGA-BURGUÉS	
4. Percepciones de deportistas con discapacidad intelectual sobre su participación en un programa de ocio deportivo	87
DRA. ARACELI ARELLANO; DR. APOLINAR VARELA; DR. RAÚL FRAGUELA-VALE	

5. El deporte adaptado como herramienta inclusiva en la formación de maestros: una propuesta basada en la <i>lesson study</i>	125
DRA. LEYRE GAMBRA; DR. ÁNGEL SOBRINO	
6. Los juegos con materiales alternativos para la actividad física adaptada inclusiva y sostenible	141
DR. APOLINAR VARELA; DR. ÁNGEL SOBRINO; DRA. LEYRE GAMBRA	

Prólogo I

FUNDACIÓN RAFA NADAL

La Fundación Rafa Nadal, creada por Rafael Nadal y Ana María Parera, se fundamenta en la creencia de que el deporte genera un impacto positivo en la transformación de la sociedad. Desde su inicio en 2010, esta institución ha dedicado esfuerzos a usar el deporte como medio para mejorar las vidas de niños y jóvenes en riesgo de exclusión, alineando sus proyectos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU en temas como la salud, la educación de calidad, la reducción de desigualdades y la creación de nuevas iniciativas para alcanzar estos fines. Fruto de este compromiso en la búsqueda de la inclusión de las personas con discapacidad intelectual se crea el proyecto Más Que Tennis, que facilita el acceso al tenis de estas personas con el objetivo de impulsar un estilo de vida saludable y activo, fortalecer la socialización y los valores personales a través de la práctica deportiva. El proyecto cuenta actualmente con 29 escuelas de Más Que Tennis en diversas regiones y beneficia a 350 deportistas. Para seguir mejorando el bienestar de los deportistas que acuden a esta iniciativa, la fundación ha apostado por promover la investigación empírica en su proyecto a través de la investigación titulada «El deporte adaptado como herramienta de bienestar e inclusión en deportistas con discapacidad intelectual. Un estudio sobre el programa Más Que Tennis». En el marco de este proyecto de investigación con este libro se ha propuesto ahondar en el mundo de la inclusión social a través del deporte y la actividad física adaptada, que busca aportar nuevas ideas y maneras de entender estos campos de estudio y trabajo.

Con esta colaboración la fundación apuesta por la visibilización e inclusión de los deportistas con discapacidad intelectual. El compromiso por ayudar desde la perspectiva académica motiva que la Fundación Rafa Nadal haya apoyado la edición de esta publicación centrada en las personas con discapacidad intelectual y la importancia que tiene el deporte y la actividad física para estas personas no solamente a nivel deportivo, sino por todos los aprendizajes que les ayuda a conseguir en su día a día; la posibilidad que les otorga para relacionarse con otros deportistas ajenos a sus contextos habituales; el apoyo que puede suponer esta obra para los profesionales que están en el día a día con los deportistas y que precisan de nuevos conocimientos y recursos para su actividad profesional; a la red de instituciones que apoyan de manera directa a estas personas y que precisan de nuevos enfoques para la llevar a la práctica; también a las familias que están en el día a día apoyando de manera incansable a estos deportistas.

En definitiva, con el apoyo a la edición de este libro la Fundación Rafa Nadal sigue comprometida en la mejora del bienestar general de las personas con discapacidad intelectual a través del deporte y la actividad física en todas sus expresiones. Desde la fundación se invita a los lectores a disfrutar de una obra fresca, rigurosa y completa que expone temas y perspectivas de interés para las personas interesadas en el ámbito del deporte, la actividad física adaptada y la inclusión de las personas con discapacidad intelectual.

Hay mucha gente que se esfuerza cada día y no tiene la suerte de llegar a la cima. Lo importante es el camino, pensar en el día a día, pensar que las cosas van a llegar. (Rafa Nadal, tenista)

Prólogo II

DR. APOLINAR VARELA
DRA. LEYRE GAMBRA
Universidad de Navarra

Con una emoción palpable, se presenta la obra que aborda la inclusión de las personas con discapacidad intelectual (en adelante DI) a través del deporte y la actividad física adaptada (en adelante AFA) desde una perspectiva holística. Esta aportación surge dentro del desarrollo del estudio «El deporte adaptado como herramienta de bienestar e inclusión en deportistas con discapacidad intelectual. Un estudio sobre el programa Más Que Tennis». Tras evidenciar la necesidad en la formación de profesionales deportivos, educadores e investigadores en el área del deporte y la AFA se promueve este libro.

El deporte y la AFA ofrecen a los deportistas y a sus familias un universo de posibilidades que va más allá de la mera realización de actividades físicas y de la competición deportiva. Es un testimonio vibrante de la resiliencia, la pasión y la determinación arraigadas en cada individuo, independientemente de los retos que puedan enfrentar. Es un recordatorio constante de la capacidad humana para superar obstáculos y alcanzar metas, incluso en medio de desafíos aparentemente insuperables. Está demostrado que la práctica deportiva es vital para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas con discapacidad intelectual, impactando positivamente en su bienestar físico, emocional, social, y cognitivo. La actividad física habitual contribuye a la prevención de enfermedades, mejora la salud mental, fomenta la inclusión social, y promueve el desarrollo personal y la autodeterminación. Participar en actividades deportivas re-

creativas también ayuda a superar estigmas, prejuicios y promover la igualdad de derechos, asegurando que estas personas puedan disfrutar de una vida más plena y conectada con su realidad diaria. Es pertinente recordar que la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU insta a los estados a promover la inclusión de personas con discapacidad en el deporte y recreación. Esto incluye fomentar su participación en actividades deportivas a todos los niveles, garantizar su acceso a instalaciones adecuadas, y asegurar que niños y adultos con discapacidad puedan participar en juegos y deportes en igualdad de condiciones.

El impulso del deporte y la AFA inclusiva es crucial para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual, como destaca el Plan Director de Deporte Inclusivo 2019-2020 del Consejo Superior de Deportes, en el que se insta la colaboración entre sectores público y privado que utilizan el deporte como herramienta de inclusión social. Asimismo, la investigación juega un papel relevante en la inclusión, ya que la evidencia científica ayuda a identificar las mejores prácticas y a definir estrategias adecuadas para el futuro. La colaboración entre profesionales y la inclusión de las personas con discapacidad en la investigación son básicas para progresar, poniendo énfasis en la importancia de escuchar, valorar, diseñar, evaluar y mejorar las experiencias asociadas a este ámbito de conocimiento. Desde el campo de juego hasta los rincones más cotidianos de la vida, el deporte adaptado ejerce una transformación profunda. Va más allá del ejercicio físico; es un catalizador de cambio que desafía nuestras percepciones y nos invita a reimaginar el concepto de inclusión a través del deporte y la AFA.

Esta aportación pretende ayudar a visibilizar la importancia de la inclusión de las personas con DI en actividades deportivas de carácter recreativo, y las posibilidades que ofrece el deporte y la AFA para el desarrollo social, cognitivo y físico de estas personas y a aquellas que conviven y trabajan con ellas. No solo se trata de recopilar información, sino de crear un entorno en el que las experiencias cobran vida. Cada capítulo es una ventana abierta a la diversidad de perspectivas y desafíos que enfrenta el ámbito de la AFA y la DI. Es una llamada a la acción, un recordatorio de que cada paso dado en este viaje contribuye al avance hacia un mundo más inclusivo. En esta intersección entre la discapacidad y la

AFA, se despliega un abanico rico en experiencias humanas. Desde los desafíos de la investigación, la necesidad de oportunidades junto con los facilitadores y barreras para la práctica deportiva, la necesidad de contar con educadores y profesionales deportivos especializados y la importancia de conocer las voces de los deportistas. Este texto busca explorar distintas facetas de la AFA con la profundidad y la sensibilidad que merece. En los siguientes capítulos se busca ofrecer distintos recursos, información y experiencias para enriquecer la investigación, la práctica educativa y deportiva en personas con DI.

El libro se estructura en tres grandes bloques con dos capítulos cada uno de ellos. En el primer bloque se aborda el panorama del deporte y la AFA en las personas con DI. En el primer capítulo se presenta un estudio bibliométrico centrado en el análisis del panorama de la investigación en el ámbito del deporte y la AFA a nivel internacional. En él se recoge el despegue que ha experimentado la investigación en este campo a nivel internacional. Esto sugiere el interés y la importancia de la divulgación y comprensión del fenómeno deportivo en deportistas con DI. Por otra parte, el capítulo dos se focaliza en el deporte y la AFA en el Estado español desde tres factores como son la accesibilidad y los beneficios asociados al deporte; la relevancia de la labor de las instituciones y entidades involucradas en la promoción del deporte para estas personas y el impacto social generado; los contextos de participación con enfoques de inclusión y adaptación a nivel macro (instituciones, espectro de inclusión) y micro (tareas adaptadas).

En el segundo bloque de la obra, se presentan dos capítulos centrados en el desarrollo de proyectos centrados en la realización de ocio deportivo con personas con discapacidad intelectual. En el capítulo tres se expone la experiencia inclusiva a través de los juegos tradicionales deportivos adaptados a la DI. En esta aportación se podrá conocer el proyecto europeo *Opportunity-Erasmus+* que pretende favorecer una educación física inclusiva en personas con discapacidad intelectual y también la equidad de género a través de la aplicación de una metodología novedosa con los juegos tradicionales como protagonistas. En el capítulo cuatro, se expone una investigación de enfoque cualitativo centrada en las experiencias y vivencias de deportistas con DI en un programa deportivo de tenis. Gracias a este estudio se podrán

conocer de primera mano cuáles son los beneficios que perciben estas personas al practicar un deporte, cuáles son los facilitadores-barreras para la práctica deportiva y la motivación que los mueve a practicar tenis.

El tercer bloque del libro se aproxima a la formación docente en el ámbito del deporte y la AFA orientada a la inclusión social. En el caso del capítulo 5 capítulo explora la experiencia de tres profesores universitarios enfocados en enriquecer la enseñanza y el aprendizaje en Educación (infantil y primaria) en el ámbito del deporte, la AFA y la inclusión a través del proyecto de innovación docente «El deporte adaptado como herramienta de inclusión en personas con discapacidad intelectual». Con el objetivo de evaluar las sesiones modelo y las prácticas pedagógicas utilizadas. El grupo analiza los aspectos positivos y los mejorables de la iniciativa, discutiendo cómo se pueden implementar mejoras para desarrollar futuras propuestas educativas orientadas a la inclusión, la AFA y el deporte en la formación profesional permanente de los docentes universitarios y en sus estudiantes. En el último capítulo, se presenta una experiencia de aprendizaje-servicio dentro del marco de la formación universitaria para futuros educadores. Esta iniciativa busca sensibilizar a los estudiantes de educación primaria y pedagogía sobre la realidad de personas con DI. A través de la construcción de juegos, guías de apoyo y materiales deportivos adaptados con materiales reciclados o naturales, el proyecto apunta a facilitar la práctica de la actividad física adaptada de forma económica y ambientalmente sostenible.

Esta obra busca ser un testimonio del poder transformador del deporte y la AFA y la inclusión social de las personas con DI. Es una llamada a la acción, una invitación a reflexionar sobre el papel fundamental que desempeña la inclusión en la construcción de una sociedad más justa y equitativa, donde cada persona, independientemente de sus habilidades o limitaciones, tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial y vivir una vida plena y significativa.

Expresar la más profunda gratitud a los autores y autoras cuya dedicación y experiencia han sido fundamentales para dar forma a los diversos capítulos que conforman este libro. Sus valiosas contribuciones, enriquecen estas páginas con perspectivas diversas y reflexiones profundas.

Extender una cordial invitación a todos los lectores y lectoras, ya sean educadores comprometidos, entrenadores apasionados, profesionales en instituciones o simplemente personas interesadas en esta importante temática, a sumergirse en estas páginas con una mente abierta y actitud receptiva.

Agradecimientos a la Fundación Rafa Nadal por promover esta obra y al Banco Santander por su financiación. Su apoyo ha permitido que trascienda las páginas del libro y tenga un impacto tangible en la vida de aquellos que se benefician de las iniciativas de inclusión y empoderamiento promovidas a través del deporte adaptado.

Que estas páginas sirvan como un faro que guíen hacia un mayor entendimiento, empatía y colaboración entre personas. Que inspiren a comprometerse activamente con la promoción de la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad desde el deporte y la AFA. Cada paso de este camino nos acercará hacia una sociedad donde la inclusión no sea solo un ideal, sino una realidad tangible.

La diversidad es la magia. Incluyamos, no excluyamos. (Dr. Neyll de Grasse, astrofísico)

Índice

Prólogo I	9
Prólogo II.....	11
1. La situación de la actividad física y el deporte adaptado en personas con discapacidad intelectual.....	17
1. Introducción	17
2. Método	19
2.1. Criterios para la selección de los estudios	20
2.2. Procedimiento de registro para los estudios.....	20
2.3. Análisis estadístico	21
3. Resultados.....	22
4. Discusión	27
5. Conclusiones.....	30
6. Referencias bibliográficas	31
2. El deporte de personas con discapacidad intelectual en España: oportunidades desde la inclusión.....	37
1. La práctica deportiva de personas con discapacidad intelectual en España.....	37
1.1. Práctica deportiva y discapacidad intelectual.....	37
1.2. La discapacidad intelectual y los beneficios de la actividad físico deportiva.....	39
1.3. Principales facilitadores y barreras en el acceso a la práctica deportiva de personas con discapacidad intelectual.....	40

2. Organizaciones de deportes de personas con discapacidad intelectual	41
2.1. Organizaciones deportivas para personas con discapacidad intelectual	42
2.2. Movimiento asociativo de la discapacidad intelectual	45
3. Contextos y adaptaciones para la participación deportiva de personas con discapacidad intelectual	47
3.1. Los contextos de participación deportiva (nivel institucional)	47
3.1.1. Espacio de práctica	48
3.1.2. Situaciones de entrenamiento	48
3.1.3. Situaciones de competición	48
3.2. El espectro de inclusión deportiva (nivel macro)	49
3.3. Modelos de adaptación de tareas (nivel micro)	52
3.4. Consideraciones generales en la actividad físico deportiva con personas con discapacidad intelectual	54
4. Instituciones e iniciativas	56
5. Referencias bibliográficas	57
3. Favorecer la inclusión social de personas con discapacidad intelectual a través de los juegos deportivos tradicionales: un enfoque desde la teoría de la acción motriz	63
1. A modo de introducción	63
2. Los juegos deportivos tradicionales, una invitación para jugar en colectivo	64
3. <i>Opportunity</i> : un proyecto para dialogar de modo inclusivo	66
4. Principios de la metodología <i>Opportunity</i> para favorecer la inclusión social	67
4.1. Las experiencias ludomotrices inclusivas deben favorecer el contacto corporal	67
4.2. Adaptaciones inclusivas ante las dificultades que ofrece la lógica interna de los JDT en las personas con discapacidad intelectual	69
4.2.1. La relación con los demás	69
4.2.2. La relación con el espacio	71
4.2.3. La relación con el tiempo	71
4.2.4. La relación con el material	73
4.3. Diseño de programas de intervención inclusiva variados	77

4.3.1. Favorecer diversidad de experiencias motrices . . .	77
4.3.2. Promover experiencias motrices con y sin competición	77
4.3.3. La etnomotricidad al servicio de la inclusión social	78
4.3.4. En busca de evidencias científicas	79
4. A modo de conclusión	84
5. Referencias bibliográficas	84
4. Percepciones de deportistas con discapacidad intelectual sobre su participación en un programa de ocio deportivo.	87
1. Introducción	87
2. Actividad física, deporte y discapacidad intelectual: un reto por lograr	88
2.1. ¿Se mueve la población con discapacidad?	89
2.2. Practicar deporte, para vivir mejor	91
2.3. Barreras y facilitadores para la práctica deportiva de las personas con discapacidad intelectual	94
3. Experiencias de deportistas con discapacidad intelectual en un programa de ocio deportivo.	96
3.1. Perfil de los participantes	97
3.2. Procedimiento e instrumento.	97
3.3. Análisis de la información	99
3.4. Resultados y discusión	100
3.4.1. Funciones del programa de ocio deportivo	101
3.4.2. Barreras y facilitadores	104
3.4.3. Motivación para los deportistas	109
3.4.4. Beneficios para los deportistas	112
3.5. A modo de conclusión	115
4. Una mirada hacia el futuro	117
4.1. ¿Qué propuestas podemos hacer desde la investigación?	118
4.2. ¿Cómo mejorar desde la práctica?	119
5. Referencias bibliográficas	120
5. El deporte adaptado como herramienta inclusiva en la formación de maestros: una propuesta basada en la <i>lesson study</i>	125
1. Un paso más allá de la innovación docente: <i>Scholarship of Teaching and Learning</i>	125

2. Una concreción del SoTL desde el modelo de la investigación-acción: la <i>lesson study</i>	126
3. El deporte adaptado como herramienta inclusiva en la formación de maestros: una propuesta basada en la <i>lesson study</i>	129
3.1. Definir el problema en su contexto	129
3.2. Diseñar cooperativamente las «lecciones experimentales» y su proceso de observación	131
3.3. Enseñar y observar: recogida de evidencias y discusión entre los profesores	133
3.4. Análisis y revisión de la propuesta final: nueva evidencias y difusión de la experiencia.	137
4. Consideraciones finales.	138
5. Referencias bibliográficas	139
6. Los juegos con materiales alternativos para la actividad física adaptada inclusiva y sostenible	141
1. El ApS: un valor añadido para la formación de la comunidad universitaria y la educación física	141
2. El ApS en la formación de docentes: educación física inclusiva	143
3. El ApS en la formación de docentes: sostenibilidad y materiales alternativos.	146
4. Una propuesta de aprendizaje-servicio para el cambio de actitudes de estudiantes de Educación, a través de los materiales alternativos y la discapacidad intelectual.	149
4.1. Investigación	149
4.2. Preparación	150
4.3. Acción	151
4.4. Demostración.	154
4.5. Reflexión	159
5. Conclusiones.	165
6. Referencias bibliográficas	167

Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:

www.octaedro.com

Derribando barreras

Inclusión de personas con discapacidad intelectual a través del deporte y la actividad física adaptada

El deporte y la actividad física adaptada son herramientas poderosas para la inclusión y el bienestar de las personas con discapacidad intelectual. En esta obra, diversos expertos exploran cómo estas prácticas no solo mejoran la salud física, sino que también fomentan la socialización, el desarrollo personal y la autodeterminación.

Cada capítulo de este libro ofrece una visión profunda y rigurosa sobre distintas facetas del deporte adaptado, desde un análisis exhaustivo de la situación actual en España y a nivel internacional hasta estudios de caso sobre la implementación de proyectos inclusivos y propuestas educativas innovadoras. Los autores, procedentes de diversas universidades y especialidades, aportan sus conocimientos y experiencias para crear un recurso valioso tanto para profesionales del deporte, educadores e investigadores como para familias y comunidades interesadas en la inclusión social.

Este libro no solo recopila información relevante, sino que también invita a reflexionar y actuar. Es una llamada a la acción para construir una sociedad más inclusiva, donde cada individuo pueda alcanzar su máximo potencial a través del deporte y la actividad física.

Apolinar Varela. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte y doctor en Ciencias de la Educación por la UDC. Profesor de la Facultad de Educación y Psicología de la Universidad de Navarra, coordinador de la mención de Educación Física. Miembro de las redes: Observatorio del Patrimonio Lúdico Galego, Red Mundial de Profesores e Investigadores de Juegos y Deportes Tradicionales y Red Ociogune.

Leyre Gamba. Doctora en Educación y Psicología por la Universidad de Navarra, donde es profesora y coordinadora de la mención de Atención a la Diversidad. Su investigación se centra en trastornos del neurodesarrollo y atención a la diversidad; es miembro de grupos de investigación en UNAV y University College Dublin, y cuenta con numerosos artículos y participaciones en congresos internacionales.

