Deporte y discapacidad

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El Día Internacional de la Discapacidad, que se celebra el 3 de diciembre, es una jornada clave para promover el deporte adaptado, ya que el deporte es un importante motor para la inclusión, el bienestar y el desarrollo personal de personas con discapacidad.

Según el Instituto Nacional de Estadística, Galicia es la comunidad autónoma con mayor porcentaje de personas con discapacidad de toda España[1]. Los últimos datos aportados por esta entidad señalan que en el año 2024 había en Galicia un total de 350.491 personas en situación de discapacidad, lo que supone un 12,8% de la población total[2-3].

Por su parte, la "Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia", encuesta dirigida a las personas de seis o más años que residen en centros de personas mayores, centros para personas con discapacidad, hospitales psiquiátricos y geriátricos de larga estancia y viviendas tuteladas, señala que solo el 40,1% dela población gallega participante realiza ejercicio físico en su tiempo libre, y que el 29,4% de las personas participantes, es decir, 79.000 gallegas y gallegos indican que desearían realizar ejercicio físico pero no pueden debido a su discapacidad. Estos datos de práctica deportiva no alcanzan la media gallega, que cifra en el 46,1% la población que realiza actividad física de manera habitual (por lo menos una vez a la semana) en nuestra comunidad, según los números de la última Encuesta de hábitos deportivos en España[4], del año 2022.

PROVINCIA	FÍSICA	INTELECTUAL	SENSORIAL	E. RARA	E. MENTAL
A Coruña	75 689	15 002	20 357	195	29 569

PROVINCIA	FÍSICA	INTELECTUAL	SENSORIAL	E. RARA	E. MENTAL
Lugo	16 456	4 798	5 899	62	6 388
Ourense	20 709	3 987	5 806	121	8 307
Pontevedra	74 330	13 538	19 847	265	29 166
Total Galicia	**187 184**	**37 325**	**51 909**	**643**	**73 430**
Total personas con discapacidad de Galicia					**350 491**

Personas con discapacidad en Galicia (por provincia y tipo)

A pesar de esta situación, la participación de personas con discapacidad en el deporte en nuestra comunidad está creciendo en los últimos tiempos, gracias en gran parte al trabajo del tejido asociativo. Es más, la práctica deportiva no está solo creciendo, sino también cambiando su orientación. Después de muchos años de oportunidades casi únicamente en el **deporte adaptado**, cada vez es más habitual encontrar en Galicia ejemplos de **deporte inclusivo**. Hace falta señalar en este punto que el deporte adaptado es aquel en el que se realizan modificaciones para facilitar la práctica deportiva, presenta clasificaciones funcionales y está específicamente dirigido a personas con discapacidad. Mientras tanto, el deporte inclusivo es aquel en el que participan personas con y sin discapacidad en igualdad de condiciones, dentro de los mismos equipos y empleando el mismo reglamento que las modalidades convencionales[5]. Este último responde a las demandas de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de la Organización de las Naciones Unidas y del RDL 1/2013 por lo que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social[6]. Estos documentos hacen referencia al derecho de las personas con discapacidad a acceder y participar de forma plena e igualitaria en el deporte. Del mismo modo, la nueva Ley 39/2022 del Deporte de España, establece la inclusión como uno de sus ejes principales, apostando por la incorporación de las modalidades deportivas adaptadas y/o inclusivas dentro de la estructura de las federaciones deportivas, tal y como ya recomendaba el Comité Paralímpico Internacional [7].

Precisamente, la accesibilidad es una de las principales barreras para la práctica deportiva que define la literatura científica. Otras son el coste de las actividades, el transporte, la disponibilidad de recursos, la institucionalización de las personas con discapacidad, la estigmatización y exposición a perjuicios, las necesidades de apoyo, la falta de apoyo emocional o psicológico, la sobreprotección o el miedo a las lesiones, la falta de conocimiento sobre el contexto deportivo, la falta de confianza, la necesidad de una red social sólida, las dificultades en la comunicación, la falta de oportunidades de participación plena y el desconocimiento de las entidades deportivas sobre los procesos de inclusión en el deporte[8-9-10-11-12]. Por último, la formación precaria del personal técnico deportivo en materia de inclusión deportiva juega un papel crucial en este sentido, debido a la ausencia de materias específicas obligatorias en las diferentes titulaciones deportivas tanto en el ámbito académico como en el ámbito federativo, dando lugar a miedos por desecoñecemento nos y en las profesionales, lo que puede favorecer actitudes evitadoras de

la inclusión en la oferta de actividades deportivas en el entorno comunitario e, incluso, en la docencia de Educación Física en los centros educativos [13]. Todas estas barreras provocan tasas muy altas de sedentarismo entre la población con discapacidad[14], tasa que en nuestra comunidad estaría en torno al 60% de la población tal y como se puede concluir la raíz de los datos de práctica deportiva en personas con discapacidad del INE[4].

Con todo, entre los beneficios de la práctica deportiva en este colectivo destacan la mejora de las habilidades sociales, del autoconcepto, de la autoconfianza, de la autodeterminación y del bienestar, el aumento y consolidación de las relaciones sociales, la aparición del sentido de pertenencia a las entidades y a la comunidad, y da lugar a cambios positivos en la percepción de la capacidad, produciendo una mayor conciencia sobre el valor de la diversidad en la sociedad[5, 9, 10, 15]. Por lo tanto, tal y como refleja el Real Patronato de la Discapacidad en su Análisis sobre la situación de los derechos de las personas con discapacidad e identificación de retos de futuro, es necesario continuar potenciando la práctica deportiva en las personas con discapacidad, tanto a nivel federado y competitivo, como por ocio y bienestar, siempre bajo la óptica de la inclusión y en espacios comunitarios que disfruten de accesibilidad universal[16]. De este modo, se garantiza el cumplimiento de sus derechos, se fomenta su participación en la comunidad y se impulsa su reconocimiento como ciudadanos de pleno derecho.



Referencias bibliográficas:

1. Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia 2020. https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=2589&capsel=8494

2. https://politicasocial.xunta.gal/es/areas/discapacidad/censo-de-personas-con-discapacidad

3. Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia. Población residente en centros. 2023. https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=2589&capsel=11035

4. Ministerio de Cultura y Deporte. Encuesta de hábitos deportivos 2022. https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:23953a00-9cf8-487c-98c7-f2fbc43e4e6b/encuesta-de-habitos-deportivos-2022.pdf

5. da-Silva C. Elaboración, validación y aplicación de un cuestionario para evaluar las necesidades detectadas por el entorno del Mixed Ability rugby (Q-NeMAR) [Tesis de Doctorado, Universidade da Coruña]. Repositorio Institucional – Universidade da Coruña. http://hdl.handle.net/2183/31112

6. Organización das Nacións Unidas (ONU). Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. 2006. https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf.

7. Leardy L., Mendoza, N. , Reina, R., Sanz, D., & Pérez-Tejero, J. Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España: Grupo Editorial Cinca, S.A. ; 2018

8. Armila, P., Rannikko, A., & Torvinen, P. Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society. Leisure Studies. 2018;(37).

9. Chien, C. W., Rodger, S., & Copley, J. Differences in patterns of physical participation in recreational activities between children with and without intellectual and developmental disability. Research in Developmental Disabilities. 2017;(67).

10. Corazza, M., & Dyer, J. A new model for inclusive sports? An evaluation of participants' experiences of mixed ability rugby. Social Inclusion. 2017; 5(2)

11. Kiuppis, F. Inclusion in sport: disability and participation. Inclusion in Society. 2018; 21(1).

12. Woodmansee, C., Hahne, A., Imms, C., & Shields, N.. Comparing participation in physical recreation activities between children with disability and children with typical development: A secondary analysis of matched data. Research in Developmental Disabilities. 2016; 49-50.

13. Ríos, M. L'esport com a recurs educatiu en la inclusió social. Educació social i Esport. 2017; 65

14. Agiovlasitis, S., Yun, J., Jin, J., McCubbin, J. A., & Motl, R. W. Physical activity promotion for persons experiencing disability: The importance of interdisciplinary research and practice. Adapted Physical Activity Quarterly. 2018; 35

15. Dorsch, T., Richards, K. A. R., Swain, J., & Maxey, M. The Effect of an Outdoor Recreation Program on Individuals With Disabilities and their Family Members: A Case Study. Therapeutic Recreation Journal. 2016; L(2).

16. Dorsch, T., Richards, K. A. R., Swain, J., & Maxey, M. The Effect of an Outdoor Recreation Program on Individuals With Disabilities and their Family Members: A Case Study. Therapeutic Recreation Journal. 2016; L(2).