

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: DEPORTE ADAPTADO



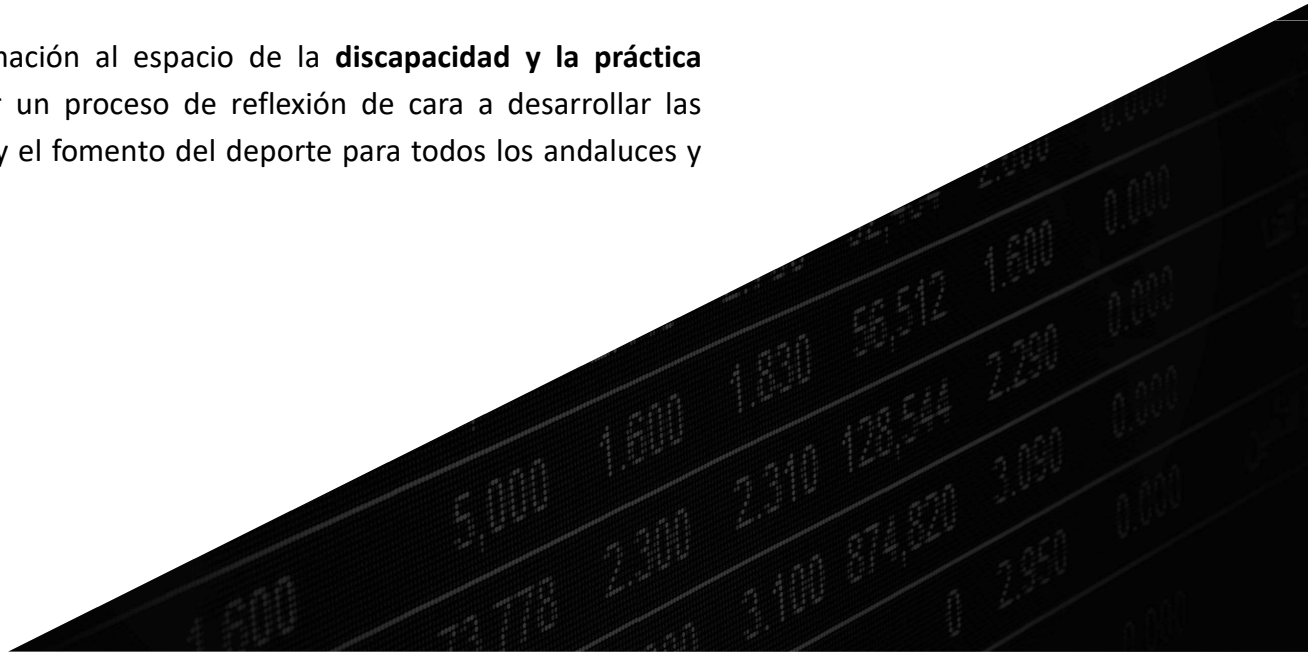


La investigación

El Observatorio del Deporte Andaluz (ODA) de la Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía ha realizado a través de la empresa IMOP Insights una investigación cualitativa orientada a conocer la oferta y demanda de espacios e instalaciones deportivas en dicha comunidad. El estudio debe servir de apoyo para la redacción de los Planes Directores de Instalaciones y Equipamientos Deportivos Provinciales y del Plan Director de Instalaciones y Equipamientos Deportivos de la Red Especial.

Dentro de este amplio objetivo, la investigación dirige un foco especial a la práctica deportiva y necesidades de personas con discapacidad.

El presente informe debe entenderse como una aproximación al espacio de la **discapacidad y la práctica deportiva en la comunidad andaluza**, que debe permitir un proceso de reflexión de cara a desarrollar las iniciativas y políticas pertinentes para favorecer el acceso y el fomento del deporte para todos los andaluces y andaluzas.



Índice

• Diseño de la investigación	4
• Objetivos	7
• Deporte y discapacidad: contexto actual	8
• Frenos a la práctica deportiva de las personas con discapacidad	20
• Factores potenciadores de la práctica deportiva de la persona con discapacidad	32
• El papel de asociaciones y federaciones	40
• Valoración de la oferta y de la inclusión en el deporte	47
• Valoración de las instalaciones deportivas públicas	57
• Tendencia de futuro del deporte en discapacidad	65
• A modo de balance	68
• DAFO	75

Diseño de la investigación

- Para **deporte adaptado** se realizaron cuatro grupos triangulares y quince entrevistas en profundidad. Todos los grupos fueron presenciales y de las entrevistas solo 6 fueron telefónicas.
- En el diseño de las entrevistas y los grupos triangulares se tuvo en cuenta la zona territorial POTA, el tipo de discapacidad y el grado de práctica deportiva. Se trabajó con personas con discapacidad sensorial (auditiva o visual), motora, psíquica e intelectual. Las entrevistas a personas con discapacidad auditiva se realizaron con asistencia de un intérprete de signos y una entrevista a una persona con discapacidad intelectual con asistencia de su cuidadora.
- El trabajo de campo tuvo lugar entre el 21 de septiembre y el 13 de diciembre de 2022. Las entrevistas tuvieron una duración media de una hora y los grupos triangulares de dos.
- El trabajo de campo realizado, aunque ambicioso, resulta insuficiente para cubrir la diversidad que existe en el amplio espectro de las personas con discapacidad. Téngase presente que a las particularidades de cada discapacidad para la práctica de la actividad físico-deportiva hay que agregar la intensidad de la afectación de cada persona.

Diseño de la investigación: zona urbana densa

15 entrevistas en profundidad
4 grupos triangulares

GT1 5/oct.

Zona urbana densa
Practica deporte

Mixto

Discapacidad física o motora

30-50 años

Cádiz

GT3 28/sept.

Zona urbana densa
No practica deporte

Mixto

Discapacidad física o motora

50-65 años

Sevilla

EP1 5/oct.

Zona urbana densa
Practica deporte

Mujer

Discapacidad intelectual

18-25 años

Cádiz

EP3 28/sept.

Zona urbana densa
Practica deporte

Mujer

Discapacidad sensorial

25-45 años

Sevilla

EP5 21/oct.

Zona urbana densa
No practica deporte

Mujer

Discapacidad intelectual

25-35 años

Córdoba

EP6 6/oct.

Zona urbana densa
No practica deporte

Varón

Discapacidad intelectual

25-35 años

Almería

EP8 11/oct.

Zona urbana densa
No practica deporte

Varón

Discapacidad psíco-social

18-25 años

Granada

EP11 17/oct.

Zona urbana densa
Practica deporte

Varón

Discapacidad sensorial

40 años

Jaén

EP12 19/oct.

Zona urbana densa
Practica deporte

Mujer

Discapacidad sensorial

20 años

Sevilla

EP13 26/oct.

Zona urbana densa
Practica deporte

Mujer

Discapacidad sensorial

29 años

Córdoba

EP14 1/dic.

Zona urbana densa
No Practica deporte

Mujer

Discapacidad psíco-social

44 años

Sevilla

EP15 13/dic.

Zona urbana densa
Practica deporte

Hombre

Discapacidad psíco-social

40 años

Málaga

Diseño de la investigación: ciudad media de interior y zona rural

15 entrevistas en profundidad
4 grupos triangulares

EP2 29/sept.
Ciudad media litoral
Practica deporte
Mujer
Discapacidad sensorial
20-35 años
Marbella

EP 9 6/oct.
Ciudad media litoral
Practica deporte
Varón
Discapacidad sensorial
20-35 años
Sanlúcar de Barrameda

GT5 6/oct.
Ciudad media litoral
Practica deporte
Mixto
Discapacidad física o motora
25-35 años
Sanlúcar de Barrameda

GT4 10/oct.
Ciudad media interior
No practica deporte
Mixto
Discapacidad sensorial
35-50 años
Antequera

EP7 21/sept.
Ciudad media interior
No practica deporte
Mujer
Discapacidad física o motora
30-50 años
Utrera

EP 4 10/oct.
Ciudad media interior
Practica deporte
Varón
Discapacidad física o motora
35-50 años
Antequera

EP 10 19/oct.
Área rural
No practica deporte
Varón
Discapacidad física o motora
48 años
Arcena

Objetivos

- El objetivo del estudio es conocer la oferta, el uso y la demanda de espacios e instalaciones deportivas en Andalucía. Dentro de este amplio objetivo, dirigimos un foco especial a la práctica deportiva y necesidades de las personas con discapacidad. Se ha contemplado las distintas miradas de las personas con discapacidad física o motora, sensorial, intelectual y psico-social.
- Más concretamente, los objetivos específicos son:
 - Relevancia y vivencia actual de la práctica deportiva en estos colectivos
 - Frenos y palancas para la práctica deportiva en cada uno de los colectivos.
 - Percepción de ajuste oferta – demanda.
 - Valoración de la oferta de instalaciones deportivas.
 - Necesidades y demandas específicas de cada colectivo.
 - Tendencias en la actividad física y el deporte.



Deporte y discapacidad: contexto actual



Diversidad en la discapacidad

- Bajo el paraguas de “personas con discapacidad” se engloban situaciones muy diversas. Dentro de cada una de las cuatro grandes familias de discapacidad —física, sensorial, intelectual y psicosocial— la heterogeneidad es muy amplia. Ambos factores, tipo e intensidad, condicionan necesariamente la práctica deportiva y, en consecuencia, las demandas concretas que pudiera haber respecto de dicha práctica.
- Pero además, otras condiciones que no tienen que ver estrictamente con la discapacidad son muy determinantes en la aproximación de las personas con discapacidad al deporte. Por ejemplo, se percibe la relevancia de la clase social de las familias: cuantos más recursos culturales y económicos, más fácil es que la actividad deportiva tenga un valor personal y sea demandada y practicada.
- Otro factor muy relevante, como ocurre en el deporte para todo tipo de públicos, es la territorialidad. En las localidades de menor tamaño es más difícil encontrar actividad asociativa y también formar grupos lo suficientemente grandes de personas con discapacidad para organizar ofertas sostenibles económicamente.



Normalización a través del deporte

- Durante mucho tiempo la discapacidad parece haber estado reñida con el deporte, pues ha predominado la idea de que una persona con discapacidad estaba incapacitada para la práctica deportiva y más aún si la discapacidad era de tipo intelectual o psico-social.
- A día de hoy nadie discute la conveniencia de la actividad físico-deportiva para las personas con discapacidad, al igual que para las personas sin discapacidad, pues además de sus beneficios físicos o rehabilitadores, tiene una gran relevancia en la salud emocional y la vida social de la persona.
- A nivel individual, las ventajas específicas y el tipo de actividad que pueden llevar a cabo dependerá de la intensidad y tipo de afectación que presenten, pero a nivel social el deporte tiene también una clara función de normalización, visualización e inclusión de las personas con discapacidad, necesaria para romper progresivamente la marginación y discriminación todavía existente hacia estas personas.
- Como es lógico, la falta de inclusión social de las personas con discapacidad en los distintos ámbitos de la vida se refleja también en el deporte. A pesar de los avances, su presencia en los espacios deportivos sigue siendo reducida. La incorporación al deporte de las personas con discapacidad supone la superación de importantes barreras. Barreras que son todavía mayores en entornos rurales, discapacidades severas o con trastornos intelectuales o psico-sociales.



Contexto general de deporte y discapacidad: persistencia de las barreras

- El discurso alrededor del deporte y la discapacidad va a articularse en gran medida alrededor de las siguientes ideas:
 - Limitada integración de las personas con discapacidad en la sociedad.
 - Mantenimiento de “barreras” importantes en el espacio cotidiano: barreras arquitectónicas y físicas; no relación natural con la discapacidad.
 - Instalaciones públicas y privadas no adaptadas.
 - Desconocimiento y falta de formación sobre las necesidades específicas de personas con discapacidad en la práctica deportiva.
 - Alto coste del material para la práctica de deporte adaptado: silla de ruedas,...

“Muchas veces la gente tiende a ayudarte y se pone detrás cuando tú lo que quieres es que se ponga al lado para conversar”.

Varón 48 años, Aracena



Una invisibilidad global

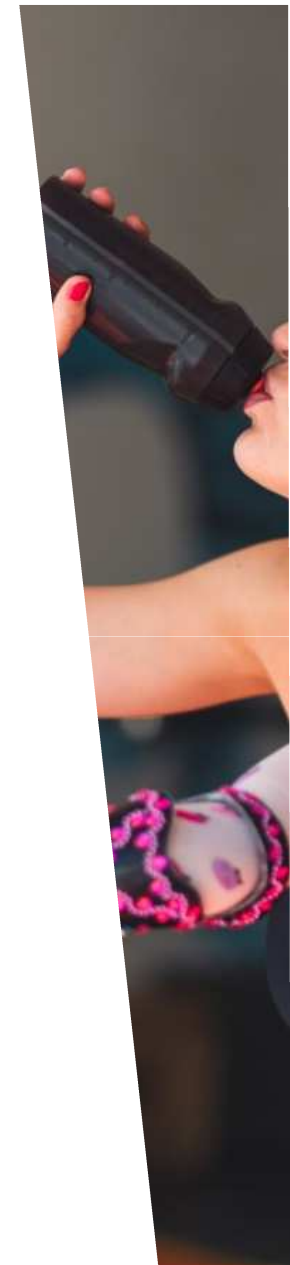
- En el contexto cotidiano y colectivo, la práctica deportiva de las personas con discapacidad se articula básicamente alrededor de dos espacios: el educativo (iniciático) y el asociativo-federativo (competitivo). Fuera de ellos, la visibilidad de la práctica deportiva de las personas con discapacidad sigue siendo muy reducida, casi nula. Como veremos con mayor detalle, la falta de tradición y la deficitaria adaptación de las instalaciones deportivas, hace que los propios interlocutores señalen que “son invisibles”.
- La fuerte dependencia del deporte de las personas con discapacidad respecto de los ámbitos educativo y asociativo-federativo deja al descubierto un amplio espacio sin cubrir o sin explotar, más inscrito en lo recreativo y/o lo saludable. Este vacío sigue estando, en gran medida, determinado por la imagen social de la discapacidad y de la persistencia de barreras para su plena normalización.
- Las dificultades no se restringen solo a la práctica de deporte, sino que **se extienden a otras actividades relacionadas con el deporte.** Por ejemplo, aunque se reconoce que actualmente existe mayor facilidad de acceso a los eventos deportivos populares que en el pasado, se cree también que persisten impedimentos para que las personas con discapacidad disfruten de los espectáculos deportivos, ya sean barreras arquitectónicas (falta de espacios habilitados), económicas (las pocas zonas habilitadas suelen ser más caras) o falta de conocimiento de las necesidades específicas (cuando, por ejemplo, el público se pone de pie y elimina la visibilidad). De ahí que este colectivo valore positivamente la asistencia a eventos deportivos siempre y cuando esté organizado por una asociación y asistan en grupo, pero no tanto cuando lo hacen de forma independiente.

La invisibilidad en el deporte de las personas con discapacidad

- Es importante diferenciar entre deporte adaptado y deporte inclusivo a la hora de hablar de visibilización.
 - El deporte adaptado, es aquel que acondiciona los reglamentos y formas de juego de las distintas disciplinas a un colectivo de personas con discapacidad, haciendo viable para ellos y ellas la práctica de esta disciplina a nivel amateur o profesional.
 - El deporte inclusivo es aquel realizado a la vez por personas con y sin discapacidad.
- En el campo del deporte adaptado, los éxitos deportivos de las últimas ediciones de los juegos paraolímpicos —sobre todo de personas con discapacidad motora o sensorial— han otorgado una mayor proyección y visibilidad a estos juegos. Pero esta mayor presencia mediática se limita en gran medida al espacio de la competición y, por tanto, la práctica deportiva de las personas con discapacidad permanece asociada a una personalización o “individualización” del deporte.

“No hay visualización, la sociedad no tiene consciencia de que existen personas con discapacidad. Somos fantasmas, no existimos”.

Varón 22 años, Sanlúcar de Barrameda



Contexto general de deporte y discapacidad: la importancia de las familias

- Es reiterativo el discurso que transmite la creencia de que para la sociedad la discapacidad es una gran desconocida, se sienten incomprendidos y con necesidad de que se les dé un trato adecuado que la población, aunque quiere, no sabe dar.
- En este sentido destacan que las asociaciones suponen un apoyo fundamental en todos los aspectos de la vida de esta personas.
- También los entornos familiares se convierten en la parte fundamental del proceso de integración y por lo tanto, influyen decisivamente sobre una eventual participación en la práctica deportiva. Se percibe claramente esta relación:
 - En aquellos/as que practican deporte, las familias son impulsoras y un apoyo fundamental para la práctica deportiva.
 - Por el contrario, entre aquellos/as que no practican deporte se detecta que, aparte de otras razones, la escasa iniciativa y apoyo familiares suele estar presente.
 - Lo importante aquí es que entre los que sí practican deporte, las supuestas razones que suponen una barrera, como la falta de ayudas económicas o de equipamientos adecuados en su entorno, también se citan, por lo que el apoyo familiar supone muchas veces la llave que consigue superar dichas brechas.
 - En varias ocasiones se referencia un problema de sobreprotección de las familias que intentan evitar conflictos a sus allegados con discapacidad.

Contexto general de deporte y discapacidad: la importancia de las familias

- También influye mucho la base cultural y económica de las familias: los discursos de familiares y sobre las familias en entornos sociales más complejos suelen indicar que allí el deporte no es valorado tanto como en otras con más recursos.
- Una situación especialmente llamativa es la de las personas con discapacidad intelectual, si bien desde el punto de vista físico y motor podrían realizar deporte con mayor asiduidad, lo cierto es que en el discurso se muestra una tendencia a minusvalorar el deporte y por eso mismo muestran un conocimiento muy bajo de las opciones disponibles.

“Una compasión latente, pobrecito, que está en silla de rueda, una sobreprotección que hace que (en la familia) no se planteen que haga deporte” Varón 48 años, Aracena

Sin embargo... el deporte es una actividad muy positiva

- Como ocurre entre la población que no tiene discapacidades, el deporte es valorado como una actividad muy positiva para la vida de cualquier persona. Es decir: también lo es entre los que no lo practican, pese a que por diferentes razones no lo hagan.
- Sin embargo, al comparar los discursos de las personas con discapacidad con aquellas que no tienen discapacidad se percibe que la función del deporte, si bien es parecida, en realidad adquiere un valor especial.
- La dimensión psicológica adquiere mucha fuerza, aunque muchas veces no surja de manera espontánea en las entrevistas y reuniones. En la medida en que sufrir una discapacidad provoca siempre alguna forma de trauma que debe ser trabajado, el deporte aparece en una de sus funciones más relevantes como un instrumento para afrontar su singularidad como personas con discapacidad. En este sentido el deporte puede cumplir una función existencial de “dar sentido” a su vida. Una función más elevada que la que habitualmente se le otorga por las personas sin discapacidad. Las personas con discapacidad psico-social están afectadas especialmente por esta dimensión.

“El discapacitado es muy difícil que trabaje y estar en casa es muy aburrido, solemos ser personas inquietas porque la verdad, si no te deprimes”

GD1, 30-50 años de Cádiz



Sin embargo... el deporte es una actividad muy positiva

- Los y las que practican deporte transmiten haber encontrado en la actividad física el apoyo para no renunciar a la vida y **superarse a sí mismos** cada día. Para ellos, la actividad deportiva complementa una vida activa y es un elemento positivo para estar en forma psíquica, social y físicamente.
- En orden de importancia, los beneficios que citan son de índole **psicológico** (la práctica deportiva les permite hacer frente a los retos de la vida), **social o integrador** (debido al aumento de sus relaciones mediante las que se reducen los estereotipos que todavía perduran en la sociedad) y, por último, **físico** (reducen posibles dificultades derivadas de la inmovilidad y previenen enfermedades).

“El deporte es importante, es una cosa que te activa y te hace recuperar tiempo bueno, te quita del aburrimiento, te sientes bien contigo mismo haciendo deporte, ves el cambio y te vas motivando”

Varón 40 años Málaga

“Es la salida a todo, a problemas sentimentales, pérdidas, baches, lo mejor que hay es el deporte porque te vez realizado, te superas, es salud”.

Varón 35-50 años, Antequera



Palancas básicas para la práctica deportiva

Psicológico y existencial

Calidad de vida	Relaja
Sentirse realizado	Forma de expresión
Evade	Sentirte útil, válido
Despeja la mente	Superarte
Gratificación	Autoestima
Liberación	Reconocimiento

Social

Socializar
Relacionarse
Convivencia
Compañerismo
Diversión

Salud física

Buena salud (colesterol, hipertensión)
Estar en buena forma física
Agilidad
Adelgazar
Evitar sedentarismo
Bienestar
Autonomía
Activa la circulación
Etc.

“Evita que pienses en cosas negativas, de la enfermedad, de los problemas y de la vida”.

Mujer 28 años, Sevilla.

“La faceta de pachanga en mantener la amistad, mantener el contacto con la gente, conocer gente.”

Varón 40 años, Jaén

Es bueno para la circulación, de plasticidad, para que no se te entumescan los músculos, evitar tomar tantas pastillas. Es un cambio brutal en la vida.

Varón 35-50 años, Antequera

Significado del deporte

Por la complejidad y diversidad de este colectivo, el significado que se le asigna al deporte va a ser diferente según el tipo de discapacidad:

DISCAPACIDAD SENSORIAL

- El deporte supone un medio apropiado para adquirir valores de desarrollo personal y social, fortaleciendo la autoestima y aumentando la confianza en sus propias capacidades y habilidades.
- Además transmiten que se convierte en una forma de manifestar emociones, dejando los beneficios de salud física en segundo plano.

“Supone una gran mejora y una gratificación personal increíble. Me da mucha felicidad y gratificación. Es muy importante”.

Mujer 20-35 años, Marbella

DISCAPACIDAD MOTORA

- El deporte es una vía para prevenir las enfermedades derivadas de la falta de movilidad.
- Es un medio donde superar sus propias barreras físicas y psíquicas. Es capacidad de superación.
- Para la mayoría de los participantes la discapacidad se presentó por un determinado acontecimiento traumático por lo que el deporte es también una “terapia” (aquí entra en relación con discapacidad psíquico-social).

“Es una necesidad, me lo pide el cuerpo. Sientes que la enfermedad no te ha detenido. Es una motivación para seguir adelante”.

Varón 40 años, Jaén

DISCAPACIDAD INTELECTUAL

- Este colectivo manifiesta una resistencia mayor hacia la práctica deportiva.
- Pierde relevancia sobre todo cuando se considera una actividad en equipo y competitiva, características alejadas de sus capacidades por las limitaciones en la autonomía personal, los déficits en las habilidades sociales, así como las limitaciones conceptuales.

“El deporte es una actividad para despejarse cuando se puede, no tiene demasiado peso en nuestras vidas”.

Varón 18-25 años, Granada

DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

- Es el colectivo más expuesto a los problemas “existenciales” (dar sentido a su vida), ya que su enfermedad ataca justamente esa dimensión.
- El deporte se define entonces como terapia básica, como ocurre en los casos de personas con discapacidad motora afectados por accidentes.

“Por la depresión, tenía que salir, lo que quería era libertad, y esa libertad conseguir salir del pozo negro”.

Mujer 44 años, Sevilla

Frenos a la práctica deportiva de las personas con discapacidad

Frenos a la práctica deportiva en discapacidad

... en el espacio personal


Pereza
Falta de motivación
Sobreprotección familiar
Estado anímico
“Acomodarse” en papel de víctima
Dependencia de terceras personas para desplazamientos

... en la práctica deportiva

Ignorar las ventajas de la práctica deportiva
Desconocimiento de la oferta.
Invisibilidad
Falta de orientación sobre la actividad más adecuada. Miedo a hacerse daño
Falta de percepción de atención especializada-cualificada

... en lo social y arquitectónico

La falta de normalización social de la discapacidad
Dificultad de acceso a instalaciones
No adaptación de instalaciones
Coste de actividades
Coste económico del equipamiento para deporte adaptado



“Hay muchas barreras a que una persona con discapacidad haga deporte, y si quieres hacer deporte eres tú misma la que tienes que buscar las soluciones, no te lo facilitan, no te adaptan los deportes, tú te tienes que adaptar al medio y no el medio a ti.”

Mujer 20 años, Sevilla

Frenos estructurales a la práctica deportiva

- El **desconocimiento generalizado** de la población acerca de las condiciones en las que las personas con discapacidad practican deporte y sus necesidades específicas dificulta su acceso como usuarios normalizados. Así, se produce una suerte de "compartimentación" en la que la práctica deportiva de las personas con discapacidad se "distingue" de la sociedad en su conjunto, lo que lleva a necesidad de espacios "distinguidos".

“No se visibiliza a los discapacitados, no se incluyen en las actividades, no se sabe cómo actuar ante ellos, no se sabe cómo tratar a los discapacitados”.

Varón 48 años, Aracena

- La **alta dependencia de la organización asociativa** produce que entre las personas con discapacidad las perspectivas de practicar deporte dependan en muchos casos de la promoción e impulso de las organizaciones, lo que supone una barrera adicional, que puede ser definitiva en contextos donde pudiera no existir esa red asociativa fuerte orientada a la práctica del deporte, como sucede más a menudo en ciudades pequeñas o zonas rurales donde, además, el colectivo de personas afectadas es menor y, por tanto, más débil.

“La asociación de ASPAIN está en Málaga y hacen actividades para las personas con movilidad reducida. Cuando he necesitado información me la han dado pero no hay nada en el pueblo de esta asociación, se tendría que desplazar a Málaga.”

Varón 35-50 años, Antequera

Frenos estructurales a la práctica deportiva

- **Las familias**, como ya hemos señalado, aparecen bien como impulsoras, bien como freno de la práctica deportiva, dependiendo de cada caso. En las familias de estatus bajo la práctica deportiva se ve dificultada por el sobreesfuerzo económico que se le presupone a la práctica deportiva, cuando esta requiere, por ejemplo, el pago de cuotas a una o varias asociaciones, o la necesidad de contar con asistencia y/o acompañamiento, que la familia no siempre está en situación de poder hacer. En este apartado no solo influye la situación económica, aunque esta sea muy importante, sino también la socio-cultural.
- **La necesidad y escasez de recursos institucionales** no opera solo a nivel familiar/individual, sino también político-administrativo cuando se trata de atender y ofrecer servicio a un colectivo de personas minoritario con necesidades especiales prácticamente individuales. Se percibe que no siempre se dispone de recursos suficientes para atender la diversidad, tanto a nivel del equipamiento, de los recursos humanos necesarios y de los espacios adecuados.
- **La inseguridad personal y la (auto)percepción negativa**, que en muchas ocasiones sienten las personas con discapacidad, bien por factores intrínsecos a la enfermedad, bien por factores exógenos como la dependencia de otras personas, el "conformismo", la sensación de cansancio que produce la lucha contra los estereotipos y falsas creencias, etc., producen actitudes negativas y resistentes hacia el deporte. La vergüenza es un sentimiento expresado durante las entrevistas y reuniones: vergüenza a necesitar ayuda sobre todo.

“No es una barrera, son un montón de detalles que hacen que sea muy difícil, en una instalación, por ejemplo, son decenas de cosas que te impiden llegar a ejercitar””.

GD4: 30-50 Antequera

Frenos internos a la práctica deportiva

- Muy relacionado con la inseguridad personal y la apatía, incluso el tono vital bajo, que puede ir asociado a ciertas personas con ciertos tipo de discapacidad, **la falta de (auto)motivación** es un factor determinante, especialmente para la práctica deportiva fuera de los espacios asociativos. En este sentido, el colectivo percibe que se requiere de un plus de motivación, así como una puesta en valor muy alta del aporte que supone el deporte, que no siempre llegan a contrarrestar los obstáculos que aparecen en el camino. Estas barreras funcionan sobre todo en el abandono de la práctica, es decir, cuando se ha iniciado la práctica y la experiencia ha sido decepcionante por las dificultades que entraña. En general, generar hábitos de práctica deportiva, sobre todo de tipo individual, no es fácil, tampoco para una persona sin discapacidad y más difícil resulta para una con discapacidad.
- **El alejamiento del colectivo de personas con discapacidad de la práctica deportiva** se vive con cierta normalidad o incluso como una consecuencia adaptativa a sus circunstancias "discapacitantes". En algunos casos operan mecanismos "proteccionistas" por parte de las familias desde edades tempranas que, en definitiva, derivan en una "normal" falta de orientación hacia el deporte que, incluso, se llega a percibir como una actividad perjudicial.

“Mis padres no me dejaban, supongo que por sobreprotección, no lo veían como algo para mí, no pensaban en mi cuerpo ni en mi salud”.

Varón 20-35, Sanlúcar de Barrameda

Frenos externos a la práctica deportiva

- **El acceso no garantiza la práctica normalizada**, o dicho de otro modo, la práctica deportiva no comienza en el momento en el que las personas con discapacidad sienten que tienen acceso al deporte. Más allá de este acceso, señalan obstáculos "invisibles" que dificultan, desincentivan y generan resistencias para el pleno aprovechamiento de la oferta y superación de la brecha entre acceso y práctica. Muchas veces se echa en falta un discurso público que apoye este acceso intangible y aporte un acogimiento en los espacios deportivos.

“Hay oferta pero no hay interés en incluir al discapacitado realmente, aunque se le dé acceso”.

Mujer 20 años, Sevilla

- **La práctica requiere de la dotación y la atención a las necesidades específicas** que pueden ser muchas y muy variadas, en consonancia con la variedad de situaciones, tanto por lo que se refiere a los tipos de discapacidad, como a su grado o intensidad.

Por ejemplo, las personas con discapacidad visual reclaman la falta de pequeñas adaptaciones arquitectónicas (suelo rugoso o con botoneras, señalizaciones con letras grandes o sonoras y colores contrastados, carteles en braille...), mientras que las personas con discapacidad auditiva denuncian la ausencia de guías o profesionales de apoyo especializados en discapacidad, por ejemplo, intérpretes de lenguaje de signos.

“Un gimnasio convencional para el ciego es complicado, y no quieren adaptarse para que nosotros podamos usarlo, tendría que estar todo muy marcado y un entrenador con formación”.

Mujer 29 años, Córdoba

Frenos externos a la práctica deportiva

- Las personas con **discapacidad motora** aluden a las barreras arquitectónicas. Barreras que, cuando no les impiden directamente el acceso, les "echan" de la mayoría de los espacios y les "confinan" a los espacios internos más reducidos y en los que la movilidad es difícil. Se refieren a la existencia de una multitud de "detalles" que les imposibilitan una experiencia satisfactoria en los espacios deportivos, como duchas adaptadas, acceso a piscinas, etc.

"No hay vestuarios adaptados, con barra en la ducha donde deba estar y no de lado, con un asiento que no resbale, antideslizante, que permita con control de tronco y rampas con la inclinación correcta".

Varón 30-50 años, Cádiz

- Más allá de cuestiones físicas, para este colectivo resulta fundamental el freno que supone el coste económico que supone el material necesario para el ejercicio de la actividad: sillas especiales y específicas para cada modalidad deportiva, material ortopédico y equipamiento. En este punto señalan la dificultad para acceder a ayudas específicas que, suponen, se conceden a través de subvenciones muy concretas dirigidas específicamente al movimiento asociativo, que puede no coincidir con lo que realmente se necesita o son difíciles de tramitar y justificar por un colectivo normalmente de voluntariado que desconoce la gestión administrativa.

Frenos externos a la práctica deportiva

- Las personas con **discapacidad intelectual** además de sus dificultades cognitivas suelen tener ciertas limitaciones en su conducta adaptativa (habilidades interpersonales, seguimiento de normas...). La práctica deportiva de las personas con discapacidad intelectual queda, muy especialmente, en manos de centros especializados. Al tener un carácter global, no hay o no suele haber, una dedicación exclusiva al deporte, con lo que este pasa a tener un significado "complementario".
- Así, el principal obstáculo es la escasez de asociaciones u organizaciones de este tipo, especialmente en ciudades pequeñas y zonas rurales, así como su inestabilidad financiera, ya que dependen de subvenciones.
- Allí donde hay más presencia de este tipo de organizaciones (es decir, allí donde la ausencia de este tipo de organizaciones es menos problemática, lo cual coincide con las zonas urbanas) se percibe una falta de profesionales especializados en discapacidad intelectual.

“Primero voy a ver el sitio y el entrenador y “si no me gusta no lo meto, tiene unas necesidades especiales que son difíciles de atender”, el entrenador tiene que saber tratar a personas con esta discapacidad y no es fácil”.

Varón 18-25 años, Granada

- El factor económico adquiere aquí especial importancia como freno, por el elevado coste económico y los requisitos (por ejemplo, acompañantes requeridos incluso para el traslado del hogar al centro deportivo) de las pocas actividades deportivas organizadas para este colectivo.

Frenos externos a la práctica deportiva

- Es muy frecuente que la **discapacidad psico-social** curse con abulia y fobia social en mayor o menor medida. Una depresión, por ejemplo, afecta especialmente a la función activadora de la acción. Por esta razón, en su discurso, estas personas pueden llegar a aparecer como especialmente desmotivadas, incluso cuando físicamente y en determinadas fases de su discapacidad pueden ejercer la actividad sin ningún problema.
- La medicación que muchas veces condiciona la vida cotidiana de este segmento se ha mencionado también como un freno importante a la práctica deportiva, al generar una percepción y motricidad distorsionada que no facilita el seguimiento de sesiones deportivas.
- Además, la expectativa de no disponer de monitores y técnicos deportivos adecuados, disuade también a unos perfiles cuya manifestación de su discapacidad tiene que ver muchas veces con sus capacidades de comunicación. También se señala el desconocimiento de sus problemas por parte del entorno, monitores y compañeros, puede llevar a malas interpretaciones y a situaciones difíciles de gestionar para una persona con esquizofrenia o un trastorno psico-afectivo.

“A veces necesito que me repitan las cosas. No pueden decirme tres cosas porque ya de la segunda no me acuerdo. Tiene que ser paso a paso. Más de dos cosas no me acuerdo.”

Varón 40 años, Málaga

“Es muy difícil hacer nada cuando estás con las pastillas y encima deprimido”.

Mujer 44 años, Sevilla

Motivos de abandono

- Más allá de los motivos de salud (progresión de la enfermedad degenerativa, brote, evolución de su discapacidad...), los motivos del abandono de la práctica deportiva por parte de las personas con discapacidad son de diversa índole y están relacionadas con las etapas de la vida:
 - Si bien las personas consultadas reportan una mayor sensibilidad hacia las actividades deportivas de niños y niñas con discapacidad, también apuntan a un **fracaso del carácter integrador** del deporte infantil. Así, al llegar a la adolescencia la persona discapacitada siente que ralentiza y entorpece la actividad deportiva, lo que se refleja en una merma del apoyo social y de las personas responsables (entrenadores), pasando a sentirse excluido.
 - Esta exclusión de los espacios de deporte infantiles en la etapa escolar no es sustituida por la disposición de una oferta deportiva adaptada no competitiva que permita recolocar a las personas con discapacidad más allá de la etapa escolar. Se percibe una falta de promoción y comunicación de las actividades deportivas que se ofrecen a nivel municipal de carácter inclusivo, incluso de las mismas de asociaciones y clubes.

“Hacia gimnasia rítmica, pero llegó un momento en que me exigían un nivel que ya no me sentía a gusto, entonces tenía que volver a los grupos de pequeños para no competir y llegó un momento que tampoco estaba a gusto con los pequeños”.

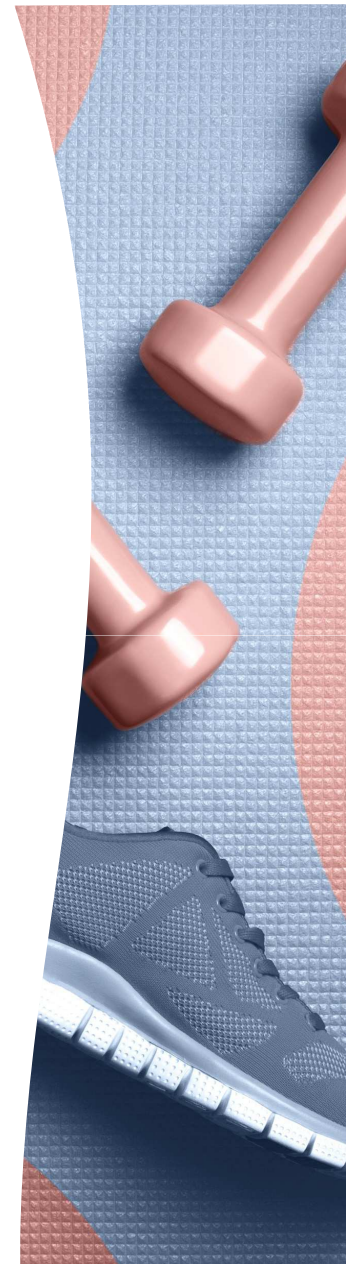
Mujer 25-35 años, Córdoba.

Motivos de abandono

- Al pasar a la edad adulta, y en aquellos casos donde la emancipación es viable, se requiere la sustitución de la familia, hasta el momento proveedora de la ayuda necesaria (desplazamientos, acompañamientos), por otro tipo de ayuda no siempre disponible.
- Al incorporarse a espacios deportivos "no inclusivos", a veces a costa de un esfuerzo adicional, raramente perciben que se preste atención a las particularidades y limitaciones de las personas con discapacidad debido muchas veces a falta de recursos (profesionales y materiales), lo que desmotiva y aleja de la práctica deportiva. Estas experiencias negativas convencen a las personas con discapacidad de que el terreno del deporte es un espacio poco amable con sus circunstancias.

“Intenté hacer pilates y fue una experiencia decepcionante, después de implicarme, sacar tiempo, dejar a los niños y la casa, y luego ver que no podía al 100%, que no me explicaban nada y que estaba pagando unas clases que no podía aprovechar”.

Mujer 30-50 años, Utrera



Referentes deportivos

DISCAPACIDAD SENSORIAL

La mayoría de los participantes tienen como referentes exclusivamente a deportistas con alguna discapacidad:

- María Delgado Nadal (Natación)
- Teresa Perales (Natación)
- Susana Rodríguez Gacio (triatlón)
- Daniel Rodríguez (entrenador de fútbol sala de Jaén).
- Eva Núñez Torres (Goalball)
- Sarah Almagro Vallejo (Surf)

DISCAPACIDAD MOTORA

Los primeros referentes que se nombran son Rafael Nadal y Carlos Alcaraz. Tras estos, de forma espontánea surgen deportistas con alguna discapacidad.

- Edorta de Anta (Pádel)
- Teresa Perales (Natación)
- Roger Puigbò (Atletismo)
- Rafael Botello (Atletismo)
- Santi Sanz (Atletismo)
- Jordi Madera (Atletismo)
- Daniel Caverzaschi (Tenis)
- Martín de la Puente (Tenis)

DISCAPACIDAD INTELECTUAL O PSICO-SOCIAL

No existen apenas referentes mencionados, a pesar de que existen algunas figuras en Andalucía: la nadadora Victoria Martins Cobos, por ejemplo.

Los deportistas que se citan son: Sebastien Loeb, Carlos Sanz y Rafael Nadal.

“[El deporte de personas discapacitadas] solo se ve cuando hay una medalla en los paralímpicos, pero durante el resto del año no sacan ni el esfuerzo ni la trayectoria de esa persona”.

Mujer 30-50 años, Sevilla

Factores potenciadores de la práctica deportiva de la persona con discapacidad

Práctica deportiva: entre la voluntad personal y la práctica organizada

- El **origen congénito** de la discapacidad favorece la práctica. Las personas con discapacidad desde el nacimiento tienden a una mayor asunción de sus limitaciones, al tiempo que son conscientes de hasta dónde pueden llegar, qué pueden hacer y qué no. A la hora de elegir una práctica deportiva lo tienen más claro, en gran medida ya han sido educadas en algún tipo de práctica deportiva, son “conocedoras” de deportes adaptados.

“En los papeles tengo un 87% de discapacidad, pero yo no me siento así, ni psicológicamente ni físicamente”.

Mujer 25 – 35 años, Sanlúcar de Barrameda

- En el entorno de la persona con discapacidad el apoyo familiar actúa como palanca a la práctica deportiva. En muchos casos, este apoyo favorece que se habiliten espacios en el hogar adecuados para la actividad física y así suplir la falta de oferta adaptada cercana, sobre todo en ciudades intermedias y zonas rurales.

“En casa, mi padre que es muy manitas ha adaptado una habitación con colchoneta, elásticos, mancuernas adaptadas, barras”.

Varón 35-50 años, Antequera

Práctica deportiva: entre la voluntad personal y la práctica organizada

- **La cercanía y disponibilidad de organizaciones de fomento del deporte** tiene un claro componente impulsor de la actividad física para las personas con discapacidad, ya sea en espacios de la propia organización o, cuando éstos no existen pero se goza de suficiente autonomía personal, a través de sus recursos (entrenadores personales, por ejemplo).
- Como paradigma de la relevancia del apoyo asociativo se cita el caso de la ONCE, que respalda a la federación y a las asociaciones, permite a las personas con discapacidad visual, no solo participar en el deporte de competición, sino también en deportes para la salud en espacios normalizados y "normalizadores". Cuentan con espacios deportivos propios, adaptados y equipados para diferentes deportes que ponen a disposición de sus afiliados.
- La discapacidad motora, en cambio, se encuentran más "huérfana" de apoyo institucional potente, mientras que la intelectual depende casi enteramente de ella (y de la sensibilización del entorno), aunque en este caso el apoyo es más débil y dependiente de la capacidad económica de los afectados y/o sus familias.

“Es difícil llegar a que te acepten en la federación. Creamos el club de Pádel para acceder a ayudas económicas para comprar las sillas para poder jugar. Es difícil conseguir ese apoyo”.

Varón 30-50 años, Cádiz

“En Málaga hay un gimnasio para ciegos en la ONCE y es para hacer amigos, socializar”.

Mujer 29 años, Córdoba

“Voy dos veces a la semana a la asociación ANDA, me dan actividades de autohigiene, manualidades y me llevan a la piscina. No puedo ir más porque no puedo pagarlo”

Varón 25-35 años Almería



La práctica deportiva en discapacidad



Instalaciones Municipales



Asociaciones



Centros privados



Espacios abiertos



Domicilio propio

Discapacidad Sensorial

- Atletismo
- Natación

- Blindfutsal
- Showdown
- Goalball

- Entrenador personal
- Entrenamiento funcional

- Andar

- Bicicleta estática

Discapacidad Motora

- Natación
- Baloncesto
- Pádel
- Gimnasio

- Pádel
- Atletismo
- Baloncesto

- Pádel
- Fisioterapia
- Entrenamiento funcional

- Ciclismo
- Atletismo
- Tiro con arco

- Ejercicio funcional
- Yoga

Discapacidad Intelectual

- Gimnasia (centros ocupacionales)

- Natación
- Relajación, ejercicios de suelo

- Andar
- Senderismo

Discapacidad psicosocial

- Natación

- Musculación
- Yoga
- Hípica

- Caminar
- Senderismo

- Yoga
- Meditación

Practicar deporte sería algo más fácil si hubiera...

- Para las personas con **discapacidad sensorial**:
 - Instalaciones adaptadas: suelo rugoso, referencias, disposición de los elementos, distribución espacio en los vestuarios...
 - Para las personas con restos visuales, buena iluminación y contraste fuerte de colores en el equipamiento.
 - Entrenadores con habilidades en el trato con la discapacidad.
 - Guía profesional presente durante el desarrollo de la actividad (aspecto clave).
 - Personal de apoyo en el uso de las máquinas para facilitar la entrada y salida, en los desplazamientos, apoyo en el gimnasio, etc.
 - Intérpretes (para las personas sordas).

“En la piscina necesitamos a un monitor que te da golpes con un churro, tiene que estar muy pendiente de nosotros”.

Mujer 25-35 años, Sevilla



Practicar deporte sería algo más fácil si hubiera...

- Para las personas con **discapacidad motora**:
 - Equipamiento específico: sillas de ruedas, material ortopédico, otros equipamientos adaptados.
 - Adaptación de las instalaciones, tanto para el acceso, como para la movilidad interior y de uso del equipamiento, espacio entre máquinas de entrenamiento, espacios interiores acondicionados (vestuarios, duchas), apoyo para entrar y salir de la piscina para natación, adaptación, más allá del uso de grúa, para la entrada en el vaso de la piscina.
 - Ayudas económicas para el equipamiento que se requiere para la práctica de deportes.
 - Adaptaciones individuales para el entrenamiento funcional según la capacidad de cada individuo, de cara a evitar la frustración que produce que una persona con discapacidad dependa de un recurso “externo”, e impide la autonomía.

“Necesitaríamos orillas para salir y entrar, lo que hay son las grúas, pero no todo el mundo quiere las grúas por el efecto psicológico, cuando la discapacidad no es tan grave”.

Mujer 30-50 años, Cádiz



Practicar deporte sería algo más fácil si hubiera...

- Para las personas con **discapacidad intelectual**:
 - En las entrevistas no surgen “adaptaciones” para que se pueda desarrollar deporte de forma individual, ya que se proyecta como “actividad organizada”. A diferencia de lo que ocurre con otras discapacidades, en la discapacidad intelectual se piensa de forma dominante en la participación de la persona con discapacidad intelectual en una actividad grupal dirigida. En general no se piensa en una práctica deportiva “por iniciativa” propia, en el mejor de los casos acompañada por un miembro de la familia.
 - En este contexto, y pensando en una actividad física para establecer hábitos de vida saludable, se destaca la importancia-necesidad de un técnico deportivo profesional con conocimientos detallados en discapacidad intelectual, capaz de motivar y que comprenda las necesidades especiales de las personas con este tipo de discapacidad.
 - Se demanda cierta tranquilidad en el ambiente, las aglomeraciones y el exceso de ruido tiende a perturbarlos.

“Necesitan acompañantes, sobre todo para el traslado”.

Mujer 18-25 años, Cádiz



Practicar deporte sería algo más fácil si hubiera...

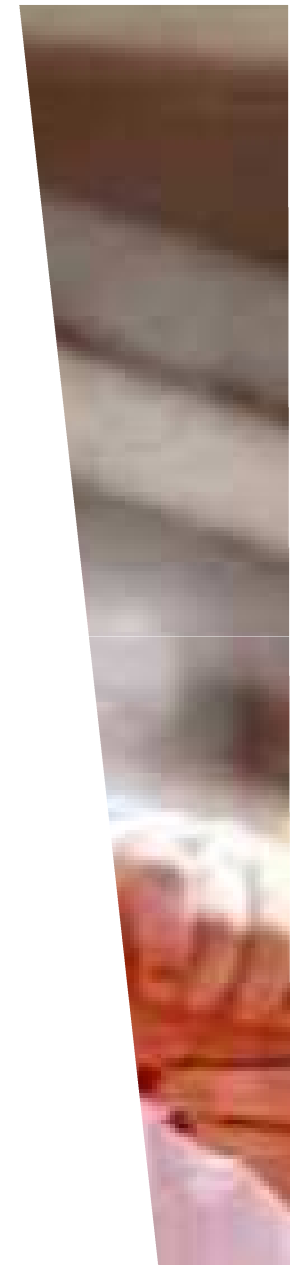
- Para las personas con **discapacidad psico-social**:
 - Importancia del ambiente físico y social de los espacios donde se practica el deporte: luz, olores, ruidos, saturación de personas, etc.
 - En casos que ya practican deporte de una u otra manera, tienen un nivel de exigencia menor, ya que buscan sus espacios privados o colectivos que garantizan esas condiciones, pero precisan de técnicos especializados que les motiven y favorezcan la adquisición del hábito, generando un ambiente seguro.
 - Se precisan ayudas económicas ya que en muchos casos estas personas tienen mermadas sus oportunidades laborales. El deporte, además de favorecer su integración social, les ayuda a ocupar parte del tiempo libre.

“Busco un lugar tranquilo, hacer deporte solo, sin relacionarme con nadie. Voy solo y vengo solo. Necesito tranquilidad”

Varón 40 años, Málaga

“No puede haber ruido, luz cálida, Velocidad con que te van indicando los ejercicios, es que tu no retienes porque estás medicada, tienes ansiedad por todo lo que te está diciendo y”.

Mujer 44 años, Sevilla



El papel de Asociaciones y Federaciones

Las asociaciones como motores del deporte

- Las asociaciones terminan cumpliendo un rol fundamental porque, como se argumenta, desde el ámbito público es muy difícil dar el servicio individualizado y profesional que se ofrece desde estas instituciones.

“No hay oferta pública, es privada y en nichos”.

Mujer 20 años, Sevilla

- Incluso, en algunos casos se llega a mencionar que desde servicios sociales no parece existir un criterio de abordaje de las situaciones familiares con personas con discapacidad, donde el deporte tenga un rol terapéutico o de integración social. Aunque los centros de salud y de salud mental sí que parecen estar incentivando, aunque sea solo mediante la “prescripción” sin poder llegar a mucho más, la práctica deportiva.
- Por ello se demanda la colaboración con las asociaciones de cara a promover el deporte no competitivo, destinado a desarrollar unos hábitos de vida saludable, con **programas concretos y ayudas económicas**.
- Las asociaciones y organizaciones promotoras del deporte para las personas con discapacidad juegan un papel decisivo, pero no exento de cierta contradicción: por un lado, promueven y fomentan el deporte; por otro, limitan la visibilidad de este colectivo al concentrarse en gran medida en espacios cerrados al público. En buena medida, la sociedad no visualiza la práctica deportiva de personas con discapacidad, ni tampoco es visible para las propias personas con discapacidad que no participan del tejido asociativo.

Las asociaciones como motores del deporte

- Respecto a las ayudas, aquellos que ya practican deporte competitivo perciben que son muy pocas y muy pequeñas, con falta de recursos económicos y humanos para realizar una buena gestión, captar deportistas y ser tenidos en cuenta por las federaciones de sus modalidades deportivas correspondientes.

“Hace deporte el que quiere porque tiene mucho interés en competir. Pero la mayoría no se entera de la oferta”.

Varón 40 años, Jaén

- La actividad de las federaciones deportivas convencionales en el ámbito de la discapacidad es, en general, escasa y de alcance limitado. Los esfuerzos de integración se producen por la vía de la organización de actividades inclusivas y en algunos casos la incorporación de clubes y asociaciones exclusivas de personas con discapacidad.
- Opinan que los clubes no están adaptados para incluir a discapacitados. Hay muy pocos clubes en los que se puede acceder al deporte y están en las capitales.

Fuera del ámbito de la ONCE es muy complicado acceder a la oferta deportiva, porque necesitamos adaptación. Es raro que un discapacitado visual vaya solo, siempre tiene que depender de otra persona y es complicado.

Mujer 29 años, Córdoba

Lenta integración al deporte federativo

- El deporte competitivo para personas con discapacidad se canaliza tanto desde organizaciones pequeñas y poco estructuradas como en federaciones de deportes que incorporan la etiqueta de deporte adaptado y que se enfrentan al hándicap de una cobertura deficitaria: su labor se centra en las zonas urbanas, dejando desamparadas las ciudades medias y zonas rurales, con lo que se genera una gran desigualdad en el acceso a actividades deportivas en función de donde se resida.
- Igualmente, la percepción que existe sobre la forma de organización que mantienen dos federaciones del mismo deporte, que se diferencian por las personas que lo practican, según sean o no personas con discapacidad, perpetúa el discurso de exclusión. Los participantes que practican deporte de competición demandan una igualdad que abogue por una estructura federativa unideportiva compuesta por deportistas con y sin discapacidad.
- Por lo tanto, los dos métodos, el de la integración de la discapacidad dentro de las federaciones generales y el de la especialización por discapacidad, tienen sus pros y sus contras. Lo ideal, en todo caso, parece que consistiera en la integración de las personas con discapacidad en las federaciones generales, pero reforzando la cualificación y la implicación de estas federaciones con sus nuevos integrantes.

Valoración de las federaciones. Discapacidad sensorial

- La Federación de Deportes para Ciegos tiene el respaldo de la ONCE, que aporta recursos humanos, técnicos, materiales y económicos, ofreciendo numerosas actividades, servicios y prestaciones a los afiliados.
- La valoración de los participantes sobre el apoyo de esta federación es **extremadamente positiva**, la califican de integral, potente y notable. Como punto débil destaca la percepción de la **escasa promoción y fomento del deporte fuera de la competición**.

“Cuando quieres practicar algún deporte la ONCE te ayuda a buscar el sitio adecuado y te ofrece un asesor para orientarte sobre el espacio y la práctica durante los primeros entrenamientos”.

Mujer 35-50 años, Antequera

- La Federación de Deportes para Sordos pasa más **desapercibida**, ya que ofrece menor cantidad y variedad de servicios y actividades a sus afiliados. Se describe como una federación menos activa pero igualmente organizada y bien articulada.

Valoración de las federaciones

Discapacidad motora

- Para participar en competiciones deportivas, los interlocutores con discapacidades motoras transmiten el gran esfuerzo de procurarse patrocinadores particulares, sin ningún o escaso apoyo de las federaciones o clubes deportivos. Algunos de los participantes declaran que han señalado que han tenido que abandonar la competición por falta de recursos económicos.
- Igualmente, en la investigación se señala la experiencia de algunos deportistas de competición en ciudades intermedias que han intentado crear asociaciones para acceder a las ayudas económicas con una gran dificultad en el procedimiento y con barreras administrativas frecuentes.

“Llevo años intentando hacer una escuela de ciclismo adaptado y no hay apoyo, ni ayudas”.

Varón 30-50 años, Cádiz

- Se tiene la sensación de que existen pequeñas asociaciones que compiten entre ellas y no están bien gestionadas y articuladas y que no realizan ninguna promoción y fomento del deporte.

“Hay muchas pequeñas asociaciones que van a su rollo y hay más competición que unión. ”.

Mujer 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda



Valoración de las federaciones. Discapacidad intelectual y psico-social

Discapacidad intelectual

- Entienden que las federaciones y grandes asociaciones de discapacidad intelectual están enfocadas a la competición.
- Se observa que en general existe un desconocimiento de la existencia tanto de federaciones como de asociaciones cuyo objetivo sea fomentar el deporte.
- Los acompañantes de los participantes transmiten tener referencia de pequeñas asociaciones locales y fundaciones que intentan apoyar a las personas con discapacidad en general pero no fomentan el deporte en particular.
- En el discurso se señala también la existencia de asociaciones locales deportivas que ofrecen actividades inclusivas esporádicas y gratuitas.

“La asociación deportiva Tiempo Libre incluso algunos fines de semana los recoge y se los llevan a jugar una liguilla de fútbol”.

Mujer 18-25 años, Cádiz

Discapacidad psico-social

- Por parte de las entrevistas realizadas con personas con discapacidad psico-social las federaciones apenas son mencionadas como agentes que tengan una función relevante en la mediación respecto al deporte, son, en todo caso, las instituciones sanitarias las que parecen haber adoptado un cierto rol de impulso al deporte, pero sin capacidad infraestructural para facilitar su ejecución.

Valoración de la oferta y de la inclusión en el deporte

La oferta deportiva en discapacidad

- En el **espacio más privado**, las personas afectadas se “proveen” de oferta a través de una estrategia muy individual, en modalidades y espacios donde la necesidad de adaptación o apoyo es mínima o incluso en su propio hogar.
- **En lo colectivo o público** se percibe que no hay una toma de conciencia que lleve a la adaptación de las instalaciones privadas o a ofrecer actividades inclusivas
- En el **espacio intermedio**, la oferta se concentra en el espacio asociativo, en las federaciones deportivas de una modalidad deportiva específica y solo para personas con discapacidad, asociaciones generales de un tipo de discapacidad concreto que ofrecen alguna actividad deportiva, fundaciones, centros ocupacionales y educativos.
- Predomina la idea de que no existe oferta deportiva pública dirigida a las personas con discapacidad **integrada** en la oferta convencional de forma efectiva. La sensación es que la gente-la sociedad no sabe tratar a las personas con discapacidad en general y esa actitud se traslada al deporte.

“En casa con mi hermano, compramos pesas y poco a poco vamos aumentando el material para hacer deporte, me siento mejor porque estoy en mi entorno, y voy superándome a mi ritmo”.

Varón 25-35, Sanlúcar de Barrameda

“Pertenece a una fundación cuyo objetivo es integrarlos laboralmente. Dos veces a la semana hacen gimnasia pero no lo consideramos deporte. Psicomotricidad, movimientos con música, estiramiento”.

Mujer 25-35 años, Córdoba

“Puedes no tener problemas de accesibilidad, pero una vez que estás dentro no te lo ponen fácil y te marginan. La gente no sabe cómo tratar a un discapacitado”.

Mujer 20 años, Sevilla

La oferta deportiva en discapacidad

- Gracias al apoyo de organizaciones a veces muy potentes (caso de la ONCE), los participantes con **discapacidad sensorial** encuentran la mejor oferta deportiva, calidad y cantidad, a través de asociaciones y federaciones de su colectivo. La oferta se valora como variada, amplia y adecuada para cubrir sus necesidades.
- Los participantes con **discapacidad motora** expresan no encontrar oferta deportiva dirigida y adecuada. Los practicantes aseguran que son ellos mismos los que tienen que “buscarse la vida”.
- En cuanto a la **discapacidad intelectual**, se transmite ausencia y un desconocimiento total de la oferta deportiva.
- De forma aislada y a través de las asociaciones, se promueve la actividad física al aire libre o deporte de grupo (fútbol, por ejemplo).
- La discapacidad **psico-social** por su parte, parece tener como referencia los espacios privados, como gimnasios para el caso de ejercicios que pueden realizarse de manera individual (musculación). En otros casos se citan centros de yoga o similar, por ejemplo.

La oferta deportiva en discapacidad

- Es en las **ciudades grandes** donde se concentra la mayor parte de las organizaciones y federaciones deportivas con el "sello" de deporte adaptado, además de la, en cualquier caso reducida, oferta pública y privada.
- La oferta en las **ciudades medias y/o zonas rurales cercanas a los grandes núcleos urbanos** está condicionada por la necesidad de realizar los desplazamientos, lo que conlleva una dificultad añadida que podría ser insalvable en los casos en los que tampoco existan transportes públicos adaptados, además de la obligación de tener que invertir más tiempo.
- En las **zonas rurales** se considera que no existe ningún tipo de oferta dirigida a personas con discapacidad. Comentan que tienen que dirigirse a la realización de deportes individuales y a veces con barreras de acceso importantes en las infraestructuras.

“Le ofrecieron hacer natación en Málaga pero el desplazamiento es peor”.

Varón 30-50 años, Antequera

“No hay oferta para poder realizar deportes en sillas de ruedas. La única oferta que encuentro es la piscina pero no hay equipamiento para que podamos acceder”.

Varón 48 años, Aracena

Deficiencias en inclusión

- Las personas consultadas consideran que, si bien se va avanzando lentamente, al trabajo de inclusión aún le queda mucho camino por recorrer. Aún existe una brecha importante debido a la falta de conocimiento sobre el mundo de la discapacidad por parte de la sociedad.
- En el ámbito deportivo normalizado (no competitivo ni asociativo) la inclusión se visualiza como la presencia y disfrute de los espacios y servicios deportivos convencionales por parte de las personas con discapacidad, en igualdad de condiciones que las no discapacitadas. Si bien lo anterior es una visión generalizada, no faltan las experiencias que van aún más lejos y proponen modelos de participación conjunta.

“Organizamos partidos de pádel donde el equipo se compone de una persona de a pie y el otro en silla de ruedas, nos lo pasamos muy bien”

Varón 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda

- Algunas de los/las interlocutores/as ponen de relevancia que muchas personas con discapacidad, especialmente aquellas que tienen discapacidades leves, podrían aproximarse al deporte convencional. Sin embargo, existe poca o nula conciencia por parte de la sociedad de que, si no se acometen pequeños ajustes, la misma actividad que puede ser beneficiosa para muchos, podría ser perjudicial para otros, lo que hace que la oferta no sea inclusiva.
- Prácticamente se da por sentado que la persistencia de barreras arquitectónicas, la deficiente adaptación de los espacios, la falta de profesionales de apoyo y/o acompañamiento, etc., dinamita las posibilidades de alcanzar una verdadera inclusión.

Propuestas para la inclusión

- Al margen de las demandas específicas, de sus “quejas” se deduce que la inclusión en el ámbito deportivo “normalizado” pasa por:
 - Entender y promover la conciencia de que, para las personas discapacitadas, dar acceso al deporte no es lo mismo que facilitar la práctica deportiva.

“Inclusión no es solo que puedas acceder al deporte, es que te apoyen con intérpretes, con apoyo social, con guías. Porque el que puedas acceder no significa que lo puedas realizar”.

Mujer 22 años, Sevilla

- Comprender que la falta de atención a las necesidades específicas (y ciertamente variadas) del colectivo de personas con discapacidad en lo que a la práctica de deporte se refiere, les obliga, en comparación y a diferencia de las personas no discapacitadas, a mantener un plus motivacional que en muchos casos conduce, cuando no a la renuncia a emprender la práctica de deporte, al constante riesgo de abandonarla.
- Atender al hecho de que el deporte adaptado, si bien puede satisfacer la demanda deportiva para algunas personas y en algunos contextos, también acarrea el riesgo de que no se lleguen a superar las barreras que mantienen a “dos mundos” separados.

“Si estoy corriendo en una carrera de a pie, considérame como una corredora de a pie y no me des un premio por pena”

Mujer 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda

Propuestas para la inclusión

- Evitar posturas paternalistas y excesivamente proteccionistas que “desnaturalizan” la participación de las personas con discapacidad y contribuyen a la perpetuación de los estigmas.

“Inclusión no es solo que puedas acceder al deporte, es que te apoyen con intérpretes, con apoyo social, con guías. Porque el que puedas acceder no significa que lo puedas realizar”.

Mujer 22 años, Sevilla

- Acompañar a las personas con discapacidad, pues existe una velada sensación de que el esfuerzo de integración cae sobre todo de su lado. Esta sensación conduce a la reivindicación que la superación de las barreras requiere de la implicación de todos los segmentos de la sociedad, así como de diferentes órganos gestores, cada uno en su ámbito.
- Además es importante el acceso a la información, pues la mayoría dice desconocer la existencia de oferta dirigida a su colectivo. Comentan la importancia de implicar a otros sectores como el sanitario o servicios sociales generando campañas de promoción de la oferta deportiva existente. En este sentido se señala la importancia de la visualización del deporte para la persona con discapacidad para despertar el interés por informarse y generar referentes que se consoliden y sirvan de inspiración y palanca para la práctica deportiva.

Propuestas para la inclusión

- Detrás de la información hay una demanda clara y recae en la necesidad de **personal técnico con conocimiento**. Esto es, las personas afectadas reclaman la presencia de profesionales que se dirijan, apoyen y estimulen las actividades deportivas o el entrenamiento de personas con discapacidad y lo hagan, no solo con garantías de su seguridad, sino con un propósito potenciador. Insisten en la necesidad de que los profesionales cuenten con los conocimientos suficientes y profundos de la modalidad deportiva que entrena. Por lo tanto, se hace necesario estimular la **formación profesional en deportes de personas con discapacidad**.

“Los monitores de los gimnasios no saben lo que puedes hacer y lo que no, por miedo ellos mismos te dicen que no lo hagas”.

Mujer 50-65, Sevilla

“Que saquen lo mejor de mí. Que la persona que me entrene tenga mucho conocimiento y me enseñe, que me apoye. Empatía, que se pongan en nuestro lugar”.

Varón 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda

- Otra idea, quizás solo vislumbrada, sugiere la conveniencia de que, en algunos casos, quizás los más leves, la práctica deportiva vaya de la mano de otro tipo de prácticas y servicios relacionados con la atención sanitaria que las personas con discapacidad necesitan, por ejemplo la rehabilitación o la terapia funcional.

“No todas las discapacidades son iguales, a los que se pueda integrar en clases generales genial, pero los que necesiten algo más terapéutico que también tengan la posibilidad de hacerlo”.

Varón 50-65 años, Sevilla

Propuestas para la inclusión

- Así mismo, **las ayudas económicas** están entre las principales demandas, sobre todo si se quiere practicar deporte a un nivel más constante y, desde luego, para la práctica de deporte competitivo. No en vano, entre las principales razones de abandono se cita la falta de recursos para hacer frente a los gastos que comporta la compra y actualización de material específico.
- Para las personas con discapacidad motora la petición de ayudas económicas se centra en el equipamiento (sillas, material ortopédico...), mientras que las personas con discapacidad sensorial requieren más la presencia de guías (visual) o intérpretes (auditiva) para poder acceder a la práctica deportiva y participar en eventos deportivos de manera inclusiva. Las personas con discapacidad intelectual y psicosocial requieren técnicos que les motiven y enseñen a realizar las actividades, así como a garantizar un entorno tranquilo para la práctica deportiva.

“No podemos entrenar todos los días por la economía de la pensión que recibimos. A los deportistas no nos ayudan los organismos públicos”.

Varón 30-50 años, Cádiz

“Me costó mucho trabajo conseguir la silla para competir, gané el mundial y ya desde que la silla me quedó chica no he podido volver a competir”.

Mujer 25-35, Sanlúcar de Barrameda

- Es importante incorporar el deporte entre las actividades de ocio que se planifican para las personas con discapacidad, por su capacidad de mejorar el estado mental de la persona y ofrecer un contexto adecuado para la adquisición de habilidades adaptativas.

Propuestas para la inclusión

- Por otro lado, son conscientes de que son un colectivo minoritario, sobre todo en ciudades intermedias y zonas rurales, lo que les lleva a reclamar programas de acercamiento y **colaboración entre municipios cercanos**, como la creación de equipos o la organización de actividades conjuntas.
- Se sugiere que en los eventos deportivos se atienda a las necesidades especiales y se fomente la participación de las personas con una discapacidad creando categorías por tipo de discapacidad e intensidad de la misma. Consideran que por la complejidad de la discapacidad no los deben poner a todos “en el mismo saco”.
- En este sentido se demanda que las asociaciones y club deportivos convencionales incluyan a personas con discapacidades en alguna de sus actividades.

“Cuanto más pequeña la localidad más dificultades, cuanto más número de discapacitados más posibilidad de desarrollar un deporte y tener un club asociativo. Cuanto más pequeña no hay capacidad ni de formar un club”.

Varón 48 años, Aracena

“Falta un poco de inclusión fuera de la ONCE, fuera de competición de la ONCE. Integrarlo en centros fuera de la ONCE y que puedas hacer deporte y competir con gente que ve”.

Mujer 20-35 años, Marbella

“ Me gustaría que los club de bípedos me incluyeran con el equipamiento adecuado, por ejemplo en Aracena que es un medio rural, la bicicleta.

Varón 48 años, Aracena

Valoración de las instalaciones deportivas públicas

Valoración de las instalaciones deportivas públicas

- Si las instalaciones deportivas son la pieza angular para la práctica deportiva en general, lo es aún más para las personas con discapacidad. En términos generales, se observa que la calidad percibida de las infraestructuras deportivas públicas está muy relacionada con la gestión política de las mismas. Así, en municipios donde se transmite que el deporte es muy importante, se encuentran buenas instalaciones, con buen mantenimiento y equipamiento adecuado.

“La piscina municipal de Mairena del Aljarafe es de las mejores, con muy buen mantenimiento. Las demás son más antiguas, descuidadas, o son piscinas con carpas pequeñas. Mairena mueve mucho el deporte”.

Mujer 20 años, Sevilla

- Pero la tónica general apunta a que las infraestructuras actuales necesitan reformarse, actualizarse y, sobre todo, adaptarse. Se reconoce que se han realizado proyectos y obras de mejora de la accesibilidad de estos centros deportivos para suprimir las barreras arquitectónicas existentes y así cumplir con los requerimientos de las normativas vigentes. Sin embargo, los participantes transmiten que el avance en la eliminación de barreras arquitectónicas no es completo. Se señala, por ejemplo, la falta de señalización para la discapacidad sensorial y equipamiento adecuado en general.

*Hay un solo polideportivo municipal, pero está obsoleto.
Mal mantenimiento, no hay adaptaciones.*

Mujer 30-50 años, Cádiz

- Si bien el alcance de esta investigación no permite sacar conclusiones definitivas, se intuye que, además de la gestión política, el tamaño del municipio influye en el punto sobre el que se pone el acento en la valoración de las instalaciones deportivas públicas.



Valoración de las instalaciones deportivas públicas

- En **localidades pequeñas** hay menor oferta y esta presenta más barreras arquitectónicas interiores y exteriores y de comunicación. Consecuentemente, se demanda la apertura de nuevas instalaciones y/o reforma de las mismas.
- En **ciudades medias** no se incide tanto respecto a su insuficiencia, pero sí en la necesidad de reforma y adaptación, tanto en lo que se refiere al acceso, como a los espacios interiores, así como a una falta de instalaciones destinadas a actividades terapéuticas, de rehabilitación o de prácticas deportivas alternativas.

“La pista de pádel municipal tiene un escalón enorme, no podemos entrar y son nuevas. Protesté y me hicieron una rampa de madera que tengo que pedir cada vez que voy y además sin barra”.

Varón 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda

“No hay infraestructura municipal para ese tipo de clases terapéuticas, de pilates, yoga”.

Mujer 30-50 años, Utrera

- En las **zonas urbanas densas** se destaca la antigüedad de muchas de las instalaciones, lo que es causa de muchas barreras “heredadas”. Aun cuando se habla de instalaciones deportivas más actuales de las zonas urbanas se hace referencia a la necesidad de hacer mejoras que facilitarían su actividad deportiva. Aquí también se incide en un factor específico de estos contextos: la masificación, que para las personas con discapacidad puede llegar a ser un factor de exclusión.

Demandas a las instalaciones deportivas públicas

- En general se demandan instalaciones deportivas con espacios, material y ayudas técnicas necesarias y adecuadas para permitir que se desarrollen de manera cómoda, segura y autónoma. Se percibe que las actuaciones para la integración se han realizado con una perspectiva externa a su situación, por lo que proponen que la planificación del diseño y elementos necesarios se realice con la colaboración de expertos en y con discapacidad para garantizar un servicio seguro, cómodo y en igualdad de condiciones que el resto de los usuarios.
 - La adaptación de los espacios no se limita a la eliminación de las barreras, sino a **que el espacio les permita ganar en autonomía, seguridad y confort**. Buscan sentirse integrados y no marginados porque no puedan llegar al botón del ascensor.
 - La resolución de los problemas de adaptación y accesibilidad de las instalaciones se encuentran con la limitación de que los niveles de atención de las personas con discapacidad muchas veces son al nivel de detalle, como veremos, que implica un esfuerzo extra en su resolución.

“Un gimnasio que tiene la música a tope, aunque sea para pasar a la sala donde me ofrecen yoga, no paso. Tal como entro, salgo.”

Mujer 44 años. Sevilla

Demandas a las instalaciones deportivas públicas

- Según el tipo de discapacidad (o situación específica)...
 - Las personas con **alta dependencia** solicitan acompañante, sobre todo las personas con discapacidad sensorial a la hora de incluirse con oyentes y videntes.
 - Las personas con **discapacidad motora**, en general muy críticos con la situación de las instalaciones, reclaman que se vaya más allá de eliminar barreras, añadiendo mecanismos, señalización y aspectos que les permita funcionar de manera autónoma.
 - Aquellos/as que no están en silla de ruedas demandan mayor apoyo terapéutico, con salas especializadas y personal especializado que proporcione una mejora de su patología. En cierta forma, sus demandas se acercan al espacio terapéutico-rehabilitador más que a la práctica deportiva.
- Las personas con **discapacidad motora** reiteran la necesidad de reducir las barreras arquitectónicas. Se ha repetido que en algunas instalaciones no les resulta posible cambiarse, ducharse o desplazarse por las instalaciones de manera autónoma y segura, ni tampoco les resulta fácil realizar desplazamientos, habitualmente laterales a otros elementos, como es el caso de personas usuarias de silla de ruedas.

“La piscina de Antequera no está adaptada para discapacidad, le tuvieron que bajar en brazos, y el vestuario no estaba adaptado”.

Varón 35-50 Antequera

Valoración de las instalaciones deportivas públicas

- A las personas con alguna **discapacidad sensorial** les resultan complejos los desplazamientos por las instalaciones deportivas hasta el vestuario y desde este al lugar de la actividad deportiva, así como en el mismo recorrido de forma inversa al finalizar la actividad, debido a la falta de señalización adecuada a la discapacidad y los obstáculos que se van encontrando por el camino.
- El colectivo de **discapacidad intelectual**, demandan espacios para actividades grupales dependiendo siempre de un profesional especialista que dirija las sesiones. No tienen especiales demandas en cuanto a infraestructuras, ya sea porque realmente no tienen necesidades especiales en este sentido o por falta de conocimiento de las características de las actuales infraestructuras públicas.
- La personas con **discapacidad psico-social** tampoco presentan una valoración especialmente exigente de la accesibilidad en las instalaciones, sus quejas tienen que ver con la gestión, pero sobre todo en términos de la cualificación y el trato del personal que conduce las actividades.

Demandas a las instalaciones deportivas públicas

- A modo de síntesis las principales demandas son:
 - **A nivel de señalización:**
 - Una buena señalización táctil, visual con contrastes y sonora, diseñada para personas con discapacidades visuales, auditivas y/o cognitivas, e información de los servicios existentes en cada instalación. Máquinas y letreros en Braille, señalización en los escalones y rampas.
 - Identificación de objetos plurales (botoneras, rótulos,...). Para ello resulta útil que el equipamiento adaptado use fuertes contrastes, tamaños adecuados y recursos táctiles.
 - Relojes en las piscinas más grandes.
 - **A nivel arquitectónico:**
 - Resolver los desniveles mediante rampas accesibles y ascensores alternativos a las escaleras para que aquellas personas con limitaciones musculares, articulares y/o de falta de equilibrio puedan recorrerlos sin dificultad, incluyendo piscinas con rampa.
 - La protección de los desniveles mediante pasamanos y barandillas de rampas, escaleras y ascensores para ayudar a las personas a desplazarse con mayor seguridad.
 - Determinación de direcciones y seguimiento de itinerarios a través de botoneras en los pavimentos y colores contrastados.
 - Mayor amplitud en los espacios de circulación y entre el mobiliario y la maquinas.

Demandas a las instalaciones deportivas públicas

- **A nivel funcional:**

- Dotar de suficiente espacio a todas las circulaciones, sin dar lugar a espacios estrechos.
- Mecanismos sencillos que no precisen de utilizar dos manos en las grúas o máquinas necesarias.
- Para que la maniobra de levantarse desde la posición sentada o tumbados resulte más sencilla y segura es importante dotar a los asientos de respaldo y reposabrazos y en algunos casos contar con productos de apoyo.
- Obtención de información en otros medios como el acústico (alarmas, voz, timbres, música,...) y el táctil.
- Establecer una comunicación con una red de transportes accesibles.
- Para proporcionar una adecuada atención es importante que existan canales alternativos como por ejemplo que el personal tenga conocimientos de lengua de signos y que las propias personas con discapacidad sepan que pueden contar con ellas.

“Una persona que atiende a las discapacidades y que no de apuro llamarlas cuando necesitas algo, que sepa que están para eso y no los vas a interrumpir.”

GD4 35-50, Antequera

Tendencia de futuro del deporte en discapacidad

Tendencias de futuro

- Las personas consultadas en esta investigación perciben la existencia de proyectos en que están colaborando en dinamizar, integrar y normalizar el deporte de las personas con discapacidad desde la etapa escolar, transmitiendo valores como la sensibilización e inclusión. De cara al futuro, transmiten el deseo de que estos proyectos también se dirijan a adultos a través de las asociaciones, centros ocupacionales e instituciones oportunas, manteniendo como eje central la importancia del deporte en la salud física y mental y para permitir a la persona con discapacidad realizar su vida con plenos derechos.
- La tendencia es a **normalizar** la discapacidad y con ello el aumento de la práctica deportiva. Perciben que es urgente trabajar en inclusión, profesionalización, educación social, visualización y respaldo económico.
- El fomento de la actividad deportiva debe diferenciar entre el **deporte inclusivo** dirigido a personas con discapacidad leve/moderada, con autonomía y capacidad de integración y el **deporte exclusivo** dirigido a personas con una discapacidad grave y alta dependencia.
- Se advierte que el avance en inclusión está estancado y es difícil por la complejidad de la discapacidad y los diferentes grados de capacidad ante un mismo deporte que tienen cada colectivo.
- La tendencia que conciben incluye la actividad física para mejorar la salud y mantener hábitos de vida saludables, el deporte inclusivo para sentirse integrados en la sociedad y la competición como reto para la superación personal.

“La gente joven esta más concienciada de que el deporte es salud. Cada vez se va a hacer más deporte”

Mujeres y hombres, 35-50 años, Antequera

Tendencias de futuro



DISCAPACIDAD SENSORIAL

- Deporte socializador
- Guía o acompañante / intérprete de lenguaje de signos.

Judo
Goalball
Fútbol
Atletismo
Natación
Pilates

Ping pong
Fitness
Boxeo
Tiro con carabina
Ejercicios funcionales

“Cuando se habla de discapacidad se habla de que los discapacitados hacen deporte juntos, deporte adaptado para ellos, pero no se incluyen, sino lo contrario, se aíslan”.

Mujer 20 años, Sevilla



DISCAPACIDAD MOTORA

- Ejercicio terapéutico y rehabilitación.
- Equipamiento deportivo y ortopédico adecuado.

Pádel
Badminton
Natación
Pesas
Maquinas
Surf
Karate

Ejercicios funcionales
Ejercicios terapéuticos
Atletismo
Pilates
Yoga
Ciclismo
Aquagym

“Sales del hospital sin ayuda, sin orientación, sin referente al que dirigirte”.

Varón 35-50 Antequera



DISCAPACIDAD INTELECTUAL

- Deporte socializador en grupos pequeños.
- Atención profesional especializada.

Ciclismo
Atletismo
Pádel
Tenis

Fútbol
Zumba
Aerobic
Natación

“Que les llegase la información a los centros y buscar la forma de que lo puedan hacer, con transporte y acompañantes”.

Mujer 18- 25 años, Cádiz



DISCAPACIDAD PSÍQUICO-SOCIAL

- Integración del sistema sanitario con el deportivo..
- Funciones terapéuticas.

Yoga
Pilates
Crossfit

Voleibol
Artes marciales
Fútbol

“Oferta como terapia alternativa. Que fuera un complemento de la prescripción médica.”

Mujer, 44 años, Sevilla

A modo de balance



La visibilización como medio de conseguir la normalización

- La visibilización se entiende desde dos perspectivas diferentes: por un lado, una visualización en lo cotidiano, que conlleva la presencia “normal” de personas con discapacidad en los espacios públicos en general y deportivos en particular, avanzando tanto en integración social como en inclusión. Para llegar a conseguir este objetivo es importante trabajar en inclusión desde la escuela y realizar campañas de sensibilización para normalizar la práctica deportiva de las personas con discapacidad.
- Por otro lado, desde una perspectiva más divulgativa, se hace referencia a la necesidad de visualización por medio de la promoción y apoyo en asociaciones, medios de comunicación y/o actividades específicas. En este punto, la colaboración con las asociaciones es primordial, ya que son ellas las que tienen los conocimientos y la experiencia en la realidad de este colectivo. Se hace referencia, como ejemplo comparativo, al trabajo realizado desde los planes de igualdad, muy presente en la lucha contra la violencia de género en centros educativos.

“Educar en el no proteccionismo, en que el discapacitado también puede, con una mayor visualización, como la lucha de género y LGTBI”.

Varón 48 años, Aracena

- De cara a conseguir la deseada visibilización cobra importancia la promoción de referentes consolidados de deporte paralímpico que motive a la población con discapacidad a salir de sus casas, luchando contra esa sobreprotección. Se trata de generar conocimiento y confianza sobre la capacidad de la persona con discapacidad, que salgan de su zona de confort y vean que “sí pueden”.

La eliminación de las barreras físicas como condición básica

- Según su propio testimonio, la práctica deportiva juega (o podría jugar) un importante papel para el diverso colectivo de personas con discapacidad, ya sea en la esfera psicológica (aumento de autoestima, autonomía, reflejo de la capacidad de superación...), física (mejoría de sus capacidades, control de patologías...), o como vehículo de integración social.
- Los interlocutores describen cómo en muchas ocasiones el primer freno que deben vencer es su propia resistencia o la de su entorno a su capacidad de desarrollar alguna práctica deportiva. Por ello, es fundamental que el entorno social facilite un contexto no solo amigable sino potenciador de la práctica deportiva. Para ello resulta básico naturalizar el acceso a las instalaciones deportivas de las personas con discapacidad: no tener que pedir que habiliten la rampa, sino que el acceso sea posible en cualquier momento sin tener que solicitarlo.

“Hay una rampa de madera que tengo que pedir cada vez que voy y además sin barra”.

Varón 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda

- Así, la **adaptación física de las instalaciones deportivas públicas y privadas**, aparece como la **condición básica** para ampliar y normalizar la práctica deportiva entre las personas con discapacidad. Sin la adaptación de las instalaciones es difícil que se pueda hacer la aproximación al deporte, ya que las personas con discapacidad perciben que es un espacio del que se les excluye.
- Dicha adaptación ha de ir más allá de facilitar el acceso, la entrada; es preciso adaptar los espacios interiores atendiendo a las necesidades singulares de movilidad, de señalización, de equipamiento...
- Además, avanzar en la adaptación de las instalaciones incluye trabajar, dentro de los mismos, en concienciación, educación y formación en deporte y discapacidad.

Los profesionales como facilitadores de experiencias satisfactorias

- La ayuda especializada resulta ser una de las principales demandas de las personas con discapacidad de cara a enfrentar y superar el miedo que supone la práctica de una actividad física —por inseguridades y posibilidad de perjudicarse más que favorecerse.
- En instalaciones deportivas públicas se reclama la presencia de “**entrenadores especializados**” en personas con discapacidad, entendiendo que cada discapacidad es diferente y precisa de unas consideraciones específicas.

“No necesita infraestructura ni adaptación especial, solo un entrenador que sea capaz de motivarle y que entienda sus necesidades especiales”.

Mujer 25-35, Córdoba

- Además, la presencia de técnicos especialistas contribuiría a promover y orientar a la disciplina-práctica más adecuada a su situación personal (adecuación nivel, ejercicios...), y más si se hace en colaboración con otros servicios públicos transversales, como servicios sociales, sanitarios, rehabilitación desde los hospitales...

Mayor implicación de la red asociativa

- Las asociaciones y clubes que agrupan a estos colectivos con objetivos socializadores deben trabajar en una apertura que posibilite su integración social. Se percibe la necesidad de cooperación entre asociaciones convencionales de personas sin ninguna discapacidad con las asociaciones de personas con discapacidad, creando campañas de concienciación y jornadas deportivas donde no solo se incluya a las personas con discapacidad en deportes convencionales, sino también al contrario.
- También se propone que desde estos espacios se programen iniciativas para la toma de conciencia de la dificultad que tienen las personas con discapacidad para la práctica deportiva cotidiana y buscar nuevos aliados para facilitarles la práctica deportiva.
- Es importante también fijarse en las dificultades de las ciudades medias y rurales, que teniendo cerca otros municipios con las mismas condiciones podrían programar acciones de colaboración entre pequeños clubes y asociaciones para fomentar la creación de equipos y actividades deportivas.
- En todo caso, piden seguir apoyando al tejido asociativo para promover y fomentar el deporte dirigido a la discapacidad, con mayores recursos económicos y humanos que les permitan mejorar su gestión y articulación.
- En cuanto al deporte de competición, es necesario un mayor apoyo desde las federaciones para facilitar a la persona con discapacidad la posibilidad de competir, apoyar la iniciativa propia, trabajar en la integración por modalidad deportiva, y en la inclusión en las diferentes acciones deportivas.

“No me gusta que me den premio especial por ser la única que corría con silla de ruedas. Parece que lo dan por pena, no es justo, no es inclusivo”.

Mujer 25-35 años, Sanlúcar de Barrameda

Recursos económicos como incentivo a la práctica

- Para el fomento del deporte en discapacidad se observa la necesidad de implementar alguna estrategia que incida en la capacidad económica de los posibles usuarios facilitando su incorporación en la práctica deportiva. Como es de esperar por las grandes diferencias que abraza cada uno de los tipos de discapacidad, estas estrategias también deberían estar claramente diferenciadas de acuerdo a las necesidades de cada uno. Algunas ideas que señalan los participantes son:

- La persona con **discapacidad sensorial** demanda algún tipo de ventaja económica para poder acceder a la práctica deportiva con un acompañante vidente/oyente. Comentan la posibilidad de ir acompañados de un familiar o amigo que haga de guía tanto del traslado al centro deportivo como en el interior del mismo evitando en muchos casos la necesidad de recurrir a un monitor de apoyo-guía especializado.

“En el gimnasio no necesito adaptaciones especiales, lo que necesito es ayuda para el traslado, ya me han atropellado una vez”.

Varón 22 años, Sanlúcar de Barrameda

- Sin duda para las personas con **discapacidad motora** las ayudas para la financiación de sillas especiales, material ortopédico y equipamiento deportivo adaptado, tienen una relevancia importante a la hora de poder hacer efectiva su práctica deportiva.
- En cuanto a las personas con **discapacidad intelectual** los recursos económicos estarían destinados a abastecer de recursos humanos cualificados para garantizar una actividad deportiva grupal satisfactoria.

“Si los padres no encuentran a las personas y entornos adecuados no dejamos a nuestros hijos, necesitamos seguridad y tranquilidad”.

Varón 18-25, Granada

Intervención de sectores claves como prescriptores del deporte

- Desde el discurso de los participantes se observan una serie de posibles prescriptores para fomentar, promover y orientar a la persona con discapacidad a la práctica deportiva. Como pasa en cualquier otro colectivo el **personal médico** infunde una autoridad importante a la hora de destacar los hábitos necesarios para una vida saludable.

“Hago natación porque el médico me dijo que era el más completo”.

Mujer 30-50 años, Cádiz

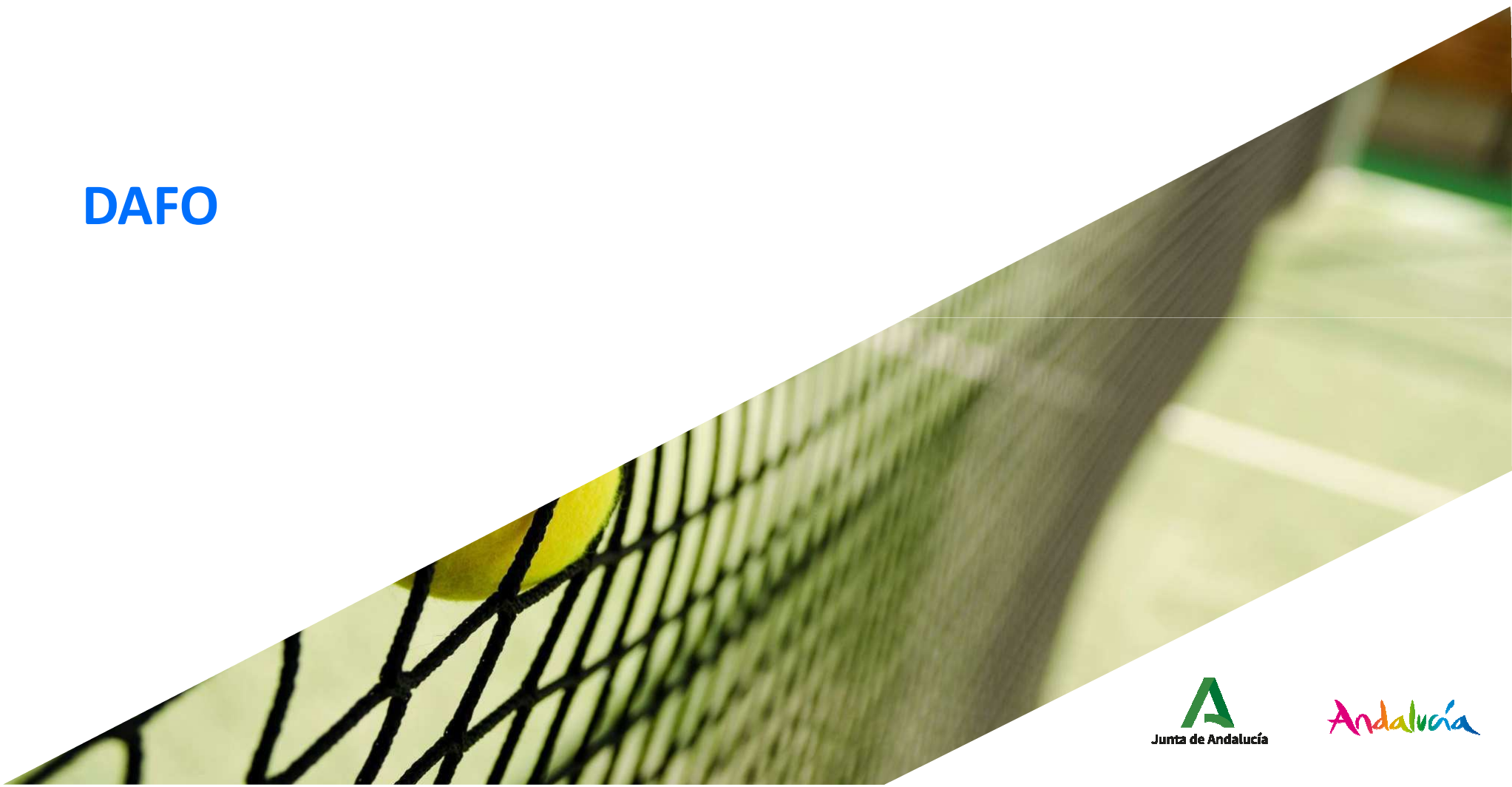
- Además desde el **ámbito sanitario** se desarrollan programas intrahospitalarios para la promoción del deporte en pacientes con una discapacidad sobrevenida por un accidente o patología determinada, programas que les orientan de la importancia integral que juega la práctica deportiva en su recuperación y su salud. Estos programas con fines orientativos también pueden llevarse a cabo en los **centros ocupacionales** por el importante papel que juega la discapacidad intelectual.
- En este sentido se reclama un **mayor apoyo psicológico**, sobre todo en los casos de personas con discapacidad motora, para aprender a vivir con sus nuevas condiciones y promover el deporte como una terapia para afrontar la pérdida de movilidad o de una extremidad. Otros profesionales que tienen una relación directa con el ámbito deportivo y que pueden impulsar el desarrollo de actividades físicas en sus pacientes son los **fisioterapeutas y rehabilitadores**, que sirven para orientar el tipo de práctica deportiva más adecuada a cada situación.

“No hay nadie ni ningún lugar que sepa cómo pueden ayudarme, solo en rehabilitación del hospital, pero solo tengo sesiones una vez al mes y los centros privados son caros.”.

Mujer 50-65 años, Sevilla

- Por último, señalan también a los **servicios sociales** como otra vía de información de la oferta deportiva adaptada, sobre todo para las personas con discapacidad intelectual.

DAFO



DEBILIDADES



- La existencia de barreras físicas en el espacio público cotidiano en general, y el deportivo en particular.
- Mantenimiento en algunos sectores de excesiva sobreprotección familiar, que dirige una mirada negativa a la práctica deportiva por el temor. Las propias personas con discapacidad tienen miedo a perjudicarse si realizan alguna actividad físico-deportiva sin supervisión de algún especialista.
- La autopercepción negativa que existe entre algunas personas con discapacidad por su falta de autonomía, las lleva a autoexcluirse de la práctica físico-deportiva.
- Pervivencia en algunos sectores de la no adecuación de la práctica deportiva a personas con discapacidad, los perciben como espacios excluyentes.
- La actividad físico-deportiva de las personas con discapacidad se articula casi exclusivamente alrededor del entorno educativo —menores— y asociativo. Fuera de ese entorno apenas existe oferta pública o privada adaptada.
- El aspecto traumático de la discapacidad obliga a abordar el deporte desde una perspectiva psicológica y existencial que requiere una actitud y formación especial en gestores y técnicos que hoy no existe a un nivel adecuado.
- Escasa o nula visibilidad de la práctica deportiva de personas con discapacidad en el espacio público.
- Desigualdad en el acceso a actividades deportivas organizadas en función del tamaño de hábitat. Es muy difícil en localidades pequeñas y medias.
- Ausencia de técnicos deportivos especializados/cualificados en discapacidad y deporte fuera de los entornos asociativos específicos.
- Insuficiente adaptación de las instalaciones deportivas a la discapacidad motora y sensorial (barreras arquitectónicas; falta de señalización específica...).
- El coste de las actividades físico-deportivas organizadas es un freno entre colectivos sociales con escasos recursos económicos, especialmente entre personas con discapacidad intelectual que requieren de actividades dirigidas por especialistas.
- El coste de material requerido para la práctica de algunas disciplinas deportivas adaptadas.
- Que la visibilidad del deporte paralímpico que existe, básicamente de alta competición que se logra cada 4 años por las Paralimpiadas, transmita en exceso la idea de una práctica excepcional individual.

AMENAZAS



- No se disfruta en la sociedad de una auténtica integración de las personas con discapacidad.
- La falta de visibilización del deporte de personas con discapacidad puede generar un círculo vicioso en la percepción de la sociedad en general, según el cual se sostenga la imagen de que estas personas no son capaces de practicar deporte y por lo tanto no es necesario invertir y esforzarse en esta área de integración.
- Que la diversidad y singularidad de las necesidades de cada tipo de discapacidad suponga un freno para abordar el espacio de la discapacidad en su conjunto y se tienda a coberturas parciales.
- Que la discapacidad y práctica deportiva se construya exclusivamente desde el ámbito de la práctica deportiva de competición y no desde lo cotidiano, del deporte inscrito en el espacio de lo saludable.
- Que la iniciativa de practicar deporte se repliegue excesivamente hacia el ámbito privado e individual al no encontrar satisfacción en el sistema del deporte público o privado.
- El desarrollo exclusivo de actividad físico deportiva en los espacios asociativos específicos de la discapacidad puede jugar en contra de la integración al producirse en un “espacio estanco” que no aporta visibilidad social, ni naturaliza la práctica deportiva entre las personas con discapacidad.
- La dependencia casi exclusiva de las actividades organizadas en el ámbito asociativo es una barrera básica a la participación de las personas con discapacidad en la práctica deportiva, al dejar fuera a todas las personas alejadas del tejido asociativo ya sea por desinterés o por que no existen en sus municipios (localidades pequeñas...).
- Las dificultades de financiación y organización de las federaciones y asociaciones limita el desarrollo pleno del deporte como vía de integración social de las personas con discapacidad.
- Que la falta o la dificultad de conseguir ayudas para la adquisición de material deportivo adaptado (silla de ruedas) motive el abandono o sea un freno para la práctica deportiva.

FORTALEZAS



- La mayor concienciación existente sobre la necesidad de la integración de la diversidad en los distintos ámbitos sociales.
- Existencia de un tejido asociativo que conoce la singularidad de las personas con discapacidad.
- Existencia de tejido asociativo que articula la oferta de actividades deportivas para personas con discapacidad.
- La normalización de la práctica de actividad físico deportiva en espacios públicos al aire libre tras la pandemia.
- Deportistas paralímpicos reconocidos.
- La existencia de asociaciones y muy especialmente la fundación ONCE.
- Existencia de instalaciones deportivas en la mayoría de los municipios, tanto cubiertas como al aire libre.
- La inscripción, en el conjunto de la sociedad, de la actividad físico deportiva en el espacio de lo saludable.
- La fuerza que tiene entre las personas con discapacidad que practican deporte la percepción del deporte como beneficio psicológico.

OPORTUNIDADES



- En un contexto de creciente concienciación del valor de la diversidad social, actualizar la imagen que existe de la discapacidad, a través de actividades deportivas inclusivas.
- Desde la normalización de la práctica deportiva en espacios públicos al aire libre, habilitar-adaptar el equipamiento para la práctica deportiva para personas con discapacidad, facilitando el acceso al ejercicio físico al tiempo que se les da visibilidad.
- Organizar actividades dirigidas para personas con discapacidad en las instalaciones públicas al aire libre.
- Dar visibilidad a la actividad físico deportiva en instalaciones públicas puede ayudar a su promoción entre las personas con discapacidad al tiempo que puede actuar de palanca a la actualización de la imagen de las personas con discapacidad en el conjunto de la sociedad.
- En la construcción y reforma de instalaciones deportivas considerar como exigencia la adaptación de las instalaciones interiores a las personas con discapacidad: pasillos, duchas, señalización...
- Mejorar las instalaciones desde la consideración de la adaptación a las personas con discapacidad.
- Acercar la actividad físico deportiva a las personas con discapacidad con la organización de actividades dirigidas que resten/minimicen el temor a comenzar.
- Facilitar la coordinación entre zonas y pueblos para ofertar recursos distribuidos por el territorio: actividades, profesionales, transporte, etc.
- Eliminar barreras de comunicación en la promoción del deporte, tales como videos sin subtítulos, o un lenguaje excesivamente técnico, o ausencia de mensajes visuales, etc.
- Desarrollar la presencia de un servicio de orientación deportiva en las instalaciones públicas.
- Desarrollar la coordinación entre el sistema médico y el deportivo, de tal forma que el deporte se convierta en una actividad prescrita por médicos y personal sanitario y tenga su reflejo en profesionales del ámbito deportivo que sepan efectuar dicha prescripción.
- Promover la cualificación-formación de técnicos deportivos en discapacidad y práctica deportiva.
- Potenciar la presencia de técnicos deportivos cualificados en discapacidad en las instalaciones públicas
- Organizar actividades de promoción de la actividad físico deportiva tomando como prescriptores a personas anónimas con discapacidad que practican deporte no competitivo para evitar que se vincule exclusivamente con este ámbito y potenciar el desarrollo de su asociación con el espacio saludable cotidiano.

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: DEPORTE ADAPTADO

