

Deporte y ocio

Deporte y ocio

Deporte y ocio

Monográfico #8

Observatorio de la Discapacidad Física

Barcelona, octubre 2016

El **Observatorio de la Discapacidad Física** (ODF) es una herramienta al servicio de las personas con discapacidad impulsada por COCEMFE Barcelona, Amputats Sant Jordi y Natura i Salut. El ODF se inspira en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006). Tiene como misión profundizar y generar conocimiento sobre la discapacidad para garantizar los derechos del colectivo y poner a la agenda política la inclusión de las personas con discapacidad desde la diferencia, incidiendo en la accesibilidad universal y la cultura de las capacidades.

Autor/as: Montse Fernández, Laura Chipre y Pau Vidal.

Observatorio del Tercer Sector

<http://observatoritercersector.org>

Esta publicación está pensada para su máxima difusión. Se autoriza su distribución, copia y reutilización siempre que se haga sin ánimo de lucro y reconociendo la autoría.

Introducción

En las sociedades occidentales del siglo XXI uno de los elementos que definen a las personas es lo que hacen en su tiempo libre. Si en generaciones precedentes el trabajo definía claramente el papel que cada cual ocupaba en la sociedad y sus aspiraciones, en las últimas décadas se ha sumado a la ecuación aquello que hacemos en nuestro tiempo libre. En este contexto el culto al propio cuerpo y las actividades que aportan bienestar físico y emocional o nuevas sensaciones forman el tiempo libre. Además, hay que añadir que la salud y la mejora de la calidad de vida ocupan un lugar central en una sociedad cada vez más envejecida e informada. Todo ello ha contribuido al crecimiento de la práctica de la actividad física. Ahora bien, una cuestión interesante es conocer si este crecimiento se ha dado en todos los colectivos por igual. ¿Las personas con discapacidad se han incorporado del mismo modo y en la misma medida a la práctica deportiva?

Este monográfico explora las diferentes formas de vivir el deporte y la práctica deportiva, aportando datos sobre la actividad física y el deporte profesional de las personas con discapacidad. Los datos muestran diferencias en la participación según el grado y tipo de discapacidad, y ayudan a entender los motivos que hacen que la participación entre las personas con discapacidad sea menor que entre la población en general. Una parte importante de los datos provienen de la Encuesta de Condiciones de Vida y Hábitos de la Población de Cataluña, del 2011. También se aportan datos sobre los Juegos Paralímpicos y se presentan otros acontecimientos deportivos específicos para personas con discapacidad.

En paralelo, se ha entrevistado al presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado, Josep Giménez, a quien queremos agradecer su colaboración, y que ha sacado a la luz cuestiones como los elementos que facilitan y dificultan la práctica deportiva del colectivo. Las dificultades de acceso, la carencia de recursos económicos y las barreras sociales son probablemente los elementos que condicionan en mayor medida la participación.

Índice

1. El deporte en nuestra sociedad.....	4
2. Qué aporta la práctica de deporte.....	10
3. Práctica de deporte.....	17
4. ¿De qué depende?	23
5. Conclusiones	29
6. Ficha técnica.....	32

El deporte en nuestra sociedad



El deporte se ha erigido como un elemento del ocio de las personas. Pero, ¿cómo se entiende el deporte en nuestra sociedad?

Este capítulo, de forma introductoria, explora la diversidad de prácticas deportivas existentes haciendo énfasis en los acontecimientos deportivos donde participan personas con discapacidad.

El deporte como eje central del ocio en la sociedad

El 2015, en el Estado Español, un 46,2% de la población practicaba deporte semanalmente, tal como indica el Ministerio en su *Anuario de Estadísticas deportivas 2016*. Esta cifra, si se compara con datos del 1994 (publicación “Valores y dinámica intergeneracional”), muestra un gran crecimiento de la práctica deportiva entre la población española. Entonces sólo un 23,6% practicaba algún deporte con regularidad. Estas cifras difieren de las que hacen referencia a las personas con discapacidad. En este segundo caso se observa como tan sólo un 6% afirman tener un estilo de vida activo y de hecho, un 57% de las personas con discapacidad en Cataluña se consideran sedentarias.

El gran crecimiento que ha experimentado la práctica deportiva en los últimos años es un reflejo de la explosión del “hecho deportivo” como un elemento más de la sociedad del ocio, sólo posible en un contexto donde el tiempo libre toma relevancia y las personas pueden disfrutar de actividades de ocio. El deporte, además de ser una forma de ocupar el tiempo libre de manera activa, tiene un rol potenciador de la calidad de vida de las personas. Todo ello hace que la actividad física adquiera una nueva identidad vinculada al juego, a la recreación, a la emoción y a la participación activa. Esta nueva identidad de la actividad física va acompañada de una mayor heterogeneidad de practicantes, intereses y expectativas.



Actualmente hay dos discursos habituales en torno a la actividad física: uno asociado al rendimiento y el otro a la participación. El primero se orienta a la competición, al espectáculo, al interés mediático... mientras que en el segundo toma relevancia el rol socializador del deporte.



En este monográfico se aborda la actividad física tanto desde la perspectiva del rendimiento, conociendo como las personas con discapacidad tienen presencia en competiciones de alcance internacional; como de la participación, considerando la actividad física que llevan a cabo las personas con discapacidad no profesionales del deporte.

Ambos modelos pueden ser complementarios, porque aunque de entrada, pueda parecer que para las personas con discapacidad, el modelo de participación es el que se adapta a sus demandas (por la adaptación, la inclusión, la autonomía... que caracterizan el modelo), es el modelo de rendimiento el que dota de más repercusión y presencia a los medios al colectivo.

Al fin y al cabo, las dos perspectivas se complementan y ponen de relieve que la actividad física se compone tanto del deporte en un sentido tradicional como del juego libre y el recreo.

Juegos Olímpicos, Paralímpicos, Special Olympics y grandes eventos deportivos

Los Juegos Olímpicos son el máximo exponente de los acontecimientos deportivos a nivel internacional. Su historia se remonta al s.VI a.C., cuando en Olímpia se celebraban los Juegos que unían en la práctica deportiva a ciudadanos libres. Uno de los motivos que explican el origen, más allá de motivos políticos y religiosos (de amistad entre pueblos y ciudades y de acatamiento a los dioses), era el valor del desarrollo armónico del cuerpo y alma.

Después de siglos de no celebrarse, se recuperan en 1859 en Atenas y no es hasta después de la II Guerra Mundial que aparecen los Juegos Paralímpicos como subactividad de los Juegos Olímpicos. En el ámbito de la discapacidad hay 3 grandes acontecimientos deportivos que representan el máximo exponente de hitos deportivos de personas con discapacidad:



Los Juegos Paralímpicos tienen su origen el 1948, cuando Ludwig Guttmann organizó una competición deportiva en Inglaterra incluyendo a los veteranos de la II Guerra Mundial con lesiones en la médula espinal.

Cuatro años más tarde se incorporaron competidores de Holanda y nace el movimiento internacional, ahora llamado Movimiento Paralímpico. Fue en los juegos de Toronto del 1976 cuando nació la idea de mezclar personas con diferentes discapacidades para una competición deportiva internacional. En 2016, 40 años más tarde, los Juegos Paralímpicos de Río han contado con 4.350 atletas provenientes de 175 países diferentes que competirán en 22 modalidades deportivas (dos más que en Londres).

Juegos Olímpicos de Barcelona '92



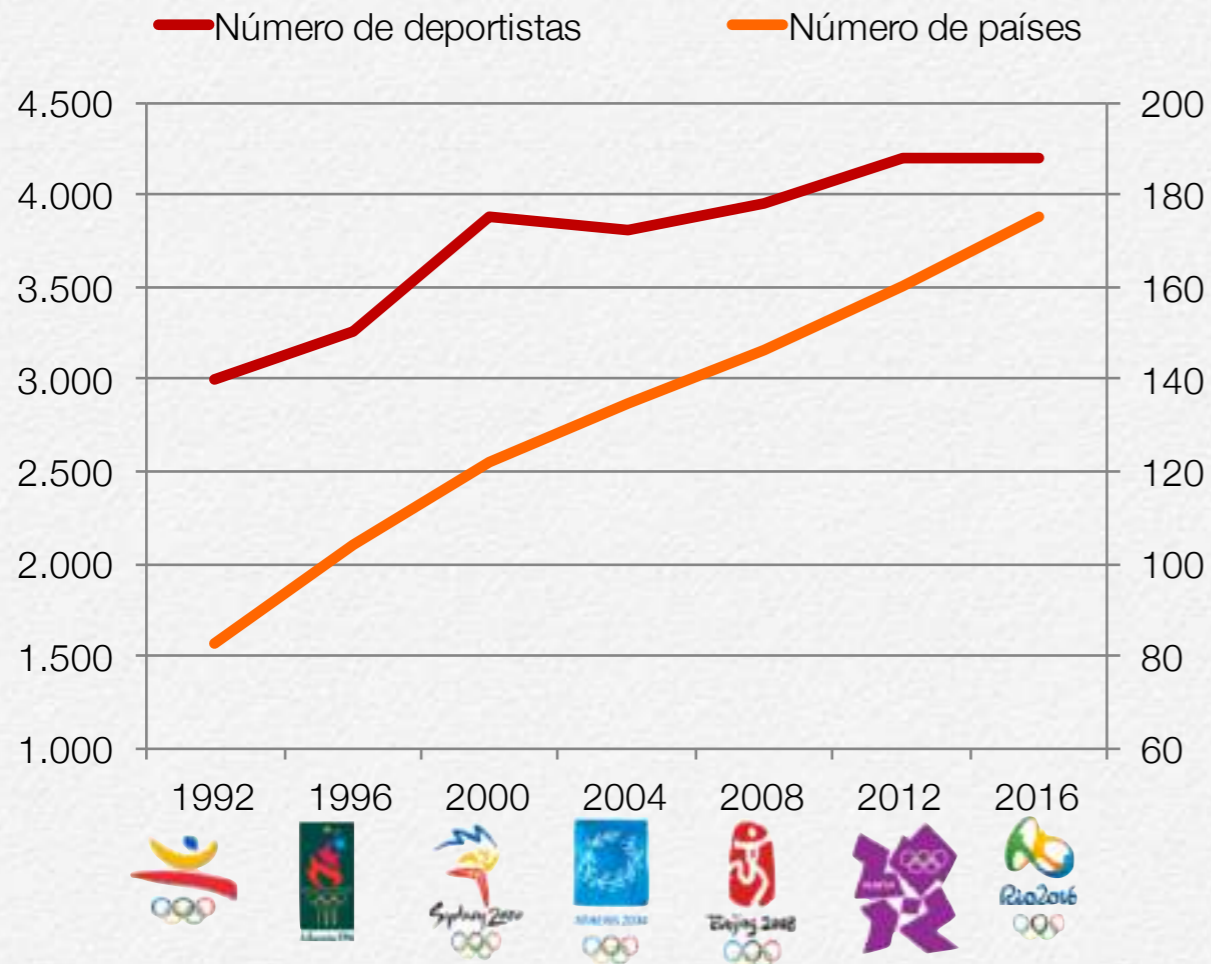
Los Juegos Olímpicos de Barcelona del 92 son los primeros que se organizan conjuntamente con los Paralímpicos



A partir del 92, los Juegos Paralímpicos se realizan después de los Olímpicos, a la misma ciudad, dando así más visibilidad a los Paralímpicos.

Juegos Olímpicos, Paralímpicos, Special Olympics y grandes eventos deportivos

Gráfico 1 Deportistas y países participantes en los juegos paralímpicos desde 1992 hasta 2016. Fuente: Paralympic.org y revista 20 minutos.



Desde el inicio de los Juegos Paralímpicos, tanto el número de países, el número de participantes como el número de deportes ha incrementado. Como muestra el gráfico 1, el número de países ha mantenido un crecimiento sostenido mientras que el número de deportistas desde el 2000 muestra un crecimiento menor. De hecho entre los juegos de Londres y de Río el número de deportistas no ha variado. El número de disciplinas en las que se compete ha incrementado también de 8 (Roma) a las 22 disciplinas actuales.

Los Special Olympics son el acontecimiento deportivo más importante para personas con discapacidad intelectual, una oportunidad para demostrar a la sociedad las capacidades y los valores de los y las atletas con discapacidad. Además, los Special Olympics son un punto de encuentro de miles de atletas, personal técnico, familias... que hacen de los juegos un espacio de convivencia, de actividades sociales, ocio y reconocimiento.

Actualmente, los Special Olympics se llevan a cabo en más de 108.000 competiciones al año, en todo el mundo. En Cataluña la última cita fue el 2014 en Barcelona-Calella y reunió casi 1.400 deportistas y una docena de disciplinas deportivas.

Por último, otro de los hitos deportivos y la máxima expresión del deporte para sordos a nivel mundial son los Deaflympics. Los Deaflympics empezaron el 1924 con 148 atletas de 9 países. Esta cifra no han parado de crecer hasta la actualidad, con 2.711 atletas y 83 naciones.



El deporte en la vida cotidiana

En las sociedades occidentales avanzadas, vinculadas al bienestar, hay un espacio predominante para el cuidado del cuerpo, el culto a la estética, el equilibrio entre el bienestar físico y mental, el ejercicio físico... Muchos de ellos, vinculados al deporte o la actividad física.

Entre las diferentes formas de realizar actividad física en el día a día, se encuentran los deportes de competición, el ocio deportivo y las nuevas prácticas deportivas. En cuanto a los deportes de competición, estos se articulan a través de los clubes y las federaciones que organizan competiciones, como por ejemplo las ligas y campeonatos.

Gráfico 2 Número de licencias el 2015 de personas federadas según tipo de discapacidad en España. Fuente: Consejo Superior del Deporte



El Consejo Superior del Deporte cuantificó en 12.326 el número total de licencias deportivas de personas con discapacidad en 2015. Esta cifra representa el 0,4% del total de licencias en España en aquel año.

Entre las personas con discapacidad, es el colectivo con discapacidad intelectual quién más licencias tiene, casi 6.000. En el caso de la discapacidad física hubo 2.156 licencias y en la discapacidad visual 1.770.

Las asociaciones y clubes excursionistas y muchos centros de ocio basan su actividad en el contacto con la naturaleza y la realización de actividad física en entorno naturales.



Si se habla de ocio y de deporte no se pueden obviar los grupos excursionistas y el movimiento de educación en el ocio vinculado a los caud, scouts y esplais. Este movimiento, basado en la educación no formal, tiene entre sus principios y valores fundamentales el aprecio y el respeto del territorio. Por esta razón, gran parte de su actividad se lleva a cabo en el entorno natural mediante excursiones, acampadas y otras actividades dónde la práctica de actividad física es casi central.

Tanto los centros excursionistas como el movimiento de educación en el ocio entienden la práctica deportiva como un elemento más de su tiempo de ocio, integrando así, el deporte como manera de disfrutar del ocio y socializarse.

El deporte en la vida cotidiana

Los últimos años se ha vivido en los países desarrollados la llamada “explosión del hecho deportivo”, entendiendo el “hecho deportivo” como un elemento de calidad de vida, como manera de ocupar el ocio de manera activa. Con él se presenta una manera diferente de entender la actividad física, adquiriendo ésta, una nueva identidad que responde a varias expectativas personales y sociales.

Pero ¿qué tienen en común estas prácticas? Para empezar, el hecho de estar vinculadas a la cultura del cuerpo y de la actividad física. Sin embargo, cada día aparecen nuevas versiones que rompen con el molde y suponen un reto para encajar dentro del concepto de deporte. Entre ellas se podría encontrar por ejemplo el beauty shaping, el body dancing, el acro-yoga...

Estos nuevos deportes, en contraste con los tradicionales, son menos competitivos y a la vez, menos exigentes. A menudo, no requieren habilidades concretas y son aptos para todas las edades y sexos, cuentan con menos disciplina y habitualmente combinan salud y diversión.

Las prácticas que rompen con la definición tradicional de deporte forman parte de la actividad física, concepto más amplio e inclusivo.

Estas prácticas a menudo están más influenciadas por las modas e intereses que el deporte.



Ampliación del concepto de deporte con actividades:



↓ Competitivas



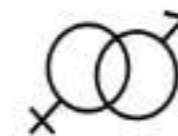
↓ Orientadas a la victoria



↓ Exigentes físicamente



↑ Aptas para todas las edades



↑ Aptas para todos los sexos

La ampliación del abanico de actividades físicas disponibles contiene un elemento de apertura hacia todas las situaciones y funcionalidades de las personas y puede hacer accesible la actividad física no adaptada a personas con discapacidad porque, con la entrada de nuevas modalidades, entran también nuevos perfiles de personas practicantes y diferentes exigencias para la práctica.

Qué aporta la práctica de deporte



La actividad física tiene impactos sobre las personas que la practican. Entre ellos destacan los beneficios sociales, emocionales y sobre la salud, es decir, la práctica de ejercicio mejora el bienestar de quién la practica.

Así, puede considerarse el deporte como una herramienta para que las personas con discapacidad mejoren su calidad de vida.

Beneficios sobre la salud

La Salud o la prevención del deterioro físico están entre los principales motivos para la práctica físico-deportiva, tal como reconoce la Organización Mundial de la Salud (a partir de ahora, OMS). De hecho, la actividad física se encuentra entre las principales áreas de actuación de la OMS para promover la “Salud para todo el mundo”, como muestra la siguiente infografía, entre categorías como la nutrición o la salud mental.



Este hecho no es casual, múltiples estudios señalan que no practicar deporte y llevar una vida sedentaria es un factor que acompaña la aparición de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes o la obesidad, entre otras. Esto hace pensar que, en algunos casos, se hace énfasis en los efectos negativos que tiene la vida sedentaria en lugar de promover una vida activa. Y es que muchos de los datos que invitan a recomendar la práctica deportiva para mejorar la salud, derivan de estudios dónde se observa que las personas con vida sedentaria tienen peores estados de salud.

Concretamente, el médico especialista Cantón Chirivella destaca los siguientes efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la salud de las personas:



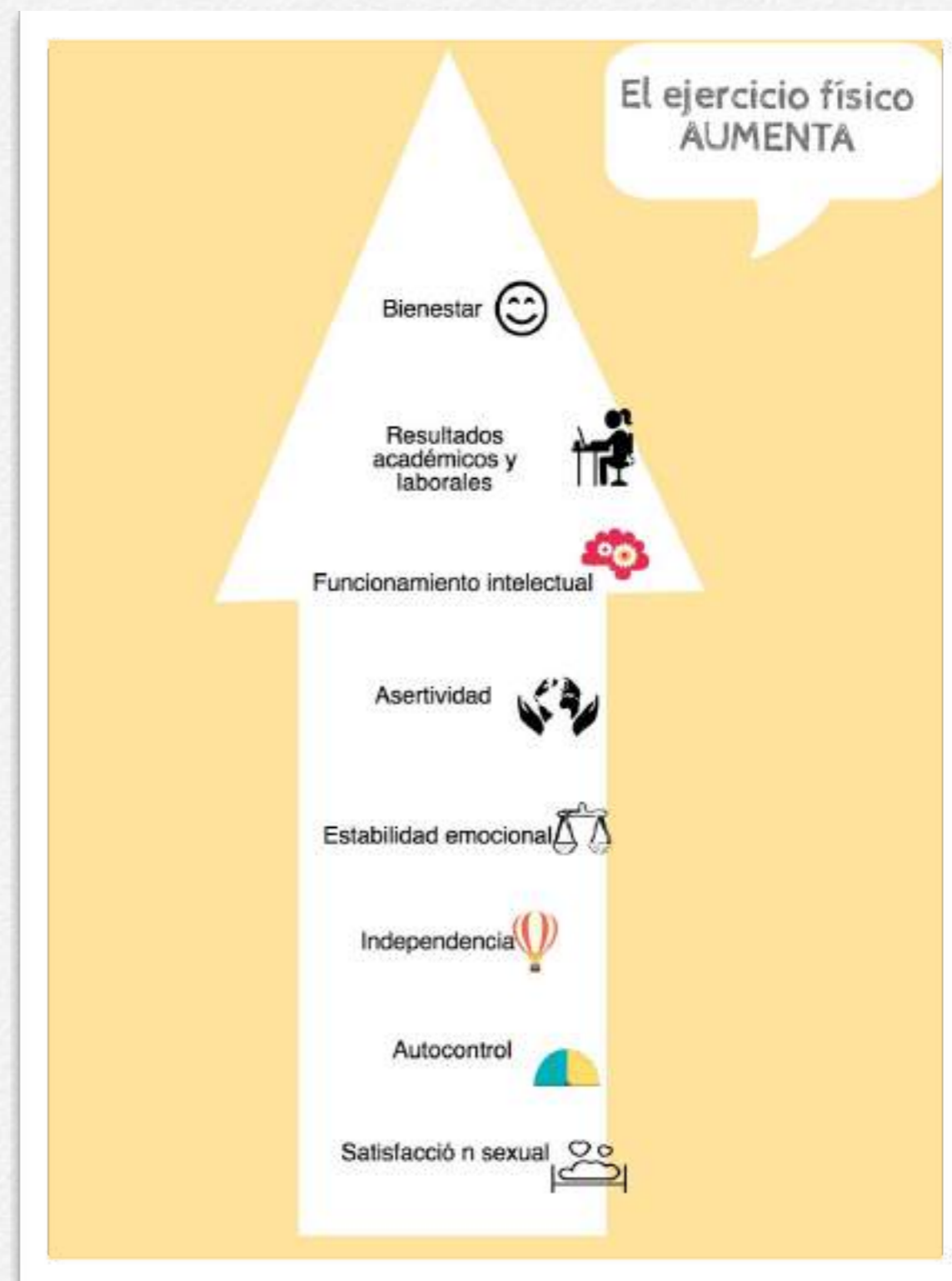
Beneficios sobre la salud

La práctica del ejercicio físico no solo tiene efectos sobre la salud física de las personas, sino que también beneficia la salud mental, sexual, los procesos cognitivos, el humor y la autoestima. Son múltiples los estudios que ratifican esta afirmación. Sin ir más lejos, la Universidad de Illinois observó a través de un estudio a gente mayor, que después de una caminata rápida de 45 minutos, 3 veces por semana, las personas mejoraban las habilidades mentales.

El ejercicio físico aumenta los resultados académicos y mejora el rendimiento laboral de las personas. Paralelamente, también incrementa la asertividad, la confianza, la estabilidad emocional y el autocontrol. Es decir, aquellas habilidades “emocionales” y relacionales que facilitan la vida en sociedad y el bienestar de las personas.

Además, con la actividad física aumenta la independencia de la persona, su percepción, su funcionamiento intelectual o su memoria, en definitiva, sus habilidades cognitivas mejoran. Finalmente, hace falta también tener en cuenta mejoras como la satisfacción sexual o el incremento de la popularidad de las personas cuando practican deporte. Todo ello contribuye a mejorar el bienestar general de la persona.

Por otro lado, hay que contemplar también todos aquellos elementos que disminuyen con la práctica del deporte. Entre ellos, aspectos vinculados al entorno laboral como el absentismo laboral o los errores en el trabajo. También hay, elementos conductuales que se ven disminuidos como el abuso de alcohol, la cólera, las respuestas de estrés, las conductas tipo A (caracterizadas por la impaciencia, el autoritarismo, la irritabilidad, la hostilidad y la competitividad), la ansiedad y la tensión.



Beneficios sobre la salud



Hay enfermedades o síntomas que con la práctica del deporte disminuyen, entre estas se pueden encontrar la depresión, el dolor de cabeza, las fobias y la dismenorrea. Debido de a los beneficios psicológicos de la actividad física, en múltiples ocasiones se utiliza el ejercicio físico como terapia contra la depresión o el estrés, como estrategia preventiva. Se observa por lo tanto, un elemento emocional que supera los beneficios en los procesos cognitivos y va más allá de éstos, afectando esferas que están directamente vinculadas a la calidad de vida.

Todos los beneficios que tiene el ejercicio físico sobre la calidad de vida de las personas explican y justifican la necesidad de incorporar al colectivo de personas con discapacidad entre los practicantes de deporte en la misma medida que el resto de la población. En este sentido, hay que tener en cuenta la existencia del área de las ciencias del deporte llamada AFA que incluye los deportes adaptados.

La AFA, Actividad Física Adaptada, se define como “todo movimiento, actividad física y deporte dónde se ponga un énfasis especial en los intereses y capacidades de las personas en condiciones limitantes como la discapacidad, problemas de salud o personas mayores”



Como reflejo del amplio abanico de opciones deportivas existentes, la AFA también actúa en diferentes ámbitos, desde el terapéutico, utilizando el deporte como herramienta de recuperación y mejora de las capacidades y habilidades; el recreativo, vinculando el deporte al ocio, el educativo, el competitivo o el asociativo.

Socialización y espacios de encuentro

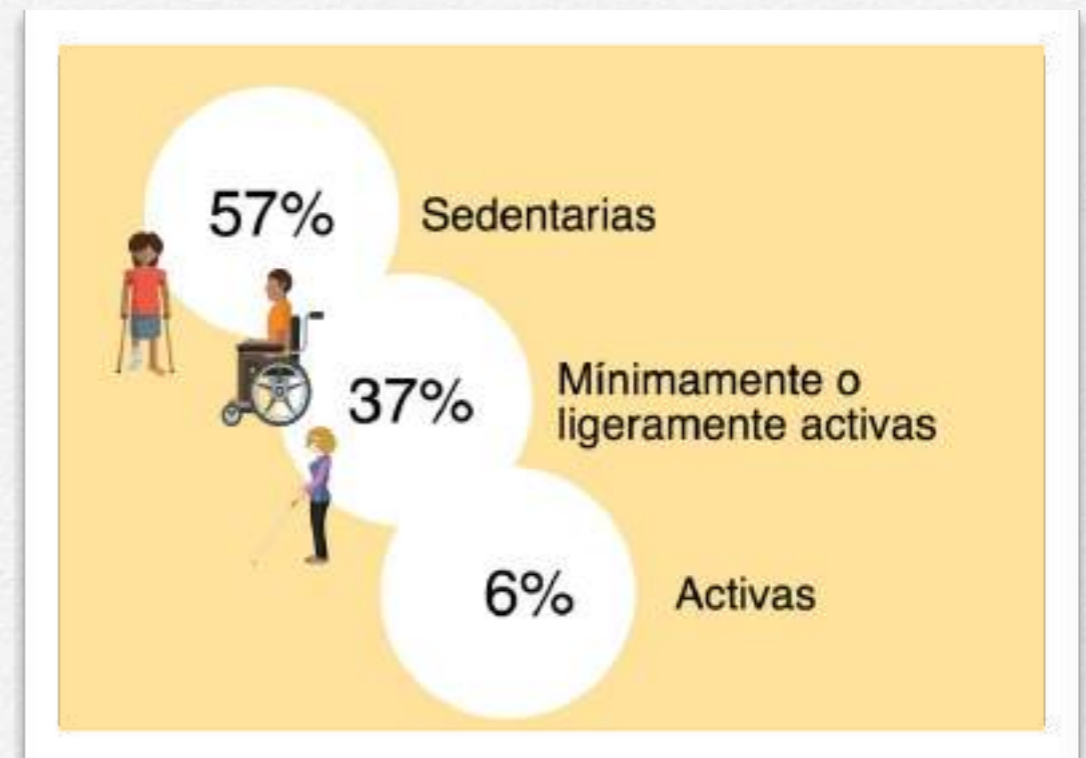
El potencial de socialización del deporte es un hecho ampliamente aceptado y contrastado. La actividad física facilita la creación de espacios de contacto con otras personas con los mismos intereses y crea el contexto dónde poder compartir sentimientos de identificación con el grupo, especialmente cuando se trata de deportes de equipo. Tal como señalan los psicólogos Teixeira y Kalinoski, entre los principales efectos socializadores de la actividad física, destacan el aprendizaje de roles y de reglas sociales, el refuerzo del autoestima y del autoconcepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad.



De acuerdo con los datos del Observatorio Catalán del Deporte, las mismas personas que practican deporte reconocen la dimensión socializadora de su práctica. Así por ejemplo, un 28% de las personas practicantes de deporte en España reconoce que uno de los motivos para practicarlo es para encontrarse con amigos.

Tal como se incluye en el Monográfico 4 "Estado de salud, hábitos de vida y bienestar", solo el 6% de las personas con discapacidad en Cataluña afirma tener una vida activa. Estos datos de la Encuesta de Salud, muestran que el 57% de las personas encuestadas afirmaban tener un estilo de vida sedentario.

Estos datos invitan a una primera reflexión sobre las posibles barreras que excluyen a las personas con discapacidad de los beneficios sobre la salud y la socialización vinculadas al deporte.



La actividad física, beneficio individual y colectivo

La actividad física, según los investigadores Ramírez, Vinaccia y Suárez, puede tener otras ventajas psicológicas y sociales que implican la salud mental. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o ejercicio puede ayudar a construir una autoestima más sólida y una autoimagen positiva, especialmente en el caso de las mujeres, que se tienen que enfrentar con patrones de belleza más rígidos y violentos. Estos beneficios se pueden deber a la combinación de la misma actividad física con aspectos socioculturales que pueden acompañar la actividad.

El deporte tiene un rol importante en el reconocimiento social de las personas y en su autoestima, es por eso mismo que ha sido ampliamente utilizado como tratamiento psicológico ante casos con síntomas depresivos.

Los beneficios individuales y sociales del deporte no solo han sido utilizados mediante terapias médicas, sino que también hay muchos ejemplos dónde el deporte es el eje central de desarrollo social de un territorio.



Un ejemplo de uso del deporte como herramienta sociocomunitaria de transformación de un barrio se puede encontrar en La Mina, dónde mediante el boxeo y la creación de un club deportivo, se ha dado respuesta a las necesidades físicas, psicológicas y sociales de los niños y adolescentes del barrio.

La experiencia de la Mina, a pesar de estar centrada en el deporte, tenía como objetivos la escolarización y alfabetización de los niños y jóvenes, la implicación de las familias en la educación de sus hijos e hijas, la educación en valores y el reconocimiento del barrio fuera de éste.

Es decir, objetivos vinculados a los hábitos, costumbres, principios, autoestima, identidad y aspectos emocionales de las personas. Este caso, como otros, demuestra el impacto que puede tener el deporte en múltiples aspectos de la vida de las personas y, en consecuencia, de la comunidad. Por eso se hace necesario potenciar la práctica del deporte inclusivo y de experiencias compartidas entre personas con y sin discapacidad.

El presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado, Josep Giménez, en referencia a los impactos de la actividad física sobre las personas con discapacidad decía:

“Hacer una actividad física continuada, sea competitiva o no, hace que estas personas mantengan al 100% sus posibilidades. Es decir, si uno tiene una capacidad de un 70%, si no hace actividad física que mueva el 70% de potencial, este se irá reduciendo.”

El deporte, fuente de reconocimiento y autoestima

La actividad física presenta múltiples beneficios sobre la salud, sobre los estados emocionales, sobre las capacidades y habilidades sociales, etc. que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Si se tiene en cuenta la persona desde un punto de vista holístico, no se puede desvincular la salud emocional de la física, ni éstas del entorno; todo ello se influye y contribuye a generar el bienestar.

Como dice el psicólogo y experto en deporte Cantón, las actividades físico-deportivas influyen sobre la calidad de vida de dos maneras: por lo que aportan (mejor condición física, relaciones interpersonales, goce...) y por lo que evitan (soledad, alteraciones emocionales, deterioro físico y cognitivo...).

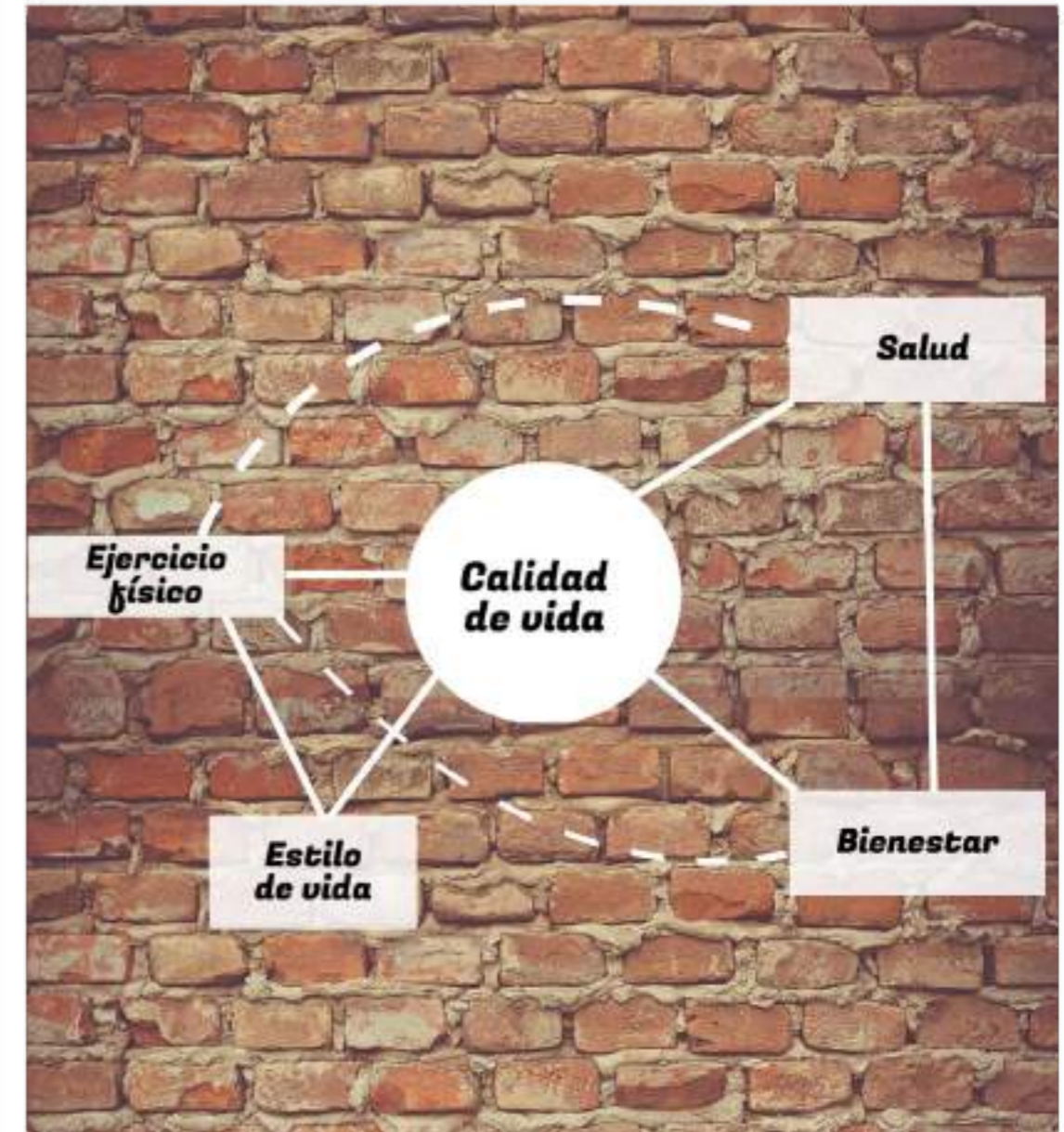
La actividad físico-deportiva permite la organización del tiempo de ocio, de los hábitos de salud, mejora la condición física, facilita las relaciones interpersonales y aporta satisfacción personal.

La calidad de vida también es una condición, en algunos casos, para practicar deporte, puesto que el ejercicio físico requiere poder organizarse y disponer de recursos personales, materiales y relacionales suficientes.

“El deporte tiene ventajas, sobretodo para personas con discapacidad, sobre la salud (i el) mantenimiento del cuerpo en forma.”

Josep Giménez

Presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado



Práctica de deporte

Más allá de las motivaciones que llevan a una persona a hacer deporte, hay elementos diferenciales en el uso de equipamientos deportivos, en su visión de la accesibilidad o simplemente en su práctica deportiva en función de si se trata de una persona con o sin discapacidad. Este capítulo explora estas diferencias y similitudes.



Práctica deportiva según el grado de discapacidad

Las personas con discapacidad, en general, practican menos deporte que las personas sin discapacidad a pesar de los beneficios de la práctica deportiva. Estas diferencias eran el 2011 de hasta los 12 puntos.

Así, mientras que 1 de cada 4 personas con discapacidad afirma practicar algún deporte, en el caso de las personas sin discapacidad se da, aproximadamente, en 1 de cada 3. Y no solo las personas con discapacidad practican menos deporte, además, entre las personas que practican, lo hacen en menos disciplinas.

Nota metodológica: Los datos de este capítulo se han extraído de la Encuesta de Condiciones de Vida y Hábitos de la Población de Cataluña, del IERMB 2011, que contempla a todas las personas de 16 años o más que viven en Cataluña.

Gráfico 3 Porcentaje de personas que practican deporte según si tienen discapacidad. Fuente: Cataluña, 2011

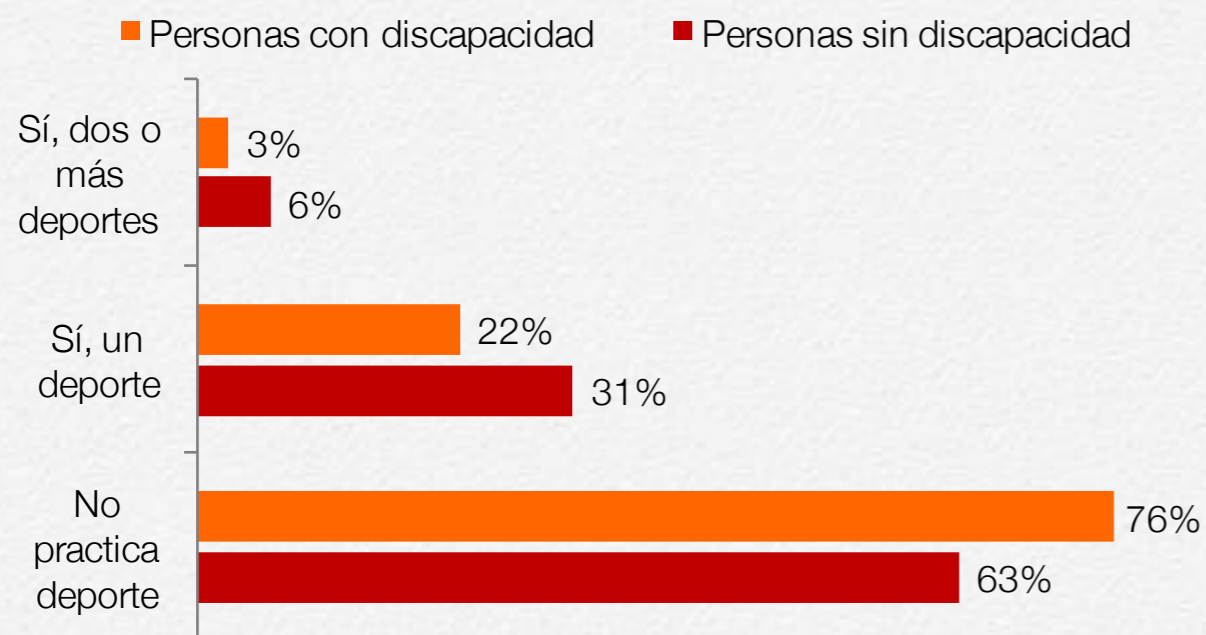
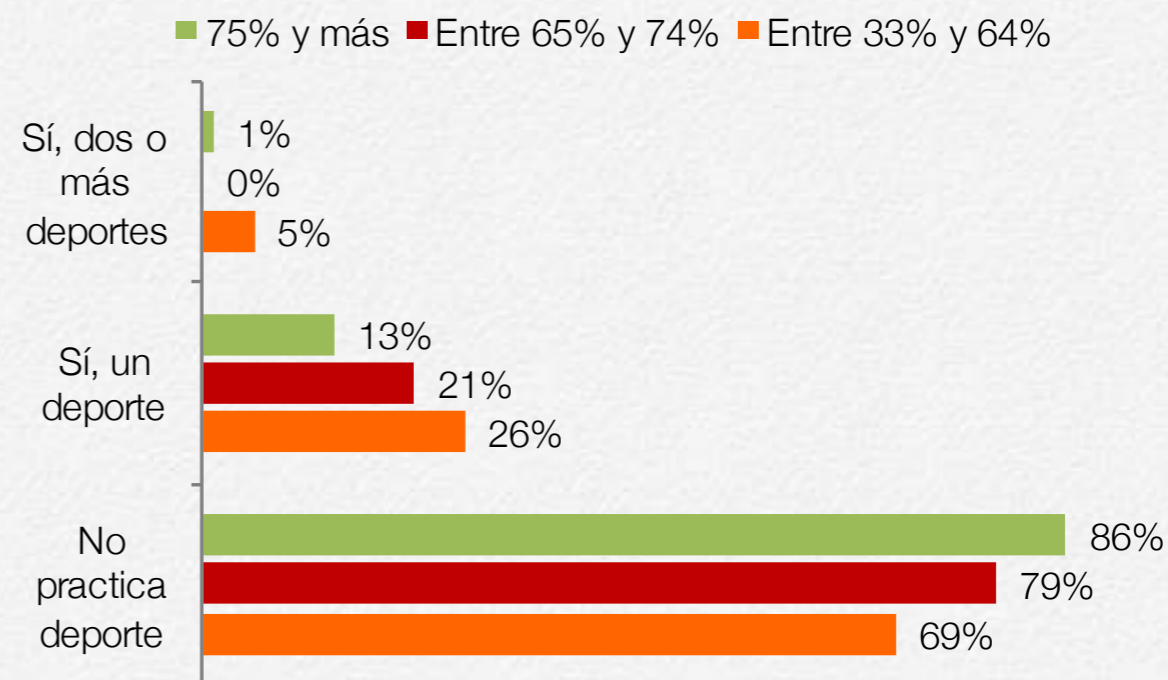


Gráfico 4 Porcentaje de personas según grado de discapacidad y práctica deportiva. Fuente: Cataluña, 2011

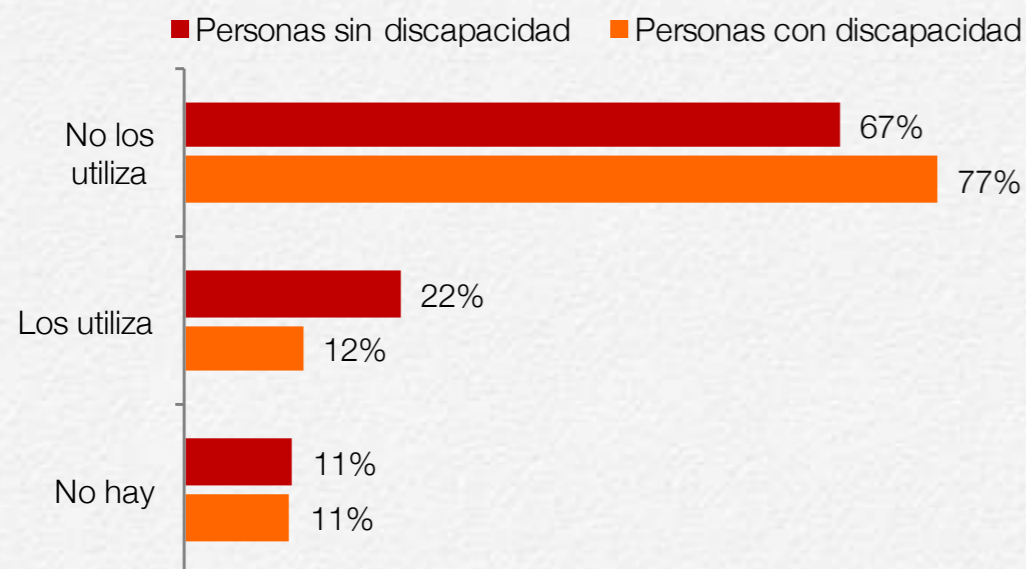


El análisis según el grado de discapacidad indica que la práctica del deporte es más frecuente entre las personas con menores grados de discapacidad y menor entre los grupos con más grado.

Así por ejemplo, las personas que tienen un grado de discapacidad del 75% o más practican deporte en un 13% y en cambio, solo un 1% del grupo practica dos o más deportes. Por el contrario, un 5% de las personas con un grado de discapacidad de entre el 33% y el 64%, practican dos o más deportes, y un 26% practica un deporte.

Uso de equipamientos deportivos

Gráfico 5 Porcentaje de personas según el uso de equipamientos deportivos del barrio/entorno y según si tienen discapacidad. Fuente: Cataluña, 2011

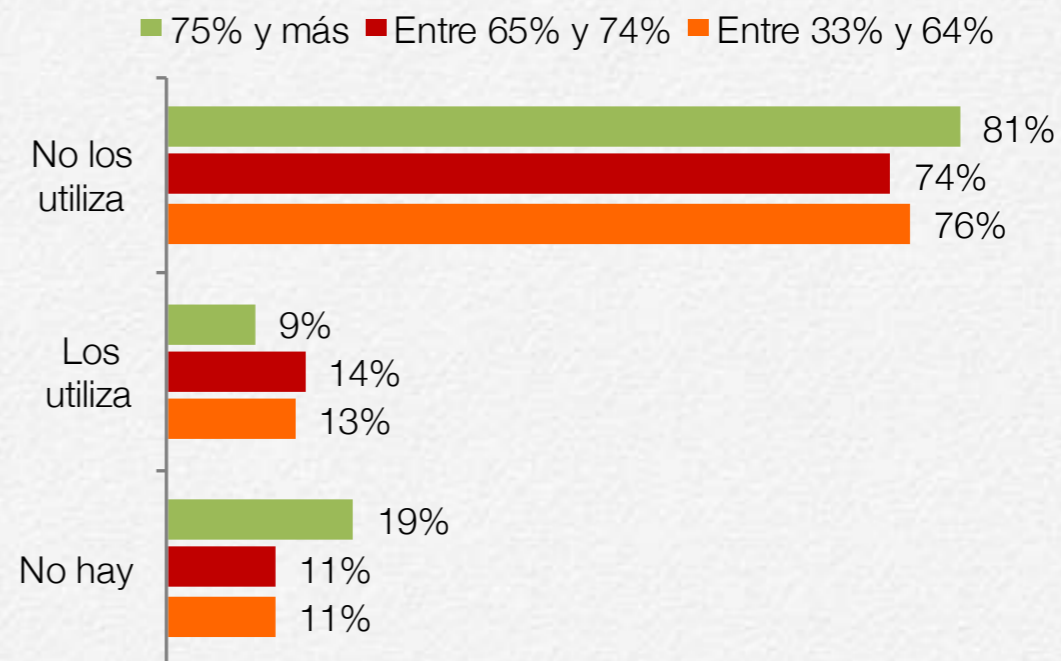


En Cataluña las personas sin discapacidad hacen un 10% más de uso de los equipamientos deportivos que las personas con discapacidad.

El uso de los equipamientos deportivos del barrio o del entorno cercano también es inferior en las personas con discapacidad. De hecho, hay una diferencia de 10 puntos en el uso de equipamientos deportivos entre las personas con discapacidad y sin. Este uso se puede vincular a la menor práctica deportiva del colectivo de personas con discapacidad pero también a la inexistencia de espacios adaptados en su entorno y

la consiguiente obligación de desplazarse a otros barrios para poder encontrar equipamientos accesibles.

Gráfico 6 Porcentaje de personas según tipo de discapacidad y uso de los equipamientos deportivos del barrio/entorno. Fuente: Cataluña, 2011



También se dan diferencias según el grado de discapacidad de las personas que hacen uso de los equipamientos deportivos de proximidad. Así, un 19% de las personas con un 75% de discapacidad o más, afirma que no hay equipamientos deportivos de proximidad, mientras que un 11% del resto lo cree. Por otro lado, las personas con más grado de discapacidad son también las que hacen menos uso de los equipamientos deportivos, con un 7% de diferencia respecto a las personas que tienen entre un 65% y un 74% de discapacidad.

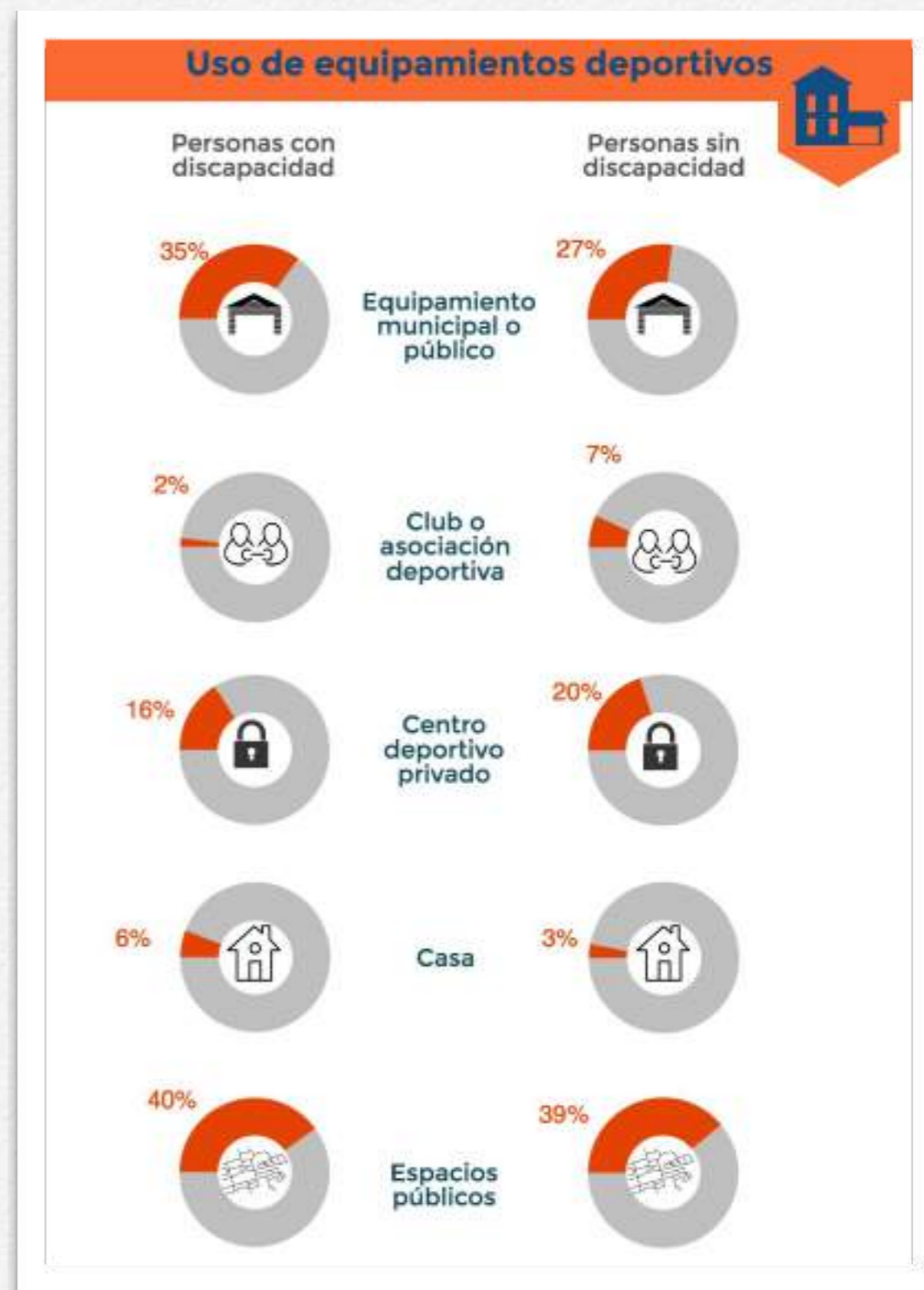
Diferencias en la práctica deportiva

Si uno de los motivos que explicaría la menor práctica deportiva entre las personas con discapacidad es el acceso a equipamientos deportivos, hay que tener en cuenta las diferencias entre ambos colectivos en la facilidad o dificultad a la hora de acceder en estos espacios.



Las cifras sobre el uso de los equipamientos deportivos ponen de manifiesto el desigual acceso a la práctica deportiva. Así, mientras entre las personas con discapacidad lo más habitual es realizar actividades deportivas en espacios públicos y/o equipamientos municipales, 40% y 35% respectivamente, en el caso de las personas sin discapacidad estas cifras se sitúan en el 39% y 27% respectivamente.

La práctica del deporte en el hogar es el doble en el caso de las personas con discapacidad, comparándolas con las personas sin discapacidad. Mientras que la práctica en clubes deportivos o centros privados es significativamente superior en el caso de las personas sin discapacidad. Con esto se ponen de manifiesto unas dinámicas sociales excluyentes en cuanto a la práctica deportiva.



Percepción de barreras en la práctica deportiva

La percepción sobre el grado de accesibilidad de un espacio y equipamiento deportivo depende, al menos en parte, del hecho mismo de practicar o no un deporte. La frecuencia de acceso y los tipos de necesidades a satisfacer son diferentes cuando se practica un deporte de forma habitual a cuando se participa de forma puntual. También la creación de rutinas que pueden ayudar a menguar la percepción de barreras.

Estos factores pueden explicar porque las personas con discapacidad que practican deporte ven más fácil el acceso a los equipamientos deportivos, el 27% cree que se accede con mucha facilidad. Mientras que entre las personas que no practican deporte, este porcentaje disminuye al 19%.



La percepción de barreras en el acceso a los equipamientos deportivos depende de si se practica o no un deporte. Este puede ser un elemento limitante a la hora de decidirse a practicar un deporte.



Gráfico 7 Porcentaje de personas con discapacidad que practican deporte, según el nivel de dificultad con el que consideran que se accede a los equipamientos deportivos. Fuente: Cataluña, 2011

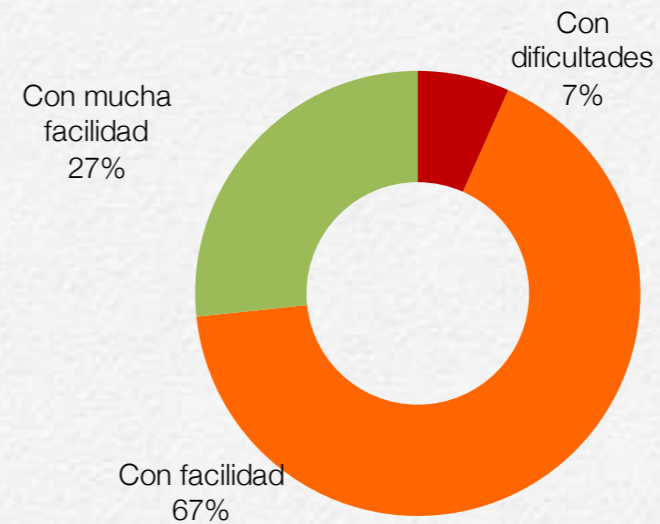
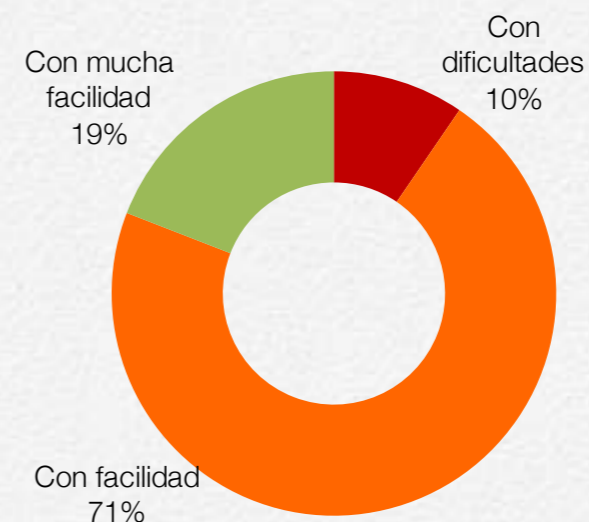


Gráfico 8 Porcentaje de personas con discapacidad que no practican deporte según el nivel de dificultad con el que consideran que se accede a los equipamientos deportivos. Fuente: Cataluña, 2011



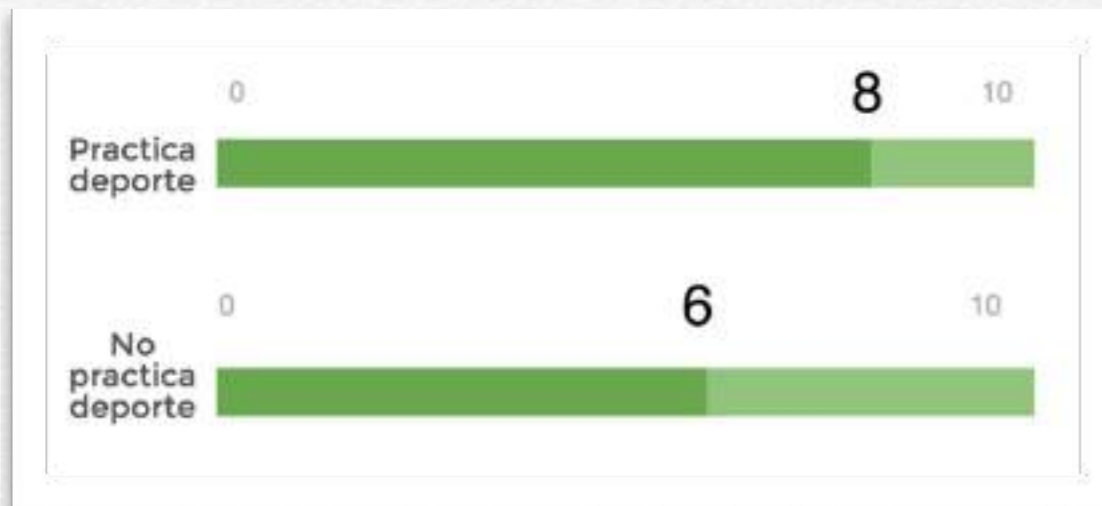
Satisfacción personal y práctica de deporte

El nivel de satisfacción global con la propia vida de las personas con discapacidad varía si se practica o no un deporte. La encuesta del IERMB pide puntuar del 0 al 10 el grado de satisfacción global de las personas con su vida. El cruce de esta puntuación con la variable 'practica deporte' muestra unos resultados claros.

Se observa que las personas que practican uno o más deportes tienen niveles más altos de satisfacción. El 55% valora con un 8 sobre 10 su satisfacción. Además, hay un 18% que valora su satisfacción en un 9 o 10. Con esto, el 73% de las personas con discapacidad que practica algún deporte valora en un 8 o más su vida.

Por otro lado, se encuentran las personas con discapacidad que no practican deporte, que presentan niveles de satisfacción inferiores. La valoración más frecuente se sitúa en el 6 mientras que entre las personas que practican deporte la puntuación es de un 8.

Gráfico 9 Satisfacción global con la propia vida de las personas con discapacidad según la práctica de deporte (moda). Fuente: Cataluña, 2011



¿De qué depende?

4

¿Cuáles son los factores que intervienen en la práctica deportiva de las personas con discapacidad?

Las personas con discapacidad practican menos deporte, pero también se enfrentan con muchas más barreras en su práctica. Este capítulo analiza cuáles son las principales barreras y cómo actúan.

Factores que intervienen en la práctica deportiva

La motivación en la práctica deportiva es multidimensional y está influida por el contexto y por aspectos de la misma persona más que por la presencia de discapacidad. Aún así, hay estudios que muestran diferencias entre los motivos que llevan a la práctica de las personas con y sin discapacidad. Por ejemplo, un estudio de Gutiérrez y Pertegaz subraya que en las personas con discapacidad, factores como el ego, la integración social o la afectividad social intervienen más. Es decir, las personas con discapacidad valoran más la posibilidad de crear nuevas amistades, viajar, sentirse reconocidas o ayudar que el resto de las personas deportistas sin discapacidad. En paralelo, los dos colectivos ven la actividad física como un elemento importante para mantener la forma física o mejorarla, desarrollarse integralmente como personas...

Más allá de los factores sociales de atracción que pueda tener el deporte, y que incitan a la participación más especialmente entre las personas con discapacidad, también hay que considerar factores disuasorios como son los costes económicos.

“El atletismo ha ido de baja porque es un terreno muy difícil: un niño que corra se compra unos pantalones, una camiseta, unas deportivas i (va) a correr. Un señor que lo hace con silla de ruedas, hará lo mismo pero sus deportivas valen 2.000 o 3.000 €, éste es uno de los handicaps con los que nos encontramos”.

Josep Giménez,
Presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado



De acuerdo con las afirmaciones de Josep Giménez, la barrera económica es uno de los factores que limita la participación de las personas con discapacidad, pero hay otros handicaps como son las barreras sociales y las barreras arquitectónicas.

Profundizando en las barreras sociales, es clarificador conocer los tres modelos que han dominado la comprensión de la discapacidad a lo largo del tiempo y son fruto de la evolución histórica. Estos son el modelo negativista, el médico-rehabilitador y el modelo comunitario o social. Éstos tienen mucho que ver en cómo se vive socialmente la práctica deportiva.

Modelos de la discapacidad y práctica deportiva

En síntesis, el modelo negativista interpretaba a las personas con discapacidad como una manifestación de algo sagrado y expresión del mal, sujetas a asistencia, estudio y, posteriormente, protección. El modelo rehabilitador centraba el foco en las deficiencias del individuo y cedía el protagonismo al profesional que controla el proceso de rehabilitación. Por último, el modelo comunitario o social, presente en nuestros días, entiende que el problema no se encuentra en el individuo sino en su entorno.

Si se aplican estos modelos a la práctica deportiva de las personas con discapacidad, se observa diferentes tipos de programas, desde los segregados, propios del modelo rehabilitador o médico hasta los programas inclusivos que incluyen a personas con discapacidad en los programas deportivos convencionales como aspecto fundamental de la promoción de estilos de vida activos y saludables para todos los individuos. En contraposición a la apuesta de este último modelo, hay estudios que muestran la preferencia de las personas con discapacidad por programas específicos debido a factores como la habilidad deportiva y las acti-



tudes, creencias y comportamientos de quienes no tienen discapacidad. Hay autores como Bedini que afirman que la percepción social de las personas con discapacidad es el factor que más influye a la hora de evitar la participación de las personas con discapacidad en actividades recreativas y deportivas; por este motivo se hace imprescindible trabajar en el cambio de las actitudes. Estos argumentos se corresponden con lo que Josep Giménez resaltaba cuando hablaba de las barreras mentales.

Si el entorno social y la percepción que se tiene de la discapacidad pueden ser factores que reduzcan la práctica deportiva de las personas con discapacidad, también se pueden entender como una herramienta para visualizar al colectivo, empoderarlo y darle presencia social, tal como afirma Josep Giménez:

“(El deporte) ha ayudado (en los últimos 30 años) a crecer, visualizarse, a tener presencia en la sociedad en general.

Hacer que se visualicen (las personas con discapacidad) desde el punto de vista no victimizador, sino como personas que pueden tener una vida plena, ayuda a la aceptación social ... para conseguir que estas personas se integren en la sociedad, rompan sus propias barreras mentales (i) familiares [...] afortunadamente, estas van disminuyendo”.

Josep Giménez,

Presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado

Modelos de la discapacidad y práctica deportiva



“Cuando era entrenador de básquet, la temporada del 72-73, con jóvenes de 14, 15 y 16, un joven me dijo:

-El año que viene no vendré porque mi padre me ha dicho que si dejo de desacreditarlo y ponerlo en evidencia exhibiéndome “por ahí”, me comprará un coche cuando haga los 18 años-.

Estamos hablando del 71, había esta mentalidad. Hay padres que incluso sobreprotegían demasiado al hijo pero otros (no). Por ejemplo, a uno (chico) lo acompañaban hasta la esquina, (y le decían)-

-Y ahora ve tú sólo-

Porque les daba vergüenza. Decían:

-Que no me avergüencen exhibiendo-

O no querían que los viesen con el niño así. Había mucho desconocimiento.

Josep Giménez,

Presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado

Cómo evidencian anécdotas como la que menciona Giménez, el deporte es una manera de dar visibilidad social a la discapacidad. Y por el mismo motivo que las personas que lo practican pueden sentir la presión social que los impulse a no practicarlo, el deporte puede ser la manera de romper con los prejuicios alrededor de la discapacidad.

En este sentido, hay que reconocer la importancia de los grandes acontecimientos de deporte adaptado a la hora de dar visibilidad a las personas con discapacidad a los medios de comunicación. Aun así, no se puede olvidar la normalización del deporte no competitivo, vinculado al ocio .

“Otro gran handicap es la difusión y el conocimiento. Las barreras arquitectónicas se van superando, las barreras mentales afortunadamente también, las barreras económicas se manejan, pero lo que sería terrible es que en algún lugar hubiera una persona con discapacidad con ganas de practicar deporte y dispuesta a ello y que no lo hiciera porque no supiera que se hace, ni como hacerlo, ni cuando... por eso necesitamos la máxima difusión con medios de comunicación que nos ayuden y nos hagan caso.”

Josep Giménez,

Presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado

Modelos de la discapacidad y práctica deportiva

Uno de los elementos que también influyen en la práctica del deporte adaptado es la difusión y el conocimiento que se tiene, así como las opciones de práctica existentes en el entorno de proximidad. En este sentido, la presencia del deporte adaptado a los medios de comunicación es un elemento clave para poder dar acceso a éste.

Otro de los factores a tener en cuenta, puesto que interviene en la práctica deportiva de las personas con discapacidad, es la ruralidad o urbanidad de la zona dónde viven. Por ejemplo, una persona que tenga que desplazarse 30 km para poder practicar deporte, tendrá más dificultades que otra que pueda hacerlo en su barrio. Estas dificultades se acentúan en muchos casos, cuando hace falta que una persona acompañante lleve a la persona que practica deporte.

Más allá de las barreras sociales, económicas o de distancia respecto al lugar de práctica deportiva, hay otro hándicap vinculado a la accesibilidad de los espacios dónde se practica deporte. En este sentido, conviene tener en cuenta que además del acceso principal o la accesibilidad de los equipamientos deportivos, hay que tener en cuenta toda la cadena de accesibilidad, desde que la persona sale de casa hasta que entra al terreno de juego o al lugar específico de práctica deportiva.



Para garantizar la accesibilidad de las funciones o prácticas deportivas se tiene que considerar elementos como el acceso a todas las partes del equipamiento, el desplazamiento entre estas partes, las señalizaciones correctas, los apoyos allá donde haga falta para que, desde la entrada en un equipamiento hasta la salida, se pueda garantizar que las personas con discapacidad se podrán desplazar con total libertad y hacer uso de todos los espacios en igualdad de condiciones que las personas sin discapacidad.

Se trata de garantizar la cadena de accesibilidad, un concepto clave para conseguir entornos accesibles.

40%

De las personas con discapacidad valoran su situación respecto a las actividades deportivas como mala o muy mala

Modelos de la discapacidad y práctica deportiva

“Uno de los handicaps que hemos de superar es que los centros dónde se pueda hacer deporte sean de proximidad. La gente que vive en el área de Barcelona, dentro de lo que cabe, lo tiene fácil, aquí hay medios de transporte, maneras de encontrarse... En entornos rurales es mucho más complicado, encontrarse, hacer un equipo...”

Josep Giménez,

Presidente de la Federación Catalana de Deporte Adaptado

En definitiva, las personas con discapacidad pueden percibir más barreras a su participación en actividades deportivas. Son estas barreras las que hacen que su práctica sea menor. Ahora bien, la orientación a la práctica es similar, los motivos que llevan a las personas con discapacidad a hacer deporte son parecidos, por lo tanto, la oferta deportiva también tendría que ser similar.

En la misma dirección que apuntaba Giménez, debería promoverse grupos de participación heterogéneos entre deportistas con y sin discapacidad, con expectativas realistas para cada uno de ellos y con autoevaluación, cuestión que podría aumentar la autoestima y la percepción de competencia. En conclusión, podría apuntarse a 5 grandes ámbitos que crean barreras en la práctica deportiva de las personas con discapacidad.

Estas son las dificultades en el acceso a equipamientos, instalaciones deportivas o en el transporte; la distancia que tenga que recorrer una persona con discapacidad para poder hacer deporte, la percepción social de la discapacidad, los recursos económicos necesarios para practicar algunos deportes adaptados y el acceso a la información sobre cómo y dónde se puede acceder al deporte adaptado.



Conclusiones

5

Estas conclusiones se plantean desde una vertiente crítica para favorecer la reflexión y el debate entorno la situación de las personas con discapacidad. También con la voluntad de interpelar toda la ciudadanía para trabajar conjuntamente en la construcción de una sociedad más inclusiva y defender los derechos del colectivo que establece la Convención de la ONU el 2006.



LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE BENEFICIOS en el ámbito de la **SA-LUD FÍSICA**, de la **ESTABILIDAD EMOCIONAL** y de las **RELACIONES SOCIALES**. Estos efectos positivos son todavía más importantes en el caso de las personas con discapacidad puesto que previenen del deterioro físico y ayudan a evitar el aislamiento de las personas, mejorando el estado de salud y la calidad de vida.

Parece que **LOS VALORES CULTURALES, LAS ACTITUDES SOCIALES Y LOS COMPORTAMIENTOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS** aprendidos en el marco de la actividad deportiva inciden sobre otras esferas de la vida como el trabajo o las relaciones familiares. Todo ello hace pensar que la actividad deportiva facilita la creación de unos **HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE**, que propician el desarrollo de las habilidades sociales, dónde valores como el respeto, la solidaridad y los roles socialmente establecidos están muy definidos y situados en el individuo.

Llegados a este punto hay que preguntarse por los motivos que expli

can que las personas con discapacidad practiquen menos deporte que las personas sin discapacidad, así como qué se puede hacer para revertirlos. A lo largo de este monográfico **SE HAN IDENTIFICADO DIFERENTES BARRERAS QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DEPORTIVA** a las personas con discapacidad. Entre estas, podría subrayarse **LA VISIÓN SOCIAL DE LA DISCAPACIDAD**, que hace que el modelo de práctica deportiva adaptada mayoritario sea el segregado, en lugar del modelo integrado dónde las personas con discapacidad practican deporte con las personas sin discapacidad.

La existencia de los Juegos Paralímpicos da visibilidad al deporte adaptado pero a la vez segrega los deportistas con discapacidad física. El debate de fondo se encuentra vinculado a las normas del juego y a estas alturas no hay un consenso claro que priorice ninguna de las dos opciones.

Otro elemento de dificultad son **LAS BARRERAS ECONÓMICAS**, que condicionan la práctica de deporte adaptado a aquellas personas que pueden asumir **LOS COSTES DE LAS ADAPTACIONES, LOS DESPLAZAMIENTOS, ETC. LAS BARRERAS ECONÓMICAS**. Es probablemente este tipo de barreras las que explican por qué el número de deportistas federados con discapacidad intelectual prácticamente triplica el de cualquier otro tipo de discapacidad, sea física o sensorial, aunque la prevalencia de la discapacidad física es superior a la intelectual.

LAS BARRERAS EN LA ACCESIBILIDAD A EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS PARECE QUE SE PERCIBEN MÁS POR LAS PERSONAS QUE NO PRACTICAN DEPORTE. Esto indica que hay una percepción social hacia el acceso al deporte más negativa de la que realmente perciben las personas practicantes de deporte.

Aún así, la valoración de la accesibilidad a los equipamientos deportivos de las personas con discapacidad es más negativa que la que hacen las personas sin discapacidad, poniéndose de manifiesto el bajo nivel de empatía y/o de conocimiento sobre esta realidad.

El grado de discapacidad también se tiene que contemplar como uno de los elementos que interviene en la práctica de actividad física. Son **LAS PERSONAS CON UN GRADO MÁS ELEVADO DE DISCAPACIDAD LAS QUE MENOS DEPORTE PRACTICAN** estableciéndose así una relación inversa entre grado de discapacidad y práctica deportiva.

Ante este escenario hay que plantearse como mejorar y facilitar la práctica deportiva de las personas con discapacidad, y especialmente la de aquellas personas con mayor grado de discapacidad.



Fuente: Barcelona Inclou. Ayuntamiento de Barcelona

Un elemento a considerar es que hay una interrelación e, incluso, una retroalimentación entre la visión social de la discapacidad y la práctica deportiva. La visión social dificulta que las personas con discapacidad practiquen deporte, y al mismo tiempo, cuanto menos personas con discapacidad practican y menos visible es esta opción, más difícil es que la percepción social cambie. Para romper con esta dinámica seguramente serán necesarias acciones que impliquen a diferentes agentes sociales.

En este marco, los **GRANDES EVENTOS**, dónde no han parado de crecer el número de practicantes y países participantes, contribuyen a visibilizar el deporte adaptado. Una esfera clave que se tiene que incorporar a la promoción y difusión son los **MEDIOS DE COMUNICACIÓN**. Estos son una herramienta imprescindible para poder difundir las experiencias y sensibilizar sobre la práctica deportiva de las personas con discapacidad.

La actividad física no competitiva complementa los grandes eventos y el deporte profesional favoreciendo la práctica deportiva. El área de las ciencias del deporte de la actividad física adaptada, AFA, plantea tres hitos claros:

- * Aceptar las diferencias individuales en el marco de una actividad física inclusiva.
- * Conseguir que la defensa del acceso a un estilo de vida activo sea efectiva.
- * Promocionar la innovación y la cooperación para ofrecer programas y sistemas de autosuperación.

En este contexto no se puede olvidar el **ROL DE LAS ENTIDADES Y CLUBES DEPORTIVOS (NO DIRIGIDOS AL DEPORTE ADAPTADO)** que dinamizan y organizan actividades deportivas. Estas tienen que ir incorporando en sus equipos a las personas con discapacidad dentro de las organizaciones y actividades de manera inclusiva, rompiendo así la segregación que, con demasiada frecuencia, se produce hoy en día.

En definitiva, hace falta que la inclusión sea una prioridad no solo para los colectivos de personas con discapacidad sino para toda la sociedad, incluyendo desde los medios de comunicación, las administraciones, las empresas y las entidades.

Ficha técnica



Los datos para este monográfico se han extraído principalmente de la encuesta de Condiciones de Vida y Hábitos de la Población realizada al conjunto de personas de Cataluña de más de 16 años. También se ha consultado estudios previos, informes y artículos académicos que han complementado los datos aportados por la encuesta.

Para la elaboración de este monográfico se han analizado los datos procedentes de:

* **Encuesta de Condiciones de Vida i Hábitos de la Población de Cataluña 2011.** Instituto de Estudios Religiosos y Metropolitanos de Barcelona.

Ámbito geográfico: Cataluña.

Ámbito poblacional: personas de 16 años y más residentes en Cataluña.

Muestra ponderada: 8.000 individuos, de los cuales 528 cuentan con certificado de discapacidad.

Técnica de investigación: Entrevistas presenciales asistidas por ordenador CAPI con soporte telefónico y por internet.

Para más información consultar la [web](#).

* **Encuesta “El perfil de los usuarios y los potenciales usuarios de la Asociación Amputats Sant Jordi”** elaborada por GESOP y publicada en diciembre de 2013.

Otras fuentes consultadas:

Anuario Estadísticas Deportivas 2016. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. [Consultar documento](#)

Datos de la “Memoria 2015 del Consejo Nacional de Deporte”. [Consultar datos](#)

Datos de “Participación Deportiva” y “Opiniones”, 2005 i 2010 de l’Observatorio Catalan del deporte. [Consultar datos](#)

Fernández, M; Cegarra, B; Vidal, P. (2014) “Monográfico 2: Discapacidad física y vida cotidiana” en Colección Monográficos. Observatorio de la Discapacidad Física. [Consultar documento](#)

Fernández, M; Cegarra, B; Vidal, P. (2015) “Monográfico 5: Estado de salud, hábitos de vida y bienestar” en Colección Monográficos. Observatorio de la Discapacidad Física. [Consultar documento](#)

Gutiérrez Sanmartín, M; Caus Pertegáz, N. (2006) “Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad” en *International Journal of Sport Science*. Vol II, n. 2. [Consultar documento](#)

Monteagudo, M.J; Puig, N. (ed.) (2004) ”Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar“ en *Documentos de Estudios de Ocio*, núm. 7 . Universidad de Deusto. [Consultar documento](#)

Ortopedia Guzman. [Consultar web](#)

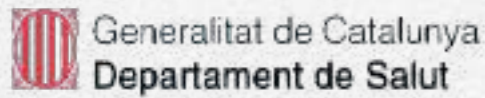
Pérez Tejero, J; Reina Vallido, R., Sanz Rivas, D. (2012) “La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España; perspectivas científicas y de aplicación actual” en *Calle libre*. Vol. 7 [Consultar documento](#)

Ramírez, W; Vinaccia, S; Suárez, G. (2004) “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica” en *Revista de Estudios Sociales*, n.18. [Consultar documento](#)

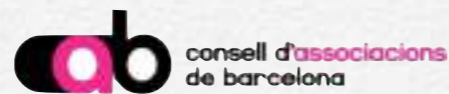
Valores y dinámica intergeneracional (1994) Centro de Investigaciones Sociológicas. [Consultar datos](#)

Web oficial del Movimiento Paralímpico. [Consultar web](#)

Alianzas:



Entidades impulsoras:



Consejo de dirección:

