Revista de la Facultad de Derecho de México
Tomo LXIX, Número 273, Enero -Abril 2019
http://dx.doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1.68625

Derecho a la actividad física y deportiva para personas con discapacidad

Law to physical and sports activity for people with disabilities

José María López Díaz[*]

Resumen: Las continuas barreras en tema de accesibilidad y la baja oferta en ocio y ámbito deportivo suponen un problema social para las personas que presentan discapacidad. Diversos profesionales e investigadores avalan el beneficio y la aportación positiva de la actividad física sobre las personas. La disciplina deportiva puede servir como punto de apoyo a través de la cual se trabaje el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

Palabras clave: Actividad física; discapacidad; calidad de vida; educación física; derechos humanos.

[*] Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Rey Juan Carlos. Contacto: <josemaria.lopez@urjc.es>. Fecha de recepción: 30/11/2018. Fecha de aprobación: 09/02/2019.

http://dx.doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1.68625

Abstract: The continuous barriers in the area of accessibility and the low offer in leisure and sports are a social problem for people with disabilities. Various professionals and researchers support the benefits and positive contributions of physical activity on people. The sports discipline can serve as a foothold through which the integral development of people with disabilities can be worked on.

Keywords: Physical activity; disability; quality of life; physical education; human rights.

I. Introducción

El objetivo que se busca alcanzar en la sociedad actual es lograr la plena inclusión de las personas con discapacidad. Actualmente, se está trabajando en un proceso de regulación a nivel individual y colectivo para modificar el pensamiento social y enseñar la discapacidad como una característica de la persona, y no como una barrera o una dificultad en el día a día. La discapacidad puede considerarse como un proceso de actitud que tiene la persona frente a la situación que le rodea den su entorno.

La actividad física y deportiva puede servir como herramienta para potenciar un nivel de desarrollo físico, psicológico, social y personal buscando alcanzar un mayor nivel óptimo con un carácter global. Esta vía puede servir para trabajar la inclusión en personas con discapacidad y conseguir la participación de este colectivo en cualquier tipo de actividad que se implemente en nuestra sociedad.

II. Derecho de las personas con discapacidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), define el concepto de discapacidad como:

> Un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales.
> Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

Por su parte, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y Protocolo Facultativo, de las Naciones Unidas en el 2006 reconoce que la discapacidad es:

> Un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.[1]

Por otro lado, Muñoz, Garrote, y Sánchez en 2017, por medio de Huete García,[2] afirmaron que "la discapacidad es en la actualidad un fenómeno crecientemente concebido como resultado de la desventaja a la hora de participar en igualdad de oportunidades en la sociedad".

Cuando se hace referencia al término discapacidad se debe tener en cuenta a la persona y el contexto en el que se mueve, es decir, se debe observar la capacidad de respuesta que tiene el individuo frente a una situación. Una persona en silla de ruedas no podrá subir por unas escaleras para llegar a una planta superior, pero si se logra adaptar el entorno sí que podrá acceder a dicha planta sin ningún tipo de dificultad. Esta situación es un claro ejemplo de las dificultades a las que se puede enfrentar un usuario en silla de ruedas y de cómo se puede eliminar la barrera de acceso. En este caso se debe referenciar y poner en valor el concepto de Accesibilidad Universal. El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de

---

1 *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y Protocolo Facultativo*, 13 de Diciembre de 2006, P. 2. Disponible en: <http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>.

2 Cfr. Huete García, A., "La exclusión de la población con discapacidad en España. Estudio específico a partir de la Encuesta Social Europea", *Revista Española de Discapacidad,* vol. I, núm. 2, 2013, pp. 7–24.

su inclusión social, define el concepto de Accesibilidad Universal como:

> La condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetos, instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible.[3]

Para especificar más, el propio Real Decreto, en el Capítulo V. Derecho a la vida independiente, en su artículo 22 de accesibilidad puntualiza que:

> Las personas con discapacidad tienen derecho a vivir de forma independiente y a participar plenamente en todos los aspectos de la vida. Para ello, los poderes públicos adoptarán las medidas pertinentes para asegurar la accesibilidad universal, en igualdad de condiciones con las demás personas, en los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, el transporte, la información y las comunicaciones, incluidos los sistemas y las tecnologías de la información y las comunicaciones, así como los medios de comunicación social y en otros servicios e instalaciones abiertos al público o de uso público, tanto en zonas urbanas como rurales.

Es importante conocer las posibles limitaciones que puede presentar una persona con discapacidad para conocer las posibles barreras que acentúan las dificultades de autonomía en su día a día.

El concepto discapacidad presenta numerosas interpretaciones dependiendo del paradigma desde el que se defina. En muchos

[3] Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la *Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.* Boletín Oficial del Estado, núm. 289, de 03/12/2013, p. 11.

casos, la interpretación puede ir ligada a la cultura, los intereses, el nivel económico, la capacidad de detección y el nivel de desarrollo de cada país. La discapacidad que presenta una persona puede ser mucho más limitante en una sociedad que en otra.[4]

Asimismo, Martínez Ríos,[5] a través de Coleridge,[6] reconoce que para entender la discapacidad se debe indagar sobre el sentir de la propia persona con discapacidad. Las afirmaciones que este grupo realiza van encaminadas a las dificultades que tienen a nivel social por el hecho de tener discapacidad.

Tal y como afirma el artículo 1 en la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 "todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros".

Es muy habitual utilizar la expresión "todos somos diferentes" para hablar de diversidad, pero sin tratar de buscar con dicho enunciado una connotación negativa. Por ello, el concepto de 'diversidad' debe emplearse con el fin de enriquecer el desarrollo de las personas y no para fomentar desigualdades o distinciones entre las personas.[7]

Estas aportaciones abren el camino para fundamentar y fomentar los principios de equidad e igualdad. En este caso, se debe hacer una diferenciación en las definiciones de ambos conceptos. Se entiende por equidad como el reparto o la distribución según

---

4 Cfr. Martínez Ríos, B., "Pobreza, discapacidad y derechos humanos", *Revista Española de Discapacidad*, vol. 1, núm. 1, 2013, pp. 9-32.

5 *Idem.*

6 Cfr. Coleridge, P., *Disability, Liberation and Development*, London, Oxfam, 2006.

7 Cfr. González Hernández, J. y Baños Audije, L.M., "Estudio sobre el cambio de actitudes hacia la discapacidad en clases de actividad física" en Cuadernos *de Psicología del Deporte*, vol. 12, núm. 2, 2012, pp. 101-108.

lo que corresponda o lo que se merezca cada individuo o colectivo, mientras que la igualdad es el reparto o la distribución a partes iguales independientemente de las necesidades de cada individuo o grupo. En la imagen que se muestra a continuación (Fig. 1) puede entenderse de un modo más visual la comparativa entre ambos términos:

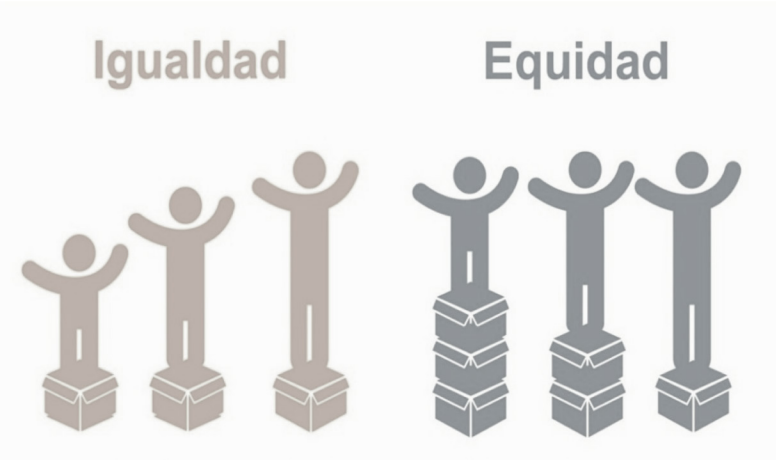

Figura 1. Igualdad y Equidad. Extraída de la web "Justicia colectiva"

La idea de constituir la Declaración Universal de Derechos Humanos surge con la intención de mejorar en todos los ámbitos tanto a nivel individual como a nivel colectivo dentro de la sociedad. El artículo 2 de la propia Declaración Universal de Derechos Humanos recoge la intención de no hacer distinción "de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición". Así pues haciendo mención a este último apartado, se puede afirmar que las personas que presentan discapacidad, independientemente del grado o del tipo, tienen los mismos derechos y obligaciones que el resto de personas garantizando la igualdad de oportunidades y alcanzando un pleno desarrollo personal.

El nuevo modelo y soporte para la dignidad de las personas con discapacidad se plasma en el año 2006, en la Convención Sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. El artículo 1, en el que se recoge, "promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente", deja clara la intención que se quiere conseguir con este modelo.

El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, continúa por la misma línea de la Declaración Universal de Derechos Humanos, de una manera más concreta. Dicha Ley especifica en su artículo 1 apartado a:

> Garantizar el derecho a la igualdad de oportunidades y de trato, así como el ejercicio real y efectivo de derechos por parte de las personas con discapacidad en igualdad de condiciones respecto del resto de ciudadanos y ciudadanas, a través de la promoción de la autonomía personal, de la accesibilidad universal, del acceso al empleo, de la inclusión en la comunidad y la vida independiente y de la erradicación de toda forma de discriminación…

Con la regulación de derechos y leyes para las personas con discapacidad el objetivo es lograr que dicho colectivo logre alcanzar un máximo nivel de desarrollo y autonomía personal, conservando la máxima independencia posible tanto a nivel físico, como mental y social, y conseguir alcanzar la inclusión y participación en todos los ámbitos de la vida. (Capítulo III. De la atención integral. Artículo 13. Atención integral. Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.)

III. La actividad física y deportiva como método de vida saludable

La actividad física y deportiva se ha convertido en una de las disciplinas con mayor capacidad de movilización a nivel social. Diversos estudios y numerosos profesionales destacan los beneficios saludables que supone realizar cualquier tipo de actividad física y deporte. Tal y como apoya Álvarez Rivera[8] a través de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda "la práctica de actividad física como mínimo de 150 minutos semanales, ya que se ha demostrado tener grandes implicaciones a la salud cumpliendo esta recomendación".[9]

Por otro lado, Martín Rodríguez y otros autores[10] continúan por la misma línea afirmando, a través de Calero,[11] que "las personas que practican deporte disfrutan de una mejor salud y bienestar", y además añade, por mediación de Moscoso,[12] al deporte como "una de las cuatro variables que más influyen en la percepción de la calidad de vida".

---

8 Álvarez Rivera, L, Cuevas Ferrera, R, Lara Pot, A, y González Hernández, J. "Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios", *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 15, núm. 2, 2015, pp. 27-34.

9 Organización Mundial de la Salud, Recomendaciones *mundiales sobre actividad física para la* salud, Catalogación por la Biblioteca de la OMS, 2010.

10 Cfr. Martín Rodríguez, M.; Espada Mateos, M.; Moscoso Sánchez, D.; Jiménez-Beatty, J. E.; Santacruz Lozano, J. A. y Jiménez Díaz, V., "La práctica de actividad física y deporte: una demanda sociológicamente construida", *Revista de humanidades*, núm. 34, 2018, pp. 87-105.

11 Calero, J.C., "Salud, condición física, dependencia funcional y competencia motriz y corporal percibidas en las personas mayores en España", Tesis Doctoral, Departamento de Psicopedagogía y Educación Física, Facultad de Medicina, Universidad de Alcalá, 2011.

12 Moscoso, D., *et al., op. cit.*

Para García González y Froment,[13] a través de Martínez & Calvo (2014), nos señala que "la calidad de vida se trata de un término complejo que abarca la salud física y psicológica del sujeto, el grado de autonomía, las relaciones sociales, las creencias y valores personales y la relación con el entorno".

El nivel de importancia de la actividad física y deportiva ocasiona que dicha disciplina forme parte del sistema educativo. La Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte certifica lo siguiente:

> El deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea.

La asignatura de Educación Física se imparte como asignatura obligatoria en todas las etapas educativas previas a la enseñanza universitaria, tal y como recoge el artículo 3 en la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, además, dicho artículo continúa añadiendo la necesidad de disponer de instalaciones deportivas para realizar la práctica deportiva teniendo en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los espacios para personas con discapacidad, cumpliendo así también con el punto 8 del artículo 51. 'Clases de servicios sociales', recogido en el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

[13] García González, A.J., y Froment, F., "Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores", *Retos*, Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), núm. 33, 2018, pp. 3-9.

No obstante, esta no es la única opción que se oferta a nivel formal para realizar actividad física y deportiva, aparte de la ya mencionada Educación Física, los centros educativos junto a determinadas asociaciones y clubes deportivos públicos y privados ofrecen alternativas para practicar deporte y ejercicio físico cumpliendo con la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.

Se debe entender que la práctica de la actividad física y deportiva puede tener un carácter competitivo o puede practicarse con mentalidad de ocio y salud.

El deporte escolar se debe entender como toda actividad física desarrollada en el periodo de estudio que complementa a la clase de educación física, en este caso, la metodología con la que se trabaja tiene un enfoque principalmente educativo.[14]

No debe confundirse deporte escolar el cual se implementa en los centros educativos, con deporte en edad escolar. Éste último se practica fuera del colegio, tiene un carácter más competitivo y su objetivo no está principalmente vinculado a un fin pedagógico. Como posible alternativa a estas opciones se puede encontrar la posibilidad de practicar actividad física y deportiva fuera del entorno educativo formal con el objetivo de desarrollar hábitos de actividad física regular, estructurada y saludable, garantizando una educación esencial para la salud y el ocio.[15]

IV. Importancia de la actividad física y deportiva para personas con discapacidad

Entendiendo el ejercicio físico como algo beneficioso para nuestra salud se debe permitir la práctica de cualquier actividad física y

[14] Cfr. Carter-Thuillier, B., López-Pastor, V., Gallardo-Fuentes, F., "Relación entre salud y deporte escolar desde una perspectiva intercultural, un estudio multicaso", *Rev. Fac. Med.*, 2018, vol. 66, núm. 1, 2017, pp. 37-43.

[15] *Idem*.

deportiva. "La salud mental, física y social es un recurso natural para prevenir las enfermedades y promover la salud".[16]
La disciplina del deporte sirve como herramienta para mejorar el estado emocional de las personas con discapacidad debido a que dentro de la propia actividad la autoestima juega un papel importante como motivación para conseguir alcanzar un logro.

Tomando como referencia la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, en su artículo 4:

1. La Administración del Estado y las Entidades educativas y deportivas atenderán muy especialmente la promoción de la práctica del deporte por los jóvenes, con objeto de facilitar las condiciones de su plena integración en el desarrollo social y cultural.
2. Es competencia de la Administración del Estado fomentar la práctica del deporte por las personas con minusvalías físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social.

En este caso, se debe hacer hincapié y señalar que el artículo 4 de dicha Ley del Deporte esta transcrito literalmente. Dada la fecha de redacción de la propia Ley la terminología utilizada puede estar en desuso o no ser correcta. Actualmente habría que hablar de 'inclusión' en lugar de 'integración', y 'personas con discapacidad' en lugar de 'personas con minusvalías'.

La actividad física también influye en el desarrollo personal, se trabaja el autocontrol, la identidad, la autoconfianza y el autoconcepto positivo. La socialización, la interacción social, el aprendizaje individual y colectivo, el respeto, la resolución de con-

[16] Cfr. Muñoz Jiménez, E.M., Garrote Rojas, D., Sánchez Romero, C., *La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud*, 2017. International Journal of Developmental and Educational Psychology (26/01/2019) Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853537015>.

flictos o el autocontrol son conceptos innatos que van recogidos en la propia actividad física y deportiva.[17]

El objetivo de la práctica de la actividad física y deportiva para personas con discapacidad no se limita a 'curar' al individuo o aplicar un tratamiento, pues no se debe centrar exclusivamente en la propia discapacidad como un problema sino en devolver a la persona la participación a nivel social, con ello habrá que buscar un plan de entrenamiento adaptado.[18]

Tal y como señala Ríos Hernández,[19] la escuela inclusiva es una forma de entender la educación y la función social dentro del centro educativo. Lo que se pretende conseguir es transformar la idea de educación y orientarla hacia una mejora en la respuesta educativa reconociendo la diversidad de todos. Todos los estudiantes tienen el mismo derecho a acceder al currículo independientemente de las necesidades de cada uno.

Si se quiere trabajar la inclusión con personas con discapacidad y lograr un desarrollo integral, no se puede dejar de lado el deporte y la actividad física, pues con ello se conseguirá aumentar la calidad de vida de la persona a la vez que se trabaja el concepto de inclusión social. Además, el artículo 16 'educación', del Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, da un pasito más y especifica que:

> La educación inclusiva formará parte del proceso de atención integral de las personas con discapacidad y será impartida median-

17 *Idem*.

18 Cfr. González Cabrera, H.V., y Sosa Sosa, B. S., "Importancia de la práctica de deportes en personas discapacitadas para lograr una mejor calidad de vida", en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 2008.

19 Cfr. Ríos Hernández, M., "La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje", Ágora para la Educación Física y el Deporte, núm. 9, 2009, pp. 83-114.

http://dx.doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1.68625

> te los apoyos y ajustes que se reconocen en el capítulo IV de este título y en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Dentro del propio Real Decreto, el capítulo IV 'derecho a la educación', el artículo 18 especifica lo siguiente:

> 1. Las personas con discapacidad tienen derecho a una educación inclusiva, de calidad y gratuita, en igualdad de condiciones con las demás.
> 2. Corresponde a las administraciones educativas asegurar un sistema educativo inclusivo en todos los niveles educativos así como la enseñanza a lo largo de la vida y garantizar un puesto escolar a los alumnos con discapacidad en la educación básica, prestando atención a la diversidad de necesidades educativas del alumnado con discapacidad, mediante la regulación de apoyos y ajustes razonables para la atención de quienes precisen una atención especial de aprendizaje o de inclusión.

Por su parte, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, modificando la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, establece como principio:

> La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad.

Como parte activa de la educación inclusiva ésta debe trabajarse y reflejarse también en la asignatura de Educación Física, donde se trabaja parte deportiva y actividad física, entre otros

contenidos más específicos. Cansino Aguilera[20] declara que "en estos últimos años se ha puesto gran atención a la educación física inclusiva y ha recibido la influencia del modelo educativo vigente de educación inclusiva".

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) advierte que "el acceso al deporte y a la educación física no sólo beneficia directamente a los niños con discapacidad, sino que también les ayuda a fortalecer su posición en la comunidad a través de la participación equitativa en actividades valoradas por la sociedad".

Fernández Cabrera,[21] a través de Block y Obrusnikova,[22] manifiesta que:

> La inclusión del alumnado con discapacidad en las clases de Educación Física adquiere especial relevancia ya que, entre otras cosas, favorece la mejora de su autoestima y las relaciones con el resto de compañeros del grupo-clase, además de incidir en la mejora de sus competencias personales (físicomotrices y cognitivo-emocionales-sociales). (pp. 68)

---

[20] Cfr. Cansino Aguilera, J.A., "Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva", *Revista nacional e internacional de educación inclusiva,* vol. 9, núm. 2, 2016. pp. 69-86.

[21] Cfr. Fernández Cabrera M., Sánchez López C. R., Jiménez Jiménez, F., Navarro Adelantado, V. y Anguera Argilaga, M. T., "Sistema de codificación y análisis de la calidad del dato para una intervención inclusiva en Educación Física", *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 21, núm. 1, 2012, pp. 67-73.

[22] Cfr. Block, M. E. y Obrusnikova, I., "Inclusion in physical education: A revive of the literature from 1995-2005", *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol. 24, núm. 2, 2007, 103-124.

> Además, Reina,[23] a través de Kasser, y Little,[24] añade que "la actividad física inclusiva sería la filosofía y práctica que asegura que todos los individuos, independientemente de su edad y habilidad, tienen iguales oportunidades de práctica en actividad física".

Ahora bien, el problema no sólo reside en la propia persona con discapacidad. Aunque poco a poco está cambiando la mentalidad a nivel social, todavía la comunidad no ofrece, en numerosos casos, suficientes alternativas y posibilidades para practicar deportes y actividades físicas para este colectivo de manera inclusiva. Además, la falta de información por parte del monitor o profesor tiende en algunos casos a excluir a la persona con discapacidad para protegerle de posibles daños, siendo esta justificación un error bastante común.[25]

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura también se define por esta vía y afirma que "en muchos casos, los profesores carecen de la preparación y el apoyo apropiados para enseñar a niños con discapacidad en las escuelas convencionales". No obstante, este tipo de perspectivas se pueden ir modificando gracias al interés vocacional y a los cursos de formación que puedan ofertarse para concienciar a la sociedad. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura[26] manifiesta que "los profesores son un elemento clave en el entorno de aprendizaje de un niño y se ha demostrado que la formación de docentes resulta eficaz a la hora

---

[23] Reina, R., *Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda*, Psychology, Society, & Education 2014, vol. 6, núm. 1, 2014, pp. 55-67.

[24] Cfr. Kasser, S. L., y Lytle, R. K., *Inclusive physical activity. A lifetime of opportunities. Champaign*, IL, Human Kinetics, 2005.

[25] González Cabrera, H.V., y Sosa Sosa, B. S., *op. cit.*

[26] Cfr. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015). Educación física de calidad, Guía para los responsables políticos. Francia: UNESCO.

de fomentar el compromiso de inclusión". Por otro lado, Abellán, Sáez-Gallego, y Reina, por medio de Abellán y Hernández-Martínez, señalan que los maestros en formación que realizaron juegos sensibilizadores presentaban una tendencia a mejorar sus actitudes hacia la discapacidad.

Los beneficios que aportan el deporte y la actividad física sobre las personas con discapacidad van vinculados para cualquier colectivo, la única diferencia es el tipo de adaptación que se debe aplicar en el plan o el programa de entrenamiento, y el tipo de metodología empleada. Es decir, se debe trabajar con todo el grupo que participa en la actividad física y/o deportiva estableciendo los ajustes necesarios no sólo dirigido a la persona que presenta discapacidad, sino teniendo en cuenta a todos y cada uno de los miembros del grupo, de esta forma se estaría trabajando de manera inclusiva.[27]

Entre las ventajas a destacar realizando actividad física y deportiva se encuentra:[28]

- Desarrollar la fuerza muscular y aumentar la resistencia física. Se produce una mejora en la actividad de las funciones vitales, principalmente la respiratoria, cardiovascular y renal.
- Se trabaja y se fortalece el sentimiento de autoestima y ajuste emocional. Puede servir como vía para regular o eliminar los niveles de depresión y ansiedad.
- El trabajo individual y la aportación al trabajo colectivo hacen que se trabaje la socialización. Si además la actividad es inclusiva, puede servir para conocer y comprender la discapacidad como un reto de superación, es decir, resaltando las fortalezas y oportunidades de la propia persona que presenta discapacidad y que participa en la actividad como uno más.

27 Cfr. Cansino Aguilera, J.A., *op. cit.*

28 Cfr. González Cabrera, H.V., y Sosa Sosa, B. S., *op. cit.*

Por otro lado, Aparicio García-Molina, Carbonell Baeza y Delgado Fernández, a través de Castillo-Garzón[29], nos recuerda que "la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas, contribuyendo a mejorar su funcionalidad, lo cual es sinónimo de mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante enfermedades".

V. Conclusiones

La discapacidad no puede suponer una barrera que limite y prohíba realizar actividades físicas y deportivas. Para ello, se debe buscar posibles alternativas y variantes para adaptar cualquier tipo de ejercicio y tarea a las necesidades individuales de cada persona, y de esta forma conseguir que la persona con discapacidad pueda participar y desarrollar la tarea en igualdad de condiciones que el resto de compañeros.

La actividad física y deportiva debe ser vista como un estilo de vida saludable. Para ello se debe educar a todo el colectivo de personas desde etapas muy tempranas para conseguir visibilizar dichos ámbitos y concienciar de los beneficios que supone practicar ejercicio físico a nivel de salud y calidad de vida. La asignatura de Educación Física supone un refuerzo a nivel educativo para fomentar y potenciar los valores intrínsecos de la actividad física y deportiva.

No se debe descuidar el objetivo final de la educación inclusiva, y en esta debemos introducir la Educación Física como materia principal encargada de trabajar todo el ámbito de la actividad física y deportiva dentro de la educación formal. Todo el colectivo de personas, independientemente de si presentan discapacidad, o por cualquier otro tipo de características tales como la raza, el

[29] Cfr. Castillo-Garzón, M.J., Ruiz. J.R., Ortega, F.B. y Gutiérrez, A., "Antiaging therapy through fitness enhancement", *Clinical interventions in aging,* vol. 1, núm. 3, 2006, pp. 213-220.

sexo, la religión, etc., tienen pleno derecho a la participación y a la práctica de cualquier tipo de actividad física y deportiva. Tan sólo habrá que conocer las posibles dificultades y barreras a las que se enfrentan para poder adaptar el programa deportivo a todo el grupo y trabajar desde un punto de vista inclusivo.

Por todo ello, la actividad física y deportiva puede ayudar a desarrollar valores y competencias a niveles individuales y colectivos con el objetivo de constituir una sociedad más inclusiva.