

ESTUDIO DEL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD
FÍSICO-DEPORTIVA EN LA MUJER
CON DISCAPACIDAD DE EUSKADI



GaituzSport

GAITUZSPORT, Fundación GaituzSport Fundazioa.
EQUIPO MOTOR: Sheila Romero, Xabier Leizea y Juan Jauregizar
APOYO TÉCNICO: Ane Extremiana

AGRADECIMIENTOS:

- ACERMAS, Asociación Centro Rafaela María de Acción Social.
- ADEMBI, Asociación de Esclerosis Múltiple de Bizkaia.
- ASASAM, Asociación ayalesa de familiares y personas con enfermedad mental.
- ASEBIER, Asociación enfermedades raras País Vasco Espina Bífida e Hidrocefalia.
- Eibar Fútbol Club.
- Federación gipuzkoana de Natación.
- Fundación Baskonia-Alavés.
- GORABIDE, Asociación de familias de personas con discapacidad intelectual.
- Hernaniko Arraun Elkartea.
- Home (House of Movement Experiencie)
- Itxaropena, Asociación de personas con Discapacidad Visual de Álava.

© GAITUZSPORT, Fundación GaituzSport Fundazioa.
Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo se puede realizar con la autorización de GAITUZSPORT y señalando la fuente.

"El deporte no sólo nos enseña a mejorar nuestra condición física y mental, sino que también nos da el coraje de desafiar las barreras que nos impone la sociedad. Para las mujeres con discapacidad, el deporte es una herramienta poderosa de empoderamiento y cambio."

Tatyana McFadden

Proyecto realizado con el apoyo de :



¿Qué sucede cuando las barreras físicas y sociales se desvanecen? ¿Cómo influye la actividad físico-deportiva en la vida de mujeres con discapacidad en Euskadi? Este estudio pionero da respuesta a estas preguntas, explorando a fondo el poder transformador del deporte como herramienta de inclusión y empoderamiento.

Basado en un análisis riguroso y respaldado por la experiencia de GaituzSport, una referencia en el ámbito de la actividad física inclusiva, el libro presenta datos inéditos y casos de éxito que muestran cómo la participación deportiva contribuye a mejorar la salud, el bienestar y la integración social de las mujeres con discapacidad. Con el respaldo de expertos en el campo de la discapacidad y la inclusión, GaituzSport revela las claves para derribar los obstáculos que impiden la plena participación en la sociedad.

Este libro no solo ofrece información y análisis, sino también un testimonio poderoso de resiliencia y superación, mostrando que la práctica deportiva es mucho más que ejercicio: es un vehículo para la igualdad y el cambio social.

GaituzSport, entidad comprometida con la promoción de la actividad físico-deportiva para todas las personas, ha liderado iniciativas innovadoras que han servido de inspiración para este estudio. Con su apoyo y visión, se presenta un marco integral que abarca desde los beneficios físicos y emocionales de la práctica deportiva hasta el impacto en la autoestima y el desarrollo personal.

¡Descubre cómo el deporte puede ser el motor de cambio que transforme vidas y comunidades enteras!

ÍNDICE

I. Presentación

1. Nuestro enfoque.
2. Contexto y situación actual.
3. Necesidad de intervención y estudio.
 - Diagnóstico sobre la exclusión.
 - La importancia de generar conocimiento que fomente la inclusión.

II. Contextualización

1. Enfoque de género sobre la discapacidad.
2. Importancia de la actividad física y el deporte.
 - Motivación hacia la participación.
 - Beneficios de la participación.
 - Barreras a la participación.
3. El proceso de inclusión social de la mujer con discapacidad a través de la práctica físico-deportiva.

III. Metodología

1. Objetivos generales y específicos.
2. Diseño metodológico.
 - Revisión bibliográfica.
 - Historias de vida.
 - Diseño del estudio y tamaño muestral.
 - Consideraciones éticas.
 - Guiones de entrevista.
 - Análisis de datos.

IV. Resultados

1. Principales resultados a partir de los discursos personales.
2. Principales resultados a partir de las dimensiones de estudio.

IV Conclusiones

VI. Síntesis final

VII. Referencias

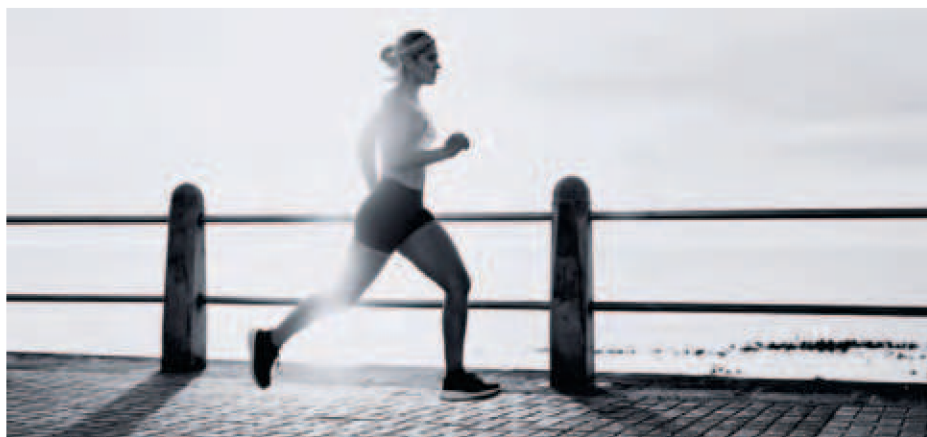
Resumen

El presente estudio analiza el impacto de la actividad física y el deporte en la participación de las mujeres con discapacidad en Euskadi. Los hallazgos clave ponen de manifiesto importantes barreras a la participación, como las actitudes de la sociedad, los problemas de accesibilidad y la falta de programas inclusivos.

A pesar de estos retos, las mujeres mostraron una gran resiliencia y obtuvieron grandes beneficios físicos, psicológicos y sociales de las actividades elegidas. El estudio incide en la importancia de crear entornos inclusivos, programas a medida y promover redes sociales solidarias que fomenten la participación y el bienestar de las mujeres con discapacidad en los deportes.

Recomendando también políticas e iniciativas selectivas para hacer frente a las barreras identificadas y fomentar una mayor inclusividad en el mundo de la actividad física y el deporte.

I. Presentación



La actividad físico-deportiva tiene un impacto profundamente positivo en la participación de mujeres con discapacidad, promoviendo no solo su salud física, sino también su bienestar mental y social. A través de la actividad físico-deportiva, estas mujeres pueden superar barreras físicas y sociales, desarrollando una mayor confianza en sí mismas y mejorando su autoestima. Además, la participación en actividades deportivas fomenta la inclusión y la igualdad, creando espacios donde se valoran sus capacidades y no sus limitaciones.

También se pueden establecer redes de apoyo y amistad, lo que contribuye a una vida más plena y satisfactoria. Por tanto, es crucial promover políticas y programas que faciliten el acceso de mujeres con discapacidad a la actividad físico-deportiva, garantizando que todas puedan disfrutar de sus beneficios.

GaituzSport Fundazioa nace en 2014 como una iniciativa dentro de la Federación Vasca de Deporte Adaptado, y se consolida en 2019 como una fundación con su patrimonio afectado de modo duradero a la realización de fines de interés general. Desde entonces, hemos trabajado para ser un agente facilitador que promueva la práctica de la actividad física y el deporte de manera normalizada en contextos comunitarios para personas con discapacidad y/o alteraciones de salud.

Nuestro objetivo principal es romper las barreras a la participación, desarrollando modelos inclusivos que integren a entidades y administraciones. La inclusión de personas con discapacidad y/o alteraciones de salud es un eje vertebrador de la política social de Euskadi y una prioridad en la sociedad actual.

1. Nuestro Enfoque

Trabajamos bajo una perspectiva transversal e inclusiva que promueve la igualdad de oportunidades en el ocio y la actividad física. A lo largo de nuestra trayectoria, hemos colaborado con diferentes colectivos, incluyendo mujeres y grupos específicos de mujeres con discapacidad y/o alteraciones de salud, un colectivo que presenta necesidades y desafíos particulares.

2. Contexto y Situación Actual

En la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAV), el número de mujeres con discapacidad asciende a 61.000, según datos de EUSTAT. Sin embargo, cuando se examina la participación en la actividad física, existen limitaciones significativas en la disponibilidad de datos que diferencien a las mujeres con discapacidad del resto de la población.

La Encuesta de Condiciones de Vida (2015) detalla que 386.000 mujeres realizan alguna actividad física habitualmente, sin embargo, no se especifica cuántas de ellas tienen discapacidad. Esta falta de información detallada también se observa en la Encuesta de Salud (2023) del Gobierno Vasco, que muestra un aumento en la prevalencia de mujeres activas (del 66% en 2013 al 80% en 2023), pero no desglosa datos por discapacidad.

En estudios más específicos como la Encuesta de Hábitos Deportivos de la Población Vasca (2022), no se incluye la variable discapacidad. La encuesta anterior, del año 2009, aunque recoge esta variable, no presenta resultados desglosados por sexo. De igual manera, el Plan de Promoción de la Igualdad entre Mujeres y Hombres en el Sector Deportivo (2013), presenta solo el dato del número de licencias deportivas de mujeres con discapacidad (117 frente a 398 en hombres), lo cual no refleja la realidad del colectivo fuera del ámbito reglado.



3. Necesidad de Intervención y Estudio

La realidad social y la carencia de datos unificados reflejan la necesidad de conocer de primera mano cuál es la situación de las mujeres con discapacidad en el ámbito deportivo en Euskadi.

GaituzSport, basándose en su experiencia en programas físico-deportivos, ha observado que el número de mujeres participantes y su adherencia a la práctica deportiva son siempre menores en comparación con los hombres.

Por ello, surge la necesidad de llevar a cabo un estudio socio-deportivo que permita analizar factores como la participación, la socialización, las barreras a la práctica deportiva, las motivaciones y los beneficios percibidos por las mujeres con discapacidad y/o alteraciones de salud.

Con esta investigación, buscamos visibilizar la realidad del colectivo, identificar los obstáculos y promover políticas inclusivas que impulsen su participación en la sociedad.

En GaituzSport, creemos firmemente en la importancia de abordar estas brechas y promover la inclusión real y efectiva de las mujeres con discapacidad en la actividad física. Nos comprometemos a seguir trabajando para desarrollar y promover proyectos que generen un impacto positivo en la vida de las personas con discapacidad y contribuyan a una sociedad más equitativa y saludable.

Unidas por una sociedad inclusiva y activa, donde todas las personas puedan disfrutar de la actividad física en igualdad de condiciones

Diagnóstico sobre la Exclusión

El proceso de exclusión de las personas con discapacidad en la práctica de la actividad física y el deporte no es un fenómeno aislado, sino un ciclo complejo alimentado por una serie de factores interrelacionados que impiden su integración y participación plena en la sociedad.



Figura 1. Diagnóstico sobre la Exclusión

Nuestro diagnóstico sobre la exclusión destaca los factores clave que la generan, identificando los elementos que contribuyen a su persistencia.

1. **Desconocimiento:** El desconocimiento es el primer eslabón que genera la exclusión. La falta de información y conocimiento acerca de la realidad y las capacidades de las personas con discapacidad, así como de sus necesidades específicas para la práctica físico-deportiva, limita las oportunidades para crear espacios y programas inclusivos. Este desconocimiento no solo se encuentra en la sociedad en general, sino también en profesionales del deporte, en las instituciones educativas y en las propias familias, quienes no saben qué posibilidades existen o cómo adaptar las actividades para hacerlas accesibles.

En el caso de las mujeres con discapacidad, el desconocimiento sobre sus capacidades y necesidades específicas se intensifica debido a la intersección de género y discapacidad. No solo se enfrentan a estereotipos relacionados con su condición física, sino también a prejuicios basados en su género, que tradicionalmente ha sido marginado en el ámbito deportivo. La falta de visibilidad y de referentes femeninos en este espacio agrava esta situación, limitando aún más la creación de programas inclusivos y adaptados que respondan a sus necesidades. Además, las barreras dentro de las propias familias, que pueden no valorar la participación deportiva de las mujeres con discapacidad, contribuyen a su exclusión desde edades tempranas.

2. **Miedo:** El desconocimiento da lugar a un segundo factor: el miedo. Este temor se traduce en actitudes de inseguridad y dudas a la hora de integrar a personas con discapacidad en entornos deportivos y de ocio.

La falta de experiencia previa en la inclusión de personas enmarcadas en este colectivo genera barreras actitudinales que dificultan su participación. Por ejemplo, se teme no contar con recursos adecuados o no saber cómo manejar determinadas situaciones, lo cual lleva a una percepción de incapacidad para garantizar una experiencia satisfactoria para las personas con discapacidad.

En el caso de las mujeres con discapacidad, este miedo a la inclusión se ve exacerbado por las percepciones erróneas sobre su fragilidad o incapacidad para participar en actividades físicas. Este miedo no solo es técnico, sino también social, al asumir que estas mujeres no desean o no están interesadas en participar, ignorando los beneficios que la actividad física tiene para su bienestar.

3. **No Acción:** Como resultado del miedo, la inacción es aún más evidente en relación con las mujeres con discapacidad. Las organizaciones deportivas, ante la falta de recursos o conocimientos específicos sobre cómo integrar de manera adecuada a este colectivo, optan por no desarrollar programas adaptados, invisibilizando aún más a las mujeres con discapacidad. A esto se suma la falta de recolección de datos en estudios sobre participación deportiva de mujeres y personas con discapacidad, lo que perpetúa su invisibilidad en las estadísticas y los informes que podrían guiar la creación de políticas públicas y programas específicos. Esta carencia de datos impide también identificar sus necesidades reales, y la no acción en este sentido refuerza la exclusión al no disponer de información crítica para tomar decisiones inclusivas.

Esto implica que se desestiman oportunidades para crear programas adaptados o se dejan de realizar ajustes razonables que permitirían una participación plena. La inacción perpetúa las desigualdades y mantiene a las mujeres con discapacidad fuera de los contextos deportivos.

4. Invisibilidad: La inacción conlleva a que las personas con discapacidad sean invisibles en los espacios de actividad física y deporte. Al no existir iniciativas que promuevan su inclusión, la sociedad pierde la oportunidad de ver sus logros, capacidades y potencial. La falta de representación y visibilidad refuerza estereotipos y prejuicios, lo que contribuye a seguir alimentando el desconocimiento inicial. Se genera así un círculo vicioso en el que la exclusión perpetúa la falta de conocimiento y, a su vez, la invisibilidad refuerza el estigma.

La inacción y la falta de datos llevan a una invisibilidad doble para las mujeres con discapacidad. Al no estar representadas en los espacios deportivos ni en los estudios sobre actividad física, su presencia queda relegada, creando un círculo vicioso de exclusión. La invisibilidad de sus logros, capacidades y contribuciones al deporte alimenta estereotipos que las encasillan como inactivas o no aptas para la práctica física, ignorando sus potenciales. Esta invisibilidad también refuerza los roles tradicionales de género que tienden a desvincular a las mujeres, en general, del ámbito físico-deportivo.

5. Exclusión: Todos estos factores culminan en una exclusión que afecta gravemente la vida de las mujeres con discapacidad. No solo se les niega el acceso a espacios deportivos, sino que esto tiene repercusiones en su salud física, emocional y social, limitando su integración plena en la sociedad. La falta de inclusión en el deporte y la ausencia de datos que visibilicen esta situación exacerban las desigualdades de género y discapacidad, perpetuando un modelo que las mantiene al margen y privándoles de las oportunidades que la actividad física puede ofrecer para su bienestar y desarrollo personal.



La importancia de generar conocimiento que fomente la inclusión

Ante este diagnóstico de exclusión, es esencial desarrollar iniciativas que generen conocimiento y sensibilicen a la sociedad sobre la importancia de incluir a las personas con discapacidad en la práctica deportiva.

La producción de conocimiento inclusivo permite desmitificar el ciclo de exclusión y romper con los factores que lo alimentan.

Combatir el Desconocimiento sobre las Mujeres con Discapacidad

- Sensibilización sobre inclusión en el deporte para romper la exclusión.
- Producción de conocimiento para combatir prejuicios y entender sus necesidades.
- Informar a la sociedad e instituciones para eliminar barreras.

Disminuir el Miedo y Promover la Acción

- Comprensión reduce el miedo y fomenta la inclusión en el deporte.
- Involucrar a profesionales e instituciones para crear programas inclusivos.

Visibilizar y Normalizar la Participación

- Mostrar logros ayuda a romper estereotipos y normalizar presencia.
- Impacto positivo en la autoestima y percepción pública.

Crear Entornos Inclusivos

- Políticas y programas deben considerar discapacidad y género.
- Ajustar actividades y capacitar profesionales para entornos seguros.

Promover la Equidad y la Participación Plena

- Identificar barreras y desarrollar estrategias para superarlas.
- Crear políticas inclusivas y asegurar acceso a programas adaptados.





INCLUSIÓN

Combatir el Desconocimiento sobre las Mujeres con Discapacidad

La sensibilización sobre la inclusión de las mujeres con discapacidad en el deporte es vital para romper con el ciclo de exclusión que afecta tanto por su género como por su condición. A menudo, el desconocimiento acerca de sus capacidades y necesidades específicas está aún más arraigado debido a la falta de referentes femeninos en los ámbitos deportivos y a la intersección de la discapacidad con los estereotipos de género. La producción de conocimiento centrado en las mujeres con discapacidad no solo combate estos prejuicios, sino que también proporciona recursos para entender mejor cómo adaptarse a sus particularidades. Informar a la sociedad y a las instituciones sobre estas realidades es clave para eliminar barreras y fomentar la creación de espacios inclusivos.

Disminuir el Miedo y Promover la Acción en la Inclusión de Mujeres con Discapacidad

Con una mayor comprensión de las necesidades y capacidades de las mujeres con discapacidad, disminuye el miedo que a menudo impide su inclusión en el deporte. El temor a no tener los recursos adecuados o a no saber cómo adaptarse se reduce a medida que se adquiere mayor conocimiento y experiencia.

Esta confianza es esencial para promover la acción, especialmente en un contexto donde las mujeres con discapacidad son doblemente marginadas. Involucrar a profesionales del deporte, instituciones y responsables de políticas en esta sensibilización no solo ayuda a eliminar el miedo, sino que también fomenta la creación de programas inclusivos donde las mujeres puedan participar plenamente.



Visibilizar y Normalizar la Participación de Mujeres con Discapacidad

Visibilizar los logros de las mujeres con discapacidad en el deporte es crucial para normalizar su presencia en estos espacios y derribar los estereotipos que las limitan. A menudo, la falta de referentes femeninos con discapacidad refuerza la idea de que no pueden o no deben participar en el deporte. Mostrar sus éxitos y avances ayuda a romper con estos prejuicios y demuestra que, con los ajustes adecuados, pueden participar y sobresalir en las actividades físicas. Esta visibilidad no solo tiene un impacto positivo en la autoestima y autonomía de las propias mujeres, sino que también ayuda a cambiar la percepción pública sobre su papel en el deporte.

Crear Entornos Inclusivos para Mujeres con Discapacidad

Las políticas y programas deben enfocarse en crear entornos deportivos inclusivos, considerando tanto la discapacidad como las barreras de género. Es fundamental que las infraestructuras deportivas sean accesibles y que los programas se diseñen teniendo en cuenta las necesidades de las mujeres con discapacidad. Esto incluye ajustar las actividades, capacitar a los profesionales y asegurar que los espacios sean seguros y acogedores. Además, es crucial implementar políticas que garanticen que las mujeres con discapacidad tengan acceso a estos entornos, de manera que puedan beneficiarse de los mismos recursos y oportunidades que el resto de la población.

Promover la Equidad y la Participación Plena de las Mujeres con Discapacidad

Para garantizar una participación plena y equitativa de las mujeres con discapacidad, es necesario identificar las barreras específicas que enfrentan y desarrollar estrategias para superarlas.

Estas barreras pueden ser tanto físicas como sociales, y en muchos casos, están alimentadas por la falta de datos específicos sobre la participación de mujeres con discapacidad en el deporte. Promover la equidad implica no solo eliminar las desigualdades actuales, sino también tomar medidas activas para asegurar que estas mujeres tengan acceso a programas deportivos adaptados a sus capacidades y necesidades. La creación de políticas inclusivas y una mayor representación de las mujeres con discapacidad en los estudios y estadísticas deportivas son pasos cruciales para garantizar su plena integración y participación en la sociedad.



II. Contextualización



En este contexto, el *Estudio del Impacto de la Actividad Físico-Deportiva en la Mujer con Discapacidad* de Euskadi se presenta como una herramienta fundamental para generar conocimiento y visibilizar la situación del colectivo. A través de la recopilación de datos y el análisis detallado de la participación, las barreras y las motivaciones de las mujeres con discapacidad en el ámbito deportivo, se pretende:

- Identificar las necesidades y desafíos específicos del colectivo.
- Proponer recomendaciones y estrategias para mejorar su inclusión.
- Visibilizar la importancia del deporte como herramienta de empoderamiento y mejora de la calidad de vida.
- Sensibilizar a la sociedad y a las instituciones sobre la realidad socio-deportiva de las mujeres con discapacidad.

Este estudio permitirá desarrollar iniciativas basadas en la evidencia y promover la implementación de programas que garanticen la igualdad de oportunidades en la práctica deportiva. Así, se contribuirá a romper el ciclo de exclusión y a construir una sociedad más justa, inclusiva y activa para todas las personas, independientemente de su condición física o psicosocial.

“El conocimiento inclusivo es el primer paso para dismantelar las barreras de la exclusión y construir un entorno donde todas las personas puedan participar en igualdad de condiciones.”

Esta frase encapsula el espíritu del estudio, subrayando la importancia de crear un entorno accesible y equitativo que fomente la participación de todas las mujeres, independientemente de sus capacidades. La investigación no solo busca identificar las limitaciones actuales, sino también inspirar cambios significativos en políticas y actitudes que promuevan el acceso universal al deporte.

Además, el estudio aspira a establecer un marco de colaboración entre diversas organizaciones, instituciones y comunidades para asegurar que las voces de las mujeres con discapacidad sean escuchadas y valoradas. Al fomentar el diálogo y la cooperación, se espera desarrollar programas innovadores que no solo faciliten la participación, sino que también celebren la diversidad en el ámbito deportivo.

En última instancia, el objetivo es empoderar a las mujeres con discapacidad, proporcionándoles las herramientas necesarias para superar obstáculos y alcanzar su máximo potencial. Al hacerlo, no solo se mejora su bienestar personal, sino que también se enriquece el tejido social de Euskadi, promoviendo una cultura inclusiva donde el respeto y la igualdad sean pilares fundamentales.

1. Enfoque de Género sobre la discapacidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la discapacidad como "la interacción entre las personas que tienen algún problema de salud (por ejemplo, parálisis cerebral, síndrome de Down y depresión) y factores personales y ambientales (por ejemplo, actitudes negativas, transporte y edificios públicos inaccesibles y apoyo social limitado)".

Tal y como establece en su Artículo 4 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, las personas con discapacidad son aquellas que pueden tener deficiencias previsiblemente permanentes (físicas, mentales, intelectuales o sensoriales) que, como resultado de la interacción con diversas barreras, pueden impedirles participar plena y efectivamente en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás personas.

Una aproximación a la discapacidad desde la perspectiva de género reconoce que las mujeres con discapacidad viven una doble discriminación que afecta su acceso a derechos y oportunidades.

Este enfoque destaca cómo las experiencias de las mujeres con discapacidad son únicas debido a la intersección de las desigualdades de género y discapacidad.

Según el Informe Mundial sobre la Discapacidad (2011), muchas mujeres con discapacidad experimentan violaciones de derechos humanos, violencia y abuso, prejuicios y falta de respeto. La discriminación de género se exagera por prejuicios relacionados con la discapacidad, generando barreras adicionales para acceder a servicios de salud, educación y empleo.

Según la OMS, se calcula que 1300 millones de personas, es decir, 1 de cada 6 personas en todo el mundo, sufren una discapacidad importante. Este número va en aumento debido al envejecimiento de la población y la prevalencia de dolencias crónicas. En España, según la base de datos de personas con valoración del grado de discapacidad del IMSERSO (2021), hay 3.257.058 personas con discapacidad, de las cuales 1.637.077 son hombres y 1.619.981 son mujeres. En la CAV, tal y como se ha detallado páginas arriba, hay más de 77.000 hombres y 61.000 mujeres, lo que representan un 6,4% de la población vasca. Incluir la perspectiva de género en el concepto social de discapacidad es esencial para comprender y combatir la discriminación en nuestra sociedad. Este enfoque permite desarrollar estrategias que redefinen las relaciones sociales hacia condiciones más igualitarias y equitativas, ampliando un concepto de ciudadanía inclusiva (Castillo, Armendáriz y de la Caridad, 2019).

La igualdad de género y la inclusión social de las mujeres con discapacidad son fundamentales para el progreso de los derechos humanos y el desarrollo sostenible. Es esencial que los programas y políticas públicas incorporen medidas específicas que aborden las necesidades de las mujeres con discapacidad, eliminando las barreras a su participación plena y efectiva en la sociedad a fin de garantizar una verdadera equidad en todas las dimensiones de la vida cotidiana, fundamental para avanzar hacia una ciudadanía global inclusiva, asegurando que nadie quede atrás.



2. Importancia de la Actividad física y el Deporte

La actividad física es “todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que puedan ser realizados durante el diario de vivir, como ocupación, distracción, ejercicio y deporte” (Garita, 2006, p.2).

En pleno siglo XXI, muchos especialistas dictaminan que **la actividad física y el ejercicio físico en ambos géneros conlleva unos beneficios indiscutibles en la salud**. Hoy en día existen cada vez más estudios que evidencian la importancia de mantener un estilo de vida activo, ya que se considera que la actividad física y el ejercicio físico **son medidas preventivas primarias y secundarias** a más de 25 condiciones crónicas (Warburton y Bredin, 2016). La ausencia de actividad física es considerada un factor de riesgo para la aparición y el desarrollo de enfermedades (Sauleda, Gavilán, Martínez, 2021).

La Comisión Europea ha publicado el quinto Eurobarómetro dedicado al deporte y la actividad física. Según el mismo, el 38% de los europeos hace ejercicio al menos una vez a la semana, mientras que el 17% lo hace menos de una vez a la semana. En la actualidad, hasta el 45% de los europeos nunca hace ejercicio ni realiza actividad física (Unión Europea, 2022). Concretamente las mujeres adultas en España continúan siendo el colectivo menos participativo en actividades físico-deportivas (Ministerio de Cultura y Deporte, 2020; Moscoso y Rodríguez, 2020).

La Ley del Deporte Vasco 12/2018, aunque no se centra específicamente en la inclusión de mujeres con discapacidad, reconoce la necesidad de **garantizar la igualdad, la no discriminación, la accesibilidad y la integración en el ámbito deportivo**. Contiene artículos que promueven el deporte adaptado, la accesibilidad de las infraestructuras y la planificación de estrategias para la integración de las personas con discapacidad. Sin embargo, es importante recordar que esta ley no es suficiente por sí sola para garantizar la participación plena de las mujeres con discapacidad en el ámbito deportivo. Se necesitan políticas y acciones específicas que atiendan a las necesidades particulares de este grupo.

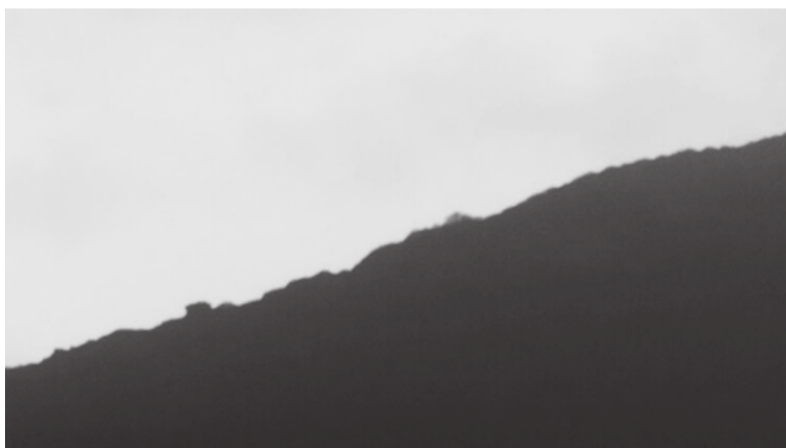
En este contexto, es fundamental analizar las motivaciones, barreras y beneficios que se presentan para las mujeres con discapacidad en Euskadi en relación con la actividad física y el deporte.

El disfrute personal, clave para mantener un compromiso duradero con el deporte. Factores como la diversión, la interacción social y la percepción de competencia son esenciales para las mujeres, mejorando su bienestar físico y emocional al ofrecer un espacio seguro para la expresión y conexión con otros.

Motivación hacia la participación

Impulsar y fomentar la participación de las mujeres en actividades físico-deportivas requiere comprender y trabajar con sus motivaciones diversas y complejas.

Uno de los **elementos clave** para generar un compromiso duradero con la actividad física es la **motivación intrínseca**, que se basa en el disfrute y la satisfacción personal que la actividad proporciona.



Esta forma de motivación es esencial para desarrollar una adherencia sostenida al deporte, ya que las personas motivadas intrínsecamente están impulsadas por el placer y el interés interno que encuentran en la práctica deportiva (Balaguer et al., 2008; Ntoumanis, 2001).

Frederick y Schuster-Schmidt (2003) destacan que, para las mujeres, los factores de diversión, interacción social y percepción de competencia son cruciales en la motivación intrínseca. Estas experiencias no solo mejoran el bienestar físico, sino también el emocional, al proporcionar un espacio seguro para la expresión personal y la conexión con otras personas.

Además de la motivación intrínseca, la **motivación extrínseca** juega un papel significativo en la participación deportiva. La motivación extrínseca se refiere a aquellos factores externos que influyen en la decisión de practicar deporte, como la mejora de la apariencia física, el reconocimiento social o el cumplimiento de recomendaciones médicas (Moreno et al., 2009). Para muchas mujeres adultas, los motivos estéticos, el cuidado del peso y la imagen corporal son incentivos importantes que impulsan la participación en actividades físicas (Blázquez y Feud, 2012).



Estas motivaciones extrínsecas pueden ser efectivas para fomentar la participación inicial, aunque el compromiso a largo plazo suele requerir una mayor conexión intrínseca. La práctica deportiva también ofrece beneficios significativos en términos de socialización y empoderamiento. A través del deporte, las mujeres pueden establecer y fortalecer redes de apoyo, compartir experiencias y aprender a trabajar en equipo. Estos aspectos de socialización son fundamentales para la inclusión, ya que ayudan a interiorizar reglas sociales, fomentan el empoderamiento y promueven el desarrollo de habilidades que aumentan la independencia (García Correa et al., 2022).

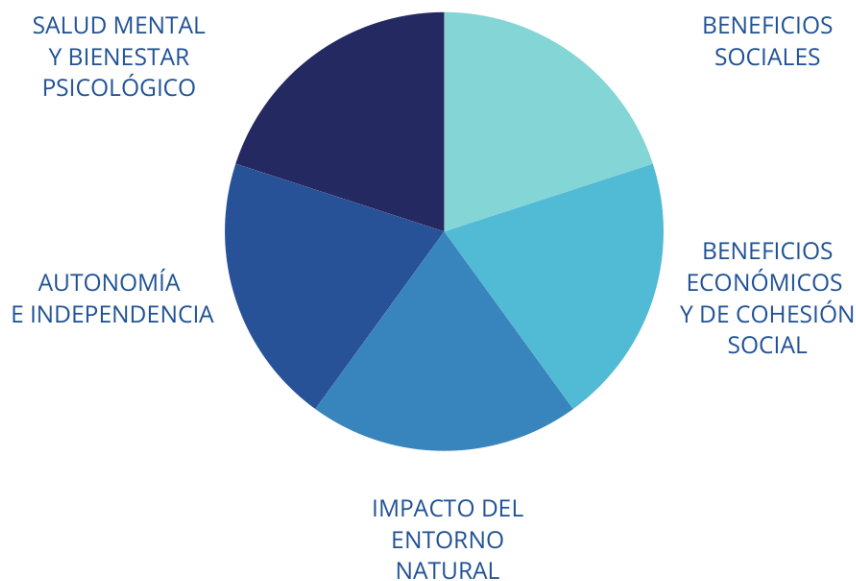
La mejora de la imagen personal y el reconocimiento social son motivaciones fundamentales para comenzar a hacer ejercicio. Además, el deporte promueve la socialización y el empoderamiento, brindando a las mujeres la oportunidad de formar redes de apoyo y adquirir habilidades que incrementan su autonomía.

Beneficios de la participación

La actividad física juega un papel crucial en el bienestar integral de las mujeres, ofreciendo beneficios que van más allá de la salud física. Para las mujeres, la práctica regular de actividades físico-deportivas no solo posibilita cambios estructurales en el cerebro, mejorando el funcionamiento cognitivo y la autoconfianza, sino que también contribuye significativamente al bienestar emocional y social.

La participación en actividades deportivas ayuda a las mujeres a desarrollar habilidades para afrontar situaciones sociales complejas y a perseverar en el logro de sus metas personales y profesionales (Sauleda, Gavilán y Martínez, 2021).

Según la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO (2015), estos beneficios se extienden a través de varios dominios clave.



-
- **Salud Mental y Bienestar Psicológico:** La actividad física fortalece la seguridad corporal y la autoestima, factores esenciales para las mujeres que a menudo se enfrentan a desafíos únicos de autoimagen. Al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, las mujeres experimentan una mejora en su salud mental, lo que aumenta su capacidad para lidiar con las demandas de la vida diaria. Además, al fomentar el liderazgo, el trabajo en equipo y la disciplina, las mujeres pueden desarrollar competencias valiosas que se traducen en éxito tanto en el ámbito deportivo como en otros aspectos de la vida.
 - **Beneficios Sociales:** La actividad física facilita el establecimiento y la profundización de vínculos con la comunidad y fomenta las relaciones familiares y con amigos, creando una red de apoyo vital para el bienestar emocional de las mujeres. Estas actividades promueven un sentido de pertenencia y aceptación, lo cual es especialmente importante para aquellas que enfrentan barreras sociales o culturales. En las mujeres con discapacidad, la participación deportiva ofrece una plataforma para aumentar la socialización y la inclusión, superando las barreras que tradicionalmente limitan su participación en la sociedad (Aranda, 2018; Velasco y Reyes, 2018).
 - **Autonomía e Independencia:** Para las mujeres, la actividad física es una herramienta poderosa para fomentar la independencia funcional. Mejora la condición física, previene deformidades posturales y disminuye el estrés, fortaleciendo así su capacidad para vivir de manera más autónoma y empoderada (Mendoza et al., 2017).
 - **Beneficios Económicos y de Cohesión Social:** Un estilo de vida activo no sólo contribuye a la salud personal, sino que también reduce los gastos en salud y aumenta la productividad. Para la sociedad, y para las comunidades de mujeres en particular, esto significa una mayor participación ciudadana y cohesión social.
 - **Impacto del Entorno Natural:** Realizar actividad física al aire libre puede ofrecer beneficios adicionales, como la reducción de la tensión y la ira, y un aumento en los niveles de vitalidad y compromiso con la actividad (Thompson Coon et al., 2011). Para las mujeres, especialmente aquellas en roles de cuidado, estos beneficios pueden ser particularmente valiosos, proporcionando espacios de refugio y rejuvenecimiento.

Y es que las actividades físico-deportivas ofrecen a las mujeres una amplia gama de beneficios que abarcan lo físico, mental y social.

Estos beneficios subrayan la importancia de fomentar ambientes inclusivos y accesibles para todas las mujeres, asegurando que tengan las oportunidades necesarias para participar plenamente en estas actividades tan enriquecedoras.

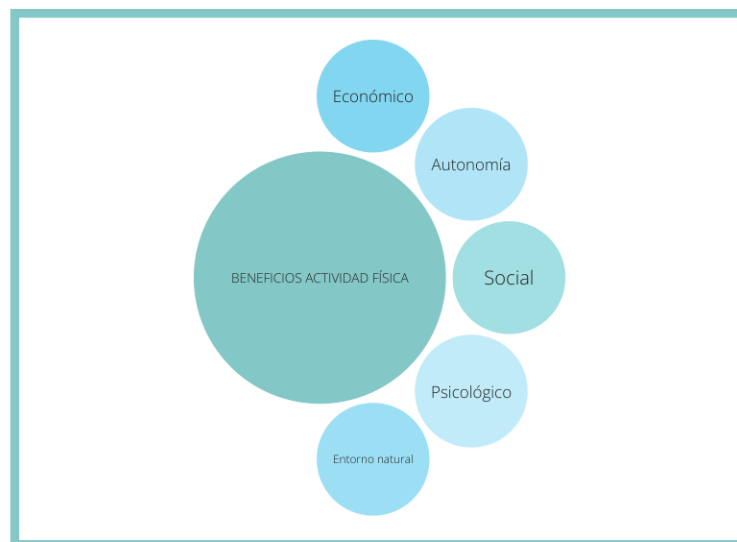


Figura 2. Beneficios de la participación en actividades físico-deportivas

Barreras a la participación

Las barreras para la participación en actividades físico-deportivas afectan especialmente a las mujeres, impactando negativamente tanto en su salud física como en su bienestar emocional y social. Estas barreras se presentan como factores que dificultan el desarrollo personal y el acceso a oportunidades, y pueden ser clasificadas en dos categorías principales: barreras extrínsecas e intrínsecas.

- **Barreras Extrínsecas:** Para las mujeres, las barreras extrínsecas incluyen aquellos **obstáculos externos** que limitan su participación en actividades físicas. Un factor importante es la accesibilidad limitada en el entorno físico, como la falta de instalaciones deportivas adaptadas y accesibles. La **ausencia de infraestructuras adecuadas**, como rampas o ascensores, sigue siendo un problema crítico que impide el acceso a muchas mujeres, especialmente aquellas con discapacidades (García Correa et al., 2022). Además, las **actitudes sociales** también constituyen una barrera significativa. Las percepciones estereotipadas y expectativas tradicionales pueden desincentivar la práctica deportiva femenina. Las mujeres a menudo enfrentan expectativas sociales que las conducen a priorizar las responsabilidades familiares y laborales por encima del autocuidado y el deporte (Niñerola, Capdevila y Pintanel, 2006).

Esto se agrava por el costo asociado con la participación en actividades físicas, que puede ser prohibitivo para muchas mujeres, especialmente si sumamos el gasto de materiales deportivos y cuotas de inscripción (Rimmer et al., 2004).

- **Barreras Intrínsecas:** Las barreras intrínsecas son igualmente significativas y abarcan aspectos relacionados con **la propia percepción** de la mujer hacia la actividad física. A menudo, las mujeres experimentan una falta de motivación derivada de una **percepción negativa** sobre su competencia deportiva, **baja autoestima o confianza** (Jose et al., 2011). Esto puede ser resultado de **experiencias** tempranas **negativas** en el deporte que generan un **sentimiento** persistente de **incompetencia** o malestar (Niñerola et al., 2006). La percepción de la **falta de tiempo** es una barrera crítica para muchas mujeres. Las demandas de la vida diaria, incluyendo el cuidado de dependientes y las **responsabilidades domésticas** no remuneradas, dejan poco tiempo para el autocuidado y el ejercicio físico (Sauleda, Gavilán y Martínez, 2021). Este desafío de tiempo es especialmente agravante, ya que socialmente las mujeres enfrentan **expectativas diferentes a** las de los **hombres**, quienes no suelen cargar con el mismo nivel de responsabilidad en su tiempo libre (Varela-Mato et al., 2012).

Las barreras para la participación en actividades físico-deportivas afectan negativamente a las mujeres, impactando su salud física y bienestar emocional y social.

Para abordar estas barreras, es crucial implementar estrategias que promuevan la igualdad de acceso al deporte para las mujeres. Esto incluye el desarrollo de políticas de género que apoyen la creación de espacios deportivos accesibles y la oferta de actividades que se adapten a diferentes intereses y habilidades. Además, una mayor sensibilización social sobre la importancia del tiempo de ocio y el autocuidado para las mujeres podría ayudar a cambiar las percepciones tradicionales y fomentar un mayor apoyo comunitario y familiar.

La capacitación en autoeficacia y el empoderamiento psicológico también son esenciales. Proporcionar a las mujeres la oportunidad de participar en programas deportivos diseñados específicamente para sus necesidades puede ayudar a mejorar su confianza y fomentar una participación más activa y continua en actividades físicas. En conclusión, superar las barreras para la actividad física en mujeres requiere un enfoque integral que aborde tanto los obstáculos extrínsecos como los intrínsecos. Al mejorar el acceso y la motivación, podemos facilitar un entorno donde todas las mujeres tengan la oportunidad de beneficiarse plenamente de la actividad física.

3. El proceso de Inclusión Social de la mujer con Discapacidad a través de la práctica Físico- Deportiva

El proceso de inclusión social se refiere al conjunto de estrategias, políticas y prácticas diseñadas para integrar a todas las personas en la sociedad, asegurando que tengan igualdad de oportunidades para participar en diversos aspectos de la vida social, económica, cultural y política.

Este proceso es especialmente relevante para grupos que tradicionalmente han sido marginados o excluidos, como en este caso, el de las mujeres con discapacidad.

En el caso del colectivo trabajado este proceso es fundamental para garantizar su igualdad de oportunidades y participación plena en la sociedad. Este proceso implica el desarrollo de estrategias específicas que aborden las barreras únicas que enfrentan las mujeres con discapacidad y promuevan su integración y empoderamiento a través de la actividad física y el deporte. A continuación, se detallan las fases clave para lograr una inclusión efectiva:

- **Identificación de Barreras:** El primer paso en el proceso de inclusión es identificar las barreras que limitan la participación de mujeres con discapacidad en actividades físico-deportivas.
- **Creación de Entornos Inclusivos:** Para facilitar la participación, es crucial crear entornos accesibles e inclusivos que consideren las necesidades específicas de las mujeres con discapacidad y que puedan participar en comunidad en igualdad de condiciones que el resto de personas sin discapacidad.
- **Programas de Sensibilización y Capacitación:** Implementar programas que aumenten la conciencia sobre la importancia de la práctica deportiva inclusiva y capaciten a entrenadores y personal deportivo para trabajar con mujeres con discapacidad, asegurando que se sientan apoyadas y comprendidas.
- **Fomento de la Participación y Motivación:** A través de programas personalizados que se alineen con los intereses y capacidades de las participantes, fomentando la motivación intrínseca.
- **Evaluación continua:** Evaluar regularmente el progreso de los programas de inclusión para identificar áreas de mejora y asegurar que se logren los objetivos de participación y empoderamiento.
- **Beneficios de la Inclusión Social:** La inclusión en actividades físico-deportivas ofrece numerosos beneficios para las mujeres con discapacidad tal y como se ha explicado en páginas precedentes.



Figura 3. Proceso de inclusión social

La implementación efectiva de estos procesos no solo mejora las condiciones de vida de las mujeres con discapacidad, sino que también contribuye al desarrollo de una sociedad más justa e inclusiva. Estos esfuerzos deben ser continuados y apoyados por políticas públicas comprometidas con la igualdad de género y la inclusión.

Dada la importancia del proceso de inclusión social en el colectivo estudiado y ante la ausencia de datos actuales sobre las mujeres con discapacidad en materia físico-deportiva, la finalidad del presente estudio radica en conocer y estudiar la situación de la mujer con discapacidad en el acceso y participación deportiva: trayectoria, barreras, beneficios, motivaciones, etc.

III. Metodología

El diseño metodológico de este trabajo se delimita en las siguientes consideraciones:

- El concepto social de discapacidad, integrado en una perspectiva de género, crea un nuevo campo para comprender la discriminación en nuestra sociedad y desarrolla estrategias para redefinir las relaciones sociales en condiciones más igualitarias y equitativas.
- La importancia de la actividad física y el ejercicio físico en la mujer es multifacética y abarca beneficios físicos, mentales y sociales. Participar regularmente en actividades físicas tiene un impacto significativo en la salud general y el bienestar de las mujeres, contribuyendo a la prevención y gestión de diversas condiciones de salud.
- El colectivo de mujeres es menos participativo en las actividades físicas ya que encuentran mayor número de barreras sin poder alcanzar las recomendaciones mínimas sobre la misma.
- Una de las claves para impulsar y fomentar la participación en actividades físico-deportivas es la necesidad de generar y mantener una motivación por parte del sujeto, para que así se desarrolle adherencia a la práctica.

1. Objetivos Generales y Específicos

A partir de las consideraciones descritas, y en un proceso de conocer el impacto de la actividad física y el deporte en la participación de las mujeres con discapacidad y/o alteraciones de la salud en Euskadi, la finalidad del presente estudio radica en:

Estudiar la situación de la mujer con discapacidad en el acceso y participación deportiva: trayectoria, barreras, beneficios, motivaciones, etc.

De este objetivo general derivan una serie de objetivos específicos:

- Identificar las necesidades y desafíos específicos del colectivo.
 - Proponer recomendaciones y estrategias para mejorar su inclusión.
 - Visibilizar la importancia del deporte como herramienta de empoderamiento y mejora de la calidad de vida.
 - Sensibilizar a la sociedad y a las instituciones sobre la realidad socio-deportiva de las mujeres con discapacidad.
-

2. Diseño Metodológico

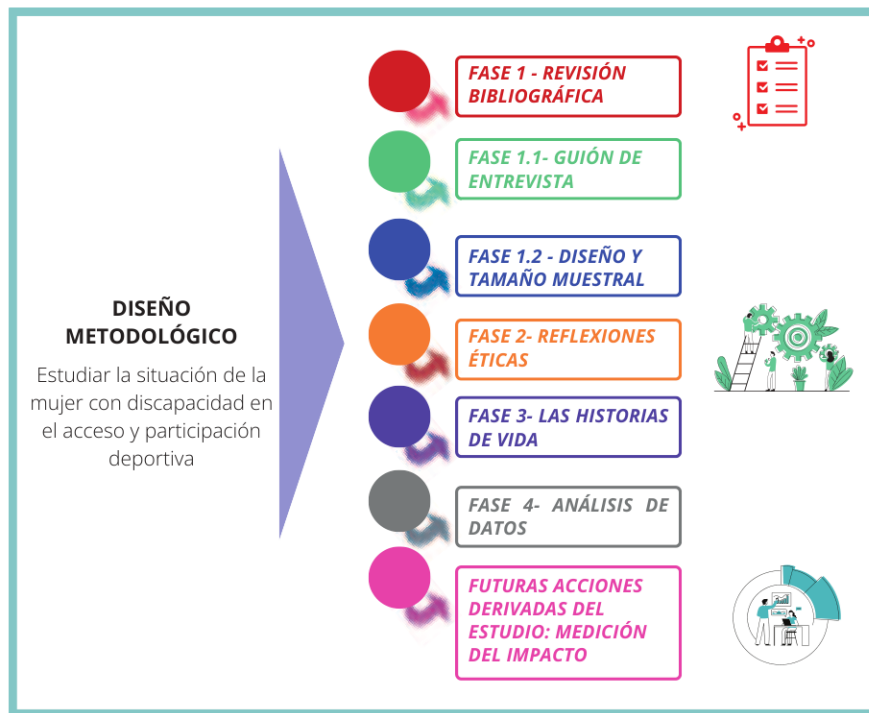


Figura 4. Proceso metodológico

Revisión bibliográfica

Una revisión bibliográfica es una sinopsis que resume diferentes investigaciones, artículos y proyectos que nos dan una idea sobre cuál es el estado actual de la cuestión a investigar (Guirao Goris, 2015). En este caso se ha revisado todo lo realizado hasta ahora en lo referente a planes de promoción deportiva y de inclusión en cuanto a mujer, discapacidad y mujer con discapacidad.

Las Historias de Vida

Las historias de vida se enfocan en comprender un fenómeno social desde la perspectiva de quien lo experimenta, en este caso, a través del punto de vista de mujeres con discapacidad. Generalmente, se basan en una serie de conversaciones orales entre entrevistadora y entrevistada. Estas conversaciones pueden complementarse con entrevistas a personas cercanas y con la recopilación de materiales biográficos adicionales, como cartas, diarios, documentos personales, fotografías, videos, entre otros.

La historia de vida no es, pues, un monólogo, sino fruto de un diálogo, del que surge una narración más o menos estructurada. El objetivo es presentar la trayectoria vital de una persona en sociedad, en un tiempo y en un espacio determinados, incluyendo la valoración subjetiva de dicha trayectoria. Cualquier persona puede ser protagonista de una historia de vida, pues todos tenemos experiencias que explicar y como personas somos únicas e irrepetibles. El principal valor de las historias de vida es que permiten acceder a informaciones sobre las personas y sobre la sociedad que es difícil obtener por otras vías.

En especial, permite conocer mejor la vida de grupos subalternos, cuya voz ha sido poco escuchada. Además, las historias de vida tienen un valor añadido: pueden ser un instrumento pedagógico para aprender a aprender, para comunicarse mejor con otras personas, para transmitir valores de tolerancia y respeto, etc. (Lafuente 2020).

Una de las primeras definiciones de la historia de vida la hizo Blumer (1939), explicando que el concepto de historia de vida se basa en tres requisitos: a) es un relato; b) da cuenta la experiencia de una persona; c) alude a su vida en sociedad.

Diálogo con las protagonistas únicas e irrepetibles, que reflejan su experiencia en la sociedad, cuya voz ha sido poco escuchada.



Herramienta pedagógica para el fomento de la comunicación y transmisión de valores: Tolerancia y Respeto

Diseño del estudio y tamaño muestral

Para acceder a la muestra objeto de estudio se envió, inicialmente, un email a diferentes entidades relacionadas con la discapacidad explicándoles la finalidad del estudio e invitándoles a participar si así lo desean:

- Asociaciones que trabajan con mujeres y tengan alguna sección relacionada con la actividad física.
- Clubes deportivos que tengan alguna sección adaptada y/o algún programa específico (i.e Liga Genuine).

Una vez que alguna entidad mostraba su interés en participar se delimitaron dos tipos de muestra diferentes: por un lado, mujeres practicantes de algún tipo de actividad física (ya sea reglada o no y exceptuando pasear); y por otro, trabajadores sociales, entrenadores, psicólogos, etc., es decir profesionales que hayan estado acompañando a la mujer participante en el estudio a lo largo de un periodo de tiempo y que la conozcan muy bien.

De este modo se podrá conocer mejor el “relato” de la persona seleccionada y conocer mejor su historia de vida en relación a su trayectoria dentro del ámbito de la actividad físico-deportiva.

Después de una primera toma de contacto, finalmente participaron en el estudio 10 mujeres con discapacidad, con sus respectivos profesionales, es decir, se realizaron un total de 21 entrevistas, quedando la muestra formada de la siguiente manera:

ARABA	BIZKAIA	GIPIZKOA
Mental: ASASAM	Física: ADEMBI	Física: Hernaniko Arraun Elkartea
	Otras: ASEBIER	
Mental: Fundación Baskonia-Alavés	Mental: Gorabide	Física: Federación Gipuzkoana de Natación
	Mental: Rafaella Maria	
Sensorial: Itxaropena	Otras: HOME	Otras: Eibar F.C

Figura 5. Tamaño muestral por territorios históricos

Consideraciones éticas

Esta investigación ha sido aprobada por el **Comité de Ética en Investigación de la Universidad del País Vasco** (CEID UPV/EHU) bajo el código **M10/2023/379**. Antes de realizar la historia de vida, se informó a todas las personas participantes sobre los objetivos y la finalidad del estudio, de acuerdo con los estándares éticos exigidos en investigaciones de esta naturaleza.

Se explicó que su participación sería totalmente voluntaria y anónima, y que en ningún momento se pondría en riesgo su bienestar físico o mental. Se les indicó que podrían negarse a participar o abandonar el estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificación y sin que esto implicara sanción o repercusión alguna. Asimismo, se garantizó que toda la información recolectada sería almacenada con estrictas medidas de confidencialidad en las instalaciones de la Fundación GaituzSport y utilizada exclusivamente para los fines de este estudio. Tras recibir esta información, las personas participantes firmaron los consentimientos informados correspondientes, reafirmando su comprensión y aceptación de los términos éticos de la investigación.

Guión de entrevista

La dinamización de las entrevistas se llevó a cabo en base a un guion que recogía las siguientes secciones:

- Bienvenida/agradecimiento
- Presentación
- Objetivo del relato de vida
- Preguntas específicas sobre ti (o sobre la protagonista en el caso de los/las profesionales)
- Preguntas sobre la actividad físico-deportiva
- Preguntas sobre la familia (solamente en el caso de las deportistas).
- Preguntas sobre la asociación/entidad/club deportivo.

Análisis de datos

La investigación cualitativa se ha representado tradicionalmente como un enfoque que requiere largos periodos de tiempo para la recogida y el análisis de datos. Sin embargo, en las últimas tres décadas se ha trabajado mucho en el desarrollo de métodos rápidos de investigación y otras técnicas para acelerar la recogida y el análisis de datos (Vindrola-Padros y Johnson, 2020).

En este trabajo se ha realizado un **Rapid Qualitative Research**, éste se utiliza para obtener datos cualitativos útiles y específicos en un plazo más breve que los métodos cualitativos tradicionales.

Además, sigue prácticas científicas aceptadas, es riguroso y facilita la recopilación de datos cualitativos de fácil aplicación (Taylor, Henshall., Kenyon, Litchfield, y Greenfield, 2018). Este método es adecuado cuando los objetivos de la recopilación de datos y los procesos están muy estructurados. Así pues, los procesos de análisis cualitativo rápido pueden ser una forma de acortar los plazos tradicionales de investigación identificando y abordando rápidamente los retos del mundo real.

IV. Resultados

Como se ha detallado, finalmente han participado **21 personas** en el estudio, 10 mujeres practicantes de actividades físico-deportivas y 11 profesionales cuyos perfiles han sido de psicólogos/as, entrenadores/as, monitores/as y trabajadores/as sociales.

Respecto al perfil de las mujeres participantes, su edad media se sitúa en 36,2 años, el 50% de ellas residen en Bizkaia, respecto al tipo de discapacidad, ésta es principalmente mental (40%) y en relación al origen de la misma el 70% tiene una discapacidad congénita.

Respecto a la práctica físico-deportiva realizada, ésta se sitúa en el 50% tanto individual (crossfit, zumba, remo, surf y natación) como colectiva (baloncesto, fútbol, goalball). En relación a la duración de la práctica, el 60% de las mujeres participantes lleva menos de 5 años.

En las siguientes tablas se puede observar las características de la muestra de un modo más detallado.

		F	%
TERRITORIO HISTÓRICO	Álava	2	20
	Bizkaia	5	50
	Gipuzkoa	3	30

Tabla 1. Descripción de la muestra por territorio histórico



		F	%
TIPO DE DISCAPACIDAD	Mental	4	40
	Física	3	30
	Sensorial	1	10
	Otras	2	20
ORIGEN DE LA DISCAPACIDAD	Congénita	7	70
	Adquirida	3	30
PRÁCTICA DEPORTIVA	Individual	5	50
	Colectiva	5	50
AÑOS DE PRÁCTICA	Menos de 5	6	60
	Entre 5 y 10	2	20
	Más de 10	2	20

Tabla 2. Descripción de la muestra por características sociodemográficas

1. Principales resultados a partir de los discursos personales

MUJER 1
N.E



Pasión por el crossfit transforma la vida de N.E. en Bilbao

- N.E., de 36 años, ha encontrado en el crossfit una pasión que ha mejorado su vida desde 2021.
- Ha experimentado mejoras en fuerza, movilidad, atención y concentración.
- Su familia y el Centro Rafaela María juegan un papel clave en su desarrollo personal y bienestar.

N.E. tiene 36 años y es del barrio San Ignacio (Bilbao). Desde el 2014 está en el Centro Ocupacional Rafaela María donde trabaja por las mañanas haciendo cajas y bisagras. También acude a la asociación ASEBIER los miércoles para hacer actividades de lectura y escritura. Pero lo que realmente le apasiona es el crossfit, un deporte que practica con dedicación desde 2021 en el gimnasio Home.

Gracias a su entusiasmo y dedicación en los entrenamientos, su fuerza y movilidad han mejorado significativamente. Su entrenadora, valora lo mucho que ha mejorado su atención y concentración. Destaca lo generosa y alegre que es, se emociona mucho por sus logros y los de sus compañeros y compañeras. Su madre y su abuela son un apoyo importante en su actividad deportiva, ya que la acompañan y apoyan en sus sesiones de entrenamiento.

Su madre siempre le ha dado mucha importancia a la actividad física y ha procurado encontrar una opción con la que su hija disfrute, ha probado otras actividades anteriormente, como vela, pero finalmente el crossfit es la que más le gusta.

Aunque en Rafaela María se centran más en el trabajo, hacen esfuerzos por transmitir hábitos saludables y colaborar con entidades que promueven la actividad física. Las profesionales que están con N.E en el centro nos cuentan que es una persona muy activa y los días que tiene crossfit está especialmente animada.

Esta actividad no sólo le ha fortalecido físicamente, sino que también le ha dado una rutina que disfruta. N.E antes era una persona más sedentaria, además en algunas situaciones se bloqueaba y necesitaba un apoyo más individualizado. Gracias al esfuerzo y la continuidad de sus entrenamientos ha ido superando barreras y logrando más autonomía a la hora de hacer los ejercicios. Además, hay que destacar la importancia de un entorno que favorece el desarrollo y el acompañamiento familiar.



MUJER 2
A.R.



El Baloncesto fuente constante de motivación y alegría

- A.R, nacida en Colombia, vive en Bilbao desde hace 15 años y es parte de GORABIDE.
- Participa en un centro de día y juega baloncesto los fines de semana.

Pasión por el baloncesto

- El baloncesto le proporciona diversión y tiempo con sus amistades.
- Valora el compañerismo y la alegría más que la competencia.

Crecimiento personal a través del deporte

- A.R ha superado inseguridades y crecido personalmente gracias al baloncesto.
- Su padre, quien también jugaba, ha sido una gran influencia en su pasión.

A.R es una mujer de 34 años nacida en Colombia. Actualmente vive en Bilbao, vino hace 15 años con su familia. Desde su llegada, ha sido parte de GORABIDE, asociación de familias de personas con discapacidad intelectual. Su semana está marcada por una rutina concreta: entre semana, de lunes a miércoles, acude a un centro de día, donde participa en diversas actividades, mientras que los viernes se reserva para entrenar a baloncesto. Los fines de semana, juega partidos con su equipo y le gusta quedar con su novio y sus amigos en los ratos libres.

A.R ha practicado diferentes actividades físicas con GORABIDE, anteriormente ha jugado a rugby y ha hecho natación. Ahora mismo hace zumba y su pasión, que es jugar al baloncesto.

Para ella el baloncesto es muy importante por la diversión que le proporciona y también para pasar tiempo con sus amigos y amigas, con quienes realiza muchos planes, como comidas de equipo. A.R se entrega por completo en cada partido y aunque valora la competencia, para ella lo más importante es el compañerismo y la alegría que comparte con sus amigos y amigas. Su entrenador destaca la dedicación y disposición de A.R. para enfrentar cada desafío y adaptándose a su propio ritmo. Aunque a veces se ha sentido insegura y bloqueada por los nervios, se esfuerza constantemente por superarlos. Lleva 3 años entrenando a A.R y ha podido ver como el baloncesto le ha ayudado en su crecimiento personal, fortaleciendo su confianza en sí misma y en los demás.

No es casualidad que el baloncesto sea el deporte preferido de A.R, ella dice que lo lleva en la sangre, ya que su padre jugaba cuando era joven y han compartido esta actividad durante muchos años. Actualmente, su padre no puede jugar por una lesión y gracias a Gorabide ella ha podido continuar practicándolo. En la asociación se le da gran importancia a la práctica de actividad física y se trabaja para que cada individuo encuentre la que mejor encaja con sus necesidades y preferencias. En definitiva, en la trayectoria de A.R, tanto el acompañamiento familiar como el de la asociación han sido de gran ayuda.



MUJER 3
L.G.



Exigencias y los retos una fuente inagotable de alegría y motivación.

- L.G, de 24 años, vive en Legazpi y trabaja en un hotel tras estudiar hostelería.
- Juega al fútbol desde pequeña, actualmente en el Eibar con personas con y sin discapacidad.
- El fútbol es esencial para su bienestar físico, mental y social, fortaleciendo su confianza y seguridad.

Apoyo y Desarrollo Personal

- Siente apoyo de su familia, especialmente de su padre, y de su entrenador, quien la valora como comprometida.
- Ha superado miedos y se enfrenta a retos, jugando con valentía contra chicos más corpulentos.
- En el Eibar, participa en una estructura profesional que fomenta el desarrollo deportivo y hábitos saludables.

Importancia del Fútbol

- No se imagina su vida sin el fútbol, aunque le atraen otros deportes como el baloncesto.
- Prefiere seguir entrenando con su equipo, ya que el fútbol le proporciona una conexión personal y evasión de problemas.

L.G es una gipuzkoana de 24 años, del pueblo Legazpi, donde vive con su familia. Estudió hostelería en Ordizia y actualmente trabaja en un Hotel. Además, es futbolista desde pequeña, comenzó a jugar en Legazpi con su padre como entrenador. Desde siempre le ha encantado jugar al fútbol. Estuvo mucho tiempo jugando en su pueblo y hace 5 años se unió al Eibar, donde juega con personas con y sin discapacidad y se siente muy apoyada y a gusto.

Para ella, el futbol es esencial para su salud física, mental y social. El fútbol le proporciona una conexión consigo misma, mientras le permite evadirse de sus problemas.

Durante estos 5 años ha ido superándose a sí misma, enfrentándose con valentía a miedos, como jugar contra chicos más corpulentos que ella. Defiende que L.G tiene un nivel deportivo muy alto, cumple con las exigencias del club, que no son pocas.

En el Eibar se ofrece la oportunidad de participar en una estructura normalizada y profesional, se les dan oportunidades a la vez que se les exige, como a cualquier deportista, con el objetivo de evolucionar como deportistas e inculcar hábitos saludables. L.G no se imagina su vida sin el fútbol, aunque hay otros deportes como el baloncesto que le llaman la atención, prefiere dedicar su tiempo a seguir entrenando con su equipo.

También le ayuda mucho a fortalecer la confianza en sí misma y sentirse segura. Asimismo, sentirse apoyada por su alrededor es fundamental porque tiene dificultades para comunicarse y, desde pequeña, se ha encontrado con gente que no comprendía ni empatizaba con ella, lo que le ha causado mucho sufrimiento. En el fútbol, nunca ha tenido problemas y por eso se siente bien y acompañada. Así como también se siente acompañada y apoyada por su familia, especialmente por su padre, que no se pierde ningún partido. L.G también cuenta con el apoyo de su entrenador, quien la considera una jugadora muy comprometida. Conoce a Leire desde que empezó a jugar en el Eibar y considera que es muy fácil trabajar con ella, ya que es una persona trabajadora, extrovertida y alegre.



MUJER 4
L.T.



Entusiasmo y dedicación inspiran al equipo y a otras atletas con desafíos similares.

- L.T, de Zarautz, vive en su furgoneta y es muy activa a pesar de una lesión crónica.
- Entrena remo y pala, enfrentando desafíos con apoyo de su familia y entrenador.
- Agradecida por el remo adaptado y el soporte económico del club, busca alcanzar su potencial.

L.T, de 48 años y natural de Zarautz, aunque ha vivido en muchos sitios, ahora ha vuelto a su pueblo de origen. Actualmente vive en su furgoneta, lo que le permite moverse según sus compromisos deportivos. L.T es una mujer muy activa y luchadora, a pesar de tener una lesión crónica que va empeorando con el tiempo, ella nunca ha renunciado a la vida activa que tenía, esforzándose y animándose a practicar todas las actividades físicas que se le proponen. A día de hoy, entrena cuatro días a la semana en remo y dos días en pala. Aunque nunca se ha considerado una persona competitiva, el remo representa un nuevo desafío para ella, un reto que nunca ha hecho y siente que este es el momento.

No sorprende que L.T sea así, ya que su familia siempre ha sido muy activa, especialmente en deportes de montaña.

Su hermana gemela le acompaña a todo, pasan mucho tiempo juntas y siente que es un apoyo fundamental. Además de su familia, cuenta con el apoyo de su entrenador, quien reconoce su duro trabajo y actitud positiva, a pesar de las dificultades que supone el proceso de aprendizaje y adaptación. En el caso de L.T, ella no conocía nada del remo y se le está exigiendo una progresión muy rápida. Ella considera que su entrenador ha sido fundamental para ayudarle a ganar confianza en sí misma y alcanzar un alto rendimiento deportivo, así como el apoyo del club, que le ha proporcionado ayuda a nivel económico con el material, viajes y dietas que era una de las mayores barreras para L.T.

Finalmente, hay que mencionar la relación entre L.T y sus compañeros de equipo, ya que tienen una muy buena relación y ella se siente respaldada por el ambiente acogedor. A pesar de las dificultades, está agradecida por la oportunidad de participar en el remo adaptado y está decidida a alcanzar su máximo potencial.



MUJER 5
N.Z.

Nuevas formas de superarse y expandir sus horizontes

- N.Z es una nadadora profesional de 20 años con discapacidad que compite internacionalmente.
- La natación es su pasión y profesión, y se siente agradecida por ello.
- El apoyo familiar ha sido clave en su carrera y confianza.

Entrenamiento y Apoyo

- Entrena diariamente, adaptando las sesiones a sus necesidades.
- La federación guipuzcoana de natación ha proporcionado apoyo psicológico y profesional crucial.

Desafíos y Logros

- A pesar de algunas limitaciones físicas, se siente realizada en su carrera deportiva.
- La conciliación de su vida social con el deporte es un reto, pero lo maneja con organización.



N.Z es una joven gipuzkoana de 20 años nacida en Usurbil que compite a nivel internacional como nadadora profesional.

Comenzó a nadar inicialmente por recomendación por su discapacidad y al principio no le gustaba tanto como ahora. La natación aparte de su profesión, también es su momento de paz. Actualmente, está muy contenta con la situación que está viviendo, se siente una privilegiada de poder hacer de su hobby su profesión. Aunque a veces le da pena perderse algunos momentos con sus amigas, intenta organizarse para compaginar su compromiso con la natación y su tiempo de ocio de la mejor manera posible. Además, se siente muy afortunada de poder viajar gracias al deporte que practica.

Para N.Z el apoyo de su familia es un pilar fundamental, proporcionándole la confianza y seguridad necesarias para enfrentar cualquier desafío. Desde que era pequeña, sus padres le animaron a practicar diferentes actividades físicas, su padre incluso le adaptaba las bicicletas para que pudiese andar en bici y su madre, aunque no era tan deportista, siempre le ha inculcado la importancia de ser constante y esto le ha ayudado mucho en su carrera deportiva. Ella siente que no tiene barreras, nunca ha dudado de su capacidad física y ha intentado hacerlo todo lo mejor posible.



Una persona que conoce muy bien a N.Z es su entrenador desde hace 3 años en la federación guipuzcoana de natación, aunque la conoce desde hace 6. Describe a N.Z como una chica muy dicharachera, nerviosa y sin duda muy comprometida, ya que actualmente entrena todos los días por la mañana y por la tarde. Cuenta que trabajan con ella como con cualquier otra persona deportista, tenga o no discapacidad. Aunque no haya en la federación ninguna sección específica adaptada, tratan de llevar con naturalidad las demandas que tienen, adaptando los entrenamientos teniendo en cuenta las capacidades y necesidades de la deportista.

Para N.Z el apoyo de la federación ha sido muy importante, especialmente en momentos difíciles donde le proporcionaron apoyo psicológico. Considera que, sin el acompañamiento de la federación, no hubiese llegado a los campeonatos que ha logrado llegar. A pesar de que hay actividades que le gustaría realizar que a día de hoy se le resisten, como ir al monte porque tiene consecuencias físicas para ella, N.Z se siente muy feliz de poder dedicarse al deporte a nivel profesional.

MUJER 6
M.A.



M.A es de Sestao, pero se trasladó a Gasteiz a los 11 años. Es una persona muy activa, su rutina está completa de diferentes actividades físicas. Entre semana, pasa gran parte del día en clase y por las tardes aprovecha para hacer yoga, baile y entrenar a baloncesto. Los fines de semana también disfruta yendo al monte, pasando tiempo con su familia o viendo alguna película en el cine.

Aunque ahora está muy contenta jugando a baloncesto, no le ha sido tan fácil hallar una actividad física de la que disfrutar como lo hace ahora. Anteriormente, practicó bádminton, pero al ser un deporte más individual se sentía sola. Gracias a la recomendación de un amigo, se apuntó al equipo de baloncesto de la Fundación 5+11 y a día de hoy se ha convertido en su deporte.

El baloncesto le hace sentirse muy alegre, le ha ayudado a fortalecer la confianza tanto en ella misma como en su equipo, se siente en familia con sus compañeros. Aprecia mucho las relaciones con sus compañeros, lo cual es la principal razón por la que sigue jugando a baloncesto. A veces, se enfrenta a barreras como no poder realizar ciertas jugadas, lo que puede bloquearla durante el juego, pero su perseverancia siempre la impulsa a seguir adelante.

La trabajadora de la Fundación describe a M.A como un ejemplo de conciliación y empatía, nos cuenta que en muchas ocasiones actúa como nexo de unión entre personas con y sin discapacidad del equipo. Además, es una jugadora ágil y retiene muy bien las explicaciones, siempre hace caso a las explicaciones y consejos que se le dan.

Además, cree que la familia ha jugado un papel crucial, han trabajado mucho en empoderarla, fomentando su independencia y confianza en sí misma. M.A también comenta la importancia del apoyo familiar, siempre que pueden van a ver sus partidos y ella se siente más motivada. Gasteiz es una ciudad con una fuerte conciencia deportiva, donde M.A ha encontrado un espacio en el que poder practicar deporte con la Fundación 5+11. Es más, el apoyo de la fundación no se limita al ámbito deportivo, intentan fomentar la socialización haciendo otras actividades como tomar algo, viajes y charlas.

Las actividades organizadas una oportunidad maravillosa para ampliar su círculo social y de amistades

- Sestaotarra, vive en Gasteiz desde los 11 años; lleva una vida activa.
- Participa en yoga, baile y baloncesto; disfruta de la naturaleza y el cine los fines de semana.

Experiencia con el baloncesto

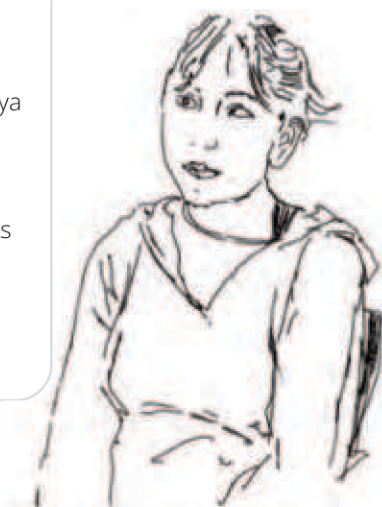
- El baloncesto le brinda alegría, confianza y sentido de pertenencia; se siente en familia con su equipo.
- Superó la soledad del bádminton gracias a la recomendación de un amigo.

Apoyo y relaciones

- Es un ejemplo de empatía y unión en su equipo; ayuda a conectar personas con y sin discapacidad.
- La familia ha sido crucial en su empoderamiento y siempre la apoya asistiendo a sus partidos.

Fundación Baskonia- Alavés

- La Fundación promueve la socialización a través de actividades deportivas y recreativas.
- Gasteiz destaca por su conciencia deportiva, proporcionando un entorno ideal para M.A.



MUJER 7
A.S.J.

Establecer una rutina que le proporciona alegría y bienestar, y una forma de conectar con los demás y consigo misma.

- A.S.J, de 53 años, es muy activa en ASASAM, participando en ejercicios, talleres, programas radiales y karaoke.
- Practica futbito desde hace 5 años, encontrando beneficios físicos y psicológicos, y se siente apoyada por compañeros y familia.

Importancia del Ejercicio

- A.S.J nota una actitud más positiva gracias al futbito, que le ayuda a reducir medicación y liberar tensiones.
- La asociación promueve el deporte para mejorar la salud mental y romper estigmas.

Actividades Adicionales

- Participa en senderismo ocasionalmente, aunque prefiere el futbito por el apoyo y motivación familiar.



A.S.J tiene 53 años y es de Amurrio. Es una mujer muy activa dentro de la asociación ASASAM (Asociación ayalesa de familiares y personas con enfermedad mental). No duda en apuntarse a todas las actividades que pueda. Entre semana pasa la mayor parte de su tiempo en la asociación, donde participa en diversas actividades como ejercicios de lengua y matemáticas, talleres de teatro y poesía, programas radiales y sesiones de karaoke. Los martes y jueves tiene entrenamientos de futbito y ocasionalmente participa en partidos. Los fines de semana, también se apunta a las salidas organizadas por ASASAM. Juega a futbito desde hace 5 años y lo disfruta mucho, cree que no es muy buena jugadora, pero disfruta jugando.

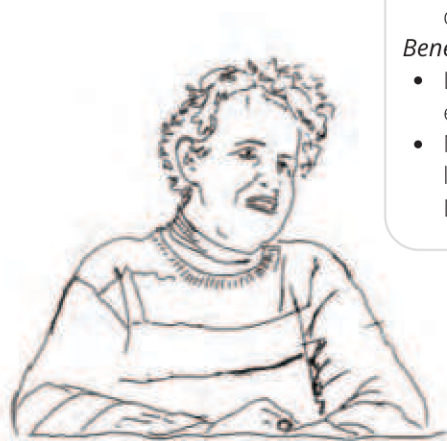
Le parecen muy importantes los beneficios de salud, aunque a veces le da mucha pereza, sabe que realizar ejercicio físico le permite reducir la medicación. A nivel psicológico, siente una liberación cuando lo practica, dice que suelta todo lo que lleva dentro. Además, se siente muy apoyada por el resto de compañeros y eso le anima a seguir. Su monitor y entrenador conoce a A.S.J desde 2008 y está todos los días con ella en ASASAM. La describe como una persona alegre y sociable. A la hora de hacer ejercicio físico a veces le cuesta un poco, la medicación puede hacer que se sienta más cansada. Sin embargo, hace un gran esfuerzo por continuar practicándolo y desde que comenzaron a practicar futbito se nota que tiene una actitud más positiva. Ambos coinciden en que si no fuese por ASASAM probablemente A.S.J no haría mucho ejercicio físico. La asociación valora mucho los beneficios que aportan el ejercicio físico y el deporte en la salud, especialmente en la salud mental. Además, lo ven como una oportunidad para romper el estigma que hay con la salud mental. Han probado con diversas actividades, como la natación, pero ninguna ha funcionado tan bien como el futbito. Aparte del futbito,

A.S.J también hace salidas de senderismo de vez en cuando. La asociación suele organizar salidas los fines de semana, a veces va con su novio y otras veces con su familia, pero le cuesta más que el futbito, le da más pereza.

Aun así, se siente apoyada por su familia, su madre, sobre todo, siempre le ha animado mucho a practicar actividad física. En definitiva, gracias al futbito A.S.J ha conseguido una adherencia a la actividad física y disfruta de los beneficios que le brinda.



MUJER 8
R.G.



**Explorando los senderos naturales,
encuentra la oportunidad para
conectar con la naturaleza
y fortalecer los lazos familiares.**

- R.G, de Durango, vive en Bilbao y trabaja en ASEBIER.
- Cada fin de semana viaja a Durango para estar con su familia.

Rutina semanal y zumba

- Trabaja por la mañana y participa en talleres de ASEBIER.
- Dedicar los miércoles a clases de zumba, actividad que disfruta y que le ayuda emocionalmente.

Actividades físicas y familiares

- Ha probado crossfit y boxeo antes de elegir zumba, que combina su amor por la música y el baile.
- Disfruta del senderismo con su familia, quienes también son activos en deportes.

Beneficios personales y familiares

- La zumba proporciona beneficios físicos y emocionales, ayudando a R.G a relajarse.
- Mantiene un equilibrio entre su vida laboral en Bilbao y su tiempo familiar en Durango.

R.G es una mujer de 41 años originaria de Durango. Ahora vive en Bilbao, donde tiene un trabajo administrativo en ASEBIER. Aun así, no pierde la oportunidad de ir a Durango cada fin de semana para disfrutar con su familia. Entre semana tiene una rutina muy dinámica. Por las mañanas trabaja en ASEBIER, donde aprovecha para socializar con sus compañeros y compañeras. Por las tardes, no duda en apuntarse a los talleres que se ofrecen en ASEBIER, a menos que sea miércoles, ya que ese día lo reserva para hacer zumba.

Lleva practicando zumba de forma continua desde hace un año y para ella se ha convertido en uno de los momentos más importantes de la semana. Aunque cada vez se siente más confiada, se ha esforzado mucho en este proceso, ya que al principio le daba mucho miedo caerse. Durante las sesiones se encuentra con grandes desafíos, como ejercicios que requieren equilibrio y seguir el ritmo de la música, poco a poco ha ido superando todas las barreras hasta que la zumba se ha convertido en una actividad fundamental y una vía de escape en la vida de R.G. Para ella esta actividad va más allá de los beneficios físicos, cuenta que en zumba consigue evadirse y disfruta de lo que está haciendo en cada momento.

La responsable de la vivienda en la que vive R.G, cuenta que la actividad le aporta muchos beneficios, a veces tiene bloqueos emocionales y después de zumba suele volver más relajada, es un momento de conexión con la música y liberación emocional.



En ASEBIER son conocedores de los beneficios físicos, mentales y sociales derivados de la práctica de actividad física y procuran fomentarla. En el caso de R.G, ha participado en muchas actividades hasta que encontró la más apropiada para ella. Ha practicado crossfit y boxeo adaptado, pero no se encontraba tan a gusto.

Conociendo su pasión por la música y el baile, la asociación buscó la opción de zumba cerca de su vivienda y ha sido la más acertada. Aparte de las clases de zumba, a R.G también le gusta hacer senderismo con su familia cuando están de viaje o algún fin de semana. Tiene una familia muy activa, especialmente su padre y su hermana han practicado muchos deportes y todos disfrutaban de compartir actividades juntos. Por lo tanto, R.G ha encontrado un equilibrio perfecto entre su vida en Bilbao y su tiempo en familia en Durango, disfrutando de una rutina llena de actividad física y hábitos saludables.

MUJER 9
I.A.



Ejemplo de perseverancia y adaptabilidad, demostrando que, con apoyo y determinación, se pueden superar las barreras y disfrutar de una vida plena y enriquecedora.

- I.A, gasteiztarra de 44 años, es profesora a media jornada con discapacidad visual innata y socia de Itxaropena desde joven.
- Ha encontrado en el Goalball un deporte que le permite participar en equipo, superando dificultades individuales y de género.
- Además del Goalball, realiza pilates y entrena en un gimnasio adaptado, mejorando su salud física y social.

Desafíos y logros personales

- I.A enfrentó barreras para la competición debido a su discapacidad visual parcial y al enfoque masculino del Goalball.
- Ha probado otras actividades deportivas, como deportes de nieve, pero encontró retos de seguridad y miedo.
- Su familia, aunque deportista, no ha visto sus partidos de Goalball, posiblemente por preocupaciones iniciales de seguridad.

I.A es una gasteiztarra de 44 años. Se dedica a la enseñanza, es profesora a media jornada y completa su rutina compaginando el trabajo con varias actividades físicas.

Es socia de Itxaropena desde pequeña, ya que tiene una discapacidad visual innata, pero ha estado desvinculada de la asociación hasta que hace 8 años descubrió el equipo de Goalball. Desde que era pequeña deseaba participar en actividades físicas, pero ha sido una larga trayectoria hasta encontrar la actividad adecuada.

Ha intentado practicar actividades como aerobio y fitbox, pero se ha encontrado con dificultades para seguir el ritmo. Hasta que descubrió el Goalball ella pensaba que no podría participar en deportes de equipo, pero el Goalball cambió por completo esa perspectiva. Aun así, se encontró con barreras para competir, ya que su discapacidad visual no cumplía los requisitos, ella no es invidente, y ha costado mucho que pueda participar. Durante una temporada, se encontró en una situación en la que sentía que no podía participar en las actividades para personas videntes ni en las actividades para personas invidentes.

Itxaropena le ha acompañado y apoyado mucho en todo este proceso ayudando a que pudiese jugar. Además de las barreras individuales que se ha encontrado I.A, también menciona que en el Goalball se encuentran dificultades en la participación de las mujeres, es un deporte que está pensado para hombres y se mide a las mujeres con los vares de los hombres.



Aparte del Goalball, I.A hace pilates y entrena en el gimnasio adaptado de ZUZENAK dos días a la semana complementando los entrenamientos de equipo. El encargado de la sección de deportes Itxaropena, cuenta que I.A no es una persona muy competitiva, juega por satisfacción, por los beneficios que aporta a su salud física y a nivel social. Ella misma afirma que hasta descubrir el Goalball ha tenido una trayectoria muy solitaria, pero ahora se siente arropada y le ayuda sentir que comparte muchas cosas con sus compañeros y compañeras.

Fuera de este deporte, I.A ha probado otras actividades, por ejemplo, intentó probar deportes de nieve, pero le dio mucho miedo y no pudo, aunque en algún momento le gustaría volver a intentarlo. Su familia siempre ha sido montañera, las experiencias en el monte no han sido tan placenteras para ella, debido a la falta de seguridad que experimenta en los terrenos de montaña. Aunque en su familia son personas deportistas, nunca le han ido a ver jugar un partido de Goalball, cree que tienen miedo porque al principio llegaba con muchos moratones. A pesar de la larga búsqueda, I.A ha encontrado un deporte que cubre todas sus necesidades, gracias a Itxaropena, juega en un deporte de equipo como llevaba anhelando desde que era pequeña.

MUJER 10
A.R.

El surf no solo es una forma de ejercicio, sino también una fuente de alegría y un escape donde encuentra paz y libertad

- A.R., de 45 años, vive en Santurtzi y trabaja en biotecnología. Hace 9 años le diagnosticaron esclerosis múltiple.
- Comenzó la actividad física hace 3 años con ADEMBI, incluyendo surf adaptado y fisioterapia deportiva.

Impacto del surf en la vida de A.R.

- El surf se convirtió en central para ella, ayudándole a gestionar la incertidumbre y mejorar psicológicamente.
- Encontró un grupo con intereses similares, aunque fue difícil encontrar mujeres de su edad que practiquen surf.

Apoyo y progreso de A.R.

- Su familia la apoya en su actividad física. Su monitor la describe como trabajadora y comprometida.
- Trabaja la fuerza para compensar la esclerosis múltiple y ha superado barreras psicológicas.



A.R es una santurtziarra de 45 años que, aunque ha vivido en Sopelana durante 19 años, ha vuelto recientemente a sus raíces en Santurtzi. Gran parte de su tiempo lo ocupa su profesión, ya que trabaja en una empresa de biotecnología desde hace 15 años. Han pasado 9 años desde que a A.R le diagnosticaron esclerosis múltiple y ese es el momento en el que empezó pertenecer a ADEMBI (Asociación de Esclerosis Múltiple de Bizkaia) como socia y voluntaria. Al principio no utilizaba los servicios de ADEMBI, pero ahora realiza fisioterapia deportiva e hipopresivos. Comenzó a incluir la actividad física en su vida hace tres años, coincidiendo con el inicio del servicio en ADEMBI. Además, al mismo tiempo, se unió a un proyecto de surf adaptado llamado Elurta. Empezó a realizar actividad física por recomendación médica para tener hábitos saludables y lo que no imaginaba era que, desde entonces, el surf iba a convertirse en una parte central de su vida.

Ha probado muchas actividades a lo largo de estos últimos años y esto le ha llevado a conocerse mejor a sí misma y sus capacidades. Aunque sabe que no puede realizar más de una actividad el mismo día porque le provoca mucha fatiga, no cree que esto sea por la esclerosis múltiple, sino por la edad. A.R. considera que la esclerosis no le ha limitado, al contrario, ha sido la razón principal de comenzar a hacer actividad física.



A día de hoy, A.R. no imagina su vida sin deporte. El surf, en concreto, le está ayudando mucho a tener paciencia y gestionar momentos de incertidumbre, brindándole tranquilidad. Siente que le ayuda mucho, especialmente a nivel psicológico. Además, aunque le ha costado encontrar gente de su edad que practique surf, especialmente mujeres, ha logrado encontrar un grupo con intereses similares. Su familia siempre ha estado involucrada en el deporte, aunque en su caso no fue una influencia determinante. Ahora están contentos de verla bien y activa, el apoyo familiar es importante.

A.R. comenzó el surf gracias a ADEMBI y después empezó fisioterapia deportiva en la misma asociación, complementando el deporte con un entrenamiento de fuerza adaptado a sus necesidades. Su monitor deportivo la describe como una persona muy trabajadora que sigue todas las indicaciones al pie de la letra. Físicamente no tiene muchas limitaciones, las mismas que puede tener cualquier persona que no ha realizado ejercicio físico anteriormente. Aun así, es fundamental trabajar la fuerza, ya que con la esclerosis múltiple se va perdiendo y, sobre todo, a sentirse segura. Psicológicamente, le ha ayudado a superar barreras y a verse capaz de hacer ejercicios que al principio pensaba imposibles.

En la asociación le dan mucha importancia a la práctica de actividad física como tratamiento complementario y con el objetivo de evitar la inactividad habitual entre las personas con esclerosis múltiple. Para ello, es importante superar barreras culturales, ya que durante muchos años se ha desaconsejado practicar ejercicio físico a las personas con esclerosis múltiple. En ADEMBI se invierte en espacios y materiales para fomentar la actividad física. Para A.R. esto es fundamental, es muy consciente de la necesidad de apoyo económico para practicar deportes adaptados. A través de ADEMBI, A.R. ha hallado el respaldo necesario para tener una rutina más activa y ha descubierto que con el apoyo adecuado, la actividad física puede transformar vidas.

2 Principales resultados a partir de las dimensiones de estudio

Para una mejor identificación y comprensión de los resultados descritos se muestra, nuevamente, una descripción detallada de cada mujer participante

	EDAD	ACTIVIDAD
MUJER 1	36	CROSFIT
MUJER 2	34	BALONCESTO
MUJER 3	24	FÚTBOL
MUJER 4	48	REMO
MUJER 5	19	NATACIÓN
MUJER 6	18	BALONCESTO
MUJER 7	53	FÚTBOL
MUJER 8	41	ZUMBA
MUJER 9	44	GOALBALL
MUJER 10	45	SURF

Hábitos de las mujeres con discapacidad

Respecto al día a día de las mujeres participantes, es muy diferente dependiendo de si están integradas en una asociación o no.

El estar en una asociación conlleva a que su hacer diario esté más pautado y organizado: "Vengo aquí todos los días todo el día y los fines de semana las salidas del fin de semana, vivo aquí vamos, es una pasada" (mujer 7); "A veces acabo tan agotada...ayer tenía unas ganas de ir a casa..." (mujer 7); "Voy a un centro de día de miércoles a viernes y los viernes entreno (...) entre semana tengo una rutina más estricta" (mujer 2); "Durante la semana estoy aquí en un piso de autonomía con otras dos compis, y los fines de semana voy a Durango con mis aitas y mi amama" (mujer 8); "Al principio no utilizaba mucho los servicios de ADEMBI, ahora hago fisioterapia deportiva e hipopresivos, terapia por suerte no necesito" (mujer 10).

"Voy a un centro de día de miércoles a viernes y los viernes entreno. Entre semana tengo una rutina más estricta" (mujer 2)

Respecto a la actividad, que no deportiva, que realizan en la asociación:

"Hacemos los buenos días, leemos el periódico, buenas tardes, fichas de lenguaje, inglés, matemáticas...por la tarde tenemos radio, karaoke...también tenemos un taller de poseía, una mezcla de teatro y poesía y es precioso...como ves hago un poco de todo" (mujer 7); "Hacemos cajas y bisagras todos los días y pesan mucho" (mujer 1); "Cuando acabo de trabajar aquí pues a la tarde a veces tenemos talleres de estimulación cognitiva y luego bueno, depende del día, los martes toca compra, y luego vamos para casa, en casa nos cambiamos y hacemos las tareas y luego estamos otro rato charlando y nos vamos para cama, todo depende del día" (mujer 8).

En cambio, para aquellas mujeres que no se encuentran en una asociación su realidad diaria es totalmente diferente, encontrando grandes diferencias en función de su situación profesional.

"Yo soy irakasle así que por las mañanas trabajo en un cole, en el casco viejo, luego ya después de comer las tardes las tengo más repartidas" (mujer 9); "Voy al cole sola, estar con mis amigos, luego volver a casa sola, y a veces como allí. Los fines de semana a veces vamos al monte, a veces quedamos con la familia o vamos al cine a ver una película de los Goya" (mujer 6).

"Yo soy irakasle así que por las mañanas trabajo en un cole, en el casco viejo, luego ya después de comer las tardes las tengo más repartidas" (mujer 9)

Realidad deportiva

Respecto a la realidad deportiva de las mujeres participantes, aunque la propia investigación haya querido llenar el actual espectro de tipos de prácticas deportivas existentes acudiendo a mujeres que realizan tanto prácticas deportivas regladas como no, se ha podido observar esta realidad abarca más cuestiones. Así pues, se ha podido observar que **las mujeres que realizan sus prácticas deportivas lo hacen por ocio por salud** y, en algunos casos, por **trabajo**.

En aquellos casos en las que realizan alguna práctica deportiva **por ocio** se observa claramente que **nunca se conforman con solamente realizar una:** *"Los viernes voy a baloncesto y los fines de semana tengo partidos también. Este año empecé a hacer zumba en un colegio y también he hecho un poco de rugby y piscina, he hecho mogollón de deportes, todo con Gorabide" (mujer 2); "Empecé a meter la actividad física en mi vida hace casi tres años porque no hacía nada, 0, empecé con fisioterapia deportiva con ADEMBI, justo antes salió un proyecto de surf adaptado, y a través de ADEMBI entré en ese proyecto también (...) me enganchó tanto que ahora todo gira en torno a ese deporte. También hago yoga, la fisioterapia deportiva para entrenar la fuerza, hace medio año también empecé con surf skate..." (mujer 10).*

"(...) me enganchó tanto que ahora todo gira en torno a ese deporte. También hago yoga, la fisioterapia deportiva para entrenar la fuerza, hace medio año también empecé con surf skate..." (mujer 10).

En cuanto a prácticas realizadas **por salud**, aunque en muchos casos esa realidad inicial haya derivado en gusto y placer por la práctica, el tema de las motivaciones y los beneficios se tratarán en los siguientes apartados. Así bien, en algunos casos ese inicio de práctica ha sido **por prescripción médica:** *"Empecé a hacer natación desde muy pequeña porque el médico le dijo a mis padres" (mujer 5); o por bienestar personal y psicológico:* *"Yo necesitaba hacer deporte y sacar lo que tengo dentro" (mujer 7); "Yo tengo que ser futbolista para estar bien y sana" (mujer 3); "Empecé a practicar ejercicio físico para tener unos hábitos saludables, por recomendación del médico" (mujer 10).*

"Empecé a hacer natación desde muy pequeña porque el médico le dijo a mis padres" (mujer 5)

Por último, respecto a aquellos casos en los que la práctica deportiva se realiza **profesionalmente** se ha observado que esa práctica **ocupa gran parte de la vida** de las mujeres participantes: *"Como sólo entreno hago de entrenamiento en entrenamiento y tiro porque me toca" (mujer 4); "Entreno todos los días de 7 a 8:30, por la tarde tengo fisio y gimnasio y vuelvo a entrenar, así todos los días" (mujer 5).*

"Entreno todos los días de 7 a 8:30, por la tarde tengo fisio y gimnasio y vuelvo a entrenar, así todos los días" (mujer 5)

Motivaciones

En cuanto a la finalidad última de la realización de determinadas prácticas deportivas, se han observado motivos muy dispares. Respecto a esos **motivos intrínsecos**, si bien el más recurrido es la **emoción y el placer** que les produce la práctica realizada: “*Ya me gustaba el crossfit de antes, me gusta mucho*” (mujer 1); “*El baloncesto siempre me ha gustado, desde pequeña*” (mujer 2); “*El baile siempre me ha gustado por eso empecé zumba. Trabajas el cuerpo y es algo que me gusta mucho*” (mujer 8).

“El baile siempre me ha gustado por eso empecé zumba. Trabajas el cuerpo y es algo que me gusta mucho”
(mujer 8).

En este último comentario aparece también la **mejora física, cuestión extrínseca**, también tratada en otras mujeres: “*Físicamente también se nota*” (mujer 7).

Otros motivos que se han repetido han sido el de la **superación**: “*Yo estoy acostumbrada a tirar siempre para adelante y a no pedir ayuda, en el goalball tuve que pedir ayuda porque me desorientaba y eso era algo bueno*” (mujer 9); “*Nunca he sido competitiva, pero esto me supone un reto, algo que nunca había hecho y ahora era el momento*” (mujer 4).

“Nunca he sido competitiva, pero esto me supone un reto, algo que nunca había hecho y ahora era el momento”
(mujer 4).

También el tema de la **relajación** o la **evasión de la realidad**: “*Cuando nado no pienso en otra cosa, es mi momento de paz*” (mujer 5); “*Con el fútbol me evado de todo, no pienso en nada*” (mujer 3); y el **bienestar**: “*Confío más en mí, me siento mejor*” (mujer 3). Y la cuestión de la **socialización** y las **relaciones sociales**: “*Aparte del tema de la socialización que me parece algo muy importante, fue entrenar un día y me dije yo aquí vuelvo*” (mujer 9); “*Me motiva que sea un deporte de equipo, me siento más confiada, somos como una familia*” (mujer 6).

“Confío más en mí, me siento mejor”
(mujer 3)

Cabe destacar el hecho de que a veces, la práctica deportiva no fue un fin en sí misma, sino que, en varios casos, a pesar de no haber exteriorizado como principal motivación el hecho de que vieron esa opción y se apuntaron ya que no tenían otra cosa, la **escasez de otra oferta** es un tema que ha salido varias veces. Así por ejemplo en el caso de la mujer 6, antes jugaba al bádminton, pero no se sentía bien, se sentía excluida. Cuando le contaron que había la opción de jugar al baloncesto con gente con discapacidad y sin discapacidad no lo dudó. Otro ejemplo es el de la mujer 9 que ha intentado realizar diferentes prácticas deportivas a lo largo de su vida, pero no acababa de encajar en ninguna, con el goalball conoció una realidad diferente.

Beneficios

A partir de la revisión bibliográfica se han observado varios tipos de beneficios principales según el trabajo de diferentes autores: **físicos, psicológicos, y sociales o conductuales** (Campos et al., 2003; Cátedra Ocio y discapacidad, 2019). Así pues, en cuanto a los físicos se observan aspectos como una **mejora de la movilidad**: “Ahora puede subir a un banco y tumbarse y levantarse más rápido” (ama de mujer 1), y de la capacidad física: “Ha mejorado sus capacidades físicas, cosas que antes no hacía ahora es capaz de hacer” (ama de mujer 1).

“Psicológicamente me ayuda mucho”
(mujer 10)

Respecto a los beneficios psicológicos, además de los aquellos que se consideran psicológicos de modo explícito: “Psicológicamente me ayuda mucho” (mujer 10); éstos han aparecido desde diferentes perspectivas, tales como **aumento de la autoestima y confianza** en una misma: “Cuando juego por ahí la gente se queda sorprendida porque al ser chica y pequeña la gente piensa que no soy tan buena” (mujer 3); “Yo soy una privilegiada” (mujer 5); y **relajación y evasión**: “Me evado de todo vamos, no pienso más que en disfrutar, lo gozo mogollón, y luego en casa estoy todo el rato escuchando música” (mujer 8); “Me ayuda a evadirme, cuando juego se me olvidan todos mis problemas” (mujer 3); “Ahora es un trabajo de compromiso que me compensa. Antes era más una sensación de paz, pero ahora que estoy en el máximo nivel sigo sintiendo esa paz” (mujer 5).

“Me evado de todo vamos, no pienso más que en disfrutar, lo gozo mogollón, y luego en casa estoy todo el rato escuchando música” (mujer 8)

En cuanto a los beneficios sociales, se han identificado aspectos relacionados con la **construcción de relaciones y apoyo social**: “Me lo paso muy bien con mis amigos” (mujer 2); “Me siento bien con mis compañeros” (mujer 6); “Me tienen así porque soy la única chica del equipo” (mujer 7); y con el **fomento de la inclusión y la igualdad**: “Se utilizan gafas opacas para que todas las personas participemos en igualdad de condiciones” (mujer 9); “Me parece que las lesiones o deficiencias que tiene cada persona hacen que las diferencias que puede haber entre hombres y mujeres queden en un segundo plano” (mujer 4).

Además de los beneficios explorados, se observa como **elemento transversal** en muchos de los comentarios la **diversión**, uno de los principales motivos de la realización de determinadas prácticas de ocio (Carratalá et al., 2006).

Cabe hacer especial mención a la **fuerte conexión y sensación de libertad** que les produce la práctica realizada a las mujeres participantes: “El fútbol me quita de todo, es mi fuerza para seguir adelante, mi conexión” (mujer 3); “Estoy haciendo de mi hobby mi profesión, puedo viajar, puedo hacer la carrera en más tiempo. Yo he decidido que me quiero dedicar a esto” (mujer 5).

“El fútbol me quita de todo, es mi fuerza para seguir adelante, mi conexión”
(mujer 3)

Barreras

Si bien las barreras es una cuestión que ha sido muy estudiada en el colectivo de las personas con discapacidad, por un lado, y en la práctica de actividades físico-deportivas por otro, en el presente estudio las mujeres también han identificado barreras de diversa índole. Para una mejor comprensión se van a analizar a partir de las clasificaciones más compartidas entre la comunidad científica tales como **barreras extrínsecas e intrínsecas** (i.e. Niñerola, et al., 2006) o externas e internas (i.e. Badia et al., 2011).

En cuanto a las barreras extrínsecas o externas se han encontrado barreras de diferente índole. Así pues, varias de ellas hacen alusión a barreras **sociales o actitudinales**: “Es un deporte que, a pesar del paso de los años, es un deporte masculino. Y no sé por qué porque hay muchas mujeres, pero está mayoritariamente masculinizado. Con el surf skate lo mismo” (mujer 10); “Es muy difícil hacer un equipo femenino. Antes los había mixtos pero ya no. Al final el deporte está pensado principalmente para los hombres y en este caso que te tiran balonazos pues no es lo mismo que te lo tire un hombre que una mujer” (mujer 9); “Somos menos chicas, pero me cuidan muy bien” (mujer 4); todos ellos hacen alusión a la **masculinización** del deporte que pervive hoy en día. También aspectos relacionados con las **relaciones**: “Es un deporte que, lo habitual es que tu entorno no practique ese deporte” (mujer 10); “Me da pena estar perdiéndome cosas con mis

“Es muy difícil hacer un equipo femenino. Antes los había mixtos pero ya no. Al final el deporte está pensado principalmente para los hombres y en este caso que te tiran balonazos pues no es lo mismo que te lo tire un hombre que una mujer” (mujer 9)

amigas. No poder, un viernes a la tarde ir a tomar algo porque tengo entrenamiento el sábado” (mujer 5); o la edad: “Encontrar a gente de tu edad que practique ese deporte cuesta, aunque la he encontrado. Y encontrar mujeres de tu edad es aún más difícil” (mujer 10).

En lo que respecta a barreras ambientales o contextuales se han observado opiniones relacionadas principalmente con la **falta de oportunidades**: “Yo solo veo por un ojo o no veo las tres dimensiones ¿Qué pasaba en clase de educación física? Jugábamos a pelota mano y yo no veía la pelota, le daba a la mano, a las moscas, a ver si le daba a una, baloncesto, nada, bádminton, más de lo mismo (...) no había medios. Me acuerdo de que yo pasaba un trimestre entero, había aparatos, y me veía el profesor y me decía ‘tú ni de palo’ y me ponía en una colchoneta a hacer volteretas todo el tiempo” (mujer 9); “He tenido muchas luchas para poder jugar al goalball. Sentía que no podía participar ni en el deporte de las personas videntes ni en el de las invidentes” (mujer 9). También se han observado una serie de barreras **económicas** de diversa índole: “El tema que hay que pagarlo” (mujer 3); “Soy consciente de que para practicar deporte adaptado te tienen que ayudar económicamente las instituciones” (mujer 10); “La mayor barrera es la económica, el material. Yo hago estas cosas porque me han dejado el material” (mujer 4).

“La mayor barrera es la económica, el material. Yo hago estas cosas porque me han dejado el material” (mujer 4)

En cuanto a las barreras intrínsecas o internas todas ellas se encuentran relacionadas con las propias **atribuciones negativas** que les dan las mujeres, ya sea por sus **capacidades**, o **autoestima**: *“Ahora por ejemplo ya no puedo hacer ski de fondo, en silla sí, pero no el convencional. Me ha costado mucho hacer deporte adaptado”* (mujer 4); En este sentido aparece la cuestión de la discapacidad, de **admitir esa situación limitante**. También se han identificado muchas cuestiones relacionadas con las **competencias** de las mujeres: *“Es complicado levantar peso”* (mujer 1); *“Algunos movimientos, por ejemplo, el equilibrio. Hay ejercicios que tengo que hacerlos más despacio que otras personas”* (mujer 3); *“A veces me siento muy cansada, no puedo hacer dos actividades un mismo día y algún día he dicho que al final no voy*

por cansancio” (mujer 10); *“Me canso mucho y a veces necesito tomarme una pastilla”* (mujer 7); *“A veces me encuentro con barreras como que no me sale alguna jugada”* (mujer 6).

Y por último también han aparecido cuestiones que se han relacionado con la **confianza**: *“Antes necesitaba ir acompañada o necesitaba llamar por teléfono. Ahora me siento tan bien que ya puedo ir sola”* (mujer 3); *“A veces jugando me bloqueo y no sé qué hacer”* (mujer 6); *“Me da mucho miedo luchar con tíos grandes. Los chicos tienen más fuerza”* (mujer 3).

“A veces jugando me bloqueo y no sé qué hacer” (mujer 6)

Deseo de otras prácticas deportivas

El interés por explorar nuevas actividades de ocio entre la población ha sido objeto de estudio durante años, investigando no sólo las preferencias, sino también las limitaciones que impiden satisfacer esta demanda (Elsden et al., 2022). En el caso de las mujeres con discapacidad y la práctica deportiva, esto no ha quedado exento de nuevas demandas deportivas con sus consiguientes limitaciones para alcanzarlas. Entre las actividades demandadas por las mujeres participantes en el estudio nos encontramos con esta realidad: *“Le gustaría pasear, hacer actividades en el exterior o ir al polideportivo con la asociación”* (madre de mujer 1); *“Cualquier actividad relacionada con el baile”* (mujer 8); *“Me gustaría hacer pádel. Lo*

“Me gustaría hacer pádel. Lo quiero probar porque mola mogollón, no es como el tenis. He jugado dos veces y juego muy bien” (mujer 7)

quiero probar porque mola mogollón, no es como el tenis. He jugado dos veces y juego muy bien” (mujer 7); *“Soy incapaz de hacer cualquier deporte de balón/pelota”* (mujer 9); *“La nieve es algo que también he intentado, pero no pude, pasé mucho miedo. A veces me gustaría quitarme la espinita de la nieve”* (mujer 9); *“Me da pena no poder ir al monte. A ver puedo ir, pero luego eso me pasa consecuencias físicamente”* (mujer 5).

Entre las principales limitaciones se encuentra la **falta de tiempo**: *“Porque no me da la vida”* (mujer 4); *“No tengo tiempo. Trabajo de 8 a 5:15 y luego está el fútbol que ya me quita mucho tiempo”* (mujer 3); *“Me parece demasiado ya”* (mujer 8).

“Me da pena no poder ir al monte. A ver puedo ir, pero luego eso me pasa consecuencias físicamente” (mujer 5)

Influencia y compañía familiar

La influencia familiar también juega un papel crucial en la promoción de la actividad física, fomentando hábitos saludables desde edades tempranas (Abalde-Amoedo y Pino-Juste, 2015; Martínez-Gallego, et al., 2018). Dadas las características de las mujeres participantes, la compañía familiar también resulta esencial para esa continuidad y arraigo de la práctica deportiva. Las opiniones ofrecidas respecto a la influencia y la compañía han sido muy dispares, observando varias realidades familiares diferentes.

En cuanto a la influencia para esa práctica deportiva se ha observado, por un lado, esa **tradición familiar** que ha calado en la trayectoria deportiva de las mujeres participantes: *“Mi padre de joven jugaba a baloncesto y a fútbol y por ello llevo el baloncesto en la sangre. Veía fotos y partidos de mi padre y jugaba con él”* (mujer 2); *“Mis padres siempre han hecho deporte de montaña. Han sido una familia muy deportista, no deporte competición, pero sí que han hecho de todo”* (mujer 4); *“Mi aita ha hecho carreras cicloturistas, quebrantahuesos, monte, bici...mi hermana atletismo, gimnasia rítmica... hay una tradición deportiva”* (mujer 8). Y por otro lado ese **esfuerzo familiar** en inculcar la práctica deportiva a sus hijas: *“Voy con mi novio al monte, es que a mí sola me cuesta muchísimo (...) Mi madre siempre me decía que hiciera deporte”* (mujer 7); *“Mi aita me ha animado a probar muchas actividades*

físicas, por ejemplo, me adaptaba la bici para poder andar en bici” (mujer 5); *“Mi madre siempre me decía tú como las demás eh! Y ahí que tiraba yo para adelante”* (mujer 9). También se ha observado esa carencia de influencia familiar: *“Mi aita de pequeño jugó al fútbol y hermano siempre ha sido más deportista que yo...pero el deporte no es algo arraigado que haya supuesto una influencia para mí”* (mujer 10).

“Mi madre siempre me decía tú como las demás eh! Y ahí que tiraba yo para adelante” (mujer 9)

En relación a esa **compañía familiar**, aunque ésta se ha mostrado principalmente en el **apoyo** hacia la práctica deportiva: *“Mi padre era mi entrenador y ahora me va a ver todos los partidos”* (mujer 3); *“Van a verme jugar cuando tienen tiempo”* (mujer 6); *“Mis padres me van a ver siempre que pueden, pero también tienen que ver a mi hermano”* (mujer 5). También se ha visto ese acompañamiento en la propia práctica deportiva: *“Cuando vamos de vacaciones a Huesca hacemos juntos senderismo”* (mujer 8); *“Su abuela o yo misma la acompañamos a hacer crossfit”* (madre de mujer 1). La ausencia de compañía también se ha palpado en algunas opiniones: *“Nunca me han visto jugar, no sé por qué, creo que hay una parte de reparo. Claro cuando empecé llegaba con moratones de los balonazos y creo que tienen algo de miedo”* (mujer 9).

“Mi padre de joven jugaba a baloncesto y a fútbol y por ello llevo el baloncesto en la sangre. Veía fotos y partidos de mi padre y jugaba con él” (mujer 2)

“Mi padre era mi entrenador y ahora me va a ver todos los partidos” (mujer 3)

Influencia y compañía de la asociación/club/entidad

El entramado organizativo de una persona con discapacidad que realiza alguna práctica deportiva incluye clubes y federaciones deportivas, profesionales especializados, infraestructuras accesibles y equipamiento adaptado. Las asociaciones también juegan un papel crucial en este contexto, promoviendo una vida activa y ofreciendo los recursos necesarios para las personas con discapacidad. Esta red de apoyos y servicios que facilitan su práctica deportiva también han tenido su espacio en el presente estudio.

De este modo se han identificado dos roles diferentes: la compañía que han podido realizar a las mujeres en su trayectoria deportiva y la influencia para su continuidad en la misma. Respecto a la **compañía** que han podido realizar estas entidades, la investigación se ha centrado en el papel que han jugado las mismas en el inicio o desarrollo por la afición de las protagonistas a la práctica deportiva que realizan. Así se han visto aspectos relacionados con la iniciativa de la entidad hacia la promoción de actividades deportivas: “En Gorabide han hecho el equipo y han llamado a las familias para ver quién estaría interesado” (mujer 2); “Aquí nos impulsan pues de alguna manera a cuidar nuestro cuerpo, ya sea andar, o dentro de nuestras posibilidades ejercitar las partes del cuerpo que podamos” (mujer 8); “Hay gente que no pasa el día en ASASAM pero sí que juegan en el equipo de fútbol” (mujer 7). También el **apoyo** de la entidad hacia lo que practican: “Empecé el surf gracias a

“Aquí nos impulsan pues de alguna manera a cuidar nuestro cuerpo, ya sea andar, o dentro de nuestras posibilidades ejercitar las partes del cuerpo que podamos” (mujer 8)

ADEMBI, luego empecé fisioterapia deportiva aquí y se pusieron de acuerdo los del club de surf y los de ADEMBI para complementar los ejercicios. Ahora los entrenamientos de fuerza los adaptan a lo que practico” (mujer 10); “Andoni es muy buen entrenador porque me exige un montón. Me exigen luchar, que siga adelante, me siento muy apoyada por todo el club” (mujer 3); “El club se porta una pasada, se preocupan mogollón. El ambiente es una pasada” (mujer 4); “He estado toda la vida en Itxaropena, probé a jugar al goalball y por primera vez sentí que podía hacer un deporte de equipo. Hasta ese momento había hecho una trayectoria muy solitaria aún estando en Itxaropena, hasta que ví que había mucha gente con la que compartía muchas cosas y me sentía arropada” (mujer 9); “Yo me he sentido muy apoyada por la federación, en momentos en los que no he estado bien me ayudaron” (mujer 5).

Respecto a la **influencia** de la entidad en la práctica deportiva que realizan se ha incidido en si las mujeres participantes hubieran hecho lo mismo de no estar en la misma, si han recibido ese apoyo por parte de la entidad o hay algo que les gustaría. Aunque hay algún caso en el que se observa alguna percepción más demandante de la influencia que pueda ejercer la entidad hacia la práctica físico-deportiva: “Me gustaría salir más a pasear” (mujer 1).

“El club se porta una pasada, se preocupan mogollón. El ambiente es una pasada” (mujer 4)

En prácticamente todas las opiniones esa influencia positiva hacia la práctica deportiva y ese apoyo se manifiesta abiertamente: *"No sé si estaría jugando a baloncesto de no ser por estar en Gorabide"* (mujer 2); *"Sino estuviera en ASEBIER no hubiera hecho lo mismo. El tener ese apoyo detrás me ha ayudado a animarme a hacer diferentes actividades"* (mujer 8); *"Seguramente no hubiera hecho lo mismo si no estuviera en ADEMBI"* (mujer 10); *"Hago futbito gracias a ASASAM. Antes hice otras actividades que no me motivaban tanto y me aburría"* (mujer 7); *"Yo les agradezco un montón todo lo que han peleado para que yo pudiese jugar sino estuviera en Itxaropena seguramente no hubiera conocido el goalball"* (mujer 9); *"Sino encontrase este proyecto no jugaría al baloncesto porque no me sentiría tan bien como aquí"* (mujer 6); *"Yo vine al Eibar a jugar y a disfrutar y ellos confían en mí y la confianza se consigue y yo confío en el Eibar"* (mujer 3); *"Igual no hubiera pensado que pudiese dar este nivel. Si ellos no me hubiesen llamado no me hubiera planteado hacer remo, aunque ya hice piragua, el remo es mucho más complicado"* (mujer 4); *"Siento que, si no hubiese sido por el apoyo de la federación, no hubiese llegado a los campeonatos que he llegado"*. (mujer 5).

"Sino encontrase este proyecto no jugaría al baloncesto porque no me sentiría tan bien como aquí" (mujer 6)

V. Conclusiones

Mediante este estudio se ha pretendido conocer la realidad en materia físico-deportiva de las mujeres con discapacidad en la CAV. Ya que la actual escasez de datos y estudios sobre la temática así lo expresaban. A través del análisis exhaustivo de las experiencias y los datos, **los resultados han proporcionado una comprensión más clara de la realidad y los desafíos enfrentados por las mujeres con discapacidad en su participación en actividades deportivas, así como las oportunidades y los obstáculos que enfrentan en su trayectoria.**

En este sentido, las conclusiones no sólo resumen los resultados del estudio, sino que también ofrecen recomendaciones y perspectivas para futuras investigaciones y acciones destinadas a mejorar la experiencia físico-deportiva de este colectivo, promoviendo así una mayor equidad e inclusión en el deporte para todas las mujeres, independientemente de sus capacidades. En el día a día de las mujeres participantes en el estudio se ha visto una diferencia muy grande de aquellas que están en asociación y de las que no, ya que las que están en asociación tienen una rutina organizada y pautada, incluidas las horas destinadas a la práctica físico-deportiva. **Las asociaciones y otras entidades del sector juegan un papel crucial en el bienestar de estas mujeres, proporcionándoles apoyo, recursos y oportunidades que facilitan su acceso a la actividad física.** Por otro lado, las prácticas analizadas, abarcan tanto actividades individuales como colectivas y tanto de ámbito reglado como no. Así pues, nos encontramos con realidades muy dispares que recogen tanto la práctica deportiva recreativa, la terapéutica y el deporte profesional. Este abanico de realidades ha hecho que los resultados hayan sido más ricos en contenido y en información, ayudando a conocer más en profundidad esa silueta de la realidad físico-deportiva de las mujeres con discapacidad en la CAV.

Sin embargo, la muestra obtenida tiene más representatividad de prácticas de naturaleza más competitiva y estructurada y es que ha sido muy complicado contar con mujeres que realicen alguna práctica deportiva no reglada a lo largo de un periodo largo de tiempo. Este gap incide en la importancia de promocionar y dar apoyos en ese ámbito no reglado y que las mujeres con discapacidad tengan más opciones de práctica deportiva si así lo desean. Por otro lado, tal y como se ha explicado al inicio de este estudio, una de las claves para impulsar y fomentar la participación en actividades físico-deportivas es la necesidad de generar y mantener una motivación por parte de las personas, para que así se desarrolle adherencia a la práctica (Balaguer et al., 2008).

Las motivaciones encontradas en este estudio para el desarrollo de las trayectorias deportivas llevadas a cabo han sido principalmente intrínsecas, entre ellas el placer y el disfrute de realizarlas, tal y como también reiteraron en sus estudios Ntoumanis (2001), y Standage y Treasure (2002) al hablar también de la satisfacción personal.

La socialización también ha sido una motivación presente en las opiniones de las mujeres entrevistadas, y es que tal y como aclara Gutierrez-Sanmartín (2006), las personas con discapacidad valoran más la posibilidad de crear nuevas amistades y relaciones sociales que los y las deportistas sin discapacidad. Por último, continuando con la motivación que han tenido las mujeres para realizar la práctica deportiva que llevan a cabo, en varios casos está ha sido ajena a las propias mujeres, apareciendo en varios casos la escasez de otra oferta deportiva. Los beneficios que obtienen las mujeres entrevistadas han sido de diversa índole. Así, en cuanto a los físicos, a pesar de que los estudios muestran este tipo de beneficios como la mejora de la capacidad cardiovascular, reducción del sedentarismo, prevención de lesiones (Garber et al., 2011), disminución de la obesidad y de otro tipo de enfermedades (UNESCO 2015), etc., en este estudio solamente se ha identificado como beneficio físico la mejora de la movilidad. Si bien, los beneficios psicológicos han sido mucho más abundantes, considerando las mujeres entrevistadas que la práctica deportiva realizada aumenta su autoestima y confianza, relajación y evasión, conexión con una misma y sensación de libertad. Coincidiendo, en gran parte, estos beneficios con los citados en la Carta Internacional de la Educación física, actividad física y deporte escrita por la UNESCO (2015).

Por último, en cuanto a los beneficios sociales, se han identificado aspectos relacionados con las relaciones y el apoyo social y con el fomento de la inclusión y la igualdad y es que, para las personas con discapacidad, en este caso las mujeres, participar en actividades físico-deportivas supone un aumento de la socialización (Crawford et al., 2008) al crear relaciones interpersonales que les genera una sensación de bienestar integral (Taylor et al., 2004).

Y es que **la práctica deportiva en el colectivo de personas con discapacidad perdura en el tiempo por la cantidad de beneficios tanto a nivel físico, como social y psicológico** (Reina, 2014).

Aunque se hayan encontrado multitud de motivos y beneficios para la práctica deportiva de las mujeres con discapacidad. Las barreras también están presentes en las actividades que realizan. Destacar el hecho de que no se ha identificado ninguna barrera física o arquitectónica en la práctica deportiva de las mujeres entrevistadas, ello resalta la necesidad de prestar atención a otras barreras que están presentes como la masculinización del deporte que pervive hoy en día y las relaciones que, a pesar de ser un factor beneficioso, en algunos casos también ha sido considerado como una barrera en este caso haciendo alusión a la dificultad de encontrar compañeros deportivos del entorno cercano o con edades similares, o a la imposibilidad de hacer una vida social acorde a la etapa vital en la que se encuentran las mujeres.

Otras barreras identificadas, ya de corte ambiental o contextual ha sido la falta de oportunidades y la muy estudiada: las barreras económicas (Olasagasti et al., 2023; Pettursdottir et al., 2010; Rimmer et al., 2000). En muchos casos la logística con la que realizan actividad física las personas con discapacidad es más cara que la convencional, los programas para mujeres con discapacidad tienen unos costes muy elevados (Rimmer et al., 2000), además, suele ser un colectivo con bajo poder adquisitivo, estos aspectos hacen que el tema económico sea una barrera presente en todos los estudios que se hacen sobre la temática.

Además de las barreras externas o extrínsecas, también se han identificado varias barreras de corte más personal, es decir, aquellas barreras intrínsecas que se han identificado se encuentran relacionadas con atribuciones negativas que las propias mujeres han hecho. Estas etiquetas han hecho alusión a su autoestima, a la propia discapacidad, a la confianza y a las competencias que puedan tener. Y es que sentirse competente es una necesidad psicológica que influye en la percepción directa de barreras para la realización de actividades físicas (Samperio et al., 2016). El colectivo de mujeres es menos participativo en las actividades físicas ya que encuentran mayor número de barreras (Varela-Mato et al., 2012). Por ello, **abordar todas estas barreras es crucial para fomentar la inclusión y participación equitativa en el deporte para mujeres con discapacidad.**

También se ha querido conocer si las mujeres entrevistadas demandaban otras prácticas deportivas además de las ya realizadas. Prácticamente la totalidad manifestó su deseo de hacer otras prácticas deportivas. En este sentido la principal limitación encontrada ha sido la falta de tiempo. Si bien esta cuestión, a pesar de ser una barrera muy presente en el colectivo de las mujeres (Saulea et al., 2021; Steptoe et al., 2002) no se ha identificado como tal en la práctica deportiva que realizan, sino que ha sido el factor desencadenante para no realizar alguna más.

Por otro lado, como se ha explicado, la influencia familiar desempeña un papel fundamental en el fomento de la actividad física, promoviendo hábitos saludables desde una edad temprana (Abalde-Amoedo y Pino-Juste, 2015; Martínez-Gallego et al., 2018). En el caso de las mujeres las opiniones sobre la influencia y el acompañamiento familiar han sido variadas, reflejando diversas realidades familiares. Así, se ha visto que esa influencia ha venido determinada por una tradición familiar donde la actividad física ha tenido un papel relevante, por un lado, o en ese esfuerzo familiar para inculcar la práctica deportiva en sus hijas. Además, se ha podido cotejar mayoritariamente un apoyo e incluso un acompañamiento en la práctica deportiva de las mujeres entrevistadas.

Por último, **las entidades sobre las que se asientan las prácticas deportivas realizadas también han jugado un papel crucial en la promoción de una vida activa, ofreciendo los recursos necesarios para las mujeres con discapacidad.** Así estas han sido, en muchos casos, las que han tomado la iniciativa para promover alguna determinada práctica deportiva, o simplemente han prestado su completo apoyo para que las mujeres pudiesen realizar la práctica deportiva que realizan. La influencia de estas entidades también ha sido muy positiva en prácticamente todos los casos.

VI. Síntesis final

La realidad observada ha sido heterogénea, mostrando circunstancias y contextos diferentes en cuanto a la situación de la mujer con discapacidad en la CAV. A lo largo de este estudio se ha observado que la oferta disponible para las mujeres con discapacidad es mayoritariamente reglada y se detecta una escasa mención de prácticas físico-deportivas de carácter no competitivo, como zumba, senderismo o pilates. Lo cual sugiere que la oferta de actividad física con estas características a la que acceden las mujeres con discapacidad es mínima o inexistente en algunos municipios del país vasco. **Resulta indispensable que las mujeres con discapacidad tengan información y apoyo para un acceso a normalizado a la oferta físico-deportiva y así garantizar el cumplimiento de la legislación vigente.** Para fomentar la participación es fundamental tener en cuenta el contexto de la persona, identificar las barreras con las que se encuentra en la actividad física y los facilitadores para hacer frente a esas barreras. Hay que tener en cuenta que las barreras específicas de cada persona varían en función de numerosos factores, además de su discapacidad o enfermedad, también influyen, por ejemplo, las experiencias previas en el ámbito deportivo y el contexto en el que se desenvuelve. **Una atención personalizada puede ser la clave para conocer las características y perfiles de cada mujer y aumentar los niveles de participación, haciendo programas y prácticas estimulantes y atractivas para las mujeres con discapacidad.**

Estos programas deben ser llevados a cabo por profesionales en el área, contando también con infraestructuras apropiadas y adaptadas a las condiciones necesarias, tal y como establecen la Ley 8/2022, de 30 de junio, sobre acceso y ejercicio de profesiones de la actividad física y del deporte en la CAV que insta a que los profesionales del deporte deben tener las competencias necesarias para atender a la diversidad de la población, incluyendo las personas con discapacidad; y la Ley del Deporte Vasco 12/2018 sobre la necesidad de promover la igualdad de oportunidades y la inclusión de las personas con discapacidad en el deporte.

En definitiva, **el camino hacia una participación plena de las mujeres con discapacidad en el ámbito deportivo en Euskadi requiere una transformación que contemple tanto la oferta de programas y recursos como una atención personalizada que valore las necesidades específicas de cada mujer.**

Es necesario fomentar un cambio social y cultural que garantice la inclusión de las mujeres con discapacidad y permita que la actividad física se convierta en una herramienta para su empoderamiento y bienestar e inclusión social.

VII. Referencias

- Abalde-Amoedo, N., y Pino-Juste, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 112-116.
- Aranda R.M. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Rev. Habanera Cienc. Med*, 17, 813-825.
- Badía, M., Orgaz, B., Verdugo, M.A., Ullán de la Fuente, A.M., Martínez, M.M., y Longo, E. (2011). El Inventario de Evaluación del Ocio en jóvenes y adultos con discapacidad intelectual. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 42(239), 7-22.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Blázquez, A., y Feu, S. (2012). Motivación en actividad física mantenimiento en mujeres de municipios pequeños. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (47) pp. 571-588
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artmotivacion304.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artmotivacion304.htm)
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J.C., López, A.L., Pablos, A., y Pablo, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Capdevila, L., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de psicología del Deporte*, 13(1), 0055-74.
- Carratalá, E., Guzmán, J. F., Carratalá, V., y García, A. (2006). La diversión en la práctica deportiva en función del Modelo Jerárquico de la Motivación: un estudio con deportistas de especialización deportiva. *Motricidad*, 15, 148-155
- Cátedra Ocio y Discapacidad. (2019). Manifiesto por un ocio inclusivo 2019. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Crawford, A., Hollingsworth, H. H., Morgan, K., y Gray, D. B. (2008). People with mobility impairments: Physical activity and quality of participation. *Disability and health journal*, 1(1), 7-13.
- Elsdén, E., Bu, F., Fancourt, D., y Mak, H. W. (2022). Frequency of leisure activity engagement and health functioning over a 4-year period: a population-based study amongst middle-aged adults. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13670-3>
- Frederick-Recascino, C. M., y Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26, 240-254

-
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., et al., (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.
 - García Correa, J. I., Ethel Iglesias, L., y Cardona Román, D. (2022). C7 Impacto del deporte adaptado en procesos de inclusión. Participación y barreras. En E. Serna, M.A. Chaves (comp.). *Actividad física desde la promoción y prevención en Fisioterapia* (pp. 71-79).
 - Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista HMsalud*, 3 (1). Obtenido de: <https://cutt.ly/ujXbUBW>
 - Gobierno Vasco. (2023). Plan de promoción de la igualdad entre mujeres y hombres en el sector deportivo. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/igualdad-deporte/web01-a2kirola/es/>
 - Guirao Goris, S. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *ENE, Revista de Enfermería*, 9(2). doi:10.4321/s1988-348x2015000200002
 - Gutiérrez-Sanmartín, M., y Caus-Pertegáz, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 2(2), 49-64. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00204>
 - IMSERSO. (2021). Base estatal de datos de personas con valoración del grado de discapacidad. Subdirección general de planificación, ordenación y evaluación del Ministerio de derechos sociales y agenda 2030. Disponible en: https://www.imserso.es/imserso_01/documentacion/estadisticas/bd_estatal_pcd/index.htm.
 - Instituto Nacional de Estadística. (2020). Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia dirigida a hogares 2020. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&menu=metodologia&idp=1254735573175
 - Lafuente, A. (coord). (2020). *Cómo hacer una historia de vida. La aventura de aprender*. Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF). Disponible en: <http://laaventuradeaprender.intef.es/documents/10184/127941/PDF+Como+hacer+una+historia+de+vida/>
 - Martínez-Gallego, R., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2018). Influencia del entorno familiar en la práctica deportiva de los adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 47-53.
 - Mendoza E.V.V., Cano A.G.B., Chasipanta W.G.A., Navarrete L.R.P., Ipiates E.N.P., Frómeta E.R. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *Rev. Cuba. Investig. Biomed*, 36, 1-13.
 - Ministerio de Cultura y Deporte (2020). *Anuario de estadísticas deportivas 2020*. Madrid: Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. Disponible en <https://www.culturaydeporte.gob.es>
-

-
- Moreno, J. A., Galindo, C. M., González-Cutre, D., y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 9(34), 201-216.
 - Moscoso, D., y Rodríguez, A. (2020). El sesgo de la participación deportiva en España: argumentos y análisis alternativos. In *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* (pp. 189-201).
 - Niñerola, J., Capdevila, L. I., y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
 - Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.
 - Organización Mundial de la Salud (4 de noviembre 2021). Discapacidad y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>.
 - Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial. (2011). Informe mundial sobre la discapacidad 2011. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/75356>
 - Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud. Madrid: IMSERSO.
 - Osakidetza. (2023). ESCAV. Encuesta de Salud del País Vasco. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/introduccion-escav23/web01-a3osa23/es/>
 - Ramos, I. y Maya, I. (2014). Sentido de comunidad, empoderamiento psicológico y participación ciudadana en trabajadores de organizaciones culturales. *Psychosocial Intervention*, 23(3), 169-176.
 - Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 55-67.
 - Rimmer, J. H., Rubin, S. S., y Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 81(2), 182-188.
 - Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M. y Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(2), 65-76.
 - Sauleda, L.A., Gavilán, D., y Martínez, J. (2021). La brecha de género en el deporte: El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Interdisciplinaria*, 38(2), 73-86. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5>
 - Standage, M. y Treasure, D. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology*, 72, 87-103.
 - Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R. y Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive medicine*, 35(2), 97-104.
-

-
- Taylor, A, Cable, N, Faulkner, G, Hillsdon, M, Narici, M, & Van der Bij, A. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22, (8), 703-725. <https://doi.org/10.1080/02640410410001712421>
 - Taylor, B., Henshall, C., Kenyon, S., Litchfield, I., & Greenfield, S. (2018). Can rapid approaches to qualitative analysis deliver timely, valid findings to clinical leaders? A mixed methods study comparing rapid and thematic analysis. *BMJ Open*, 8(10), e019993. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019993>
 - Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.
 - UNESCO (2015). Carta Internacional de Educación física, la actividad física y deporte. Recuperado de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
 - Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International journal of environmental research and public health*, 9(8), 2728-2741.
 - Velasco-Benítez, C. A., & Reyes-Oyola, F. A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(3), 451-452. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.4746>.
 - Vindrola-Padros, C., & Johnson, G. A. (2020). Rapid Techniques in Qualitative Research: A Critical Review of the Literature. *Qualitative Health Research*, 30(10), 1596-1604. <https://doi.org/10.1177/1049732320921835>
 - Warburton, D. y Bredin, S. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *CanadiaWancn Journal of Cardiology*, 32 (4), 495-504. Obtenido de: <https://cutt.ly/vjXzCpE>
-

