

LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD: MOTIVACIÓN PERSONAL, INCLUSIÓN Y SALUD

Eva María Muñoz Jiménez
Estudiante de Doctorado. UNED.
evamunojim@gmail.com

Daniel Garrote Rojas
UCLM. Facultad de Educación.
dgarrote21@hotmail.com

Cristina Sánchez Romero
UNED. Facultad de Educación.
csanchez@edu.uned.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>

Fecha de Recepción: 11 Febrero 2017

Fecha de Admisión: 1 Abril 2017

RESUMEN:

En este artículo se analiza como la adquisición de hábitos deportivos afecta a la motivación de las personas con discapacidad para el desarrollo de un estilo de vida saludable. La muestra participante presentada a modo de estudio de caso ha sido de 11 personas con discapacidad de diferentes edades (15-64) y discapacidad (física, intelectual y sensorial) que tienen desde el nacimiento o por accidente y/o enfermedad. El objetivo principal del estudio ha sido analizar la mejora de la condición física de las personas a través de la motivación de la práctica deportiva para evitar el sedentarismo de dicha población y generar procesos inclusivos a través del deporte. Este estudio se ha analizado las dimensiones del hábito deportivo a través de la metodología cualitativa e informantes claves sobre actividad física y estilo de vida; tiempo libre; uso de las instalaciones y promoción del deporte. Los resultados nos muestran que las personas que tienen interés por el desarrollo de hábitos deportivos mejoran a su vez su desarrollo personal y social. A sí mismo, podemos concluir que la motivación para la práctica de deporte en personas con discapacidad se convierte en una herramienta para gestionar mejor sus emociones y habilidades y mejoras en su autoestima que necesitan para desarrollar un estilo de vida saludable.

Palabras claves: práctica deportiva, discapacidad, motivación, inclusión y salud.

ABSTRACT:

Sports practice in people with disabilities: personal motivation, inclusion and health

In this article we analyse how the acquisition of regular sporting activity affects the motivation

of people with disabilities to aid in the development of a healthy lifestyle. The participant sample presents a case study of 11 subjects with a range of ages from 15 to 64 and a variety of disabilities (physical, intellectual and sensorial). They have been both disabled from birth or become disabled suddenly, because of an accident or illness. The main goal of this study is to analyse the improvement of the physical condition of people with disabilities through the introduction of regular sporting activity and help them avoid the sedentary lifestyle of this population and, at the same time, promoting inclusive processes. This study was undertaken using the qualitative methodology and key information about physical activity and lifestyle; free time; use of facilities and sports promotion. The results show that people with disabilities who are interested in the development of sporting activity also improve their personal and social development. In conclusion, disabled people who practice sports develop a tool for managing better their emotions, social skills and improvement in their self-esteem leading to a generally healthier lifestyle.

Keywords: sport practice, disability, motivation, inclusion, health.

1. INTRODUCCIÓN

La importancia del deporte en personas con discapacidad ha sido analizada desde diferentes vertientes. Autores como (Segura, Martínez-Ferrer, Guerra, & Barnet, 2013) han analizado las creencias de actitud en el deporte sobre el deporte adaptado para personas con discapacidad y, también desde el estigma en las personas discapacitadas para la realización del mismo (Ferrante, 2014). Nuestro interés está en el análisis de la motivación para la realización prácticas deportivas en personas con discapacidad. Autores como (Torralba, Braz, & Rubio, 2014) quienes destacan la importancia de las condiciones físicas y de salud para practicar deporte.

Desde la premisa de los organismos internacionales (UNICEF-ONU-UNESCO, 2004) de que el desarrollo de la actividad física y el deporte es un derecho para todos sin discriminación alguna. Se reconoce que el desarrollo de la actividad física y el deporte puede reportar en las personas diversos beneficios individuales y sociales. Por tanto, consideramos que la motivación para la adquisición de hábitos deportivos en las personas con discapacidad mejorará los hábitos saludables en su día a día, evitando el sedentarismo.

El deporte se convierte en una herramienta para la inclusión socioeducativa pero también debemos ver las barreras supone el mismo para las personas con discapacidad. (Reina, 2014). Por ejemplo, la percepción de los atletas paraolímpicos y la visión contraproducente de los juegos paraolímpicos para la discapacidad (Braye, Dixon, & Gibbons, 2013). Desde esta perspectiva debemos motivar a las personas con discapacidad a la realización de actividades deportivas para la superación de barreras (Peers, 2009; Wedgwood, 2013).

Los beneficios del deporte se han analizado en múltiples estudios (DePauw & Gavron, 2005) desde los beneficios psicológicos que suponen el desarrollo de la práctica deportiva en personas con discapacidad. Destacamos el estudio de la influencia de los estados emocionales en 216 deportistas (Andrade, Arce, & Seane, 2002). Y el estudio de la motivación hacia la práctica deportiva de las personas con discapacidad de (Torralba et al., 2014) a 134 deportistas donde describe las principales razones que incitan a la actividad deportiva y los factores que influyen como la condición física. Autores como (García & López, 2012) han analizado la relación existente entre las relaciones interpersonales que se producen en el entorno deportivo con el apoyo del entorno social del deportista.

2. LA DISCAPACIDAD Y DEPORTE

La discapacidad sigue siendo una barrera para el desarrollo social, personal y educativo de las personas que la padecen (OMS, 2011a, 2013). Como afirma (Huete García, 2013. pag. 20) "La discapacidad es en la actualidad un fenómeno crecientemente concebido como resultado de la des-

ventaja a la hora de participar en igualdad de oportunidades en la sociedad”. Este autor considera que la autoestima es básica en el desarrollo integral de cualquier individuo, en particular en el aspecto emocional para la mejor calidad de vida. (Huete García, 2013, pag 20).

El deporte es un fenómeno social que analizado desde la perspectiva de la participación en los juegos paraolímpicos, por ejemplo, el entrenamiento deportivo es un sistema integrado por diferentes componentes: técnico, táctico, físico, psicológico, teórico e integral, que ha de relacionarse con las particularidades que tiene la discapacidad que sufra la persona. (Stevens, 2012, pag. 102). Este autor también considera que el deporte es “inspiracional” y que adquirir mayor valor en “los paradigmas sociales de incapacidad”

Es el caso de las mujeres con discapacidad que han participado en el deporte competitivo que sin orientación, como afirma Solnas (2014) se implicaron de forma activa para conseguir sus logros. Y así queda demostrado en el International Disability in Sport Working Group, que tiene como objetivo promover y apoyar los derechos de los discapacitados a la actividad física y la práctica deportiva y competitiva en el mundo dentro del Comité Paralímpico Internacional (Segura et al., 2013). El concepto de deporte, (Ruiz Omenaca, 2012; Stevens, 2012) (Ruiz Omenaca, 2012) hace referencia a la realización de una actividad motriz donde existen normas que ofrecen coherencia a la actividad física organizada, se da la presencia de una institución reguladora, se produce esfuerzo físico. En el caso de una Actividad Física Adaptada (AFA) seguimos la definición (DePauw & Gavron, 2005), quien describe “un cuerpo de conocimiento interdisciplinario dirigido hacia la identificación y la solución de problemas psicomotores a través del ciclo vital; la defensa del acceso igualitario a un estilo de vida activo al ocio, instrumento de educación física de alta calidad, e implicación en el deporte, la danza y deportes acuáticos a lo largo de toda la vida; y los servicios de distribución en la comunidad escolar que apoye la integración y la inclusión”.

La salud física, mental y social de la totalidad de la población es un recurso natural para prevenir las enfermedades y promover la salud como describe (Jenkins, 2005), que a su vez, según el autor requiere la evaluación y modificación del estado cognoscitivo, emocional, conductual y social de las personas.

El deporte tiene la llave para mejorar el estado emocional de las personas con discapacidad debido a que mejora la autoestima a la superación del logro. También influye en el desarrollo personal desarrolla el autocontrol, la autoconfianza, la identidad y el autoconcepto positivo; mejora la autoestima, crea y regula hábitos, etc. entre los beneficios sociales se promueve a través del deporte la socialización, la interacción social, el aprendizaje en equipo, respetar las reglas, la resolución de problemas y control de impulsos.

3. OBJETIVOS

El objetivo general que pretende este estudio es fomentar la actividad física y deportiva en las personas con discapacidad para mejorar su calidad de vida. Los objetivos específicos son: Motivar a la población discapacitada la práctica deportiva; Evitar el sedentarismo de dicha población; Mejorar la condición física; Fomentar y favorecer la socialización.

4. METODOLOGÍA

Para la investigación empírica llevada a cabo hemos utilizado una metodología cualitativa con el fin de obtener la información más ajustada a los objetivos planteados. El estudio tiene un diseño descriptivo de corte transversal donde se abarcan diferentes edades. Para el análisis de los datos obtenidos en la investigación se ha llevado a cabo un análisis estadístico mediante el programa Statistical Package for Social Science (SPSS) versión 24.0. Realizándose un análisis descriptivo para conocer el valor de la muestra en cada una de las cinco dimensiones.

4.1 Diseño y Muestra

La muestra participante fue de 11 sujetos con diferentes tipos de discapacidad (física (4), intelectual (3) y sensorial (4) que han padecido desde el nacimiento (7) o de forma sobrevenida (4). El 54,55% de la muestra es el sexo femenino (6) y el 45,45% del sexo masculino (5), con una edad media comprendida en el intervalo 15-24. Los sujetos pertenecen a un centro público de discapacitados psíquicos y a dos asociaciones de la provincia de Cuenca que practican deporte de forma terapéutica o por ocio. Su participación ha sido voluntaria. El único requisito para poder participar es tener una discapacidad física, congénita o adquirida igual o superior a 33%.

4.2 Instrumentos

Para analizar el ejercicio físico de personas con discapacidad se ha utilizado el Cuestionario Análisis de la práctica físico deportiva de personas con discapacidad en España: Hábitos Deportivos, Estudio demográfico y mediadas de promoción (APPRADIS) realizado por Pérez, Alonso, García y Coterón (2011). Considerada como una herramienta eficaz en la evaluación de los hábitos de práctica deportiva en personas con discapacidad. Formado por 77 preguntas con diferentes tipos de respuesta, abierta, multirrespuesta y respuesta única. Clasificadas en cinco dimensiones: interés por el deporte, hábito deportivo, actividad física y estilo de vida, instalaciones y promoción del deporte. Las preguntas hacen referencia a:

Actividades, tiempo libre, ocio y deporte.

Deportes más practicados.

La dimensión asociativa.

Valoración del deporte desde distintos puntos de vista (motivos de práctica, lo que gusta o no del deporte, motivos de no práctica, etc.).

El deporte como recreación, naturaleza, turismo.

Forma física percibida.

Instalaciones deportivas.

Influencia de los medios de comunicación.

Perfil socio-demográfico.

5. RESULTADOS

Presentamos los resultados a través de las siguientes dimensiones:

Dimensión 1: Interés por el deporte

Considerando el deporte en todas sus formas (juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, independientemente que los sujetos lo practiquen o no), el 90% de los sujetos se interesan mucho o bastante por el deporte. Practicando el 63,3% una actividad físico deportiva y el 27,3% varias. Con respecto al interés por la actividad físico deportiva y a su nivel de práctica, se pueden considerar que los tres grupos que consideran que se identifican con ellos son: Le interesa el deporte y lo practica suficientemente (36,4%); Le interesa el deporte pero no lo practica tanto como quisiera (27,3%); Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica (27,3%) Los motivos principales por los que practican deporte son porque quieren estar en buena forma física, quieren conocer a personas nuevas, porque les sube la autoestima. Otros motivos fundamentales son que quieren mantener su peso para tener buena imagen, les gusta estar con amigos, porque les gusta hacer esta actividad, les hace feliz, les gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad, quieren mantener su fuerza física para vivir de forma saludable, mantener su nivel de habilidad actual, disfrutan con esta actividad.

Dimensión 2: Hábito deportivo

En cuanto al hábito deportivo, nuestros sujetos utilizan en primer lugar instalaciones públicas (35,7%), en segundo lugar instalaciones de un club privado (21,4%) y seguidamente instalaciones de un centro de enseñanza y en lugares abiertos como son parques, calles o montaña. La realización de la actividad físico-deportiva la realizan en todas las épocas del año por igual (36,4%). Destacando también que algunos sujetos más practican deporte durante la época de verano y durante el curso escolar. Esta práctica deportiva se lleva a cabo, generalmente, con una frecuencia de entre tres o más veces por semana (45,5%) y una o dos veces por semana (36,4%). Influyendo poco (36,4%) su discapacidad o alguna complicación derivada. El motivo de la realización físico deportiva es debido a que participa en ligas o competiciones locales 27,3% y compiten con amigos para divertirse y hacen deporte sin preocuparse de competir en un 18,2%. Fundamentalmente realizan actividades físico-deportivas como actividad del centro del día, centro asistencial o centro de rehabilitación en un 45,5% de las ocasiones, por su cuenta en un 18,2% y como actividad de centro de enseñanza o de trabajo en el que está en un 9% de las ocasiones. Habitualmente realizan estas actividades físico-deportivas en el 50% de las ocasiones con un grupo de amigos/as; Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo el 28,6% y el 7,1% sólo, con algún miembro de la familia o depende unas veces sola y otras en grupo

Dimensión 3: Actividad física y estilo de vida

La mayoría de nuestros sujetos sale a pasear más o menos deprisa, con el propósito de mantener y mejorar su forma física. En igual medida (18,2%) lo hacen con una frecuencia de todos o casi todos los días, dos o tres veces por semana, los fines de semana, en vacaciones y de vez en cuando, cuando tienen tiempo y se acuerdan. Por lo que definen su forma física de manera buena o aceptable con un porcentaje acumulado del 90,9%. En cuanto a los objetivos o valores que la gente considera importantes son, en primer lugar, ser un buen ciudadano (18,2%); En segundo lugar, estar físicamente en forma y tener un buen trabajo (15,2%); Y en tercer lugar, viajar mucho y tener muchos amigos. Ya que en los últimos años se vienen celebrando en muchas ciudades y pueblos de España, carreras a pie, carreras de bicicleta incluyendo carreras en silla de ruedas o bicicleta adaptada, etc, los sujetos creen que es debido a que ahora hay más afición al deporte. Aunque los sujetos no han participado en una competición de deporte para todos en un 54,5% de los casos. Los que han participado en una competición como esa o parecida en un 36,4%, volverían a participar en una competición de ese estilo. Y los que no han participado en una competición, no lo han hecho porque hasta ahora no tuvo la oportunidad (18,2 %) o porque no le gusta o salud (9,1%). Obteniendo como valoración en cuanto al deporte para todos (no el de alta competición) como algo bueno y necesario en un 90,9%. Por otro lado, a la hora de realizar gestiones para que mejore el servicio deportivo de la comunidad creen que con un 54,5% se dirigirían al Ayuntamiento; seguido de la Diputación con un 36,4% y por último al Consejo Superior de Deportes (9,1%). Considerando en el conjunto de aspectos de la vida del país, el 63,3% de los sujetos consideran que el deporte y la educación física deben ocupar un lugar muy importante. Y que en la realidad también está ocupando un lugar muy importante. Y consideran que en España, la gente (indistintamente tengan o no una discapacidad, hace suficiente deporte (54,5%). En cuanto a la creencia de porque la gente no realiza suficiente deporte con un 32% cree que es por la falta de tiempo libre, seguido de un 16% la falta de instalaciones, falta de medios económicos y falta de hábitos. Otro punto a señalar es que consideran que las personas con discapacidad en España realizan insuficiente deporte con un 63,6%. Si se le pregunta a que es debido que la gente con discapacidad no haga suficiente deporte un 28,6% de los sujetos piensa que es por falta de instalaciones; Falta de ayuda un 17,9% y falta de medios económicos un 14,3%.

Dimensión 4: Instalaciones

En cuanto el tema de las instalaciones en las cuales pueden realizar deporte, el 25,7% existe cerca de su casa un Polideportivo cubierto, un campo de fútbol (17,1%), una pista de tenis y una piscina al aire libre en un 14,3%. La mayoría de las instalaciones son instalaciones públicas (63,6%). Los familiares de los sujetos utilizan el polideportivo cubierto 20% y 16% el campo de fútbol, piscina y polideportivo. Las instalaciones que más adaptadas a su discapacidad están son 20,8% el polideportivo cubierto; El 16,7% la piscina cubierta, la piscina al aire libre y el polideportivo al aire libre. Las que menos adaptadas están son el campo de fútbol y el frontón (8,3%). Por último en los cinco últimos años, de las instalaciones que recuerdan que se ha inaugurado ha sido un polideportivo municipal, de los cuales un 36,4 % cumplen los requisitos de accesibilidad. Pero, en términos generales, las instalaciones para la práctica del deporte que existen en su barrio, vecindario o pueblo son suficientes en un 63,6% para las necesidades de la población. Y éstas están suficientemente adaptadas para su uso con personas con discapacidad en un 54,5%. Con vistas al futuro, las instalaciones deportivas que dirían que habría que construir en su barrio o pueblo son con un 29,4% otros campos grandes, el 17,6% piscinas al aire libre; El 11,8% pistas de tenis y pádel, polideportivos al aire libre y piscina abierta. En un 81,8% de los casos están a favor de que los municipios donde existen terrenos rústicos públicos de escasa rentabilidad, los Ayuntamientos creasen espacios deportivos públicos y en estos espacios deportivos le gustaría practicar senderismo (34,8%) y actividades de recreación física en la naturaleza (21,2%), golf y actividades de aventura (17,4%).

Dimensión 4: Promoción del deporte

En la actualidad, algún familiar (63,3%) de los sujetos encuestados realiza alguno de los servicios y actividades deportivas que ofrece el Ayuntamiento de su localidad. En concreto, un 31,3% realiza diversos deportes en las Escuelas Municipales; Y un 12,5 % realiza Programas de Gimnasia para Adultos, natación en piscina al aire libre y apoyo de equipos deportivos de competición. Las actividades que deberían promocionarse teniendo en cuenta sus necesidades y las de su familia son las Escuelas Deportivas Municipales (26,9%); la natación en piscina cubierta (23,1%); Y un 15,4% programas específicos para personas con discapacidad física y programas deportivos que incluyan a personas con discapacidad física junto con el resto. En cuanto a la pertenencia a algún club, el 72,7% de los sujetos no pertenece a ninguno. En cuanto a manifestaciones y espectáculos deportivos el 45,5% acude de vez en cuando, habiendo comprado una entrada para Fútbol el 50% de los sujetos en el último año. En cuanto a los programas deportivos que se emiten por televisión el 36,4% sólo ve algunos programas deportivos; El 18,2% ve todos o casi todos los programas deportivos, ve bastantes programas deportivos o fundamentalmente ve los partidos de fútbol. En un 63,3% de los sujetos creen que el deporte para personas con discapacidad no es tratado suficientemente en televisión. Y prefieren ver el deporte, en un 81,8%, como espectador en directo. En términos generales, lo que más les gusta del deporte, independientemente que lo practiquen o no, es que les permite adquirir una buena forma física en un 39,1% , les permite estar con amigos (21,7%); El ambiente de diversión y el espectáculo que ofrece en un 8,7%. Y en cuanto a lo que menos les gusta, independientemente que realicen deporte o no, es la lucha, la competición (40%); La falta de accesibilidad a personas con discapacidad (20%); El deporte profesional y el dinero, la publicidad y la estupidez deportiva (10%). En cuanto al medio de comunicación y/o soporte que utilizan para buscar información son Internet (38,1%), prensa deportiva (23,8%) y periódico (19%).

5. CONCLUSIONES

La motivación en el ámbito de la actividad física y el deporte es el producto de un conjunto de varias variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva. El interés por el deporte y la práctica del mismo mejora la autoestima y se relaciona con la forma física y conocer a otras personas. Por tanto, la motivación como afirman (Iso-Ahola y St. Clare, 2000) es uno de los elementos más importante en el comportamiento humano, es un elemento clave para el compromiso y la adherencia a la práctica deportiva.

Como conclusiones del trabajo realizado, diremos que el ejercicio lleva a conseguir y mantener hábitos saludables de la vida y modificar, al mismo tiempo, mejorara la calidad de vida. La práctica deportiva en colectivos especiales es perdurable por los beneficios tanto a nivel físico-biológico como social y/o psicológico. (Reina, 2014)

La trascendencia de este tema y la importancia del mismo para la sociedad civil es un impulso para que las personas con necesidades específicas desarrollen actividades deportivas. En la línea de otros estudios como los de (Torralba, Braz, & Rubio, 2014)

Por tanto, las personas con discapacidad todavía encuentran barreras para el desarrollo del deporte, entre otras, la falta de instalaciones, la prestación insuficiente de servicios y los medios económicos, entre otras, como las barreras que se indican en el informe sobre discapacidad (OMS, 2011) como actitudes negativas, prestación insuficiente de servicios; y la falta de accesibilidad.

En este sentido se necesita de la colaboración, por un lado, de los familiares de las personas con discapacidad que no han de proteger de manera excesiva a estas personas y les deben permitir realizar diversas actividades deportivas que se propongan y, por otro lado, la necesidad del apoyo de instituciones tanto públicas y privadas que doten de recursos tanto humanos y materiales para que puedan acceder a través de infraestructuras adaptadas a la realización deportiva. En definitiva, como afirma (Sánchez Bernal, 2009) un ambiente familiar estable.

También debemos realizar programas óptimos con personas con discapacidad, teniendo en cuenta, por ejemplo, que se debe escoger un deporte adecuado, el trabajo debe ser llevado a cabo por un equipo profesional interdisciplinario, tenemos que contar también con unas infraestructuras apropiadas y adaptadas a las condiciones necesarias, y por último hacer un seguimiento a nivel individual de la aptitud de cada participante. La orientación en el mismo es muy importante considerando la singularidad de las personas. (Calzada Arija, 2004)

Uno de los retos profesionales que tenemos es proporcionar servicios y apoyos tanto en el ocio como en el deporte favoreciendo contextos integrados, normalizados e inclusivos que dan lugar a situaciones que fomentan el crecimiento y el desarrollo personal.

REFERENCIAS

- Andrade, E., Arce, C. y Seane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708–713.
- Torralba, M.A., Braz, M. y Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado Motivation in adapted sport. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 27–40.
- Braye, S., Dixon, K. y Gibbons, T. (2013). "A mockery of equality": an exploratory investigation into disabled activists' views of the Paralympic Games. *Disability & Society*, 28(7), 984–996.
- Calzada Arija, A. (2004). Deporte y educación. *Revista de Educación*, 335, 45–60.
- DePauw, K. P. y Gavron, S. J. (2005). Disability Sport. In *Disability Sport* (pp. 89–96).
- Ferrante, C. (2014). Cuerpo, discapacidad y estigma en el origen del campo del deporte adaptado de la Ciudad de Buenos Aires, 1950-1961: ¿una mera interiorización de una identidad devaluada? *História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro*, 21(2), 421–437.

LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD: MOTIVACIÓN PERSONAL, INCLUSIÓN Y SALUD

- García, D. M. y López, I. G. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física Y Deportes*, 4, 26–35.
- Huete Garcia, A. (2013). La exclusión de la población con discapacidad en España. Estudio específico a partir de la Encuesta Social Europea. *Revista Española de Discapacidad*, 1(2), 7–24.
- Iso-Ahola, S. E. y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147
- Jenkins, C. D. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades : un manual para el cambio de comportamiento*. Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.
- OMS (2011). *Informe mundial sobre la discapacidad. Educación*. Retrieved from http://who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf
- OMS, (2013). *Informe mundial la discapacidad discapacidad. Convergencia Educativa*.
- Peers, D. (2009). (Dis)empowering Paralympic histories: absent athletes and disabling discourses. *Disability & Society*, 24(5), 653–665.
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 55–67.
- Ruiz Omenaca, J. V. (2012). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte : bases teóricas, alternativas metodológicas y propuestas prácticas para convertir el deporte en un contexto ético y un marco para el desarrollo de competencias*. CCS.
- Sánchez Bernal, L. (2009). Discapacidad, familia y escuela. *Innovación Y Experiencias Educativas*, 22, 1-8.
- Segura, J., Martínez-Ferrer, J. O., Guerra, M. y Barnet, S. (2013). Creencias sobre la inclusión social y el deporte adaptado de deportistas, técnicos y gestores de federaciones deportivas de deportes para personas con discapacidad. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 8(1), 120–144.
- Stevens, R. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15(0123–4226), 5.
- Torralba, M. A., Braz, M. y Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado Motivation in adapted sport. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 27-40
- UNICEF-ONU-UNESCO. (2004). Deporte. recreación y juego. *Unicef*.
- Wedgwood, N. (2013). Hahn versus Guttmann: revisiting “Sports and the Political Movement of Disabled Persons.” *Disability & Society*, 29(1), 129–142.