





















En referencia a las interacciones sociales, encontramos en la Figura 2 un perfil más homogéneo en la que destaca que para E1 los compañeros de clase suponen una barrera a la hora de realizar actividad física. Las nuevas relaciones sociales es una de las causas que la mayoría percibe como barrera solventable a la hora de iniciarse en una actividad física. Para los técnicos, los familiares cercanos suponen una barrera complicada mientras que para los estudiantes los familiares no se interpretan como barreras, y en su caso serían facilitadores para la práctica deportiva.

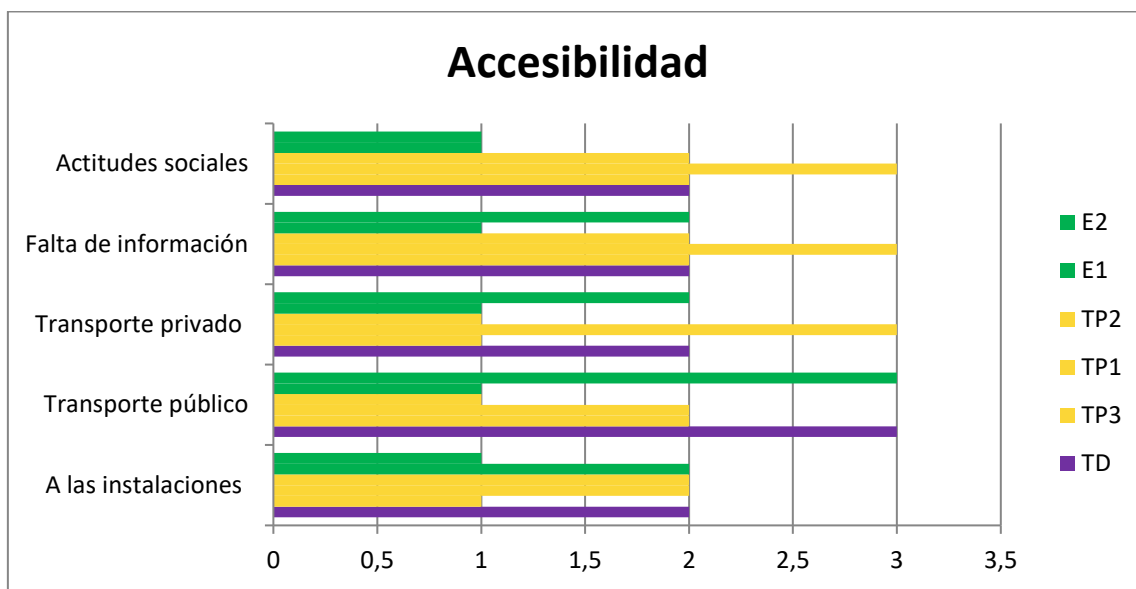


Figura 3. TD= técnico de la oficina de deporte; TP= técnico de atención a la discapacidad en prácticas; E= estudiante.

Ninguno de los entrevistados percibe el acceso a las instalaciones como una barrera difícil de superar (Figura 3), en cambio, no pasa lo mismo con el transporte público, donde TD y E1 lo marcan como una barrera importante. Para TP1, el transporte privado, la falta de información y las actitudes sociales respecto a las personas con discapacidad suponen una barrera importante para que los estudiantes con discapacidad puedan empezar a realizar actividad física. La gran mayoría coincide en que existe una gran barrera en cuanto a la falta de información, pero que podría solventarse y conseguir que un mayor número de personas con discapacidad realicen actividad física y/o deporte.

### Facilitadores

A pesar que el objetivo de la entrevista era identificar las barreras que pueden encontrar los diferentes perfiles entrevistados, en varias ocasiones, algunos de los entrevistados hizo hincapié en ciertos facilitadores, como pueden ser: el contacto con el servicio de deportes para fomentar la práctica de actividad física y ofrecer posibilidades de práctica, tener apoyo por parte de familiares, o que las instalaciones y las actividades estén adaptadas. También es nombrado como facilitador que los técnicos estén formados en diversidad, dando seguridad a la hora de practicar actividad física sabiendo de antemano que está adaptada a las necesidades, junto a otras acciones positivas como becas o reducción de tasas. Otros facilitadores nombrados son la buena gestión del descanso, la compatibilidad entre el entreno y las clases, la motivación intrínseca que se tiene a la hora de realizar actividad física y el compromiso.

## 6. DISCUSIÓN

### Rutina diaria

Se observa como las técnicas en prácticas ven barreras pero que son solventables. Las personas que tienen un título de escuela secundaria o universidad pueden haber tenido más experiencia en la solución de problemas o tareas, lo que también podría ayudarles a encontrar soluciones o alternativas para las barreras a la participación deportiva (Jaarsma, Dekker, et al., 2014). Por otro lado, E1 que tiene una discapacidad física severa sí que lo encuentra como una barrera difícil de superar, ya que por su gran discapacidad encuentra barreras continuamente en las actividades de la vida diaria.

### Falta de tiempo libre y ocio

Se observan barreras pero también solventables, ya que con una buena organización todo es posible, excepto para E2 y TD que no ven barreras. Esto puede deberse a que como el estudiante E2 no realiza deporte, ese tiempo lo dedica a otras actividades. TP3 incluso potencia que el deporte sea una actividad más del ocio y tiempo libre debido a los beneficios que éste puede aportar: “la etapa universitaria es muy buena para compaginarla con otras actividades. Todas aquellas que te puedan nutrir van a ser perfectas y el deporte es una más. Está bien que se compaginen para que no se aislen...”

### Estudios y formación

E1 es el único que los ve como una gran barrera ya que tiene una carrera, un master, participa en muchas actividades y tiene que compaginarlo con el deporte, por lo que los estudios y la necesidad de acudir a clase se convierte en una barrera difícil de superar. En este sujeto se confirma que las personas que participan con frecuencia en actividades físicas participan con mayor frecuencia en otras actividades importantes de la vida que aquellas que son menos activas físicamente (Crawford, Hollingsworth, Morgan, y Gray, 2008), ya que se trata de un participante con grandes dificultades pero que consigue llevar a cabo todas las actividades que se propone. TP2 comenta: “creo que no hay barrera, al menos la actividad física que se oferta aquí hay desde las 9 de la mañana hasta las 9 de la noche, así que creo que no”

Los beneficios de practicar deporte como comenta TP3 “que aprendan lo que es un equipo, que el esfuerzo sin ser exagerado está bien, porque te ayuda a conocerte y a ver tus límites y tus capacidades”, están muy relacionado con los estudios y sentirse capaz de realizar lo que te propones.

### La propia discapacidad

Solo TP1 y TP3 consideran que existe barrera pero solventable, ya que dependerá del grado de discapacidad y las limitaciones que conlleve. La discapacidad varía con diferentes circunstancias de la vida y con la edad. Los propios estudiantes no ven su propia discapacidad como una barrera, a lo que E2 añade: “solo yo sé lo que necesito y soy el que te voy a decir lo que necesito y el que te va a dar las pistas para que se hagan las cosas bien”. Esto muestra que muchas veces la falta de información sobre la discapacidad crea barreras en vez de facilitadores a la hora de practicar actividad física, ya que si no creen que sean capaces de hacer cualquier actividad, no ofrecerán actividades nuevas. Para TP2 “la ignorancia hacia la discapacidad es lo que más hace. Por ejemplo, ha habido muchas quejas de estudiantes que se quejan de que estudiantes con discapacidad tengan algunas medidas como dar más tiempo en

un examen, no es una ventaja, sino una igualdad de condiciones. Entonces lo que yo haría es concienciar e informar a la gente. El conocimiento es el peor enemigo de la discapacidad”

### Salud

En cuanto a la salud tenemos a los dos estudiantes con discapacidad que ellos no perciben que exista barrera a la hora de realizar actividad física, mientras que TP2 y TD perciben que existe una barrera pero solventable, y los otros dos lo perciben como una barrera importante. Esto puede deberse a la falta de conocimiento e información que lleva a relacionar la discapacidad con la falta de salud. Como comenta E1: “a raíz de practicar slalom (en silla de ruedas) te haces más ágil y tengo una pierna mejor que la otra porque es con la que me empujo”. En el estudio sobre las barreras y facilitadores en la participación de deporte en personas con discapacidad física, la salud, se experimentó tanto como una barrera cuando se restringe la gente de la participación en el deporte, así como un facilitador en términos de mejora de la salud a través del deporte (Jaarsma, Dijkstra, et al., 2014).

### Aburrimiento

En cuanto al aburrimiento todos creen que es una barrera, excepto los alumnos con discapacidad, ya que como para todos el deporte es una forma de combatir el aburrimiento, puede que para los técnicos sea una barrera porque no conocen todos los recursos disponibles a la hora de realizar deporte adaptado. Se relaciona que los miembros que realizan actividad física hacen más viajes fuera de la ciudad, tienen más autocuidado, más posibilidades de ser empleados y participan más frecuentemente en actividades recreativas y sociales que las personas inactivas (Crawford et al., 2008).

### Falta de motivación extrínseca

La falta de motivación es una causa muy extendida para no practicar actividad física, por lo que la motivación que tengan los técnicos y el saber transmitirlo para que las sesiones sean motivantes, hará que no se convierta en una barrera. E2 no lo ve como una barrera, puede ser debido a que como no practica actividad física no percibe lo importante que es la motivación para seguir con la práctica sin abandonar. Si no existe motivación a la hora de realizar actividad física, esta se queda en un segundo plano. Para conseguir una mayor motivación comenta TP3: “actualmente se está realizando una encuesta a los estudiantes con discapacidad para aprovechar esos resultados y ofertar el tipo de actividades que interese al sector”.

### Falta de autoeficacia

La falta de autoeficacia lo ven más los técnicos como una barrera que los estudiantes, ya que ellos mismos conocen sus habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan en el día a día y saben que son capaces. Volvemos a que la falta de conocimiento de los técnicos les pueden llevar a pensar que no tienen esa autoeficacia con respecto a la discapacidad.

### Falta de experiencia previa

La falta de experiencia previa es percibida como una barrera, pero fácil de superar para los 3 técnicos de atención a la discapacidad, ya que para todos el inicio de una nueva actividad es difícil. E1 y E2 no lo ven como barrera, al igual que TP2. Comenta TP3 que ante la falta de experiencia previa hay que: “mostrarles que es posible, asegurando que está adaptado. Como también a través de las jornadas donde se van a dar a conocer deportes adaptados y específicos donde el estudiante con diversidad vea que es posible”.

Para las personas que han adquirido una discapacidad, la participación previa en deporte tiene una gran influencia en la participación después de adquirir la condición de discapacidad, y el énfasis de la estimulación deben estar en las experiencias positivas obtenidas a través de esa participación previa (Jaarsma, Dijkstra, et al., 2014).

### Falta de energía

Aunque la falta de energía es una barrera solventable, los estudiantes con discapacidad no la ven como tal, ya que cuanto mayor deporte hacen mejor se sienten. Como dice E1: “a nivel físico, te encuentras mejor y a nivel de competencias aprendes nuevas habilidades sociales al conocer gente nueva y a socializarte.” Es decir, la actividad física les ayuda a mejorar su vida, como nombra Ángela Crawford, los participantes activos participan en actividades comunitarias, sociales y de la vida cívica con mayor frecuencia que los inactivos (Crawford et al., 2008).

### Familiares cercanos

Los técnicos piensan que los familiares cercanos son una barrera difícil de superar, por lo que suponemos que en su trabajo habrán tenido experiencias de otros alumnos con discapacidad en los que el miedo e inseguridad de los padres habrá supuesto una barrera. TP2 comenta: “los familiares cercanos tienden a sobreproteger a sus hijos, porque el hecho de verse dándose golpes, por ejemplo jugando al baloncesto, tiene que impactar”. Sin embargo los alumnos con discapacidad no ven que los familiares cercanos sean una barrera, lo que probablemente se deba a que en el caso de nuestros estudiantes, estos reciben mucho apoyo en casa por parte de sus familiares.

### Amigos

La falta de compañeros o amigos para la participación deportiva fue otra barrera mencionada por los participantes, asociándolo negativamente con la participación deportiva. Por lo tanto, se recomienda desarrollar marcos sociales, por medio de los cuales se organice un sistema para aumentar la participación en actividades comunes como el andar, el fitness o el ciclismo recreativo (Jaarsma, Dekker, et al., 2014).

### Relación con los técnicos

No se percibe como barrera la relación con los técnicos a la hora de practicar deporte, puesto que o no practican y no perciben la importancia de una buena relación con el técnico, o sí que lo hacen y tienen buena experiencia que les hacen confiar en sus técnicos. En la Universitat de Valencia hacen acciones puntuales de formación a los técnicos de deporte adaptado ya que en muchas universidades el deporte adaptado es una optativa y como comenta TD: “seguimos topándonos con profesionales de la actividad física y del deporte que no tienen formación en diversidad”, cosa que tiene que cambiar para ofrecer una actividad física de calidad a cualquier colectivo que esté interesado en la práctica.

Se podría imaginar que los participantes inactivos no consideran la falta de supervisión como una barrera si nunca han participado en deportes antes, por lo que no pueden saber cuál será el efecto de una mala supervisión en su participación deportiva (Jaarsma, Dekker, et al., 2014).

### Instalaciones

Las instalaciones aparecen como una barrera solventable, ya que últimamente se están haciendo modificaciones para que sean más accesibles para todos. Llama la atención aquí que E2 no encuentra como una barrera el acceso a las instalaciones, lo cual puede deberse a que como no práctica actividad física no ha experimentado ningún problema. El

entorno construido y el acceso a las instalaciones se relacionan con tener una discapacidad y unos niveles más bajos de actividad física. Un cambio en el ambiente y, por lo tanto en el camino a las instalaciones deportivas, reduciría las barreras y podría conducir a un aumento de la actividad física (Eisenberg, Vanderbom, y Vasudevan, 2017).

### Transporte

El transporte público sí que es una barrera difícil de superar para E2 y TD. El técnico deportivo lleva muchos años trabajando en este sector y sabe que el transporte no está adaptado. Para E1 y TP2 no hay problema, ya que E1, pese a su elevado grado de discapacidad, es muy autosuficiente y cuenta con familia y amigos que le ayudan cada día. Las personas con discapacidades experimentan barreras adicionales basadas en la calidad de la infraestructura peatonal y en la accesibilidad de los destinos según se define en las Directrices de Accesibilidad de la American's Disabilities Act (ADAAG) (Junta de Acceso de los Estados Unidos, 2014).

### Falta de información

La falta de información la perciben todos como una barrera pero solventable, ya que en la época de las tecnologías si te interesa algo lo puedes encontrar en las redes. E1 no lo ve como barrera porque tiene relación con Raúl Reina que le informa de todas las actividades que puede realizar. TP1 sí que lo ve como una barrera difícil de superar, y añade “La falta de información para mi es una de las barreras más importantes, por eso, el tema de las redes sociales les llega a los chavales bastante la información, por lo menos para fomentar la participación del alumnado. Yo creo que es la manera más rápida de llegar a ellos y de por lo menos sepan que hay algo en lo que ellos pueden participar”. Todos están de acuerdo en que la falta de información contribuye a que no se realice actividad física, tal y como dice TP1. Una de las opciones para que la información llegue a los usuarios es el uso de ordenadores o programas informáticos que permite a los participantes obtener más información sobre las posibilidades del deporte (Jaarsma, Dekker, et al., 2014).

Por otro lado, el asesoramiento sobre la participación deportiva debe ser hecho a la medida, considerando el tipo de discapacidad, la edad y las necesidades de cada usuario (Jaarsma, Dijkstra, et al., 2014).

### Las actitudes sociales

Para E2 la falta de información, falta de campañas de sensibilización, separación entre personas con discapacidad y sin discapacidad, hacen que les vean incapaces de realizar muchas actividades, y concluye diciendo: “los mitos sobre la discapacidad como la creencia de ser un eterno niño hacen que se creen barreras”.

Las actitudes sociales es una barrera solventable, ya que con educación, inclusión y jornadas de sensibilización podría mejorarse este aspecto y conseguir una mayor igualdad para que puedan realizar actividad física sin ningún tipo de complejo.

### Coste económico

En cuanto al coste económico de la práctica de deporte, el que más barrera ve es E2, quien añade: “gastarme 2000 euros en una handbike y la pruebo y luego no me gusta o no termina de ser lo mío supondría un gasto desmesurado y puede llegar a quedarse en nada”. E1 no percibe que exista barrera, igual que TP1 y TP3 porque saben las posibilidades de becas y materiales que se aportan por parte de la universidad. Como nombra T1: “el servicio de educación física a través de la Cátedra Divina Pastora anualmente ha venido convocando ayudas para la práctica de actividad física deportiva como la exención de tasas”. TP2 comenta: “no creo que haya barrera, ya que desde la universidad, o con la ayuda de Fundación

Universia, se financia todo o casi todo y a no ser que sea un caso de muy baja renta no creo que haya barrera”.

### Falta de oportunidades

La falta de oportunidades es una de las principales barreras que muestra el cuestionario, ya que todos los entrevistados coinciden en que es una barrera importante. Sin embargo TD no lo ve como barrera, ya que en la Universitat de Valencia tienen muchas actividades para realizar y su trabajo consiste en crear la oportunidad de hacer actividad física para todos los alumnos. Por el contrario, en otras universidades, la falta de oportunidades crea un vacío a la hora de practicar actividad física. Una forma de que la gente conozca el deporte adaptado y se creen nuevas oportunidades es la promoción del deporte como comenta E2: “He visto un montón de campañas de todo tipo, sobre voluntariados, mercadillo, etc., y creo que habría que promocionar algo así con el deporte, tanto con el adaptado como con el inclusivo.”

## 7. CONCLUSIÓN

Bajo mi punto de vista, tras el trabajo realizado, el problema principal es la falta de información sobre la discapacidad y sus necesidades en el ámbito deportivo universitario. Las personas que tienen la función de orientar y guiar al estudiantado con discapacidad en la universidad no tienen el suficiente conocimiento o preparación para satisfacer dichas necesidades, y son éstas las que crean barreras que impiden que el estudiantado con capacidades diferentes no practique deporte. Por ejemplo, los técnicos perciben que el estado de salud y la motivación extrínseca es una barrera, mientras que los estudiantes afirman que no es así. Este ejemplo, entre otros, describe que el problema no se encuentra entre la población que tiene la demanda, sino en la población que debe gestionar la oferta.

Si desde la propia universidad no se identifican las necesidades de éstas personas es muy difícil ofertar actividades para satisfacerlas. Este trabajo persigue pues dotar a las personas encargadas de la atención al estudiante con discapacidad y a los técnicos de los servicios deportivos universitarios de una herramienta que les ayude a descubrir qué necesitan sus estudiantes y cómo, de una forma eficaz, poder darles una solución, para que de esta forma también se pueda gestar una población deportiva universitaria de deporte adaptado y/o inclusivo, como ya existe para las personas sin discapacidad.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Artigos. (2016). Remando contracorriente: facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.08.002>
- Bragaru, M., van Wilgen, C. P., Geertzen, J. H. B., Ruijs, S. G. J. B., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2013). Barriers and facilitators of participation in sports: A qualitative study on Dutch individuals with lower limb amputation. *PLoS ONE*, 8(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059881>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2007.11.004>
- Dunn, A. Trivedi, M. O'Neal H. (2001) Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 587-597.
- Eisenberg, Y., Vanderbom, K. A., y Vasudevan, V. (2017). Does the built environment moderate the relationship between having a disability and lower levels of physical activity? A systematic review. *Preventive Medicine*, 95, S75–S84. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.07.019>
- Jaarsma, E. A., Dekker, R., Koopmans, S. A., Dijkstra, P. U., y Geertzen, J. H. B. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation in people with visual impairments. *Adapted Physical Activity Quarterly* 31(3), 240–264. <https://doi.org/10.1123/2013-0119>
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31, 1–11. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- OMS. (2001). *Clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud: CIF*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/es/>.
- Oriol i Ferrer J, Segura i Bernal J. Valoración de los efectos del deporte adaptado: físicos, psicológicos y psicosociales. En: Palau Francás et al. *Deportistas sin adjetivos. El deporte adaptado a las personas con discapacidad física*. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2011.
- Taliaferro, A. R., y Hammond, L. (2016). “I don’t have time”: Barriers and facilitators to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 33(2), 113–33. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0050>
- U.S. Access Board (2014). ADA Accessibility Guidelines (ADAAG). <https://www.access-board.gov/attachments/article/412/ada-aba.pdf>