

Universidad Miguel Hernández de Elche



# Herramienta para la recolección de datos sobre barreras y facilitadores para la práctica deportiva de universitarios españoles con discapacidad.

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso 2016-2017

**Profesores: Raúl Reina Vaillo  
Alba Roldán Romero**

**Alumna: Laura Conde Maciá**

## ÍNDICE

<b>1. CONTEXTUALIZACIÓN .....</b>	<b>3</b>
1.1. QUÉ ES LA DISCAPACIDAD .....	3
1.2. PARA-DEPORTE .....	3
1.3. BARRERAS Y FACILITADORES .....	3
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
3.1. OBJETIVO GENERAL .....	6
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
<b>4. MÉTODO .....</b>	<b>6</b>
4.1. PARTICIPANTES.....	6
4.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	7
<b>5. RESULTADOS.....</b>	<b>9</b>
<b>6. DISCUSIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>7. CONCLUSIÓN .....</b>	<b>15</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>16</b>

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

### 1.1. Qué es la discapacidad

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) define la discapacidad como un término genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones en la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal, las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales (OMS, 2001). Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

### 1.2. Para-deporte

El término Para-deporte engloba todas aquellas modalidades deportivas que se adaptan al colectivo de personas con algún tipo de discapacidad o condición especial, bien porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de ese colectivo, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica sin “adaptaciones” (Pérez-Tejero, Reina, y Sanz, 2012). Recientemente, se empieza a acuñar el término de para-deporte (IPC, 2015), como aquellas modalidades practicadas por para-deportistas, respondiendo así al fenómeno de integración de muchos deportes en federaciones deportivas. El para-deporte implica la utilización de clasificaciones funcionales, en las que se valora el impacto de la deficiencia del para-deportista para ejecutar las habilidades requeridas en su para-deporte en particular. La actividad física adaptada es un cuerpo de conocimientos interdisciplinar dedicado a la identificación y solución de las diferencias individuales en actividad física, que se basa en una actitud de aceptación de las diferencias individuales, la defensa del acceso a un estilo de vida activo y al deporte, y promueve la innovación y cooperación para ofertar programas y sistemas de “empowerment” (Hultzler y Sherrill, 2007).

El Consejo Superior de Deportes (2016), define por su parte el deporte universitario como el deporte practicado por estudiantes universitarios, y organizado por los Servicios de Deportes de cada Universidad. Esta práctica no sólo es competitiva, sino que frecuentemente se dirige hacia la realización de actividades de recreación deportiva, para emplear el tiempo de ocio de forma saludable.

### 1.3. Barreras y facilitadores

Basándonos en la CIF, se define barrera como todos aquellos factores en el entorno de una persona que, cuando están presentes o ausentes, limitan el funcionamiento y generan discapacidad. Entre ellos se incluyen aspectos tales como que el ambiente físico sea inaccesible, falta de tecnología asistencial adecuada, actitudes negativas con respecto a la discapacidad, así como los servicios, sistemas y políticas que bien no existen o dificultan la participación de las personas con una condición de salud en todas las áreas de su vida.

Por otro lado, los facilitadores son todos aquellos factores en el entorno de una persona que, cuando están presentes o ausentes, mejoran el funcionamiento y reducen la discapacidad. Entre ellos se incluyen aspectos tales como que el ambiente físico sea accesible, la disponibilidad de tecnología asistencial adecuada, las actitudes positivas hacia la discapacidad, así como los servicios, sistemas y políticas que intenten aumentar la participación de las personas con una condición de salud en todas las áreas de su vida (OMS, 2001).

## 2. JUSTIFICACIÓN

Cada vez más la sociedad está más concienciada de la importancia que la actividad física regular y regulada tiene en la salud, pretendiendo cubrir las necesidades de toda la población de forma que se consiga un estado de bienestar y satisfacción que ayude en la vida diaria. Frente a esta idea nos encontramos con algunos colectivos que precisan de una atención especial, tal y como ocurre con las personas con discapacidad.

La actividad física es un facilitador para el desarrollo de relaciones sociales, que conlleva una mejor calidad de vida y un aumento del auto-concepto y autoconfianza, aspectos que están muy relacionados con el deporte y los valores que éste promueve. Todo esto sin olvidar los beneficios psicológicos que vienen dados con la práctica de actividad física, consiguiendo un mayor control a nivel psicológico a la hora de enfrentarse a nuevas situaciones (Oriol y Segura, 2011).

Como muestra el trabajo de Caracuel y Arbinaga (2010), el ejercicio físico influye positivamente en diversos aspectos de la persona, tales como el funcionamiento del sistema locomotor; la prevención, mejora y rehabilitación de enfermedades cardiovasculares o el control del peso o las adicciones a sustancias tóxicas. Estos autores establecen que, para obtener unos resultados positivos, el ejercicio debe reunir unas características especiales, con respecto a su duración, intensidad y frecuencia.

Las personas con discapacidad se enfrentan diariamente a múltiples obstáculos a la hora de realizar sus actividades de la vida diaria. Sus necesidades se ven restringidas, total o parcialmente, por motivos como la accesibilidad, las barreras arquitectónicas, la falta de motivación, la ausencia de medios económicos o la dificultad en el transporte. Según Jaarsma, Dekker, Koopmans, Dijkstra, y Geertzen (2014), las barreras que se encuentran a la hora de realizar actividad física se dividen en factores personales, tales como la propia discapacidad, falta de tiempo, miedo a lesionarse, falta de motivación, vergüenza, fatiga o falta de energía. Además, los factores del entorno incluyen el transporte, la falta de posibilidades de práctica en el vecindario o la comunidad, instalaciones poco adaptadas, poco apoyo por parte de familiares y amigos, falta de información sobre las actividades, o los altos costes de éstas. Por otro lado, se identifican algunos facilitadores a la hora de practicar actividad física de las personas con discapacidad. En lo referente a los factores personales encontramos la salud, la diversión, los contactos sociales, la mejora de la fuerza, la confianza en uno mismo, independencia o aprender nuevas habilidades que ayuden en la aceptación de la propia discapacidad. Se enumera el apoyo de la familia y amigos, el asesoramiento médico de un profesional, como factores del entorno que contribuyen también a la práctica de actividad física.

Según un estudio que analiza las barreras y facilitadores a la hora de compaginar estudios y deporte (Artigos, 2016), se estudian diferentes niveles que influyen a la hora de llevar a cabo las dos actividades, y entre las que encontramos: el nivel deportivo, el psicológico, el psicosocial, el académico y el financiero. Los principales beneficios de compatibilizar la formación educativa con una carrera deportiva son la mejora de habilidades sociales y, por consiguiente, la expansión de éstas, adquiriendo estilos de vida más saludables y todo esto conlleva a una ampliación del mercado laboral debido a la formación en diferentes áreas. Desde la esfera deportiva, la gestión del tiempo y las horas de descanso son determinantes en relación directa con la compaginación académica-deportiva. En cuanto a la esfera psicológica, los deportistas experimentan estrés, presión, miedo y agobio, sobretudo en época de exámenes. A nivel psicosocial, el apoyo de la familia y compañeros juega un papel determinante en la carrera deportiva. A nivel académico, la gestión del tiempo es la principal barrera para compaginar ambas actividades. Para finalizar, la esfera financiera aparece como

una barrera o elemento facilitador según el deportista, ya que sólo reciben compensación económica aquellos deportistas considerados de élite o alto rendimiento.

Tras analizar diferentes estudios (Bragaru et al., 2013; Jaarsma, Dekker, et al., 2014; Taliaferro y Hammond, 2016) y teniendo en cuenta las barreras y facilitadores que propone la CIF (OMS, 2001), la Tabla 1 expone que barreras y facilitadores influyen a la hora de practicar actividad física según el tipo de discapacidad que presente el usuario.

**Tabla 1 Barreras y facilitadores según el tipo de discapacidad.**

	DF	DV	DI
<b>Barreras</b>	<b>Factores personales</b>		
Estado de salud	X		X
La propia discapacidad	X	X	
Falta de energía/ fatiga	X		
Otros	X	X	X
	<b>Factores ambientales</b>		
Transporte	X	X	X
Accesibilidad	X		X
Falta de oportunidades	X		X
Falta de información	X		X
Costes	X	X	X
Otros	X	X	X
<b>FACILITADORES</b>	<b>Factores personales</b>		
Fitness /Salud	X	X	X
Diversión	X	X	X
Motivación intrínseca	X		X
Autoeficacia	X	X	
Conseguir objetivos	X		X
Historia previa práctica	X		X
Otros	X	X	X
	<b>Factores ambientales</b>		
Contacto social	X	X	X
Otros	X	X	X

DF= discapacidad física; DV= discapacidad visual; DI= discapacidad intelectual.

A la hora de interpretar la Tabla 1 es necesario entender que las barreras y facilitadores percibidos dependerán del grado de discapacidad que presenten los entrevistados. Por ejemplo, la bibliografía encontrada sobre barreras y facilitadores en amputados (Bragaru et al., 2013), muestra que pese a encontrarse dentro de las discapacidades físicas se encuentran con menos barreras a la hora de realizar actividad física.

La actividad física y el deporte no han tenido una atención muy destacada en el ámbito universitario, más allá de acciones puntuales como jornadas académicas, de sensibilización, o algunos ejemplos de buenas prácticas aislados en algunas universidades españolas.

La Fundación Universia y el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) han presentado el III Estudio 'Universidad y Discapacidad', 2016. De dicho estudio se obtiene el porcentaje de universitarios con discapacidad en las 55 universidades participantes, siendo un 1,7% sobre el total de estudiantes de estas universidades. A pesar del porcentaje de alumnos con discapacidad que siguen con su

formación universitaria la realidad nos muestra que colectivos con diferentes capacidades no tienen un acceso a la oferta que se realiza en tales servicios, existiendo un vacío conceptual y de conocimiento que este proyecto pretende abordar.

Desde la UMH se crea un proyecto de emprendimiento social que pretende analizar la situación actual del deporte universitario para el estudiantado con discapacidad, para posteriormente hacer una guía-informe y propuesta de buenas prácticas que permita el fomento de la actividad física y deporte adaptado para todos y todas en la universidad, siguiendo las siguientes premisas: que sea accesible, inclusiva y de calidad. Durante el proceso de creación de los instrumentos de medida que se utilizarán en dicho proyecto, se han realizado unas entrevistas piloto a técnicos de los servicios de deporte en la universidad, técnicos de atención a la discapacidad en la universidad y a estudiantes con discapacidad, para así comprobar la idoneidad de las herramientas de obtención de datos. La información para este trabajo final de grado se obtiene de las entrevistas piloto mencionadas anteriormente.

El proyecto se crea en colaboración con la fundación ONCE, concretamente con el Comisionado para Universidad, Juventud y Planes Especiales, cuyo objetivo principal es avanzar en la inclusión de las personas con discapacidad en el ámbito universitario, así como aumentar la ratio de universitarios con discapacidad para facilitar, de este modo, su inserción profesional en empleos de calidad. De esta forma, para cumplir dicho objetivo, la fundación ONCE decide subvencionar, con aportación parcial de fondos europeos, proyectos que trabajen en la línea de emprendimiento social como el que se lleva a cabo en la Universidad Miguel Hernández y que enmarca este trabajo final de grado.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1. Objetivo general

El objetivo de este trabajo final de grado consiste en analizar las entrevistas piloto realizadas a servicios de atención a la diversidad, servicios de deportes de universidad y estudiantes con discapacidad dentro del proyecto suscrito entre la UMH y la Fundación ONCE para con el estudio de las barreras y facilitadores para la práctica deportiva de estudiantes universitarios con discapacidad.

#### 3.2. Objetivos específicos

- Conocer los motivos por los que se practica o no actividad física y/o deportiva.
- Identificar aquellas barreras, personales y contextuales, que más limitan la participación en actividades físicas y deportivas en la universidad.
- Identificar aquellos facilitadores, personales y contextuales, que contribuyen al fomento de la práctica en actividades físicas y deportivas en la universidad.

### 4. MÉTODO

#### 4.1. Participantes

La muestra estuvo conformada por 6 participantes, de los cuales 3 eran técnicos de atención a la discapacidad, un técnico de la oficina de deporte y 2 alumnos con discapacidad física. El perfil de los entrevistados se muestra en la Tabla2:

Tabla 2 Participantes.

Participante	Perfil	Universidad	Otros
TD	Técnico de la Oficina de deporte	Universitat de Valencia	
TP1	Técnico de atención a la discapacidad en prácticas	Universidad Miguel Hernández	Graduada en Psicología y estudiante de Máster en Terapia infanto-juvenil y MPGS
TP2	Técnico de atención a la discapacidad en prácticas	Universidad Miguel Hernández	Graduada en Terapia Ocupacional
TP3	Técnico de atención a la discapacidad	Universitat d'Alacant	Graduada en Trabajo Social
E1	Graduado en Recursos Humanos y Relaciones Laborales, Master en Relaciones Laborales	Universidad Miguel Hernández	Deportista de slalom en silla de ruedas. Parálisis cerebral, usuario de silla de ruedas.
E2	Estudiante de Psicología	Universidad Miguel Hernández	Discapacidad física que no practica deporte

TD= técnico de la oficina de deporte; TP= técnico de atención a la discapacidad en prácticas; E= estudiante. MPGS= máster en psicología general sanitaria.

#### 4.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el desarrollo de las preguntas de la entrevista se realizó una serie de reuniones. Las personas que asistieron a estas reuniones fueron las siguientes:

- Alba Roldán: Profesora de Actividad Física y Deporte Adaptado en la UMH. Master Europeo en Actividad Física Adaptada.
- Raúl Reina: Profesor de la Universidad Miguel Hernández con un Doctorado en Ciencias del Deporte y un Máster Europeo en Actividad Física Adaptada. Miembro del Comité de Clasificación Bisfed, actual Jefe de Clasificación de IFCPF, Clasificador de Atletismo de World Para Athletics y Presidente de la comisión de Clasificación del Comité Paralímpico Español.
- Carmen Ocete: Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del deporte. Especialista en Deporte Inclusivo en la Escuela.
- Alicia Candela: Graduada en Psicología, Máster en Recursos Humanos y Prevención de Riesgos Laborales. Técnico de Atención al Estudiante con Discapacidad durante un año en la UMH.
- Álvaro Carrillo de Albornoz: Graduado en Psicología en la UMH. Técnico del proyecto con la fundación ONCE.
- Laura Conde Maciá: Estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Miguel Hernández.

La primera reunión se celebró para discutir sobre cómo diseñar una entrevista semiestructurada. Se debatieron algunos temas actuales que el tutor del TFG había experimentado recientemente y queríamos conocer la opinión de todo el equipo.

Después de esta reunión inicial se hizo una lluvia de ideas sobre qué tipo de preguntas hacer y a quién entrevistar. Se crearon 3 cuestionarios, dirigidos a los técnicos de la oficina de deportes, a los estudiantes con discapacidad y a los técnicos de atención a la discapacidad, para obtener una visión global de todos los agentes implicados a la hora de la práctica de actividad física o deportiva y triangular la información con los propios estudiantes.

Una vez formuladas todas las preguntas, el grupo se reunió nuevamente para revisarlas y agregar comentarios adicionales, mientras que se decidía qué participantes serían entrevistados para realizar las entrevistas piloto (ver Participantes).

Los instrumentos utilizados para recopilar los datos de los participantes fueron entrevistas individuales. Se eligió el formato de entrevista semi-estructurada, ya que permite al entrevistador seguir un guión, lo que significa que las preguntas y temas que deben ser cubiertos se reflejan y se solicitan en un orden preestablecido, pero le dan al participante un cierto grado de flexibilidad para expresar sus opiniones, ideas, sentimientos y actitudes. Según Bernard (1988), este formato se utiliza mejor cuando no se tiene la oportunidad de entrevistar a alguien más de una vez y cuando se hacen las mismas preguntas a muchas personas. Como las preguntas ya están preparadas de antemano, se asegura que no se perderán temas en el camino. Por lo tanto, se decidió que las entrevistas adoptarían un formato semi-estructurado ya que la propuesta del estudio era entrevistar a más de 50 personas con las mismas preguntas, pero permitiendo cierto margen de maniobra para respuestas ya que algunas preguntas en la entrevista tocan ciertos puntos sensibles con el tema que es objeto de estudio.

En todos los cuestionarios había una tabla de barreras con una puntuación de 1 a 4 en una escala tipo Likert, en la que 1 correspondía a que no se encontraba barrera, 2 era que había barrera pero solventable, 3 se relacionaba con una barrera difícil de superar, y 4 se puntuaba cuando el entrevistado percibía una barrera completa.

Un total de seis entrevistas piloto se completaron antes del inicio del proyecto, asegurándose de que las preguntas fueron correctamente desarrolladas, redefiniendo enunciados y ganando experiencia sobre cómo llevar a cabo entrevistas, e incluso sincronizar y registrar entrevistas para obtener un Idea general sobre la duración de las mismas.

La primera entrevista se realizó con E1, en la cafetería de la Universidad Miguel Hernández de Elche. A continuación se entrevistó a E2 por la mañana y por la tarde a TP1 en la clínica universitaria de la Universidad Miguel Hernández. Posteriormente se entrevistó a TP2 en su despacho de atención al estudiante con discapacidad, seguido de TP3 la cual nos recibió en su despacho de la Universitat d'Alacant dentro del rectorado y servicios generales. Y para finalizar nos trasladamos a la Universitat de Valencia a realizar la última entrevista a TD, que nos recibió en su despacho dentro del campus Blasco Ibáñez. Al finalizar las entrevistas piloto, los participantes dieron su opinión sobre las preguntas y aportaron información valiosa para la mejora de la guía de entrevista.

En cuanto al procedimiento a la hora de realizar las entrevistas, se usaba una grabadora Olympus digital voice recorder VN-741PC, junto con el guion creado para las entrevistas. Antes de empezar la entrevista se le explicaba a los sujetos en qué consistía el proyecto, y se les aclaraba los conceptos en cuanto a las diferencias entre deporte inclusivo y deporte específico. Cuando se hablaba de deporte, también se diferenciaba el deporte reglado como actividad física que hacía cada uno por su cuenta.

Una vez concluidas las entrevistas se realizó una reunión con estos dos miembros del equipo para discutir cualquier cambio o adición a las preguntas de la entrevista. Sin embargo, las preguntas de la entrevista no necesitan modificaciones y, por lo tanto, las tres entrevistas realizadas formarán parte del proyecto llevado a cabo por la Universidad Miguel Hernández.

Cuando ya se habían realizado las entrevistas piloto, se transcribieron una por una manualmente a un Word. Para el análisis de los datos, se creó un Excel con todos los datos extraídos de la tabla presente en todas las entrevistas realizadas, para luego poder crear las figuras y extraer los resultados. Mediante el análisis de las entrevistas completas transcritas al Word se ha extraído la información necesaria para este TFG.



## 5. RESULTADOS

A continuación se muestran tres gráficos que representan las barreras percibidas por los entrevistados, diferenciando entre motivos generales, interacciones sociales y accesibilidad a la hora de realizar actividad física. Los gráficos marcan de 0 a 1 si no se encuentran barreras, de 1 a 2 si hay barrera pero es solventable, y de 2 a 3 si existe barrera difícil de superar.

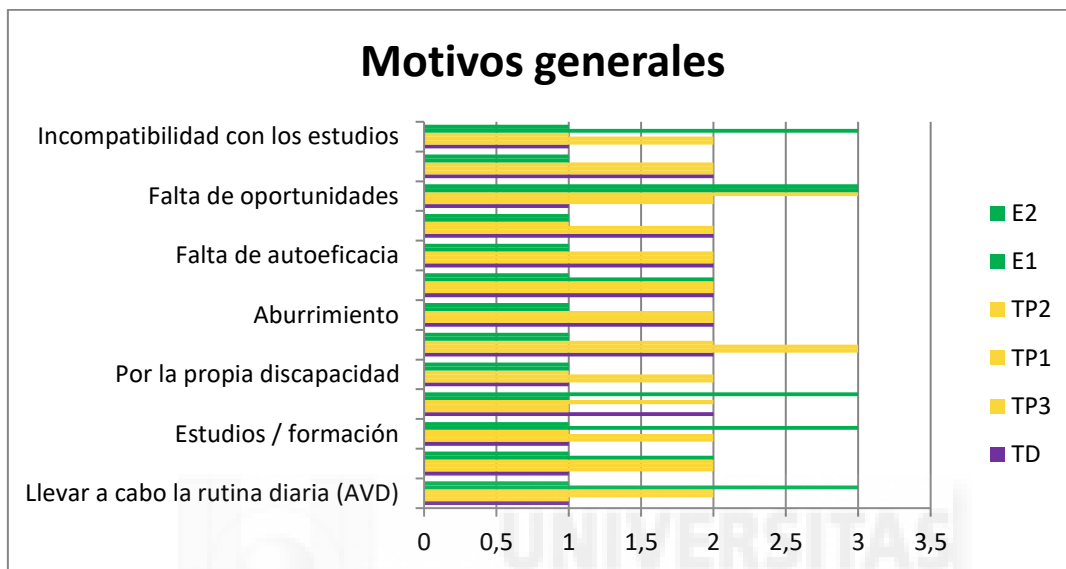


Figura 1. TD= técnico de la oficina de deporte; TP= técnico de atención a la discapacidad en prácticas; E= estudiante.

Como muestra la Figura 1, dentro de los motivos generales encontramos que para E1, la incompatibilidad con los estudios es una barrera difícil de superar. En cuanto a la falta de oportunidades, TP2 y los dos estudiantes coinciden en que existe una gran barrera. Por otro lado, la salud es percibida como una gran barrera para TP1 y TP3, cosa que para los estudiantes con discapacidad no supone una barrera. Para E2 el coste económico del material necesario para realizar actividad física es muy elevado, convirtiéndose así en una barrera. En cuanto a llevar a cabo la rutina diaria y compaginar con los estudios, para E1 representa una dificultad mayor en comparación al resto de entrevistados.

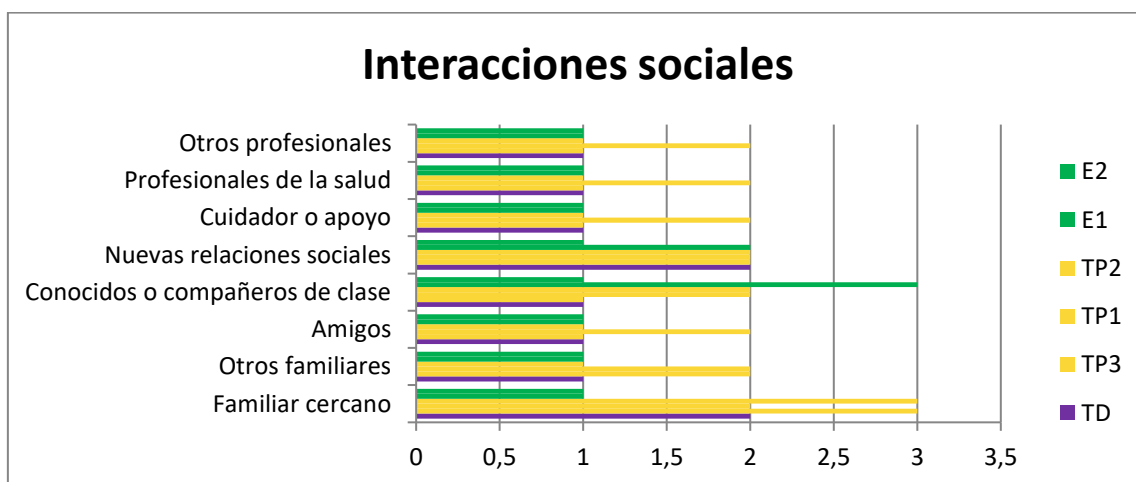


Figura 2. TD= técnico de la oficina de deporte; TP= técnico de atención a la discapacidad en prácticas; E= estudiante.

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.

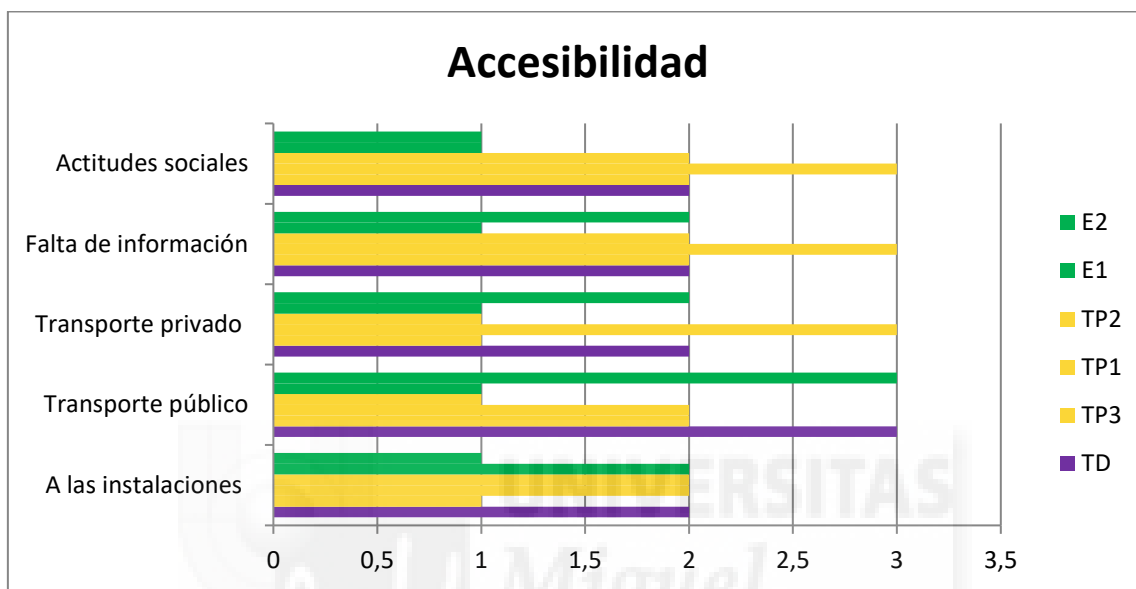


Figura 3. TD= técnico de la oficina de deporte; TP= técnico de atención a la discapacidad en prácticas; E= estudiante.

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>