



Inclusión de Personas con Discapacidad en la Media Maratón de Elche y la Carrera Solidaria UMH



Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Miguel Hernández de Elche
2024-2025

Estudiante: Lucía González Molina

Tutor: Raúl Reina Vaillo

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.1 Introducción al tema.....	3
1.2 Barreras para la participación.....	4
1.3 Justificación del trabajo.....	4
2. MÉTODO.....	4
2.1 Población.....	4
2.2 Instrumentos de medida.....	5
2.3 Proceso de obtención de datos.....	6
3. RESULTADOS.....	6
3.1 Participación y perfil de los corredores.....	7
3.1.1 Edad.....	7
3.1.2 Sexo.....	8
3.1.3 Tipos de discapacidad.....	8
3.1.4 Licencia Federativa.....	9
3.2 Valoración de la accesibilidad.....	9
3.2.1 Recogida del dorsal.....	10
3.2.2 Aparcamiento.....	10
3.2.3 Baños.....	11
3.2.4 Recogida de premios.....	11
3.2.5 Señalización del recorrido.....	12
3.2.6 Puntos de avituallamiento.....	13
3.2.7 Bordillos o desniveles.....	13
3.2.8 Circuito.....	14
3.2.9 Asistencia técnica para sillas o prótesis durante la carrera.....	15
3.2.10 Áreas de descanso.....	15
3.3 Otros aspectos a considerar.....	16
3.4 Valoración general de la experiencia.....	16
4. DISCUSIÓN.....	17
5. CONCLUSIONES.....	18
6. BIBLIOGRAFÍA.....	19
7. ANEXOS.....	21

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 Introducción al tema

Las carreras populares se han consolidado como eventos deportivos que promueven la participación ciudadana. Su carácter abierto, no competitivo y de bajo coste las convierte en espacios ideales para fomentar la actividad física en diversos sectores de la población. Estos eventos, además de sus beneficios para la salud, también cumplen un importante papel social, actuando como puntos de encuentro comunitario y ofreciendo oportunidades para fortalecer la cohesión social y la inclusión (Pečnikar Oblak et al., 2023).

Sin embargo, a pesar de su carácter abierto, persisten barreras que limitan la participación de ciertos grupos, como las personas con discapacidad, donde la accesibilidad real de estas carreras sigue siendo un aspecto crítico. Aunque muchas de ellas se publicitan como inclusivas, lo cierto es que en la práctica siguen existiendo numerosas barreras que dificultan la participación plena y equitativa. Estas barreras incluyen tanto obstáculos físicos (e.g., recorridos no adaptados, ausencia de información accesible) como sociales (e.g., falta de formación específica del personal organizador, estigmas, o la percepción de un entorno poco acogedor) (Elípe-Lorenzo et al., 2025).

La inclusión en el deporte va más allá de permitir la inscripción. Implica adaptar, acoger y garantizar que todas las personas, independientemente de sus capacidades, puedan participar de forma activa y segura. Evaluar cómo son de inclusivos los eventos deportivos no solo permite identificar puntos de mejora, sino que es un paso fundamental para progresar hacia una práctica deportiva realmente equitativa (Chen et al., 2024). Este enfoque se alinea con los principios establecidos por organismos internacionales como la UNESCO (2023), que defienden el deporte como un derecho humano fundamental y como una herramienta de transformación social. Según esta organización, “el deporte es un vehículo poderoso para la inclusión social, la igualdad de género y el empoderamiento de los jóvenes, con beneficios que se sienten mucho más allá de los estadios” (UNESCO, 2023). En España, el marco normativo también respalda estos principios a través del Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, que garantiza los derechos de las personas con discapacidad y su inclusión social.

En esta línea, el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) ha desarrollado el Cuaderno CEDI5 (Ocete-Calvo et al., 2016), una herramienta que permite evaluar y mejorar la inclusión en carreras populares mediante una serie de indicadores distribuidos en cinco dimensiones: a) inscripción y comunicación, b) recorrido y accesibilidad, c) categorías y premios, d) sensibilización y formación, y e) valoración global. Esta guía ofrece un marco sistemático para diagnosticar la inclusión real de estos eventos y formular propuestas de mejora basadas en evidencia. Así, en este contexto, es importante destacar dos conceptos claves para comprender la inclusión deportiva desde una perspectiva práctica y normativa: el ajuste razonable y el diseño universal.

El ajuste razonable hace referencia a aquellas modificaciones o adaptaciones necesarias que no impongan una carga desproporcionada y que se aplican para garantizar que las personas con discapacidad puedan disfrutar o ejercer, en igualdad de condiciones, todos sus derechos (Real Decreto Legislativo 1/2013). Por otro lado, el diseño universal se define como la disposición de entornos, productos, servicios y actividades que pueden ser utilizados por todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptaciones o diseños especializados posteriores (Organización Mundial de la Salud, 2001). En el ámbito deportivo, implica planificar eventos que desde el inicio contemplen la diversidad funcional como parte del público objetivo, y no como una excepción.

Estos enfoques, respaldados por organismos como la UNESCO y recogidos en herramientas como el citado Cuaderno CEDI5, constituyen pilares fundamentales para una práctica realmente inclusiva.

1.2 Barreras para la participación

En primer lugar, las barreras físicas y arquitectónicas, son las más visibles: e.g., recorridos que no son accesibles para sillas de ruedas o prótesis, la inexistencia de baños accesibles o la presencia de bordillos o desniveles no señalizados (Elípe-Lorenzo et al., 2025). Sin embargo, existen además barreras organizativas y de comunicación, tales como la falta de información clara y accesible sobre las condiciones de la carrera, los requisitos para personas con discapacidad, o la ausencia de categorías específicas adaptadas, siendo todas ellas factores que dificultan la inscripción (Chen et al., 2024).

Por último, las barreras actitudinales y culturales desempeñan también un papel fundamental. Por ejemplo, la falta de formación y concienciación por parte de los organizadores y participantes, unida a los estereotipos persistentes sobre la capacidad de las personas con discapacidad, contribuyen a crear un entorno percibido por los participantes como poco acogedor o limitante. Esta percepción puede ser igual de limitante como los obstáculos físicos, ya que afecta a la confianza e influye en la motivación de las personas para participar (Elípe-Lorenzo et al., 2025).

1.3 Justificación del trabajo

Aunque la inclusión deportiva ha avanzado de forma considerable en las últimas décadas, la participación de personas con discapacidad en eventos deportivos comunitarios sigue siendo limitada (Chen et al., 2024). A nivel nacional e internacional, existen políticas y marcos normativos que promueven la igualdad de oportunidades en el deporte (Pečnikar Oblak et al., 2023). Sin embargo, en carreras populares locales, la aplicación de estos principios no siempre es efectiva.

La mayoría de los estudios sobre la inclusión deportiva se centran en disciplinas adaptadas de alto rendimiento o en eventos a gran escala, dejando sin explorar los eventos deportivos abiertos o comunitarios (Elípe-Lorenzo et al., 2025). Sin embargo, son precisamente estas carreras populares las que mayor potencial tienen a la hora de impactar directamente en la vida cotidiana de las personas con discapacidad, al brindar oportunidades accesibles para la práctica deportiva y la inclusión social.

Para abordar esta cuestión, este estudio realiza un análisis comparativo entre dos eventos deportivos locales: la Media Maratón de Elche y la Carrera Solidaria de la Facultad de Medicina de la UMH en Sant Joan d'Alacant. Aunque ambos eventos comparten un carácter popular, presentan diferencias significativas en cuanto al formato (por ejemplo, las distancias de la prueba) y el perfil de las personas participantes, lo que ofrece la oportunidad de examinar con mayor profundidad su grado de accesibilidad e inclusión.

Este estudio recoge información detallada sobre la participación de personas con discapacidad, así como variables sociodemográficas como la edad, el porcentaje de corredores federados, la representación femenina y la valoración subjetiva de la experiencia. Estos indicadores permiten realizar un diagnóstico sobre el grado de inclusión real ofrecido por cada evento. La combinación de datos específicos sobre discapacidad con datos sociodemográficos y de satisfacción proporciona una visión integral de la participación inclusiva en carreras populares locales. Este enfoque no solo permite valorar la situación actual, sino que también ofrece una base empírica para plantear mejoras que incrementen la inclusión en futuras ediciones.

2. MÉTODO

2.1 Población

La población objeto de este estudio está compuesta por personas con discapacidad que participaron en dos eventos deportivos locales de carácter popular celebrados en la Comunidad Valenciana:

- La 52ª edición de la Media Maratón de Elche, celebrada el 23 de marzo de 2025.
- La VIII Carrera Solidaria de la Facultad de Medicina de Sant Joan d'Alacant, realizada el 6 abril de 2025.

En total, se recopilaron datos de 21 participantes con distintos perfiles de discapacidad:

- 9 participantes en la Media Maratón de Elche.
- 12 participantes en la Carrera Solidaria.

Esta muestra incluía personas de diversas edades (desde 4 hasta 57 años, $DT = 14,97$), con representación de ambos sexos; 71,43% hombres y 28,57% mujeres (distribuidos de forma desigual entre ambos eventos) y distintos niveles de experiencia deportiva ($M = 0,19 \pm DT = 0,40$).

Desde el punto de vista funcional, se contemplaron distintos perfiles de discapacidad: física (ambulante y en silla de ruedas, con o sin asistencia), sensorial (visual o auditiva), intelectual y trastornos del neurodesarrollo.

Además, se tuvo en cuenta si los participantes estaban o no federados en alguna entidad deportiva, lo que aporta información adicional sobre su nivel de experiencia y que además, nos permite diferenciar entre deportistas habituales y participantes ocasionales.

Este conjunto poblacional ofrece una muestra diversa dentro del contexto local, lo que permite llevar a cabo un análisis tanto de la accesibilidad como de la experiencia real de los corredores con distintas necesidades y perfiles.

En cuanto a la tasa de respuesta:

- En la Media Maratón de Elche, de los 34 participantes inscritos, solamente un total de 9 personas con discapacidad completaron el cuestionario de evaluación, lo que representa una tasa de respuesta del 26,47%.
- Por otro lado, en la Carrera Solidaria de Sant Joan, de los 28 participantes inscritos se recogieron respuestas de 12 personas, obteniendo así una tasa de respuesta de 42,86%, superando de esta forma la de Elche.

2.2 Instrumentos de medida

Para la recogida de datos se diseñó y utilizó un cuestionario estructurado y adaptado a las necesidades específicas de los participantes con discapacidad. Este cuestionario incluía preguntas de tipo cerrado y algunas de tipo abierto para recoger comentarios cualitativos y sugerencias.

El cuestionario se organizó en cinco bloques temáticos con el objetivo de recopilar información detallada sobre la experiencia de los participantes en ambos eventos. Estos bloques fueron:

- **Datos sociodemográficos:** edad, sexo, federación deportiva y tipo de discapacidad.
- **Accesibilidad general del evento,** tales como: la recogida del dorsal, el aparcamiento, los baños, la recogida de premios y la señalización del recorrido.
- **Accesibilidad del recorrido y asistencia técnica,** profundizando en la existencia o no de bordillos o desniveles en zonas de paso, la percepción global sobre si el circuito resultó totalmente accesible, la disponibilidad de asistencia técnica (para sillas de ruedas o prótesis), y la existencia de áreas de descanso adaptadas.
- **Comunicación y señalización:** incluyó preguntas sobre la claridad de la información de los puntos de avituallamiento del evento.

- **Valoración general de la experiencia:** los participantes ofrecieron una valoración general de su experiencia utilizando una escala tipo Likert del 1 al 6, donde 1 correspondía a la valoración más baja y 6 a la más alta.

El cuestionario incluyó además un apartado de **preguntas abiertas** destinado a recoger observaciones cualitativas, sugerencias o comentarios personales. Esta parte es clave para complementar la información cuantitativa con matices subjetivos sobre la experiencia en dichos eventos.

El cuestionario fue diseñado para ser sencillo y accesible, y se ofreció en dos formatos: en papel (para ser completado al finalizar el evento) y en digital (a través de un formulario online accesible), con el fin de facilitar su cumplimentación y adaptarse a las necesidades de las personas participantes. Por cuestiones logísticas, el cuestionario en formato papel, sólo pudo realizarse en la Carrera Solidaria de Sant Joan. El lenguaje empleado fue accesible, claro y adaptado, garantizando de esta forma su comprensión.

2.3 Proceso de obtención de datos

La recogida de datos se llevó a cabo durante el desarrollo de los dos eventos objeto de estudio: la 52ª edición de la Media Maratón de Elche y la VIII Carrera Solidaria de la Facultad de Medicina de la UMH en Sant Joan. En ambos casos, se siguió un protocolo para garantizar la calidad y la fiabilidad de las respuestas.

En el caso de la carrera de Sant Joan, los cuestionarios se administraron de forma presencial al finalizar la prueba, dentro del recinto del evento, lo que facilitó la participación inmediata por parte de los corredores y corredoras, además se habilitó la versión digital (**ANEXO I**) con posterioridad para aquellas personas que no pudieron realizarla de forma presencial. En la Media Maratón de Elche, por razones logísticas, sólo se habilitó la versión digital (**ANEXO II**), la cual fue distribuida con posterioridad a través del correo electrónico. Esta doble estrategia de recogida de datos, papel y digital en un caso y únicamente digital en el otro, permitió adaptarse a las preferencias y circunstancias personales de cada participante, garantizando así la mayor representatividad de la muestra.

Previamente a la cumplimentación, se proporcionó a cada participante información sobre los objetivos del estudio, y se solicitó su consentimiento informado. La participación fue totalmente voluntaria, anónima y confidencial.

Con el objetivo de garantizar la cumplimentación del cuestionario, se contó con la presencia de personal de apoyo (familiares o voluntarios) para asistir a aquellos participantes que presentaran dificultades visuales, motoras o cognitivas. El tiempo estimado para completar el cuestionario fue de aproximadamente 10 minutos, un intervalo breve que permitió obtener información completa sin causar molestias a los corredores tras la competición.

Este procedimiento permitió recopilar información diversa y contextualizada, reflejando de forma real la experiencia de los corredores con discapacidad y respetando las normas éticas en el proceso de recogida de datos.

3. RESULTADOS

Antes de proceder a describir a los participantes, se hizo una prueba T-test de medidas independientes con JASP para ver si existían diferencias significativas ($p < 0.05$) entre ambos eventos (la Media Maratón de Elche y la Carrera Solidaria de Sant Joan) en las variables analizadas.

Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Dorsal	-0.956	19	0.351	-0.422	0.452
Aparcamiento	-1.532	19	0.142	-0.676	0.469
Baños	-0.973	19	0.343	-0.429	0.452
Premios	-0.384	19	0.705	-0.169	0.443
Recorrido	-0.321	19	0.752	0.142	0.442
Column 7	-0.524	19	0.606	-0.231	0.444

Note. Student's t-test

Tal y como se muestra en la tabla, en todas las variables el valor de p es superior a 0.05 ($p > 0.05$), lo que indica que no existen diferencias significativas entre ambos eventos con respecto a ninguna de las variables.

Sin embargo, el análisis del tamaño del efecto (Cohen's d) revela que en variables como el dorsal, el aparcamiento y los baños, el efecto es moderado y, además, negativo. Esto nos sugiere que aunque las diferencias no son significativas, sí podría haber una diferencia apreciable en la experiencia de las personas participantes entre un evento y otro.

3.1 Participación y perfil de los corredores

En la 52ª edición de la Media Maratón de Elche participaron 9 personas con discapacidad, mientras que en la Carrera de Sant Joan se recogieron datos de 12 participantes.

3.1.1 Edad

En la **Media Maratón de Elche** la participación de las personas con discapacidad tenía una edad media de 44,67 años y una desviación típica (DT) = 9,43, situándose la edad mínima en 30 años y la máxima en 57 años.

Por otro lado, en la **carrera de Sant Joan**, la edad media fue de 28,67 años y una DT = 14,94, lo que refleja un rango mucho más amplio (desde 4 hasta 48 años).

Si comparamos las medias (*Figura 1*), la Media Maratón de Elche es significativamente mayor a la Carrera de Sant Joan (44,67 vs 28,67 años), lo que indica perfiles poblacionales muy diferentes. Por lo tanto, la Media de Elche atrae a un perfil más adulto y homogéneo, mientras que la de Sant Joan destaca por su apertura a la participación de personas jóvenes, incluso niños y niñas; dejando así una media global de 35,52 años.

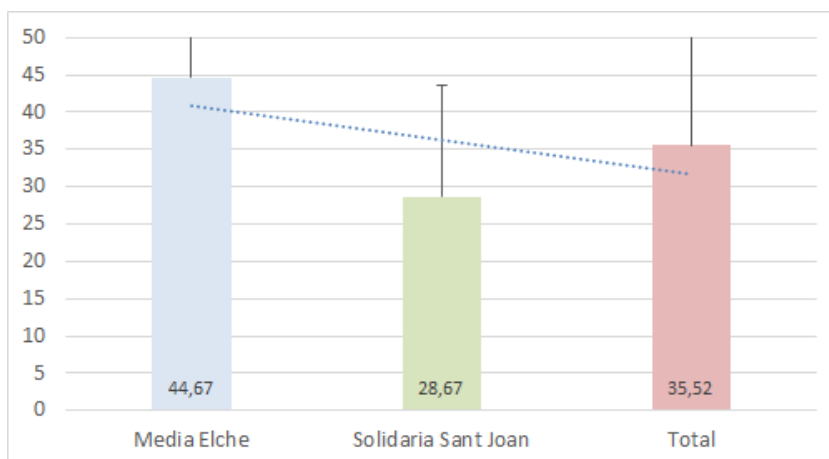


Figura 1: Edad Media de los participantes con discapacidad por evento.

3.1.2 Sexo

En la **Media Maratón de Elche** se registraron 7 hombres y 2 mujeres, lo que implica que solo el 22,2% de las personas que participaron fueron mujeres. Por su parte, en la **Carrera de Sant Joan**, se contó con 8 hombres y 4 mujeres, lo que supone un 33,3% de féminas.

En la **Figura 2** podemos observar que en ambas pruebas predomina la presencia de hombres, reflejando así una brecha de género en la participación de personas con discapacidad con respecto a su sexo.

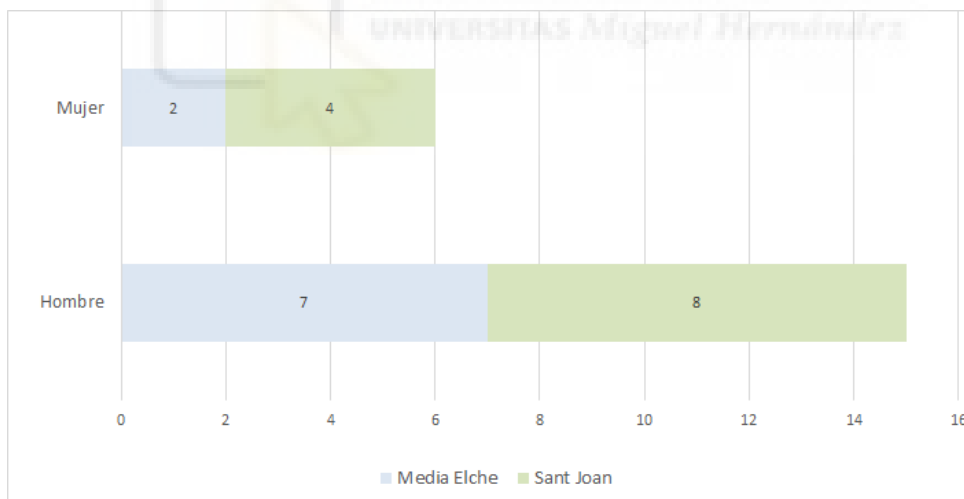


Figura 2: Distribución por sexo de los participantes con discapacidad en ambos eventos.

3.1.3 Tipos de discapacidad

En la **Media Maratón de Elche** predominó la Discapacidad Física ambulante, con 4 participantes registrados. Le sigue la Sordera o Discapacidad Auditiva, presente en 3 casos. También encontramos casos individuales de Discapacidad visual (autónoma) y Discapacidad Física en silla de ruedas (propulsión autónoma).

En cambio, la **Carrera de Sant Joan** ofrece un abanico más amplio, observando una mayor diversidad de perfiles de discapacidad, entre los que encontramos:

- Discapacidad Física en silla de ruedas (con asistencia): 4 casos.
- Discapacidad Física en silla de ruedas (propulsión autónoma): 2 casos.
- Discapacidad Intelectual: 3 casos.

Además se detectaron casos únicos de trastornos del neurodesarrollo (autismo), discapacidad visual y discapacidad Física ambulante.

Esto refuerza la conclusión de que la carrera de Sant Joan fue más efectiva en atraer a personas con diversidad funcional con más perfiles de discapacidad.

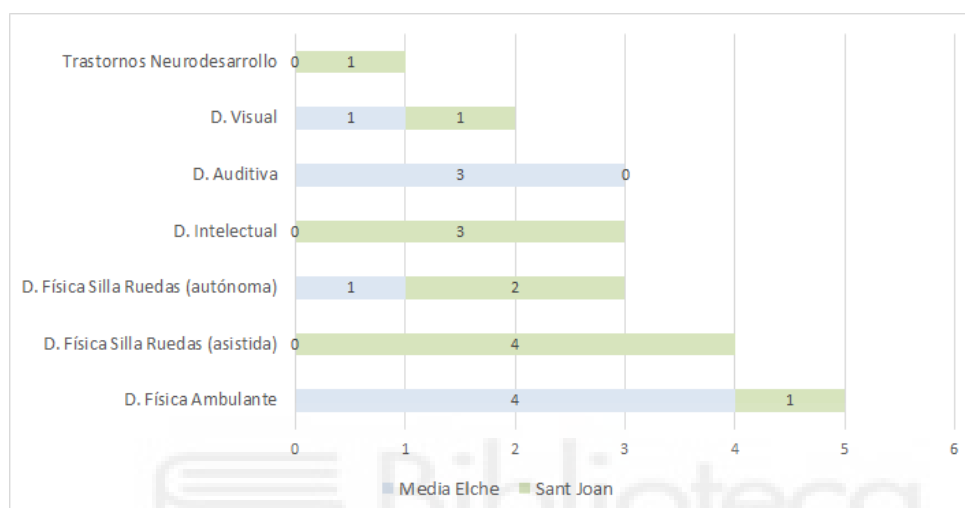


Figura 3: Distribución de participantes según el tipo de discapacidad por evento.

3.1.4 Licencia Federativa

En la **Media Maratón de Elche** ningún participante estaba federado en deporte.

En cambio, en la **Carrera de Sant Joan**, 4 participantes estaban federados en deportes como boccia, natación y balonmano.

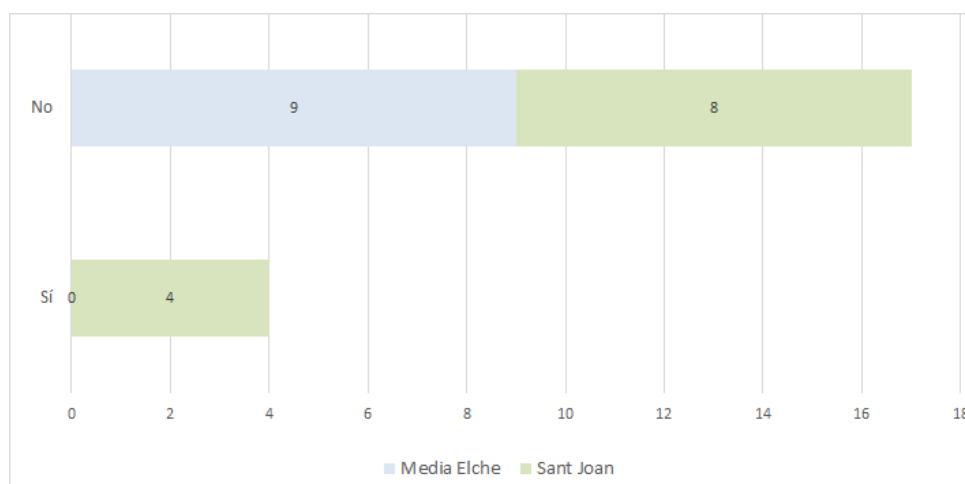


Figura 4: Participación de personas con discapacidad federadas por evento.

3.2 Valoración de la accesibilidad

Los participantes valoraron distintos aspectos de accesibilidad utilizando una escala Likert de 1 a 6 puntos, donde 1 representa la valoración más baja (muy insatisfactoria o totalmente inaccesible) y 6 representa la más alta (muy satisfactoria o totalmente accesible).

3.2.1 Recogida del dorsal

En la **Media Maratón de Elche** fue el aspecto mejor valorado (media de 4,89 sobre 6), lo que indica que la mayoría de personas no encontró grandes barreras a este respecto. Sin embargo, la variabilidad observada en los datos indica que la experiencia no fue homogénea para todas las personas.

En la **Carrera Solidaria de Sant Joan** fue evaluada de forma excelente, alcanzando una media de 5,50 sobre 6. Esto indica una experiencia positiva y casi unánime, ya que 9 de 11 respuestas fueron un 6.

En la *Figura 5* podemos observar que la carrera Solidaria de Sant Joan supera claramente a la Media de Elche en este aspecto. Sin embargo, en cuanto a la desviación típica en ambas carreras es la misma (DT = 1,45); lo que significa que aunque las valoraciones no fueron todas iguales, la mayoría están relativamente cerca de la media.

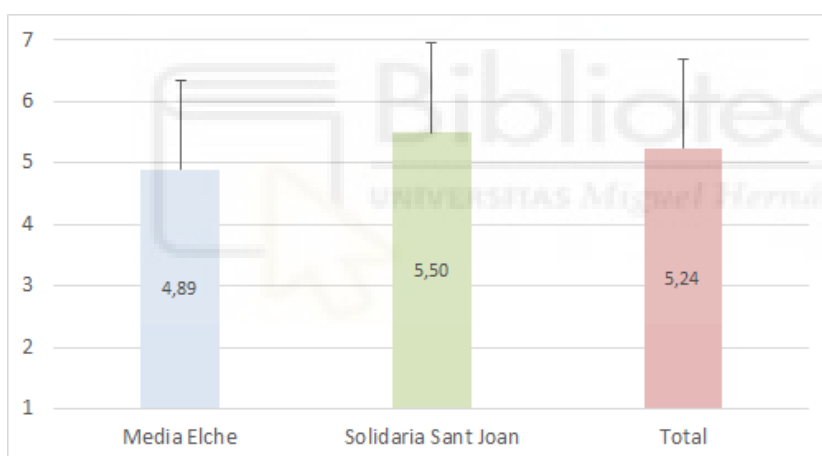


Figura 5: Valoración de la accesibilidad en la recogida del dorsal

3.2.2 Aparcamiento

La accesibilidad del aparcamiento en la **Media de Elche** recibió una media de 4,44 sobre 6 con una DT baja (1,33). No obstante, al observar el rango de puntuaciones (mínima de 3 y máxima de 6) se aprecia que hubo experiencias dispares entre las personas participantes, indicando que algunas personas con discapacidad encontraron dificultades para acceder, aparcar o localizar plazas accesibles.

En la **Carrera Solidaria de Sant Joan**, la accesibilidad del aparcamiento fue mejor valorada, alcanzando una media de 5,33 sobre 6, una puntuación superior a la Media de Elche e indicando que la mayoría encontró el aparcamiento claramente accesible. Sin embargo, hay una puntuación de 1, lo que quiere decir que al menos una persona vivió una experiencia negativa a este respecto. La DT en este caso es más alta (1,44), lo que muestra cierto grado de variabilidad, pero una tendencia claramente positiva.

En ambos casos, las puntuaciones indican que el aparcamiento no es una barrera generalizada.

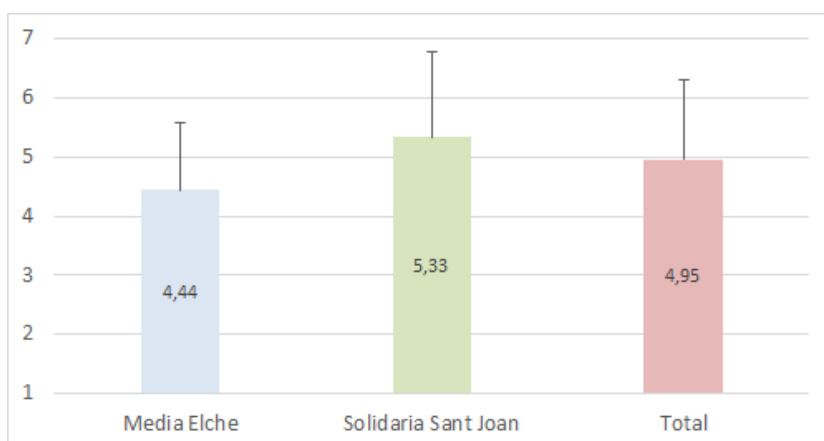


Figura 6: Valoración de la accesibilidad del aparcamiento.

3.2.3 Baños

La **Media Maratón de Elche** presentó una media de 3,89 sobre 6, con una DT = 1,05. Las puntuaciones oscilaron entre 2 y 5. Esta valoración evidencia una percepción generalizada de insuficiencia debido a la ausencia de puntuaciones máximas.

Por otro lado, en la **Carrera Solidaria de Sant Joan**, la valoración media fue de 4,58 sobre 6, con una DT alta (1,92), ya que las personas valoraron en un rango que abarca de 1 hasta 6. Esta dispersión muestra una experiencia más heterogénea, es decir, mientras algunos participantes encontraron condiciones totalmente satisfactorias, otros enfrentaron barreras importantes. Esto nos indica que aunque la accesibilidad existe, no está garantizada para todas las personas con discapacidad participantes.

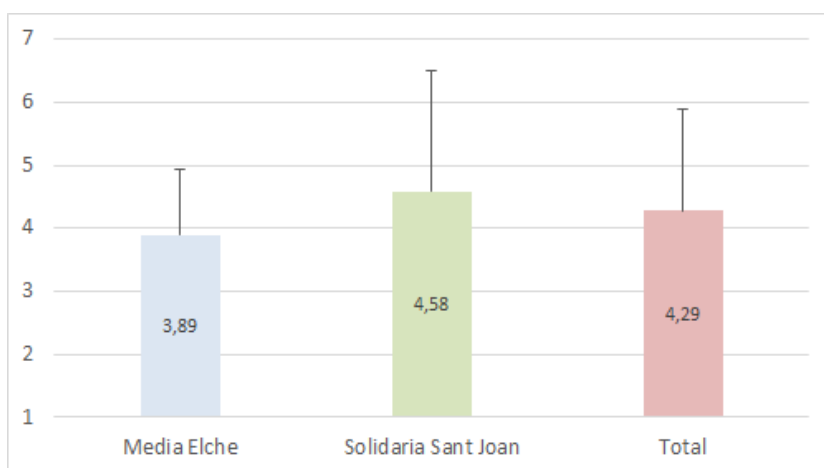


Figura 7: Valoración de la accesibilidad de los baños.

3.2.4 Recogida de premios

La **Media Maratón de Elche** fue evaluada con una media de 4,11 sobre 6, con una DT = 1,54; lo que nos indica una experiencia bastante dispar (hay puntuaciones altas de 6, pero también mínimas de 1 y 3).

Por otro lado, la **Carrera Solidaria de Sant Joan** obtuvo una media ligeramente superior de 4,42 sobre 6. A pesar de esta mejora, la desviación típica de 1,98 revela una dispersión en las valoraciones (respuestas tanto de 6 como de 1), donde algunas personas disfrutaron de un acceso adecuado, mientras otras encontraron restricciones. Esta heterogeneidad sugiere que la accesibilidad no fue consistente en todos los puntos del evento.

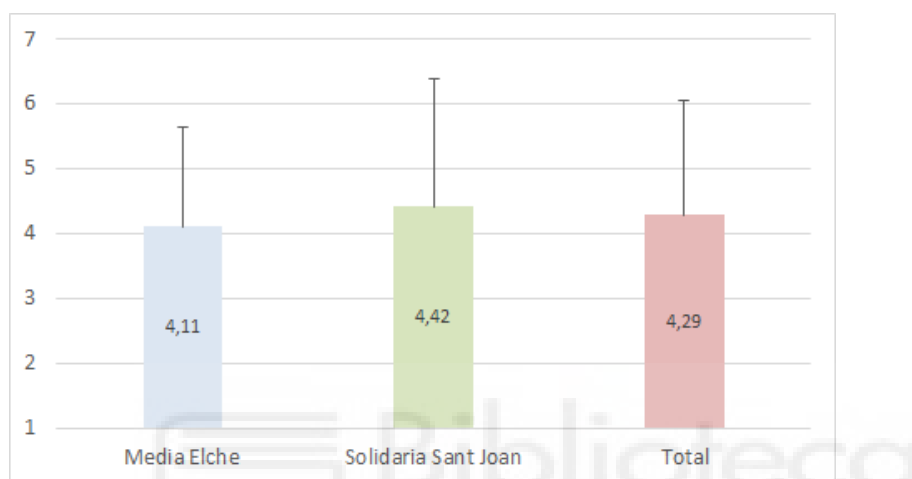


Figura 8: Valoración de la accesibilidad en la recogida de premios.

3.2.5 Señalización del recorrido

En la **Media Maratón de Elche** se obtuvo una valoración media de 5,11 sobre 6, con una desviación típica (DT) de 1,05, lo que indica una experiencia altamente satisfactoria y homogénea entre las personas participantes. La mayoría de puntuaciones se concentran en los valores más altos (5 y 6), lo que indica que el circuito estuvo bien delimitado, con elementos visuales o informativos adecuados.

En el caso de la **Solidaria de Sant Joan**, la valoración fue también positiva, con una media de 4,92, aunque con una mayor dispersión (DT = 1,56). Las puntuaciones van desde 1 hasta 6, lo que indica que, aunque la mayoría de los participantes valoraron favorablemente, algunas personas tuvieron dificultades para orientarse o interpretar la señalización correctamente.

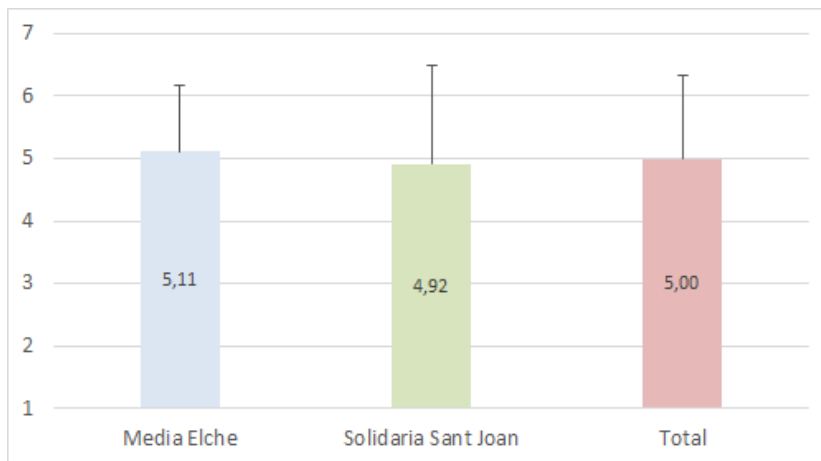


Figura 9: Valoración de la señalización del recorrido.

3.2.6 Puntos de avituallamiento

En términos relativos, en la **Media Maratón de Elche** se alcanzó un 100% de respuestas positivas entre quienes emitieron una opinión clara, y solo una respondió “No sabe / No aplica”.

En cambio, en la **Carrera Solidaria de Sant Joan** se evidenció una menor consistencia, con experiencias dispares: 8 de 12 personas afirmaron haber recibido información clara. Sin embargo, 2 personas indicaron que no la recibieron y otras 2 marcaron “No sabe / No aplica”.

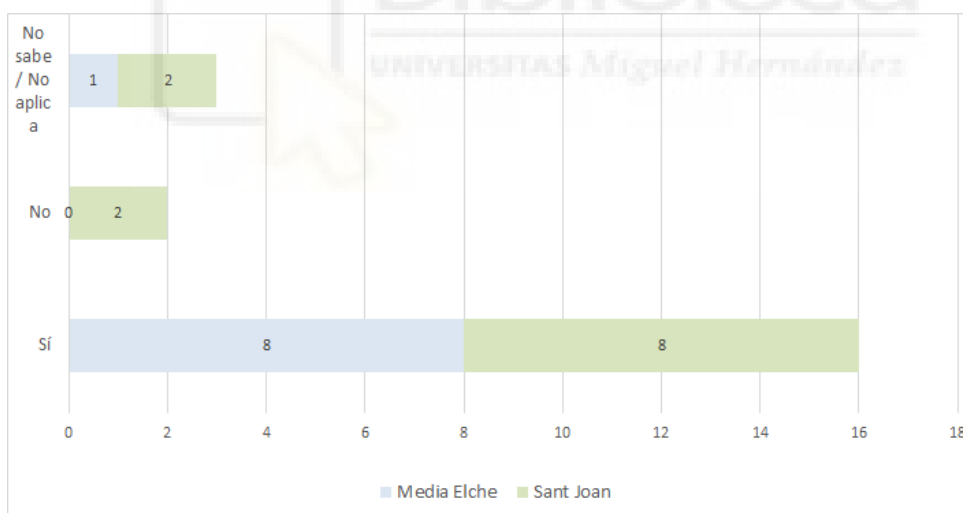


Figura 10: Claridad de la información sobre los puntos de avituallamiento.

3.2.7 Bordillos o desniveles

En la **Media Maratón de Elche** la percepción fue positiva en términos generales. Un 55,6% de los participantes indicaron que no encontraron este tipo de barreras en su recorrido, mientras que un 33,3% sí los detectaron y un 11,1% respondió “No sabe/No aplica”.

En la **Carrera Solidaria de Sant Joan**, la tendencia fue similar: el 50% de los encuestados (6 personas) afirmaron no haber encontrado bordillos ni desniveles, un 25% (3 personas) sí los identificaron y el otro 25% (3 personas) optaron por la opción “No sabe / No aplica”.

A pesar de que la mayoría de participantes no percibió obstáculos físicos de este tipo, los datos mostrados en la *Figura 11* reflejan que una parte notable de la muestra sí experimentó limitaciones en el acceso al circuito. Esto sugiere la necesidad de implementar medidas estructurales como rampas, nivelaciones o señalización en el suelo.

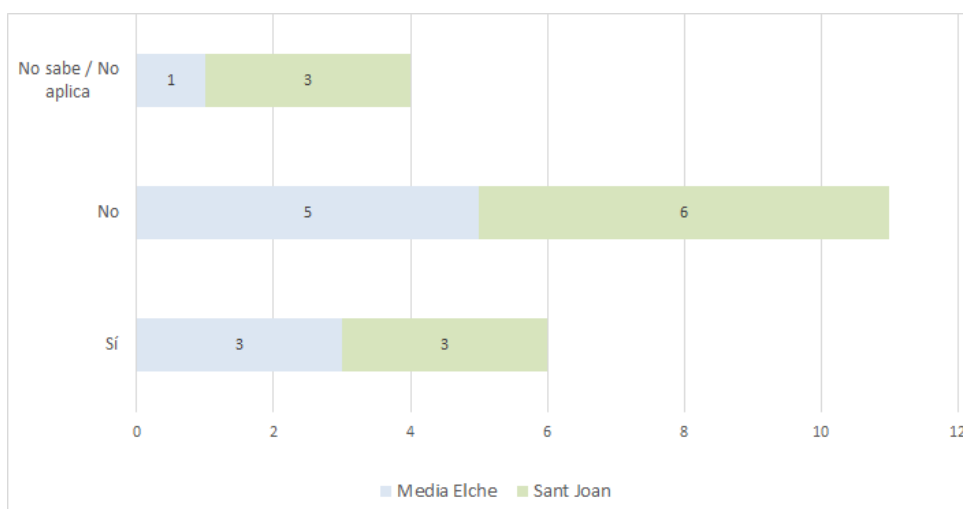


Figura 11: Presencia de bordillos o desniveles en zonas de paso al circuito.

3.2.8 Circuito

En la [Media Maratón de Elche](#), el resultado muestra una percepción unánime positiva respecto a la accesibilidad del circuito, pese a que en otras preguntas surgieron observaciones sobre obstáculos puntuales (i.e., bordillos o desniveles). Podría interpretarse que, aunque existían pequeñas barreras, éstas no llegaron a comprometer la experiencia global de la accesibilidad.

En la [Carrera Solidaria de Sant Joan](#), todos los participantes, salvo 1, consideraron el circuito plenamente accesible.

Por lo tanto, podemos considerar que ambas carreras fueron muy bien valoradas en cuanto a la accesibilidad del circuito en general.

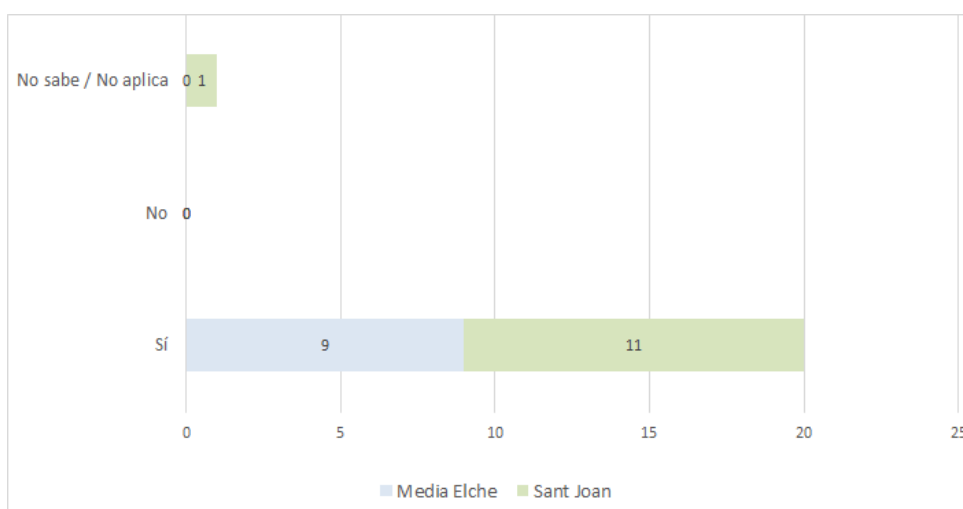


Figura 12: Percepción sobre la accesibilidad total del circuito.

3.2.9 Asistencia técnica para sillas o prótesis durante la carrera

En la **Media Maratón de Elche** la inexistencia de respuestas afirmativas sugiere una ausencia o invisibilidad completa de asistencia técnica. Esto indica que no se ofreció asistencia técnica, o no fue claramente comunicada.

Por su parte, en la **Carrera Solidaria de Sant Joan**, un 50% de los participantes reconoció la asistencia técnica, mientras que el otro 50% o no la encontró o “No sabe / No aplica”.

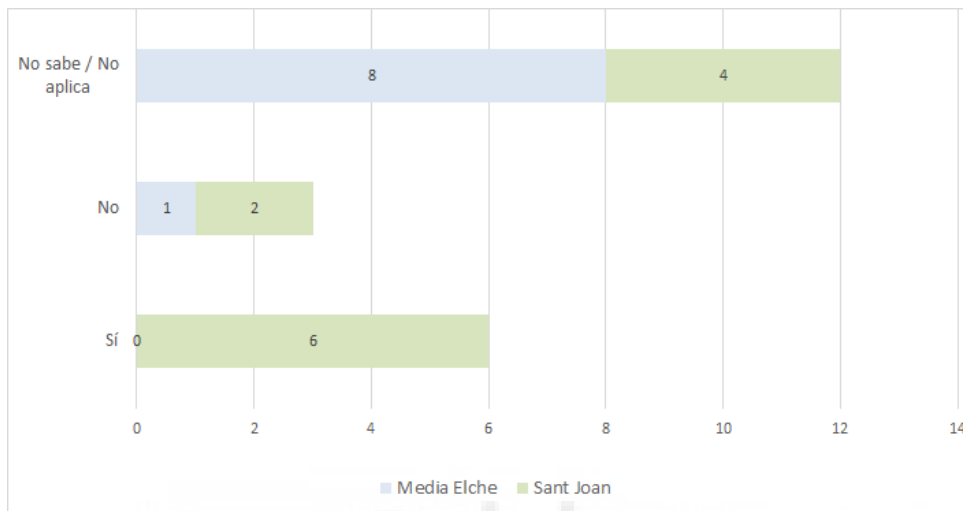


Figura 13: Disponibilidad de asistencia para sillas o prótesis durante la carrera.

3.2.10 Áreas de descanso

Mientras que en la **Media Maratón de Elche** apenas una persona detectó áreas de descanso adaptadas, en la **Carrera Solidaria de Sant Joan** fueron claramente identificadas por más de la mitad de personas encuestadas.

El mayor número de “No sabe/No aplica” en la Media Maratón de Elche podría interpretarse como una falta de visibilidad y/o información.

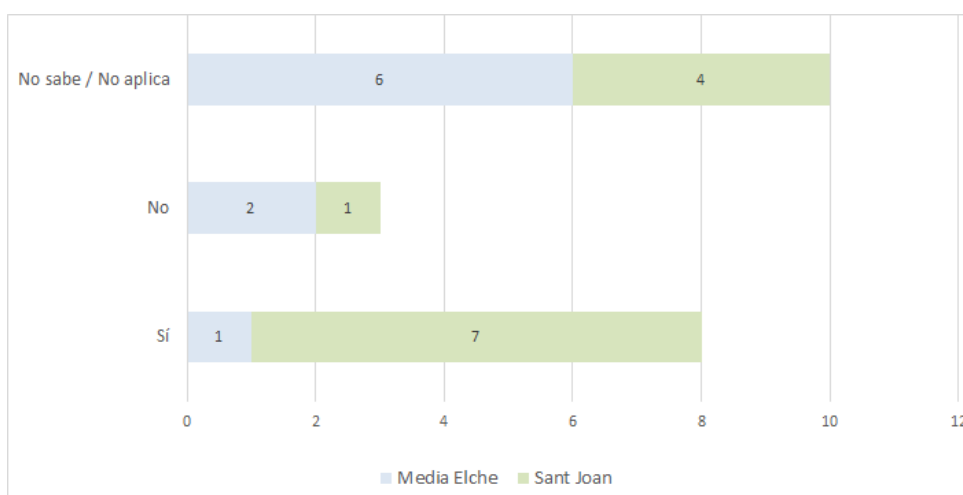


Figura 14: Existencia de áreas de descanso adaptadas.

3.3 Otros aspectos a considerar

La mayoría de las personas participantes en ambos eventos consideraron que el circuito fue totalmente accesible y que la información sobre los puntos de avituallamiento era clara. Sin embargo, en las respuestas abiertas, se señalaron aspectos a mejorar, entre ellos:

En la Media Maratón de Elche:

- **Organización de la salida:** una persona solicitó una salida “más organizada por el tema de cajones”, haciendo referencia a la necesidad de segmentar adecuadamente a los participantes por ritmo o condición, evitando aglomeraciones o desorden en el arranque.
- **Eliminación o señalización de obstáculos,** especialmente en tramos de carril bici, para evitar riesgos para las personas con discapacidad visual.
- **Diferenciación dentro de la discapacidad física,** dado que no es lo mismo tener una pequeña amputación que una discapacidad motora más severa.
- **Información sobre tramos difíciles,** como la cuesta del kilómetro 18. Esto resulta relevante para que las personas con diferentes capacidades físicas puedan gestionar su esfuerzo en función de los tramos más exigentes.
- **Elementos de referencia temporal:** se mencionó añadir “banderas de tiempos intermedios”, un recurso útil tanto para corredores convencionales como para aquellos con discapacidad que deseen controlar su ritmo o medir su progreso y cuya ausencia pueda generar incertidumbre y/o desorientación durante la carrera.

En la Carrera Solidaria de Sant Joan:

- **Mayor visibilidad para la salud mental:** Incluir de forma más visible la categoría de Salud Mental en la inscripción y aclarar los criterios de valoración para este colectivo.
- **Distancias más accesibles para la infancia:** se sugiere ofrecer recorridos más cortos (10-20 metros) para niños y niñas que están aprendiendo a usar ayudas técnicas (i.e., sillas, andadores, bastones).
- **Reducción del recorrido para los participantes en silla de ruedas.**
- **Ajuste del entorno sensorial:** se señala que el volumen del speaker fue excesivo, lo que afectó negativamente a participantes con espasticidad o sensibilidad auditiva.
- **Mejora en los espacios de apoyo:** se propone disponer de una silla y una carpa para cambios personales durante la jornada.
- **Organización en la meta:** se critica el desorden de la llegada, con demasiada gente en medio.

3.4 Valoración general de la experiencia

En la Media Maratón de Elche se obtuvo una puntuación de 4 sobre 6, con una DT = 0,5. Las puntuaciones fueron bastante homogéneas, concentradas principalmente en 4, lo que indica una percepción moderadamente positiva, con poco margen de variabilidad. Además, no hubo puntuaciones muy altas ni muy bajas.

En la Solidaria de Sant Joan la media fue de 4,25 sobre 6 con una DT = 1,36. Esto quiere decir que aunque el promedio es algo superior a la Media Maratón de Elche, la dispersión es mucho mayor, desde puntuaciones mínimas (1 y 2) hasta múltiples valoraciones de 5. En general, la carrera fue bien valorada por la mayoría, con ciertos casos puntuales de insatisfacción.

A nivel global, la media total fue de 4,14 con una DT = 1,06, lo que quiere decir que la experiencia en ambas carreras fue valorada positivamente, pero con un margen de mejora para alcanzar la excelencia inclusiva.

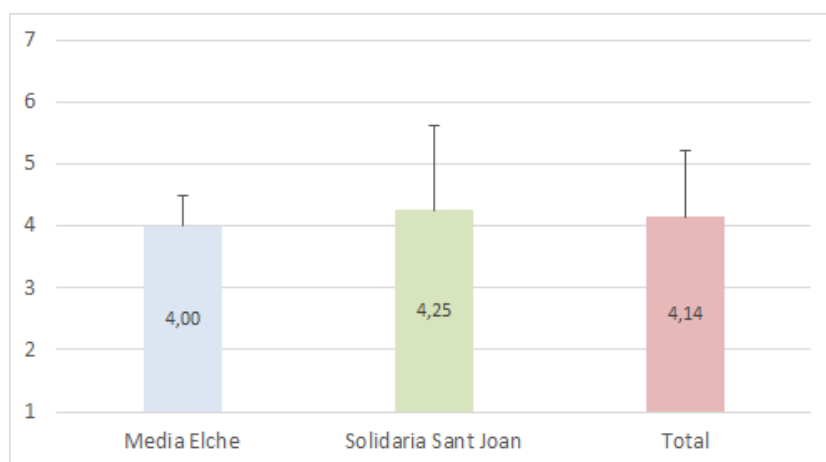


Figura 15: Valoración general de la experiencia en la carrera.

4. DISCUSIÓN

El análisis realizado confirma que ambos eventos deportivos han hecho esfuerzos para ser inclusivos, aunque persisten áreas de mejora. La buena valoración general de aspectos como la recogida del dorsal y la señalización del recorrido muestra que los aspectos más visibles y logísticos de la accesibilidad están relativamente bien resueltos. Esto es coherente con estudios previos que identifican como prioritarias estas áreas en la organización de eventos deportivos inclusivos (Elípe-Lorenzo et al., 2025).

No obstante, en las valoraciones más bajas como en la accesibilidad de los aseos y la recogida de premios reflejan que aún se descuidan aspectos logísticos menos visibles, pero igualmente esenciales para garantizar una experiencia digna y completa. Tal y como señalan Pečnikar Oblak et al. (2023), la accesibilidad no solo depende del diseño del recorrido, sino que debe extenderse a todos los elementos que conforman el evento. Esta visión integral de la accesibilidad también es promovida por la Guía de Carreras Populares Inclusivas (Ocete-Calvo et al., 2016), donde se recomienda analizar y adaptar incluso los puntos de entrega de premios y las zonas de descanso.

La diversidad de perfiles funcionales observada en la Carrera Solidaria de Sant Joan de personas (con participantes con discapacidad intelectual, visual, física y trastornos del neurodesarrollo y salud mental) demuestra un claro esfuerzo por abrir el evento a una mayor pluralidad. Sin embargo, esta variedad de perfiles también generó experiencias más heterogéneas ya que las necesidades son más variadas, lo que sugiere que ampliar la inclusión exige también mayor preparación y recursos. Este aspecto coincide con recomendaciones de la literatura, que insisten en adaptar los eventos no sólo desde la eliminación de barreras, sino también desde la importancia de personalizar las adaptaciones, en función del perfil funcional de cada participante (Chen et al., 2024; OMS, 2001). Este enfoque se corresponde con el concepto de “ajuste razonable” y “diseño universal” defendido por la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) y el Cuaderno CEDI5 del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (Ocete-Calvo et al., 2016). Un ejemplo claro de estas estrategias se encuentra en la carrera GENERALI por la Inclusión, prevista como un evento a celebrar en Madrid para el mes de junio de 2025. Este evento nacional se caracteriza por promover la participación de personas con discapacidad (se prevé la asistencia de más de 500), desarrollarse en un entorno totalmente accesible y ofrecer múltiples categorías de

participación. Además, integró acciones de sensibilización y testimonios de deportistas paralímpicos, reforzando así el papel del deporte como motor de transformación social y normalización de la diversidad funcional.

Volviendo al estudio, pese a que la mayoría consideró accesible el circuito, se detectaron barreras específicas no resueltas, como bordillos, pendientes no adaptadas o ausencia de zonas de descanso adecuadas. Como advierte la OMS (2001), la percepción global puede no reflejar la realidad funcional de quienes enfrentan obstáculos muy concretos pero determinantes. Por ello, se recomienda realizar chequeos técnicos previos al evento, algo especialmente defendido en la checklist del Cuaderno CEDi5 y en las guías internacionales como la de England Athletics (2015).

Por último, las sugerencias aportadas por los corredores resultan especialmente útiles, ya que sacan a la luz aspectos prácticos que a menudo pasan desapercibidos en la planificación de eventos que incluyan a personas con discapacidad (PcD), como la necesidad de ofrecer recorridos más cortos para niños/as con movilidad reducida o la mejora de la información sobre posibles obstáculos en el recorrido. Este tipo de aportaciones refuerzan la idea de lo defendido por Pérez-Tejero y Ocete (2015): “la mejor manera de avanzar en la inclusión es escuchar activamente a los protagonistas”.

Finalmente, aunque el avance es evidente, los resultados apuntan a que la inclusión deportiva debe entenderse como un proceso continuo de mejora. Es preciso seguir trabajando en formación específica del personal, en estrategias de difusión inclusiva y en la normalización de la presencia de deportistas con discapacidad. Solo así se podrán ofrecer experiencias que garanticen el derecho al deporte en igualdad de condiciones (ONU, 2006; UNESCO, 2023).

5. CONCLUSIONES

- Los datos evidencian una clara diferencia en los perfiles de los participantes: la Media Maratón de Elche atrajo principalmente a corredores adultos vinculados a clubes deportivos y orientados al rendimiento en pruebas de larga distancia, mientras que la Carrera Solidaria de Sant Joan presentó un carácter más recreativo y sensibilizador, con presencia destacada de entidades del tercer sector y recorridos más cortos y accesibles.

- A nivel nacional, eventos como la carrera GENERALI por la inclusión en Madrid evidencian que es posible alcanzar niveles altos de participación inclusiva cuando se combinan planificación, sensibilización y recursos suficientes. Este modelo puede servir de inspiración para replicar buenas prácticas en carreras locales.

- La tasa de participación en los cuestionarios fue limitada en ambos eventos (26,47% en Elche y 42,86% en Sant Joan), lo que limita la representatividad estadística.

- En cuanto a la accesibilidad normativa, la visibilidad del reglamento y la comprensión de las compensaciones fue notable en la Carrera Solidaria de Sant Joan, donde los participantes manifestaron conocer las adaptaciones y ajustes ofrecidos. En cambio, en la Media Maratón de Elche, estos elementos no fueron percibidos como claros ni accesibles.

- Las valoraciones cualitativas expresadas por los participantes en los cuestionarios permitieron identificar necesidades no cubiertas.

- La inclusión debe entenderse como un proceso sostenido en el tiempo, es decir, no se trata de un estado puntual sino de una práctica que requiere evaluación constante, flexibilidad organizativa y escucha activa de las personas participantes.

Propuestas de actuación/mejora:

- Incluir reglamentos claros, accesibles y disponibles en múltiples formatos (visual, escrito y lectura fácil).
- Garantizar un control efectivo y transparente de la elegibilidad, con criterios objetivos que permitan validar la participación según el tipo de discapacidad y su adecuación a cada categoría.
- Asegurar la equidad en los formatos de competición (e.g., relevos mixtos en adultos o distancias ajustadas en menores).a
- Aceptar y divulgar claramente el uso de compensaciones, ajustes razonables o apoyos técnicos, explicando su funcionamiento y justificando su inclusión en las bases del evento.
- Diferenciar entre tipos de discapacidad sensorial (visual y auditiva) en categorías de inscripción para reflejar características funcionales diferenciadas.
- Asegurar la accesibilidad real en baños, áreas de descanso y podios (i.e., asegurando contraste visual en escalones, altura y accesibilidad en la entrega de premios).
- Implementar el uso del chip-testigo u otras estrategias en pruebas de relevos, como medida de autonomía y equidad en el cronometraje.
- Bonificar las inscripciones de las personas con discapacidad, especialmente cuando su participación se enfrente a barreras económicas añadidas.
- Tomar como referencia eventos como la Carrera GENERALI por la Inclusión para implementar estrategias efectivas: múltiples distancias, espacios sin barreras, visibilización previa a través de campañas y testimonios reales, así como formación del personal organizador en atención inclusiva.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (2020). *Cuaderno CEDI5: Guía de carreras populares inclusivas*. Universidad Politécnica de Madrid.
<https://repositorio.comillas.edu/jspui/handle/11531/68271>
- Chen, M., Li, Q., y Wang, L. (2024). Understanding factors influencing people with disabilities' participation in sports and cultural activities. *BMC Public Health*, 24(1), 389.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17791-9>
- Elípe-Lorenzo, P., Díez-Fernández, P., Ruibal-Lista, B., y López-García, S. (2025). Barriers faced by people with disabilities in mainstream sports: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1520962. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1520962>
- England Athletics. (2015). *Inclusive Athletics Guidance*. England Athletics.
<https://www.EnglandAthletics.org>
- Fundación También (2025, mayo 6). *La Carrera GENERALI por la Inclusión vuelve a Madrid el 1 de junio con novedades*. Comité Paralímpico Español.
<https://www.paralimpicos.es/noticias/la-carrera-general-1-por-la-inclusion-vuelve-madrid-el-1-de-junio-con-novedades-nuevo>
- Ocete-Calvo, C., Pérez-Tejero, J., Pinilla, J., y Polo-Más, I. (2016). *Guía de carreras populares inclusivas: Una herramienta para el fomento de la participación y el disfrute de todos* (Cuadernos del CEDI - 5). Universidad Politécnica de Madrid.
<https://repositorio.comillas.edu/jspui/handle/11531/68271>
- Organización Mundial de la Salud (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF)*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

- Pečnikar Oblak, V., Campos, M. J., Lemos, S., Rocha, M., Ljubotina, P., Poteko, K., ... y Doupona, M. (2023). Narrowing the definition of social inclusion in sport for people with disabilities through a scoping review. *Healthcare*, 11(16), 2292.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11162292>
- Pérez-Tejero, J., y Ocete-Calvo, C. (2015). *Deporte inclusivo en la escuela: una propuesta desde la educación física*. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (410), 55–66.
- Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social. *Boletín Oficial del Estado*, 289, 95635–95673.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2013-12632>
- UNESCO. (2023). *Strengthening social cohesion and inclusion through sport*.
<https://core.unesco.org/en/project/3210463021>



7. ANEXOS

ANEXO I (Formulario Carreras Inclusivas UMH - VIII Carrera Solidaria Facultad Medicina UMH)

Formulario Carreras Inclusivas UMH - VIII Carrera Solidaria Facultad Medicina UMH

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Edad *

2. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hombre
☐ Mujer
☐ No binario

3. Tipo de discapacidad *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Discapacidad Física en silla de ruedas (propulsa de manera autónoma)
☐ Discapacidad Física en silla de ruedas (requiere asistencia para el desplazamiento)
☐ Discapacidad Física ambulante
☐ Ceguera (i.e. requiere guía o apoyo permanente)
☐ Discapacidad visual (puede correr de manera autónoma)
☐ Sordera y/o discapacidad auditiva
☐ Discapacidad intelectual
☐ Otros trastornos del neurodesarrollo: e.g., autismo.

4. En caso de respuesta **Discapacidad Física**, señale la Deficiencia Elegible

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hipertonía espástica (i.e. espasticidad)
- ☐ Discinesia (i.e., atetosis, corea, distonía)
- ☐ Ataxia motora
- ☐ Deficiente Fuerza Muscular (e.g., lesión medular, esclerosis múltiple)
- ☐ Deficiente Rango de Movimiento
- ☐ Deficiencia de Extremidades (e.g. amputación)
- ☐ Acortamiento de Piernas
- ☐ Corta Estatura

5. ¿Estás Federado/a en algún deporte para personas con discapacidad? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No

6. En caso de respuesta afirmativa a la pregunta anterior, indique en cual:



7. ¿Qué prueba has realizado en la 52 edición de la Media Maratón de Elche?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Relevos Inclusivo 4 x 400
- ☐ Marcha 3 KM
- ☐ 5K
- ☐ 10K

Manifiesta del **1 al 6** cuánto estás de acuerdo con la accesibilidad de:

8. Valore la accesibilidad al recoger el **dorsal** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

9. Valore la accesibilidad del **aparcamiento** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

10. Valore la accesibilidad de los **baños** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

11. Valore la accesibilidad de la recogida de **premios** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

12. Valore la **señalización** del recorrido *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Totalmente accesible						

Responde con **"SÍ"** o **"NO"** a las siguientes preguntas sobre tu experiencia:

13. Información clara sobre los puntos de **Avituallamiento**

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe / No aplica

14. Existen **bordillos** o **desniveles** en zonas de paso al circuito

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe / No aplica

15. ¿El circuito realizado ha sido **totalmente** accesible?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe / No aplica

16. ¿Hay **asistencia técnica** para sillas o prótesis durante la carrera?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No
☐ No sabe / No aplica

17. Existencia de **áreas de descanso** adaptadas

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No
☐ No sabe / No aplica

Sugerencias y comentarios para mejorar

¡Tu opinión cuenta!

18. ¿Qué aspectos de la carrera te gustaría que mejoraran o cambiaran para futuras ediciones?

Justifica tu respuesta

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

19. **Valoración general** de tu experiencia en la carrera

1 2 3 4 5



Formulario Carreras Inclusivas UMH - Media Maratón Elche 2025

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Edad *

2. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hombre
- ☐ Mujer
- ☐ No binario

3. Tipo de discapacidad *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Discapacidad Física en silla de ruedas (propulsa de manera autónoma)
- ☐ Discapacidad Física en silla de ruedas (requiere asistencia para el desplazamiento)
- ☐ Discapacidad Física ambulante
- ☐ Ceguera (i.e. requiere guía o apoyo permanente)
- ☐ Discapacidad visual (puede correr de manera autónoma)
- ☐ Sordera y/o discapacidad auditiva
- ☐ Discapacidad intelectual
- ☐ Otros trastornos del neurodesarrollo: e.g., autismo.

4. En caso de respuesta **Discapacidad Física**, señale la Deficiencia Elegible

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hipertonía espástica (i.e. espasticidad)
- ☐ Discinesia (i.e., atetosis, corea, distonía)
- ☐ Ataxia motora
- ☐ Deficiente Fuerza Muscular (e.g., lesión medular, esclerosis múltiple)
- ☐ Deficiente Rango de Movimiento
- ☐ Deficiencia de Extremidades (e.g. amputación)
- ☐ Acortamiento de Piernas
- ☐ Corta Estatura

5. ¿Estás Federado/a en algún deporte para personas con discapacidad? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No

6. En caso de respuesta afirmativa a la pregunta anterior, indique en cual:



7. ¿Qué prueba has realizado en la 52 edición de la Media Maratón de Elche?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Relevos Inclusivo 4 x 400
- ☐ Marcha 3 KM
- ☐ 5K
- ☐ 10K

Manifiesta del **1 al 6** cuánto estás de acuerdo con la accesibilidad de:

8. Valore la accesibilidad al recoger el **dorsal** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

9. Valore la accesibilidad del **aparcamiento** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

10. Valore la accesibilidad de los **baños** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

11. Valore la accesibilidad de la recogida de **premios** *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

12. Valore la **señalización** del recorrido *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	
Poco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente accesible

Responde con **"SÍ"** o **"NO"** a las siguientes preguntas sobre tu experiencia:

13. Información clara sobre los puntos de **Avituallamiento**

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe / No aplica

14. Existen **bordillos** o **desniveles** en zonas de paso al circuito

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe / No aplica

15. ¿El circuito realizado ha sido **totalmente** accesible?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe / No aplica

16. ¿Hay **asistencia técnica** para sillas o prótesis durante la carrera?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No
☐ No sabe / No aplica

17. Existencia de **áreas de descanso** adaptadas

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
☐ No
☐ No sabe / No aplica

Sugerencias y comentarios para mejorar

¡Tu opinión cuenta!

18. ¿Qué aspectos de la carrera te gustaría que mejoraran o cambiaran para futuras ediciones?

Justifica tu respuesta



19. **Valoración general** de tu experiencia en la carrera

1	2	3	4	5
☆	☆	☆	☆	☆