



HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso: 2021-2022

**ANÁLISIS DE LAS BARRERAS Y MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTIVA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL
SEXO Y TIPO DE DISCAPACIDAD**

AUTOR/A: ANDREA MARTÍN LÓPEZ

DIRECTOR/A: JAVIER YANCI IRIGOYEN

6 de mayo de 2022

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Método	7
Participantes	7
Procedimientos	7
Medición	7
Análisis estadístico	8
Resultados	9
Discusión.....	18
Conclusiones.....	23
Referencias Bibliográficas	24

Resumen

El objetivo del presente estudio fue analizar la percepción de las barreras y los motivos para la práctica de actividad física (AF) de personas con discapacidad atendiendo al sexo y al tipo de discapacidad. En este estudio participaron 103 personas con discapacidad entre 15 y 57 años ($33,25 \pm 11,86$ años) usuarios habituales de programas de ejercicio físico o deporte, llevando en dicha práctica al menos dos años. Para analizar las barreras y los motivos para la práctica de AF, los participantes completaron de manera individual el cuestionario *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte (MBAFD)*. Los resultados de este estudio mostraron que las barreras personales tenían una mayor importancia frente a las ambientales y que los motivos más relevantes fueron aquellos relacionados con el ocio, la diversión o los aspectos sociales. En cuanto a las diferencias dependiendo del sexo, las mujeres percibieron mayor número de barreras que los hombres. En las personas con discapacidad física e intelectual las barreras más comunes fueron de carácter intrínseco y en las personas con discapacidad visual las de carácter ambiental. Respecto a los motivos, las personas con discapacidad física puntuaron de forma más alta los ítems relacionados con aspectos de mejora física y de rehabilitación. En cambio, las personas con discapacidad intelectual y visual percibieron como más relevantes los motivos de ocio, de diversión y de relaciones sociales. Conocer dichos resultados puede ser una herramienta para aumentar la oferta de práctica de AF y deportiva para las personas con discapacidad y así promover un aumento de los niveles de AF.

Palabras clave: práctica motriz, motivación, hábitos, impedimentos, discapacidad.

Abstract

The aim of this study was to analyse the perception of barriers and motives for the practice of physical activity (PA) of people with disabilities according to sex and type of disability. This study involved 103 people with disabilities aged between 15 and 57 years (33.25 ± 11.86 years) who were regular users of physical exercise or sport programmes and had been practising for at least two years. To analyse barriers and motives for PA practice, participants individually completed the Motives and Barriers to Physical Activity and Sport (MBAFD) questionnaire. The results of this study showed that personal barriers were more important than environmental barriers and that the most relevant motives were those related to leisure, fun or social aspects. In terms of gender differences, women perceived a greater number of barriers than men. In people with physical and intellectual disabilities the most common barriers were of an intrinsic nature and in people with visual disabilities those of an environmental nature. In terms of motives, people with physical disabilities gave higher scores for items related to physical improvement and rehabilitation. On the other hand, people with intellectual disabilities and people with visual impairment perceived as more relevant the motives of leisure, fun and social relations. Knowing these results can be a tool to increase the offer of PA and sport practice for people with disabilities and thus promote an increase in PA levels.

Keywords: motor practice, motivation, habits, impairments, disability.

Introducción

A nivel mundial existen en torno a 650 millones de personas con discapacidad, que corresponde a un 10% aproximadamente de la población mundial (Naciones Unidas, 2015). Concretamente en España se estima que aproximadamente 3,85 millones de personas tienen algún tipo de discapacidad de las cuales un 59,8% son mujeres y un 40,2% hombres (Instituto Nacional de Estadística, 2009). A pesar de que las personas con discapacidad tienen derecho a participar en la sociedad en igualdad de condiciones que el resto de personas (Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de diciembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social), se ha descrito que las personas con discapacidad tienen mayores dificultades para participar en la sociedad debido a que tienen un gran nivel de exclusión social que afecta a ámbitos como por ejemplo, la educación o la participación social (Sagrario et al., 2017). Esta situación, hace que las personas con discapacidad estén sometidas a estereotipos, estigmas y prejuicios establecidos por la sociedad. También se ha descrito que las personas con discapacidad se enfrentan con mayor frecuencia a diferentes barreras de comunicación, accesibilidad, sociales y/o políticas, entre otras, que influyen en su bienestar general y que les impide tener una igualdad de oportunidades (Cabra, 2017).

Una de las estrategias para la mejora del bienestar general y fomentar la igualdad de oportunidades en personas con discapacidad es la práctica de actividad física (AF) (Barg et al., 2010; Martín, 2013). Se ha expuesto que la práctica de AF puede ayudar a que las personas con discapacidad puedan tener una mejor inclusión en la sociedad (Hardee y Fetters, 2017; Macías y González, 2012). Algunas investigaciones previas han constatado que la práctica de AF reporta beneficios psicológicos a las personas con discapacidad que mejoran la autoestima, la autonomía, la superación del logro, el desarrollo personal, el autocontrol y la autoconfianza (Macías y González, 2012; Muñoz et al., 2017). Por otro lado, también se ha descrito que la práctica de AF tiene beneficios sociales ya que favorece la inclusión y las relaciones sociales (Macías y González, 2012; Muñoz et al., 2017). Además de los beneficios psicológicos y sociales, algunas investigaciones (Arraez, 2011; Jacinto, Oliveira, et al., 2021; Sweeting et al., 2020) exponen que la práctica de AF en personas con discapacidad también provoca beneficios físicos como la mejora de la condición física, de la habilidad para realizar movimientos y de la funcionalidad, lo que permite una mayor autonomía y autosuficiencia. Teniendo en cuenta que se ha descrito que la práctica de AF en personas con discapacidad tiene beneficios tanto en la salud física como mental (Aitchison et al., 2022), resultaría necesario que las personas con

discapacidad tengan unos adecuados niveles de práctica de AF. Sin embargo, existen múltiples estudios que muestran que las personas con discapacidad tienen un nivel de práctica de AF inferior a las personas sin discapacidad (Gallego et al., 2014; Pinilla y Pérez-Tejero, 2017; Robertson y Emerson, 2010; Usuba et al., 2015) y que es un colectivo con un alto nivel de sedentarismo (Claridge et al., 2019; Oviedo et al., 2017; Saunders et al., 2020).

Con el fin de favorecer la práctica de AF en personas con discapacidad, se ha descrito que es necesario conocer, por un lado los motivos y por otro las barreras percibidas para la práctica de AF (Malone et al., 2012; Martin, 2013). De esta forma se puede actuar ajustando la oferta a las motivaciones de las personas con discapacidad y realizando acciones para minimizar las barreras percibidas. Posiblemente por la importancia que tienen, estudios anteriores han analizado los motivos y barreras para la práctica de AF tanto en personas con discapacidad no practicantes habituales de AF o deporte (Jaarsma, Dijkstra, et al., 2014; Úbeda-Colomer et al., 2018), como en deportistas o practicantes habituales de AF con discapacidad de distintas modalidades, niveles competitivos y afectaciones (Abellán y Januário, 2017; Avalos et al., 2021; Jaarsma, Geertzen, et al., 2014; Jacinto, Vitorino, et al., 2021; Juanbeltz et al., 2021; Mendia et al., 2020). No obstante, la mayor parte de estudios se han realizado con grupos de discapacidad concretos, muestras reducidas y sin tener en consideración los distintos tipos de discapacidad o el sexo de los participantes. La mayoría de estos estudios exponen la necesidad de realizar un análisis de los motivos y barreras en muestras más amplias y que analicen las diferencias en función del tipo de discapacidad o del sexo.

Por lo tanto, los objetivos del presente estudio fueron, por un lado, conocer la percepción sobre las barreras y los motivos para la práctica de actividad física y deporte de personas con discapacidad y, por otro lado, analizar la existencia de diferencias en la percepción de los motivos y barreras atendiendo al sexo y al tipo de discapacidad.

Método

Participantes

En este estudio participaron 103 personas con discapacidad ($33,25 \pm 11,86$ años, 15-57 años) de las cuales 40 eran mujeres ($36,85 \pm 11,64$ años) y 63 eran hombres ($30,96 \pm 11,51$ años). Todos los participantes eran usuarios habituales de algún tipo de programa de ejercicio físico o deporte, teniendo una media de $14,38 \pm 10,40$ años de experiencia en estas actividades. El 29,1% de los participantes tenía una discapacidad física ($n = 30$, $35,46 \pm 11,19$ años), el 34,0% una discapacidad intelectual ($n = 35$, $29,85 \pm 12,64$ años), el 34,0% una discapacidad visual ($n = 35$, $33,91 \pm 11,41$ años) y un 2,9% ($n = 3$, $43,0 \pm 2,64$ años) no respondió que tipo de discapacidad tenía. Los criterios de inclusión fueron que las personas realizasen actividad física o deporte llevando al menos dos años en dicha práctica y que poseyeran el certificado de discapacidad. El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH, código M10_2019_058) de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y siguió los requisitos establecidos en la declaración de Helsinki (2013).

Procedimientos

Se pasó el cuestionario *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte (MBAFD)* a todos los participantes en el estudio, con el fin de conocer la percepción sobre las barreras y los motivos para la práctica de actividad física y deporte. El cuestionario fue cumplimentado por cada participante de manera individual, en papel y en presencia del investigador. En caso de que el participante lo solicitase, los investigadores prestaron aclaraciones a cada una de las cuestiones planteadas en el cuestionario. Antes de completar el cuestionario, todos los participantes recibieron información detallada del procedimiento para rellenarlo de forma adecuada.

Medición

Cuestionario sobre *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte (MBAFD)*: Para conocer las barreras y los motivos percibidos por los participantes a la hora de realizar AF o deporte se empleó el cuestionario *MBAFD*, el cual había sido validado anteriormente por Kostiuk (2016) para población adulta y utilizado por varios investigadores en personas con discapacidad practicantes de actividad física (Avalos et al., 2021, Mendia et al., 2020, Juanbeltz et al., 2021). El cuestionario utilizado estaba dividido en dos bloques con un total de 53 ítems o

preguntas. Por un lado, el primer bloque hacía referencia a las barreras para la práctica de AF y se componía de 27 ítems. Por otro lado, el segundo bloque respondía a los motivos para la práctica de AF y se componía de un total de 26 ítems. Las respuestas de todos los ítems se recogían en una escala tipo Likert (1-4), donde el valor 1 era “nada” y el valor 4 era “mucho” e incluía también una posible opción de no sabe/no contesta (NS/NC).

Análisis estadístico

Los resultados descriptivos se presentan como frecuencias y porcentajes de las respuestas aportadas por los participantes en cada ítem o pregunta. Para analizar las diferencias en función del sexo o del tipo de discapacidad en la distribución de las respuestas se utilizó el estadístico Chi cuadrado (χ^2). El análisis estadístico se realizó con el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc, versión 26,0 Chicago, IL, EE.UU.). La significatividad estadística fue establecida en $p < 0,05$.

Resultados

En la Tabla 1 se presentan los resultados de las barreras percibidas por todos los participantes para la práctica de actividad física y deporte. Los resultados obtenidos muestran que los ítems más relevantes respecto a las barreras son: “Tengo una discapacidad”, “No me siento a gusto con mi cuerpo”, “Me da pereza”, “No soy capaz de generar tiempo para mí”, “Tengo mal estado de salud” y “Los técnicos no son adecuados”. Por otro lado, los ítems “No veo necesario hacer ejercicio”, “No me gusta”, “Soy demasiado mayor”, “Me da vergüenza que me vean haciendo” y “No se oferta la actividad que me gusta” presentaron los valores más bajos.

Tabla 1

Resultados (%) referentes a las barreras para la práctica de actividad física y deporte percibidas por todos los participantes en el estudio.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Temor a hacerme daño	61,2	26,2	7,8	4,9
Me da vergüenza que me vean haciendo	77,7	15,5	2,9	3,9
No me siento a gusto con mi cuerpo	63,0	21,0	13,0	3,0
Mi empleo actual me lo impide	78,2	16,8	3,0	2,0
Soy demasiado mayor	82,5	9,7	3,9	3,9
Estoy cansad@	66,0	19,4	10,7	3,9
Es demasiado caro	71,8	20,4	6,8	1,0
Los técnicos no son adecuados	52,5	17,8	17,8	11,9
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	68,9	19,4	9,7	1,9
No hay espacios próximos donde practicar	60,8	20,6	11,8	6,9
No me gusta	85,1	8,9	4,0	2,0
No soy capaz de generar tiempo para mí	50,5	33,0	14,6	1,9
Me da pereza	56,3	20,4	14,6	8,7
No sé dónde hacer ejercicio	77,7	9,7	4,9	7,8
Tengo que cuidar a mis hij@s	80,6	7,8	5,8	5,8
No me siento capaz	81,6	13,6	4,9	0,0
No estoy en forma	59,8	24,5	11,8	3,9
Dificultades de transporte	67,0	20,4	7,8	4,9
No tengo con quien hacer ejercicio	65,7	20,6	7,8	5,9
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	52,9	23,5	18,6	4,9
Tengo mal estado de salud	51,5	27,2	12,6	8,7
Horarios incompatibles	47,6	37,9	9,7	4,9

No tengo costumbre	57,3	25,2	11,7	5,8
No se oferta la actividad que me gusta	72,8	14,6	6,8	5,8
No veo necesario hacer ejercicio	89,2	4,9	4,9	1,0
Tengo que cuidar a familiares mayores	74,8	12,6	7,8	4,9
Tengo una discapacidad	44,1	16,7	17,6	21,6

En la Tabla 2 se muestran los resultados de los motivos para la práctica de actividad física percibidos por la muestra total de participantes. Los valores más altos los obtuvieron los ítems “Porque me gusta hacer esta actividad física”, “Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física”, “Porque haciendo actividad física me siento bien”, “Por diversión” y “Para relacionarme con otras personas”. Por el contrario, los ítems “Para compartir actividades con mis hij@s”, “Para pasar más tiempo con mi pareja”, “Para recuperarme de una enfermedad o lesión” y “Por recomendación médica” mostraron los valores más bajos.

Tabla 2

Resultados (%) referentes a los motivos para la práctica de actividad física y deporte percibidos por todos los participantes en el estudio.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Para recuperarme de una enfermedad o lesión	66,0	15,5	7,8	10,7
Para controlar el peso	30,1	14,6	30,1	25,2
Para estar en forma	4,9	16,5	32,0	46,6
Porque haciendo actividad física me siento bien	1,9	12,6	22,3	63,1
Porque es un tiempo solo para mí	20,6	15,7	27,5	36,3
Para encontrarme con mis amistades	7,8	23,3	22,3	46,6
Por diversión	1,9	11,7	26,2	60,2
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	12,7	17,6	22,5	47,1
Para mejorar mi salud física	1,9	18,4	35,0	44,7
Para mejorar mi bienestar mental	3,9	23,3	33,0	39,8
Porque me gusta hacer esta actividad física	2,0	8,8	16,7	72,5
Para eliminar el estrés	14,7	35,3	21,6	28,4
Para mejorar mi estado de ánimo	4,9	23,5	39,2	32,4
Para relacionarme con otras personas	6,8	14,6	28,2	50,5
Para pasar más tiempo con mi pareja	79,2	8,9	6,9	5,0
Porque me siento mal si no practico	28,7	35,6	19,8	15,8

Porque me gusta superar retos	17,6	11,8	30,4	40,2
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	5,9	7,8	42,2	44,1
Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física	1,9	7,8	27,2	63,1
Porque me permite estar en la naturaleza	33,0	23,3	19,4	24,3
Por obligación	62,1	17,5	9,7	10,7
Por recomendación médica	46,6	18,4	25,2	9,7
Para mejorar mi aspecto físico	18,4	28,2	30,1	23,3
Para mejorar mi capacidad física	3,9	16,5	38,8	40,8
Para desconectar un rato	2,9	19,4	36,9	40,8
Para compartir actividades con mis hij@s	87,1	8,9	1,0	3,0

En la Tabla 3 se muestran los resultados referentes a las barreras para la práctica de actividad física en función del sexo. El grupo de mujeres obtuvo valores más altos ($p < 0,05$) que el grupo de hombres en los ítems “Temor a hacerme daño”, “Tengo mal estado de salud”, “Los técnicos no son adecuados”, “Me da pereza”, “No estoy en forma”, “No tengo con quien hacer ejercicio” y “No me gusta”. Sin embargo, el grupo de hombres solo obtuvo valores más altos ($p < 0,05$) en una única barrera (“Soy demasiado mayor”).

Tabla 3

Resultados (%) referentes a las diferencias de las barreras para la práctica de actividad física y deporte percibidas atendiendo al sexo.

	MUJERES				HOMBRES				Chi ²
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho	p
Temor a hacerme daño	55,0	25,0	17,5	2,5	65,1	27,0	1,6	6,3	0,027
Me da vergüenza que me vean haciendo	75,0	15,0	5,0	5,0	79,4	15,9	1,6	3,2	NS
No me siento a gusto con mi cuerpo	60,0	20,0	17,5	2,5	65,0	21,7	10,0	3,3	NS
Mi empleo actual me lo impide	79,5	12,8	5,1	2,6	77,4	19,4	1,6	1,6	NS
Soy demasiado mayor	67,5	15,0	7,5	10,0	92,1	6,3	1,6	0,0	0,007
Estoy cansad@	60,0	20,0	15,0	5,0	69,8	19,0	7,9	3,2	NS
Es demasiado caro	67,5	27,5	5,0	0,0	74,6	15,9	7,9	1,6	NS
Los técnicos no son adecuados	33,3	30,8	20,5	15,4	64,5	9,7	16,1	9,7	0,010
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	72,5	17,5	10,0	0,0	66,7	20,6	9,5	3,2	NS
No hay espacios próximos donde practicar	64,1	17,9	10,3	7,7	58,7	22,2	12,7	6,3	NS
No me gusta	79,5	10,3	10,3	0,0	88,7	8,1	3,2	0,0	0,046

No soy capaz de generar tiempo para mí	45,0	35,0	20,0	0,0	54,0	31,7	11,1	3,2	NS
Me da pereza	37,5	32,5	20,0	10,0	68,3	12,7	11,1	7,9	0,016
No sé dónde hacer ejercicio	80,0	10,0	2,5	7,5	76,2	9,5	6,3	7,9	NS
Tengo que cuidar a mis hij@s	70,0	10,0	12,5	7,5	87,3	6,3	1,6	4,8	NS
No me siento capaz	72,5	17,5	10,0	0,0	87,3	11,1	1,6	0,0	NS
No estoy en forma	42,5	32,5	20,0	5,0	71,0	19,4	6,5	3,2	0,029
Dificultades de transporte	67,5	22,5	5,0	5,0	66,7	19,0	9,5	4,8	NS
No tengo con quien hacer ejercicio	55,0	20,0	17,5	7,5	72,6	21,0	1,6	4,8	0,026
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	40,0	30,0	20,0	10,0	61,3	19,4	17,7	1,6	NS
Tengo mal estado de salud	32,5	32,5	17,5	17,5	63,5	23,8	9,5	3,2	0,007
Horarios incompatibles	35,0	52,5	7,5	5,0	55,6	28,6	11,1	4,8	NS
No tengo costumbre	47,5	27,5	17,5	7,5	63,5	23,8	7,9	4,8	NS
No se oferta la actividad que me gusta	65,0	20,0	12,5	2,5	77,8	11,1	3,2	7,9	NS
No veo necesario hacer ejercicio	84,6	7,7	7,7	0,0	92,1	3,2	3,2	1,6	NS
Tengo que cuidar a familiares mayores	67,5	17,5	10,0	5,0	79,4	9,5	6,3	4,8	NS
Tengo una discapacidad	32,5	17,5	27,5	22,5	51,6	16,1	11,3	21,0	NS

NS = diferencias no significativas

En la Tabla 4 se exponen los resultados de los motivos de práctica de actividad física en función del sexo. El grupo de mujeres obtuvo valores significativamente más altos ($p < 0,05$) en los motivos “Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física”, “Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida”, “Recuperarme de una enfermedad o lesión”, “Por recomendación médica” y “Para pasar más tiempo con mi pareja”. Por el contrario, el grupo de hombres obtuvo valores más altos ($p < 0,05$) en los ítems “Por diversión”, “Porque me gusta superar retos”, “Para desconectar un rato” y “Para eliminar el estrés”.

Tabla 4

Resultados (%) referentes a las diferencias de los motivos para la práctica de actividad física y deporte percibidos atendiendo al sexo.

	MUJERES				HOMBRES				Chi ²
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho	p
Para recuperarme de una enfermedad o lesión	50,0	20,0	15,0	15,0	76,2	12,7	3,2	7,9	0,030
Para controlar el peso	20,0	10,0	37,5	32,5	36,5	17,5	25,4	20,6	NS
Para estar en forma	2,5	12,5	40,0	45,0	6,3	19,0	27,0	47,6	NS
Porque haciendo actividad física me siento bien	2,5	15,0	30,0	52,5	1,6	11,1	17,5	69,8	NS
Porque es un tiempo solo para mí	25,0	20,0	32,5	22,5	17,7	12,9	24,2	45,2	NS

Para encontrarme con mis amistades	2,5	27,5	25,0	45,0	11,1	20,6	20,6	47,6	NS
Por diversión	2,5	20,0	35,0	42,5	1,6	6,3	20,6	71,4	0,025
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	15,4	25,6	20,5	38,5	11,1	12,7	23,8	52,4	NS
Para mejorar mi salud física	2,5	15,0	37,5	45,0	1,6	20,6	33,3	44,4	NS
Para mejorar mi bienestar mental	5,0	25,0	42,5	27,5	3,2	22,2	27,0	47,6	NS
Porque me gusta hacer esta actividad física	2,5	7,5	22,5	67,5	1,6	9,7	12,9	75,8	NS
Para eliminar el estrés	12,5	45,0	30,0	12,5	16,1	29,0	16,1	38,7	0,018
Para mejorar mi estado de ánimo	5,1	23,1	51,3	20,5	4,8	23,8	31,7	39,7	NS
Para relacionarme con otras personas	5,0	12,5	37,5	45,0	7,9	15,9	22,2	54,0	NS
Para pasar más tiempo con mi pareja	66,7	20,5	7,7	5,1	87,1	1,6	6,5	4,8	0,012
Porque me siento mal si no practico	23,1	38,5	25,6	12,8	32,3	33,9	16,1	17,7	NS
Porque me gusta superar retos	23,1	15,4	43,6	17,9	14,3	9,5	22,2	54,0	0,004
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	0,0	10,0	57,5	32,5	9,7	6,5	32,3	51,6	0,019
Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física	0,0	5,0	42,5	52,5	3,2	9,5	17,5	69,8	0,033
Porque me permite estar en la naturaleza	45,0	27,5	15,0	12,5	25,4	20,6	22,2	31,7	NS
Por obligación	52,5	25,0	12,5	10,0	68,3	12,7	7,9	11,1	NS
Por recomendación médica	30,0	15,0	37,5	17,5	57,1	20,6	17,5	4,8	0,007
Para mejorar mi aspecto físico	12,5	20,0	45,0	22,5	22,2	33,3	20,6	23,8	NS
Para mejorar mi capacidad física	5,0	15,0	50,0	30,0	3,2	17,5	31,7	47,6	NS
Para desconectar un rato	5,0	27,5	45,0	22,5	1,6	14,3	31,7	52,4	0,021
Para compartir actividades con mis hij@s	78,9	15,8	2,6	2,6	92,1	4,8	0,0	3,2	NS

NS = diferencias no significativas

En la tabla 5 se muestran los resultados referentes a las diferencias de las barreras para la práctica de actividad física percibidas según el tipo de discapacidad. Las personas con discapacidad física (DF) mostraron mayores valores ($p < 0,05$) que las personas con discapacidad visual (DV) y discapacidad intelectual (DI) en los ítems “No soy capaz de generar tiempo para mí”, “Tengo mal estado de salud”, “No me siento a gusto con mi cuerpo” y “Tengo que cuidar a mis hij@s”. En cambio, en los ítems “Me da pereza”, “Estoy cansad@” y “Tengo que cuidar a familiares mayores” obtuvieron mayores valores ($p < 0,05$) en el grupo de personas con discapacidad intelectual. El grupo de personas con discapacidad visual obtuvieron valores mayores ($p < 0,05$) en el ítem “No hay espacios próximos donde practicar”.

Tabla 5

Resultados (%) referentes a las diferencias de las barreras para la práctica de actividad física y deporte percibidas según el tipo de discapacidad.

	D. FÍSICA				D. INTELECTUAL				D. VISUAL				Chi ²
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho	p
Temor a hacerme daño	70,0	20,0	10,0	0,0	48,6	34,3	8,6	8,6	62,9	25,7	5,7	5,7	NS
Me da vergüenza que me vean haciendo	60,0	26,7	3,3	10,0	82,9	14,3	2,9	0,0	85,7	8,6	2,9	2,9	NS
No me siento a gusto con mi cuerpo	50,0	26,7	23,3	0,0	65,6	9,4	15,6	9,4	74,3	22,9	2,9	0,0	0,020
Mi empleo actual me lo impide	83,3	10,0	3,3	3,3	87,9	12,1	0,0	0,0	65,7	25,7	5,7	2,9	NS
Soy demasiado mayor	73,3	13,3	6,7	6,7	82,9	8,6	5,7	2,9	91,4	8,6	0,0	0,0	NS
Estoy cansad@	66,7	26,7	3,3	3,3	60,0	14,3	20,0	5,7	77,1	20,0	2,9	0,0	0,001
Es demasiado caro	60,0	26,7	10,0	3,3	71,4	25,7	2,9	0,0	85,7	5,7	8,6	0,0	NS
Los técnicos no son adecuados	31,0	27,6	27,6	13,8	68,6	14,3	5,7	11,4	55,9	11,8	20,6	11,8	NS
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	76,7	20,0	3,3	0,0	74,3	20,0	5,7	0,0	57,1	20,0	17,1	5,7	NS
No hay espacios próximos donde practicar	66,7	23,3	3,3	6,7	77,1	11,4	11,4	0,0	41,2	29,4	14,7	14,7	0,006
No me gusta	86,2	10,3	3,4	0,0	70,6	14,7	8,8	5,9	97,1	2,9	0,0	0,0	NS
No soy capaz de generar tiempo para mí	30,0	30,0	40,0	0,0	71,4	20,0	2,9	5,7	48,6	45,7	5,7	0,0	0,000
Me da pereza	50,0	26,7	16,7	6,7	45,7	17,1	17,1	20,0	77,1	14,3	8,6	0,0	0,017
No sé dónde hacer ejercicio	76,7	16,7	3,3	3,3	77,1	5,7	5,7	11,4	77,1	8,6	5,7	8,6	NS
Tengo que cuidar a mis hij@s	66,7	13,3	10	10,0	94,3	5,7	0,0	0,0	82,9	2,9	8,6	5,7	0,038
No me siento capaz	80,0	13,3	6,7	0,0	77,1	17,1	5,7	0,0	88,6	8,6	2,9	0,0	NS
No estoy en forma	60,0	23,3	6,7	10,0	61,8	14,7	20,6	2,9	60,0	31,4	8,6	0,0	NS
Dificultades de transporte	66,7	26,7	6,7	0,0	65,7	25,7	5,7	2,9	65,7	11,4	11,4	11,4	NS
No tengo con quien hacer ejercicio	56,7	20,0	13,3	10,0	61,8	23,5	5,9	8,8	74,3	20,0	5,7	0,0	NS
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	43,3	26,7	23,3	6,7	61,8	17,6	14,7	5,9	57,1	25,7	14,3	2,9	NS

Tengo mal estado de salud	33,3	30,0	20,0	16,7	51,4	40,0	5,7	2,9	68,6	14,3	11,4	5,7	0,026
Horarios incompatibles	33,3	50,0	10,0	6,7	62,9	31,4	2,9	2,9	45,7	37,1	14,3	2,9	NS
No tengo costumbre	36,7	30,0	23,3	10,0	62,9	20,0	8,6	8,6	71,4	22,9	5,7	0,0	NS
No se oferta la actividad que me gusta	66,7	16,7	6,7	10,0	77,1	8,6	5,7	8,6	77,1	17,1	5,7	0,0	NS
No veo necesario hacer ejercicio	83,3	13,3	3,3	0,0	82,9	2,9	11,4	2,9	100,0	0,0	0,0	0,0	NS
Tengo que cuidar a familiares mayores	76,7	16,7	6,7	0,0	71,4	11,4	8,6	8,6	82,9	5,7	8,6	2,9	0,022
Tengo una discapacidad	27,6	20,7	20,7	31,0	48,6	14,3	22,9	14,3	54,3	17,1	8,6	20,0	NS

NS = diferencias no significativas.

En la Tabla 6 se presentan los resultados en relación a las diferencias de los motivos para la práctica de actividad física y deporte percibidos según el tipo de discapacidad. Los ítems “Para controlar el peso”, “Para recuperarme de una enfermedad o lesión”, “Para mejorar mi aspecto físico”, “Por recomendación médica” y “Para compartir actividades con mis hij@s” obtienen una mayor valoración ($p < 0,05$) en las personas con discapacidad física que en aquellas con discapacidad intelectual o visual. Sin embargo, los ítems “Para relacionarme con otras personas” y “Porque me permite estar en la naturaleza” tienen valores más altos ($p < 0,05$) en el grupo de discapacidad intelectual. No obstante, las personas con discapacidad visual mostraron valores más altos ($p < 0,05$) en los ítems “Porque me gusta hacer esta actividad física”, “Por diversión”, “Porque me gusta superar retos”, “Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida”, “Para mejorar mi bienestar mental” y “Porque me siento mal si no practico”.

Tabla 6

Resultados (%) referentes a las diferencias de los motivos para la práctica de actividad física y deporte percibidos según el tipo de discapacidad.

	D. FÍSICA				D. INTELECTUAL				D. VISUAL				Chi ²
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Nada	Algo	Bastante	Mucho	p
Para recuperarme de una enfermedad o lesión	36,7	20,0	13,3	30,0	71,4	17,1	5,7	5,7	88,6	5,7	5,7	0,0	0,000
Para controlar el peso	16,7	13,3	36,7	33,3	17,1	20,0	28,6	34,3	57,1	11,4	22,9	8,6	0,007
Para estar en forma	3,3	10,0	26,7	60,0	5,7	14,3	31,4	48,6	5,7	25,7	31,4	37,1	NS

Porque haciendo actividad física me siento bien	0,0	10,0	36,7	53,3	5,7	20,0	11,4	62,9	0,0	5,7	20,0	74,3	NS
Porque es un tiempo solo para mí	20,7	17,2	37,9	24,1	20,0	8,6	20,0	51,4	20,0	22,9	25,7	31,4	NS
Para encontrarme con mis amistades	13,3	30,0	26,7	30,0	8,6	11,4	14,3	65,7	2,9	25,7	28,6	42,9	NS
Por diversión	0,0	20,0	33,3	46,7	5,7	14,3	22,9	57,1	0,0	0,0	20,0	80,0	0,022
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	20,0	20,0	26,7	33,3	14,3	25,7	14,3	45,7	2,9	8,6	25,7	62,9	NS
Para mejorar mi salud física	3,3	13,3	40,0	43,3	2,9	25,7	20,0	51,4	0,0	17,1	42,9	40,0	NS
Para mejorar mi bienestar mental	3,3	43,3	26,7	26,7	8,6	20,0	25,7	45,7	0,0	8,6	42,9	48,6	0,028
Porque me gusta hacer esta actividad física	0,0	6,7	23,3	70,0	5,9	11,8	17,6	64,7	0,0	2,9	11,4	85,7	0,013
Para eliminar el estrés	10	56,7	16,7	16,7	26,5	23,5	23,5	26,5	5,7	31,4	20,0	42,9	0,013
Para mejorar mi estado de ánimo	10,3	27,6	41,4	20,7	5,7	20,0	31,4	42,9	0,0	20,0	45,7	34,3	NS
Para relacionarme con otras personas	13,3	20,0	40,0	26,7	8,6	2,9	20,0	68,6	0,0	17,1	28,6	54,3	0,005
Para pasar más tiempo con mi pareja	86,7	6,7	3,3	3,3	70,6	11,8	8,8	8,8	80,0	8,6	8,6	2,9	NS
Porque me siento mal si no practico	30,0	40,0	26,7	3,3	42,9	34,3	11,4	11,4	11,8	32,4	23,5	32,4	0,028
Porque me gusta superar retos	23,3	16,7	36,7	23,3	28,6	11,4	14,3	45,7	0,0	8,6	40,0	51,4	0,016
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	3,3	3,3	56,7	36,7	14,3	8,6	31,4	45,7	0,0	5,9	44,1	50,0	0,003
Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física	0,0	6,7	40,0	53,3	5,7	17,1	22,9	54,3	0,0	0,0	20,0	80,0	NS
Porque me permite estar en la naturaleza	30,0	30,0	26,7	13,3	40,0	5,7	17,1	37,1	25,7	37,1	14,3	22,9	0,044
Por obligación	70,0	23,3	6,7	0,0	60,0	17,1	11,4	11,4	57,1	11,4	11,4	20,0	NS
Por recomendación médica	23,3	26,7	33,3	16,7	42,9	17,1	31,4	8,6	74,3	14,3	8,6	2,9	0,003
Para mejorar mi aspecto físico	13,3	26,7	43,3	16,7	11,4	25,7	25,7	37,1	31,4	34,3	22,9	11,4	0,047

Para mejorar mi capacidad física	3,3	13,3	53,3	30,0	8,6	11,4	28,6	51,4	0,0	22,9	40,0	37,1	NS
Para desconectar un rato	6,7	33,3	36,7	23,3	2,9	17,1	37,1	42,9	0,0	8,6	34,3	57,1	NS
Para compartir actividades con mis hij@s	79,3	13,8	0,0	6,9	97,1	2,9	0,0	0,0	88,2	8,8	0,0	2,9	0,000

NS = diferencias no significativas.

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue conocer la percepción sobre las barreras y los motivos para la práctica de actividad física y deporte de personas con discapacidad, analizando además las diferencias existentes en función del sexo y del tipo de discapacidad. La mayor parte de estudios acerca de este tema se han realizado sin tener en cuenta el sexo o los diferentes tipos de discapacidad. Es por ello, que la contribución de este estudio ha sido el análisis de dichos motivos y barreras en una muestra más amplia y con una distinción en función del tipo de discapacidad y el sexo de los participantes. Los resultados obtenidos en este estudio muestran que las barreras personales adquieren mayor relevancia que las ambientales y que los motivos en los que se obtuvieron mayor puntuación fueron en aquellos relacionados con el ocio, la diversión o aspectos sociales. En cuanto al sexo, las mujeres participantes en el estudio perciben más barreras que los hombres para la realización de práctica de AF. En relación al tipo de discapacidad nos encontramos con diferencias tanto en las barreras como en los motivos. Las barreras intrínsecas predominan en personas con discapacidad física e intelectual y las barreras ambientales en las personas con discapacidad visual. En los motivos las personas con DI y DV valoran con mayores puntuaciones los motivos de ocio, diversión y relaciones sociales, mientras que las personas con DF se centran en la mejora física y la rehabilitación. Dichos resultados pueden ser de gran utilidad para conocer cuáles son los motivos y barreras existentes a la hora de realizar AF en las personas con discapacidad, y con ello, poder ofrecer diferentes actividades deportivas que resulten atractivas para las personas con discapacidad y poder aumentar los niveles de práctica de AF.

Conocer los motivos y barreras para la práctica de AF y deporte que perciben las personas con discapacidad puede ayudar a tener información para poder actuar en las necesidades y poder aumentar el nivel de práctica de AF (Jaarsma, Geertzen, et al., 2014). Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que las barreras percibidas mayor puntuadas han sido las de carácter intrínseco/personal, como, por ejemplo, "Tengo una discapacidad", "No me siento a gusto con mi cuerpo" o "Me da pereza", entre otras. Mientras que solo existe una única barrera ambiental altamente puntuada: "Los técnicos no son adecuados". Estos resultados coinciden con estudios anteriores donde también se observó que las barreras más relevantes eran las de carácter intrínseco. Por ejemplo, Juanbeltz et al. (2021), en un estudio realizado con personas con discapacidad físicamente activas, observaron también que las barreras más relevantes eran personales ("Tengo una discapacidad", "Tengo mal estado de salud", "Me da pereza", ...). De la misma forma, Mendia et al. (2020), en un estudio realizado con

deportistas con DI y parálisis cerebral (PC) que competían en la Liga Genuine de fútbol española, expusieron que las barreras que obtuvieron una mayor puntuación eran las de carácter personal, como: “No me siento a gusto con mi cuerpo” y “Me da pereza”. Contrariamente a los resultados obtenidos en el presente estudio, Abellán y Januário (2017), en un estudio realizado con deportistas con DI, Avalos et al. (2021) con deportistas con DV practicantes de goalball y Jaarsma, Gertzen, et al. (2014) con deportistas paralímpicos holandeses con DF tanto ambulantes como dependientes de silla de rueda, constataron mayores barreras de carácter ambiental. Posiblemente estas diferencias en la percepción de barreras personales o ambientales puedan deberse al tipo de afectación. Las personas con discapacidad que tengan una mayor limitación en la accesibilidad a la práctica de AF podrían percibir mayores barreras ambientales y, sin embargo, las personas con una accesibilidad menos comprometida podrían percibir en mayor medida barreras personales.

Con respecto a los motivos de práctica, los resultados obtenidos en el presente estudio indican que los motivos principales para la práctica de AF tienen un importante carácter lúdico, recreativo y social: “Porque me gusta hacer esta actividad física”, “Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física”, “Porque haciendo actividad física me siento bien”, “Por diversión” y “Para relacionarme con otras personas”. Por el contrario, los motivos de practica menos relevantes han sido “Para compartir actividades con mis hij@s”, “Para pasar más tiempo con mi pareja” y “Por recomendación médica o por rehabilitación”. Los resultados referentes a los motivos obtenidos en nuestro estudio coinciden con los estudios de Avalos et al. (2021) realizado con jugadores de goalball con DV, de Jaarsma, Geertzen, et al. (2014) realizado con atletas paralímpicos holandeses con DF, de Juanbeltz et al. (2021) con deportistas con discapacidad físicamente activos y de Mendia et al. (2020) realizado con jugadores de fútbol de la Liga Genuine con DI y PC en los que también se observó que los motivos principales de practica de AF estaban relacionados con el bienestar, la diversión y los aspectos lúdicos. Por otro lado, Abellán y Januário (2017) en un estudio realizado con personas con DI y Úbeda-Colomer et al. (2018) en un estudio realizado con alumnos universitarios españoles con diferentes tipos de discapacidad, apuntan a que los motivos relacionado con la mejora de la salud también son muy relevantes. En el caso de Abellán y Januário (2017) cobra vital importancia los motivos de salud ya que las personas con DI tienen una mayor vulnerabilidad a tener problemas de salud, sobre todo, aquellos relacionados con el sedentarismo. En el estudio de Úbeda-Colomer et al. (2018) el 70,5% de la muestra, tiene un porcentaje de discapacidad reconocida entre el 33% y el 64% y el resto tiene una afectación mayor. Además, los participantes tienen

una edad comprendida entre los 17 y 62 años ($\bar{x} = 34,66 \pm 12,02$), esto indica que es una muestra de una edad en la que salud puede empezar a cobrar mayor relevancia. Posiblemente, en colectivos donde tengan más comprometida la salud, los motivos esgrimidos para la práctica de AF vayan más encaminados a mejorar la misma y, sin embargo, en colectivo cuya salud este menos comprometida, los motivos de práctica de AF se orienten más a aspectos lúdicos, recreativos y sociales. Por lo tanto, sería necesario potenciar los programas de fomento de ejercicio físico o AF para personas con discapacidad donde se prime el aspecto lúdico-social o de salud.

Teniendo en cuenta que estudios anteriores realizados con personas sin discapacidad (Rosselli et al., 2020) exponen que pueden existir diferencias en función del sexo en la percepción de las barreras para la práctica de AF y que Gallego et al. (2014) exponen que las mujeres con discapacidad tienen un menor nivel de práctica de AF, podría resultar interesante analizar si el sexo puede influencias en los motivos y barreras para la práctica de AF en personas con discapacidad. Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que las mujeres perciben más barreras para la práctica de AF que los hombres. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Juanbeltz et al. (2021) realizado con personas con discapacidad físicamente activas. Estas diferencias en la percepción de las barreras en función del sexo pueden deberse a que las mujeres con discapacidad se encuentran con una situación de doble estigma, las barreras por ser mujer y además por tener una discapacidad. Esto puede reflejarse en las barreras ya que los factores sociales y culturales ponen a la mujer con discapacidad en una importante situación de exclusión y discriminación (Lago y Alós, 2011). Por otro lado, en cuanto los motivos, también hay diferencias en función del sexo en varios ítems. Mientras que los hombres puntuaron mejor los motivos orientados al ocio y a superar retos, las mujeres valoraron mejor los motivos que se centran en las sensaciones positivas, en buscar un estilo de vida saludable, en recomendación médica y en recuperarse de la enfermedad o lesión. Según se ha descrito, por un lado, los hombres parecen ser más activos que las mujeres y por ende, tienen una actitud más positiva hacia la práctica de AF y del deporte (Tereza Araújo y Dosil, 2016). Esto puede verse reflejado de igual manera en personas con discapacidad, ya que los hombres por tradición cultural o por tener un mayor arraigo a la práctica de AF mayor han tenido una mayor accesibilidad a la misma. Este aspecto puede provocar una actitud más positiva hacia esta práctica y que los motivos están más orientados al ocio y a la diversión. Por otro lado, se ha descrito que los motivos de las mujeres sin discapacidad se orientan más hacia la salud (Moreno-

Murcia et al., 2016) y estos resultados parecen coincidir con los obtenidos en mujeres con discapacidad.

Atender a las diferencias de las barreras y los motivos en función del tipo de discapacidad es importante ya que la práctica deportiva debe adecuarse a las distintas afectaciones y necesidades de las personas con discapacidad. Los resultados del presente estudio muestran que las barreras más comunes en las personas con discapacidad física e intelectual son de carácter intrínseco, como, “No soy capaz de generar tiempo para mí”, “Tengo mal estado de salud”, “Me da pereza” o “Estoy cansad@”. Mientras que en las personas con discapacidad visual las barreras ambientales cobran más relevancia, como por ejemplo “No hay espacios próximos donde practicar”. Por un lado, la barrera expuesta por las personas con DV nos lleva a reflexionar si todavía existen instalaciones e infraestructuras que no son accesibles para todas las personas, por lo que, las personas con discapacidad visual se siguen enfrentando a esta barrera ambiental (Kirchner et al., 2008). Podría ser necesario analizar en un futuro si la sociedad en general y concretamente las instalaciones de práctica de AF y deporte han realizado mejoras en la accesibilidad para las personas con DF y DI y no tanto para las personas con DV y este aspecto condiciona las diferentes percepciones de las barreras de estos colectivos. En cuanto a los motivos, las personas con discapacidad física participantes en el presente estudio valoran de mayor manera aquellos motivos dirigidos a un aspecto de mejora física y de rehabilitación, como “Para controlar el peso” o “Para recuperarme de una enfermedad o lesión”. En cambio, las personas con discapacidad intelectual y visual se centran en motivos de ocio, de diversión y de relaciones sociales, como, por ejemplo, “Para relacionarme con otras personas”, “Porque me gusta hacer esta actividad física” o “Por diversión”. Estos resultados coinciden con los resultados obtenidos en el estudio de Juanbeltz et al. (2021). Sería interesante conocer si las personas con DF pueden tener una peor condición de salud física que personas con otras discapacidades y si este pudiera ser el motivo de la necesidad de orientar la práctica de AF con fines de rehabilitación o mejora de la salud física.

A pesar de la realización del estudio con un alto rigor científico y metodológico y contar con una amplia muestra de personas con discapacidad, cabe destacar que la muestra del estudio no es representativa de la población con discapacidad, debido a que todos los participantes son usuarios de programas de ejercicio físico o deporte, pertenecientes a un único país (España) y a una única comunidad autónoma (País Vasco). Además, no se pudo medir el nivel de práctica de AF ni el tipo de actividad que realizaban los participantes del estudio. De la misma forma, en el

presente estudio no se pudo analizar cómo influyen las barreras y los motivos en el nivel de práctica de AF. Por lo tanto, sería interesante realizar estudios similares con muestras de otros países y condiciones para poder observar las posibles diferencias existentes, así como realizar una medición de los niveles de práctica y el tipo de AF, al igual que las características de salud para ver su influencia en los motivos y las barreras.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que las barreras más importantes en las personas con discapacidad son las intrínsecas/personales. Por otro lado, los motivos más valorados son los correspondientes al ocio, la diversión y los aspectos sociales. Atendiendo a las diferencias en función del sexo, observamos que las mujeres perciben más barreras que los hombres. El tipo de discapacidad también puede afectar a los motivos y barreras percibidas.

Estos hallazgos deben ser tenidos en cuenta por los diferentes profesionales y responsables de la AF y del deporte, para poder realizar una atractiva oferta de AF para las personas con discapacidad. Además, parece relevante tener en cuenta dichas barreras y motivos a la hora de diseñar diferentes programas de ejercicio físico y actividades deportivas para poder aumentar la práctica de AF y deporte en las personas con discapacidad y, en consecuencia, mejorar su salud.

Referencias Bibliográficas

- Abellán, J., y Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society and Education*, 9(3), 419–431. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.1023>
- Aitchison, B., Rushton, A. B., Martin, P., Barr, M., Soundy, A., y Heneghan, N. R. (2022). The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. *Disability and Health Journal*, 15(1), 101164. <https://doi.org/10.1016/J.DHJO.2021.101164>
- Arraez, J. M. (2011). *El deporte adaptado: historia, práctica y beneficios*.
- Avalos, A. B., Iturricastillo, A., Castillo, D., Romaratezabala, E., Rodriguez, J., Aritzeta, I., y Yanci, J. (2021). Motivos y barreras para la práctica de actividad física percibidas por jugadores de goalball con discapacidad visual. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 43–66. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6713>
- Barg, C. J., Armstrong, B. D., Hetz, S. P., y Latimer, A. E. (2010). Physical disability, stigma, and physical activity in children. *International Journal of Disability, Development and Education*, 57(4), 371–382. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2010.524417>
- Cabra, H. L. (2017). Barreras para la inclusión de las personas con discapacidad, un escenario de derechos humanos. *Heurística: Revista Digital de Historia de La Educación*, 20, 127–137.
- Claridge, E. A., Bloemen, M. A. T., Rook, R. A., Obeid, J., Timmons, B. W., Takken, T., Van Den Berg-Emons, R. J. G., De Groot, J. F., y Gorter, J. W. (2019). Physical activity and sedentary behaviour in children with spina bifida. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 61(12), 1400–1407. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14333>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Pérez-Escobar, M. J., y Barrera, S. (2014). Hábitos de actividad física en mujeres con discapacidad: relación con sus características físicas y funcionales. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(2), 431–450.
- Hardee, J. P., y Fetters, L. (2017). The effect of exercise intervention on daily life activities and social participation in individuals with Down syndrome: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 62, 81–103. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2017.01.011>

- Instituto Nacional de Estadística. (2009). Panorámica de la discapacidad en España. *Boletín Informativo Del Instituto Nacional de Estadística*, 10, 1–12.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., y Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(6), 871–881. <https://doi.org/10.1111/SMS.12218>
- Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H. B., de Jong, R., Dijkstra, P. U., y Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(5), 830–836. <https://doi.org/10.1111/SMS.12071>
- Jacinto, M., Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A. D., Matos, R., y Ferreira, J. P. (2021). Prescription and Effects of Strength Training in Individuals with Intellectual Disability-A Systematic Review. *Sports*, 9(125). <https://doi.org/10.3390/sports9090125>
- Jacinto, M., Vitorino, A. S., Palmeira, D., Antunes, R., Matos, R., Ferreira, J. P., y Bento, T. (2021). Perceived Barriers of Physical Activity Participation in Individuals with Intellectual Disability-A Systematic Review. *Healthcare*, 9, 1521. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111521>
- Juanbeltz, L., Iturricastillo, A., Romaratezabala, E., Rodriguez-Negro, J., Aritzeta, I., y Yanci, J. (2021). Desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikorako arrazoiak eta oztopoak. *Uztaro: Giza Eta Gizarte-Zientzien Aldizkaria*, 119, 15–33. <https://doi.org/10.26876/UZTARO.119.2021.2>
- Kirchner, C. E., Gerber, E. G., y Smith, B. C. (2008). Designed to Deter. Community Barriers to Physical Activity for People with Visual or Motor Impairments. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(4), 349–352. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.01.005>
- Lago, R., y Alós, P. (2011). Mujer y discapacidad: Otra realidad, ¿necesidades olvidadas o ignoradas? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 463–472.
- Macías, D., y González, I. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 110, 26–35. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.03)
- Malone, L. A., Barfield, J. P., y Brasher, J. D. (2012). Perceived benefits and barriers to exercise

- among persons with physical disabilities or chronic health conditions within action or maintenance stages of exercise. *Disability and Health Journal*, 5(4), 254–260. <https://doi.org/10.1016/J.DHJO.2012.05.004>
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
- Mendia, U., Iturricastillo, A., Rodríguez-Negro, J., Romarate, A., y Yanci, J. (2020). Percepción De Las Barreras Y Facilitadores Para La Práctica De Actividad Física De Futbolistas De La Liga Genuine. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 9(1), 95–105.
- Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J., y Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(1), 35–41.
- Muñoz, E. M., Garrote, D., y Sánchez, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 145–152. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>
- Naciones Unidas. (2015). *Discapacidad. Algunos datos sobre las personas con discapacidad.*
- Oviedo, G. R., Travier, N., y Guerra-Balic, M. (2017). Sedentary and Physical Activity Patterns in Adults with Intellectual Disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1027. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091027>
- Pinilla, J., y Pérez-Tejero, J. (2017). Situación actual de la actividad física para personas con discapacidad en la Comunidad de Madrid. *Revista Española de Discapacidad*, 5(1), 153–165. <https://doi.org/10.5569/2340-5104.05.01.09>
- 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. 03 de diciembre de 2013. BOE núm. 289.
- Robertson, J., y Emerson, E. (2010). Participation in sports by people with intellectual disabilities in England: A brief report. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23(6), 616–622. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2009.00540.x>

- Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., y Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1582–1589. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>
- Sagrario, A., Arza, J., y Álvarez, M. J. (2017). La exclusión social, una problemática estructural entre las personas con discapacidad. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 36, 167–181. <https://revistas.um.es/areas/article/view/308211>
- Saunders, T. J., Mclsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R. E., Prince, S. A., Carson, V., Chaput, J.-P., Chastin, S., Giangregorio, L., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Poitras, V. J., Powell, K. E., Ross, R., Ross-White, A., Tremblay, M. S., y Healy, G. N. (2020). Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S197–S217. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0272>
- Sweeting, J., Merom, D., Astuti, P. A. S., Antoun, M., Edwards, K., y Ding, D. (2020). Physical activity interventions for adults who are visually impaired: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10(2), e34036. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034036>
- Tereza Araújo, A., y Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(3), 67–72. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278441>
- Úbeda-Colomer, J., Monforte, J., Campos, J., Llopis, R., Torregrosa, M. Á., y Devis-Devis, J. (2018). Motivos de práctica y abandono físico-deportivo en alumnado universitario con discapacidad influencia de la edad y el grado de discapacidad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 13(37), 51–60. <https://doi.org/10.12800/CCD.V13I37.1038>
- Usuba, K., Oddson, B., Gauthier, A., y Young, N. L. (2015). Leisure-Time Physical Activity in adults with Cerebral Palsy. *Disability and Health Journal*, 8(4), 611–618. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2015.05.006>