

# MODELO EUROPEO DE DEPORTE INCLUSIVO PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN



CÓMO IMPLEMENTAR PROGRAMAS Y  
ACTIVIDADES DE DEPORTE INCLUSIVO  
PARA TOD@S



Cofinanciado por  
la Unión Europea



## ERASMUS-SPORT-2022-SCP Project N° 101090055

Coordinado por:



En colaboración con:



Co-funded by  
the European Union

Esta publicación ha sido financiada por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



EU JOIN US Intervention Model © 2024 is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# ÍNDICE

## **1. Introducción a EU JOIN US**

## **2. Contexto de Deporte Inclusivo en Europa**

## **3. Evolución y marco regulatorio**

### **El derecho de las personas con síndrome de Down a practicar deporte**

Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU

Marco regulatorio europeo en perspectiva comparada

La Nueva Ley española de Deporte: Ley 39/2022

## **4. La práctica deportiva para personas con discapacidad intelectual**

Beneficios directos e impacto en otras áreas de la vida

Barreras y facilitadores de la práctica deportiva inclusiva

Agentes involucrados en la promoción del deporte inclusivo para personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual

## **5. Deporte Inclusivo: Definición y aspectos clave**

## **6. El Modelo Europeo de Deporte Inclusivo**

Misión y visión del modelo de deporte inclusivo de EU JOIN US

Líneas de acción

# 1 . Introducción a EU JOIN US

**EU JOIN US** es un proyecto **dirigido a promover el deporte inclusivo como modelo de referencia para la práctica deportiva de las personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual**, potenciando el trabajo en red, la formación y la sensibilización de los agentes implicados y analizando el impacto que las acciones de deporte inclusivo tienen en los clubes deportivos y en las propias personas con síndrome de Down. Nuestro proyecto se enmarca en la prioridad horizontal de ERASMUS+ «Inclusión y diversidad en todos los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte».

En el ámbito del deporte, EU JOIN US aborda la prioridad «Combatir la violencia y hacer frente al racismo, la discriminación y la intolerancia en el deporte y luchar contra la radicalización violenta». En particular, **contribuirá a luchar contra la discriminación en el deporte a través de la promoción de la igualdad de oportunidades**. Para alcanzar sus objetivos, el proyecto cuenta con un consorcio formado por asociaciones expertas en el ámbito del síndrome de Down y la discapacidad intelectual, clubes y federaciones deportivas con experiencia en la promoción del deporte inclusivo, y Universidades con amplia experiencia en los campos del deporte y la investigación social.

Gracias a un trabajo conjunto coordinado por DOWN ESPAÑA, **los socios del proyecto han creado un Modelo Europeo de Intervención sobre deporte inclusivo para personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual**.

# 2 . Contexto del Deporte Inclusivo en Europa

Tal y como se establece en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, **la participación social de las personas con discapacidad debe fomentarse en la mayor medida posible.** Para ello, es necesario trabajar los siguientes **aspectos fundamentales:**

- Garantizar la oportunidad de las personas con discapacidad para organizarse en actividades deportivas generales a todos los niveles.
- Desarrollar actividades deportivas y de ocio específicas.
- Garantizar la participación en igualdad de condiciones con las personas sin necesidades especiales
- Garantizar el acceso a la formación, las instalaciones y los recursos de apoyo adecuados para la práctica deportiva de las personas con discapacidad.

Todos estos aspectos son necesarios para que las personas con discapacidad puedan desarrollar y utilizar sus talentos en igualdad de condiciones con las demás.

La nueva Ley del Deporte española nº 39/2022, del 30 de diciembre, reconoce el derecho de todas las personas a hacer deporte y adopta medidas concretas contra todo tipo de discriminación. También introduce cuestiones nuevas, nunca antes promulgadas, basadas en el género, la orientación sexual, la raza y la discapacidad.

Al promover el deporte inclusivo, se fomenta la igualdad de oportunidades en el acceso al deporte para mujeres y hombres con discapacidad, poniendo de manifiesto la necesidad de facilitar la integración de todos los deportistas en una misma federación y separarlos en función de sus condiciones.

Aunque la práctica deportiva es un componente esencial para tener una buena calidad de vida, la triste realidad es que no todo el mundo tiene el mismo acceso a este tipo de actividades. Todas las personas sin discriminación deberían tener las mismas oportunidades. Factores como la falta de educación, la falta de recursos económicos y la escasa disponibilidad de ayudas dificultan la consecución de este objetivo.

Existen varias barreras para la inclusión de las personas con discapacidad en la práctica deportiva, entre ellas encontramos:

- La falta de profesionales y personal de apoyo cualificados.
- La falta de oferta de actividades y programas para distintos grupos de edad
- Problemas de accesibilidad y transporte adaptado
- Falta de concienciación social y visibilidad de casos de éxito
- La dificultad de acomodar los reglamentos deportivos a las necesidades de las personas con discapacidad, especialmente en el ámbito de la competición.

Pese a estas barreras, **el foco debe ponerse sobre las personas con síndrome de Down favoreciendo su empoderamiento y su capacidad de toma de decisiones.** De esta forma, las personas con síndrome de Down deben tener la oportunidad de elegir el tipo de deporte que les gustaría practicar y trabajar en su desarrollo personal en función de sus propios gustos, necesidades e intereses. Todo ello con las herramientas y apoyos necesarios que les permitan practicar deporte de manera efectiva.

Las personas con síndrome de Down creen en el compromiso de las instituciones y de todos sus representantes para promover el deporte inclusivo, independientemente de la edad, la rama deportiva, el sexo y la región geográfica.

Por este motivo, esta cuestión está muy desarrollada en aquellos países europeos donde disponen de mayor información sobre las repercusiones sociales del deporte inclusivo y en los que existe un mayor nivel de concienciación social sobre la importancia del deporte y la actividad física. Especialmente en Alemania, Francia, España, Italia e Inglaterra, los proyectos desarrollados en el marco del deporte inclusivo nos brindan muy buenos ejemplos.

Estos proyectos utilizan un enfoque holístico, basado en una red de asociaciones institucionales y comunitarias cruciales para su éxito y mantenimiento en el tiempo. Del mismo modo, también es muy importante contar con un marco europeo que busque el equilibrio adecuado entre todos los agentes implicados para lograr la inclusión de las personas con síndrome de Down en el deporte.

# 3 . Evolución y marco regulatorio

## El derecho de las personas con discapacidad a practicar deporte

El artículo 30 de la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en su apartado nº5 establece, entre otras cosas,, que los países signatarios adoptarán las medidas apropiadas para:

- Fomentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles.
- Garantizar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar, desarrollar y participar en actividades deportivas y recreativas específicas para personas con discapacidad y, con este fin, fomentar la provisión de instrucción, formación y recursos adecuados en igualdad de condiciones con las demás.
- Garantizar el acceso de las personas con discapacidad a las instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;

Estos postulados han sido el principal motor de desarrollo y promoción de DOWN ESPAÑA en los últimos años y por ello han creado un área específica de trabajo sobre el Deporte Inclusivo como uno de los ejes fundamentales para lograr la inclusión social de las personas con síndrome de Down.



# La nueva Ley de Deporte española: Ley 39/2022

El 22 de diciembre de 2022, el Pleno del Congreso de los Diputados aprobó la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, sustituyendo así a la anterior Ley 10/1990, de 15 de octubre. En palabras del Preámbulo de esta nueva ley:

*El modelo deportivo español ha estado sometido a una constante evolución como consecuencia de los continuos y vertiginosos cambios que afectan a este fenómeno social, que cada día extiende la práctica deportiva a un mayor número de ciudadanos y alcanza una proyección en la sociedad difícilmente previsible hace unas décadas.*

La nueva Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte **reconoce el derecho de todas las personas a la actividad física y al deporte y entre sus novedades introduce una serie de medidas concretas a favor de la igualdad y contra cualquier tipo de discriminación** en el deporte por razón de género, orientación sexual, raza o discapacidad.

Asimismo, introduce nuevos aspectos como:

- Fomento del deporte inclusivo practicado por personas con discapacidad.
- Garantía de la igualdad de oportunidades en acceso al deporte.
- La consecución de la igualdad entre mujeres y hombres deportistas
- En lo que respecta a las Federaciones Deportivas, exigir la integración de todos los deportistas en estructuras organizativas comunes.

A continuación, repasamos estas novedades en las Secciones y Artículos correspondientes de la Ley.

## Sección XII

Se establece un mandato a las distintas autoridades públicas para que las instalaciones deportivas cumplan, al menos, las normas de accesibilidad universal para que las personas con discapacidad puedan disfrutar, en igualdad de condiciones, de las instalaciones deportivas. Estas normas tendrán en cuenta las especificidades del equipamiento deportivo utilizado por las personas con discapacidad.

### Artículo 6. Personas con discapacidad y deporte inclusivo

1) De acuerdo con lo establecido en el artículo 49 de la Constitución Española, la Administración General del Estado, en colaboración con el resto de las Administraciones Públicas, promoverá las políticas necesarias para garantizar la plena autonomía, la inclusión social y la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad en el ámbito del deporte, atendiendo particularmente las necesidades específicas de las mujeres y niñas con discapacidad, eliminando los obstáculos que se opongan a su plena integración

6) **Las entidades deportivas** incluidas en esta ley **promoverán** y fomentarán el desarrollo de la práctica deportiva de personas con discapacidad, incluyendo, en su caso, la celebración de actividades de deporte inclusivo

### Artículo 11. Interés público estatal en el deporte de alto nivel

6) Además de aquellas competiciones de alto nivel, también serán consideradas de interés público aquellas competiciones en las que se promueva el deporte inclusivo [...] así como cualquier acontecimiento deportivo que dé respuesta a los valores del deporte del siglo XXI que tengan que ver con la igualdad, la participación y la mejora de la condición física, psíquica o emocional.

## **Artículo 14. Competencias del Consejo Superior de Deporte**

ab) Promover políticas públicas de fomento de la práctica deportiva en las personas con discapacidad, en colaboración con el resto de las Administraciones Públicas, con las federaciones deportivas españolas y con el movimiento asociativo de las personas con discapacidad, manteniendo una visión transversal de las necesidades de estas personas en todos los ámbitos del deporte.

## **Artículo 34. Currículos formativos**

En los programas formativos de los técnicos deportivos y demás titulaciones relacionadas con la salud en el deporte se incluirán determinaciones específicas para asegurar que las personas docentes tengan los conocimientos necesarios [...], con especial referencia a las necesidades específicas de mujeres y hombres, menores de edad, personas mayores y personas con discapacidad.

## **Artículo 38. Personal técnico deportivo**

4) Las federaciones deportivas españolas deberán prever un programa específico de formación continua del personal técnico que asegure su actualización permanente y su progreso profesional, adoptando, en los casos que sea necesario, **una formación específica para los que vayan a desarrollar su actividad con deportistas con discapacidad.**

## **Artículo 46. Contenido mínimo de los estatutos de las federaciones deportivas españolas.**

Los estatutos deberán prever la existencia de sendas comisiones de igualdad y de deporte de personas con discapacidad.

La Comisión de deporte de personas con discapacidad se encargará, entre otras funciones [...], de promover la práctica de la modalidad deportiva entre las personas con discapacidad, preferentemente con un enfoque inclusivo.

# Perspectiva comparada: El marco regulatorio italiano

Tras el estudio detallado de la normativa italiana, se ha recogido el derecho al deporte, los derechos y la discapacidad, el deporte paralímpico y la promoción del deporte para todos en los siguientes textos legislativos:

## **Constitución de la República Italiana (22 Diciembre 1947)**

### **Artículo 3. Igualdad**

1. Todos los ciudadanos poseen la misma dignidad social y son iguales ante la ley, sin distinción de sexo, raza, lengua, religión y orientación política, condiciones personales y sociales.

2. Es deber de la República eliminar los obstáculos económicos y sociales que, limitando la libertad y la igualdad de los ciudadanos, impiden el pleno desarrollo de la persona física y la participación real de todos los trabajadores en la organización política, económica y social del país.

### **Artículo 33. Libertad de las artes, las ciencias y la enseñanza**

6. La República reconoce el valor educativo y social de la actividad deportiva en todas sus formas y su papel de apoyo al bienestar físico y psíquico.

## **Ley 104/92, (5 de febrero de 1992), ley marco de asistencia, integración social y derechos de las personas con discapacidad**

### **Artículo 23. Eliminación de barreras para las actividades deportivas, turísticas y re para las**

1. Se favorece la actividad y práctica de las disciplinas deportivas sin limitación alguna.

## **Ley 162/98, (21 de mayo de 1998), Modificaciones de la Ley nº 104 de 5 de febrero de 1992**

(a) en el artículo 10, después del apartado 1, se inserta el texto siguiente

1-bis. Los organismos a que se refiere el apartado 1 podrán organizar servicios y prestaciones para la protección e integración social de las personas a que se refiere el presente artículo para las que falte el apoyo de la unidad familiar.

## **Decreto Ley 43, (17/02/2017), Reorganización de las administraciones públicas, relativo al Comité Paralímpico Italiano.**

Article 1. El Comité Paralímpico Italiano con personalidad jurídica de derecho público y sede en Roma, en adelante CIP, se constituye sin cargas nuevas o adicionales para la hacienda pública. Está dotado de autonomía organizativa, reglamentaria, administrativa, contable y presupuestaria, y se encuentra bajo la supervisión de la Presidencia del Consejo de Ministros.

## **Ley 189/03, (15 de julio de 2003), Normas para promover la práctica del deporte por las personas con discapacidad**

### **Artículo 1. Contribución extraordinaria a la Federación Italiana de Deportes para Personas con Discapacidad**

1. Para la promoción y el desarrollo de la práctica deportiva de base y de competición de las personas con discapacidad, se autoriza una contribución extraordinaria a la Federación Italiana de Deportes para Personas con Discapacidad (FISD)

En Italia, como en otros países, la práctica del deporte es un derecho garantizado a todas las personas, incluidas las discapacitadas.

Como en la práctica no siempre es así, existen varias leyes nacionales e internacionales que protegen este derecho.

La ratificación por Italia de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas tuvo lugar en 2009. Esto marca un hito importante para todo el país.

En cuanto a las leyes nacionales, podemos encontrar como ley fundamental la 104 del 92. Esta ley se refiere a la protección de las personas con discapacidad y trata ampliamente, en varios artículos, el derecho al deporte de las personas con discapacidad y la eliminación de las barreras arquitectónicas que impiden el acceso y uso de las instalaciones.

Otra norma importante es la Ley 162 de 1998, que completa la Ley 104 de 1992, relativa a las medidas de apoyo en favor de las personas con minusvalías graves. Prevé la colaboración entre las regiones y las entidades locales para la puesta en marcha de programas de ayuda a las personas con discapacidad permanente y grave limitación de la autonomía personal, en el desempeño de las funciones esenciales de la vida.

Otra normativa es el Decreto Legislativo 43 de 27 de febrero de 2017. Este decreto constituye el Comité Paralímpico Italiano (CIP) y reconoce su papel como principal organismo de referencia para las actividades deportivas que practican las personas con discapacidad; promueve y fomenta la difusión del deporte en condiciones de igualdad y de igualdad de oportunidades; regula y gestiona las actividades deportivas; y trata de frenar el fenómeno de la discriminación en el deporte. Por último, en 2022 se modificó el artículo 33 de la Constitución italiana para reconocer al deporte una función educativa y social. Por ello, debe convertirse en parte integrante de la educación de los jóvenes y garantizarse a todos los niños y adolescentes.

## Constitución de la República de Turquía

**Preámbulo.** Que todo ciudadano turco tiene el derecho y el poder innatos de llevar una vida honorable y mejorar su bienestar material y espiritual bajo la égida de la cultura nacional, la civilización y el Estado de Derecho, mediante el ejercicio de los derechos y libertades fundamentales establecidos en esta Constitución, de conformidad con los requisitos de igualdad y justicia social.

## X. Igualdad ante la ley

**Artículo 10.** (Párrafo añadido el 12 de septiembre de 2010; Ley nº 5982) Las medidas que se adopten en favor de los niños, los ancianos, las personas con discapacidad, etc., no se considerarán una violación del principio de igualdad.

## Ley de Personas con Discapacidad nº 5378, 2005

**Artículo 4 (b):** Se prohíbe la discriminación por motivos de discapacidad, y la lucha contra la discriminación es la base fundamental de las políticas dirigidas a las personas con discapacidad.

**Artículo 4 (c):** Es esencial garantizar la igualdad de oportunidades para que las personas con discapacidad se beneficien de todos los derechos y servicios.

## Decreto Presidencial sobre la Organización Presidencial Nº 1, 10/07/2018. Artículo 189/1(ç): Funciones de la Dirección General de Servicios Deportivos del Ministerio de Juventud y Deportes

Posibilitar y promover el deporte para personas con discapacidad, garantizando que las instalaciones deportivas sean adecuadas para su uso, desarrollando programas de entrenamiento deportivo y tecnologías de apoyo, proporcionando el equipamiento necesario, realizando campañas de información y sensibilización para personas con discapacidad, formando a profesionales del deporte y colaborando con las organizaciones pertinentes para que las personas con discapacidad puedan practicar deporte.

## Comentarios

Es de gran importancia sensibilizar a la población para que participe de forma efectiva en la sociedad, teniendo en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad en los planes y políticas de educación, comunicación y empleo. Deben eliminarse las barreras físicas y sociales, ya que un estilo de vida independiente para las personas con discapacidad afectará positivamente a su participación en la vida social para disfrutarla con los mismos derechos y libertades que los demás. Además de la participación en la vida social, se observa que el deporte aumenta la motivación vital de las personas con discapacidad, motivándoles también a participar en otras actividades.

A la hora de aplicar la **política deportiva turca**, los objetivos y las prácticas de política social del Estado y del gobierno no son independientes entre sí. El uso del poder a través de las herramientas conformadas dentro de la estructura estatal en el ámbito de la constitución, la ley, el estatuto, el decreto, los planes y programas anuales y a largo plazo, emerge con formas de control que incluyen el deporte así como muchas áreas sociales. Como resultado, parece que sólo existe una regulación sobre la habilitación de las personas con discapacidad en el deporte en Turquía. Dado que la política social es de gran importancia para proteger a los segmentos sociales desfavorecidos y mejorar sus oportunidades, es de esperar que se creen leyes que incluyan el deporte inclusivo para las personas con discapacidad.



## **Constitución de la República Portuguesa (1976, 7ª rev. 2005)**

### **Artículo 79. Cultura física y deporte**

1. Todos tienen derecho a la cultura física y al deporte.
2. Corresponde al Estado, en colaboración con las escuelas y las asociaciones y agrupaciones deportivas, promover, estimular, orientar y apoyar la práctica y difusión de la cultura física y el deporte, así como prevenir la violencia en el deporte.

## **Ley 5/2007, de 16 de enero, Básica de la Actividad Física y el Deporte**

### **Artículo 2. Principios de universalidad e igualdad**

1. Todas las personas tienen derecho a la actividad física y deportiva, con independencia de su ascendencia, sexo, raza, etnia, lengua, territorio de origen, religión, convicciones políticas o ideológicas, educación, situación económica, condición social u orientación sexual.
2. La actividad física y el deporte deben contribuir a promover una situación equilibrada y no discriminatoria entre hombres y mujeres.

### **Artículo 12. Comité Olímpico Portugués**

1. El Comité Olímpico Portugués es una asociación sin ánimo de lucro, con personalidad jurídica, que se rige por sus estatutos y reglamentos, de conformidad con la ley y la Carta Olímpica Internacional.
2. El Comité Olímpico Portugués tiene competencia exclusiva para constituir, organizar y dirigir la delegación portuguesa participante en los Juegos Olímpicos y otras competiciones deportivas celebradas bajo los auspicios del Comité Olímpico Internacional, colaborando en su preparación y fomentando la práctica de las actividades allí representadas.
3. El Comité Olímpico Portugués mantiene actualizado el registro de participantes en deportes olímpicos.

### **Artículo 13. Comité Paralímpico Portugués**

El Comité Paralímpico Portugués aplica, con las adaptaciones necesarias, lo dispuesto en el artículo anterior, en relación a los practicantes de deportes con discapacidad y sus respectivas competiciones deportivas internacionales.

### **Artículo 29. Personas con discapacidad**

La actividad física y la práctica deportiva por parte de las personas con discapacidad es promovida y fomentada por el Estado, las regiones y las Entidades Locales con la asistencia técnica adecuada y adaptada a las respectivas especificidades, con vistas a su plena integración y participación social, en igualdad de oportunidades con los demás ciudadanos.

## **Comentarios**

El deporte inclusivo pone en tela de juicio prejuicios arraigados sobre la discapacidad. Además, las artes y la cultura inclusivas permiten a las personas con discapacidad ocupar el lugar que les corresponde como creadores y consumidores de la cultura que da forma a nuestra sociedad. El deporte tiene varios puntos en común con los Derechos Humanos: defiende el respeto a los demás, la igualdad y la equidad; promueve la justicia y el cumplimiento de las normas; fomenta el espíritu de equipo y el trabajo conjunto por un bien común, etc.

El deporte está presente en nuestra vida cotidiana, se considera una actividad de ocio que contribuye activamente al bienestar y a la salud. En Portugal tenemos el llamado «PNDpt» (Deporte para todos) que prioriza el apoyo a los programas de desarrollo del deporte, que promueven la práctica deportiva de los alumnos de todos los niveles de enseñanza, a través de proyectos que incluyen a los centros de enseñanza y/o de enseñanza, en el ámbito de la medida «¿y después de la escuela?». (Plan 23|23 Escola+).

La Constitución de la República Portuguesa (1976) consagra el derecho a la cultura física y al deporte para todos, aspecto reforzado por el artículo 1 de la ley 30/2004 Ley Básica del Deporte, que asume el deporte como factor indispensable en la formación de la persona y en el desarrollo de la sociedad, al tiempo que cuida especialmente de la práctica deportiva de los ciudadanos con discapacidad. Esta visión se comparte en la Ley 38/2004 de la Ley Básica para la Prevención, Rehabilitación e Integración de las Personas con Discapacidad, donde se establece que «corresponde al Estado adoptar las medidas específicas necesarias para garantizar el acceso de las personas con discapacidad a la práctica del deporte y al disfrute del tiempo libre».

Sin embargo, sabemos que de la ley a la práctica hay una gran diferencia y es por ello que en nuestra investigación no hemos podido encontrar que en Portugal apenas se desarrollan prácticas deportivas totalmente inclusivas.

## ¿Cómo logramos aplicar el marco normativo relacionado con el deporte inclusivo en nuestro Modelo Europeo de Intervención?

- ✓ **Facilitando la integración de todos los atletas en una misma federación.**
- ✓ **Abogando por la consideración del deporte inclusivo como programas de interés general, incluido el deporte de alto nivel pero sin limitarse a él.**
- ✓ **Animando a las federaciones a que apliquen modelos de integración para las personas con discapacidad, de modo que se incorpore en ellas a todos los que practican el mismo deporte.**
- ✓ **Promoviendo la integración social de las personas con discapacidad en acontecimientos deportivos para público general**

# 4 . Práctica deportiva para personas con discapacidad intelectual

## Beneficios direct

La práctica deportiva recreativa es **fundamental para complementar el proceso de inclusión** de las personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual. El deporte genera **múltiples beneficios** a diversos niveles (Pérez-Tejero & Ocete, 2018) y tiene una transferencia directa a otros ámbitos que inciden en los procesos de inclusión social.



### A nivel psicológico

- Capacidad para asumir riesgos físicos
- Valoración del propio cuerpo
- Madurez
- Desarrollo de la personalidad y afectividad individual
- Seguridad
- Sensibilización y satisfacción personal
- Mejora de la autoestima y el autoconcepto



## A nivel psicosocial

- Habilidades de trabajo en equipo
- Gestión y regulación emocional
- Mejora de la comunicación no verbal
- Adquisición de hábitos de higiene personal
- Capacidad de autogestión y mayor autonomía
- Mejora del rendimiento académico



## A nivel físico

- Desarrollo psicomotor
- Prevención del sobrepeso y obesidad
- Crecimiento saludable
- Mejora del tono muscular



## A nivel cognitivo

- Mejora de la imagen y la percepción del cuerpo
- Dominio del esquema corporal
- Control tempo-espacial
- Dominio kinestésico

# Impacto en otras áreas de la vida

## El deporte mejora la relación del deportista con su entorno

- Entrenadores
- Profesores
- Familia
- Amigos
- Compañeros
- Nuevas relaciones

## El deporte permite adquirir habilidades para la vida independiente

- Uso del transporte público
- Uso respetuoso de vestuarios y zonas comunes
- Uso responsable del equipamiento deportivo
- Respuesta positiva a las directrices de entrenadores
- Recordar horarios y fechas de competiciones
- Habilidades de gestión y resolución de conflictos

## El deporte ayuda a fomentar la capacidad de decisión

- Decidir continuar con el mismo deporte o probar uno nuevo.
- Decidir entrenar a un nivel más alto de rendimiento deportivo.
- Decidir entrenar con un grupo específico.
- Decidir entrenar con personas sin discapacidad
- Decidir participar en entrenamientos mixtos.

Aunque la práctica deportiva es un componente fundamental de la calidad de vida en las sociedades modernas, no toda la población tiene igual acceso a la actividad física y al deporte (Pérez-Tejero y Ocete, 2018)

**Todas las personas sin distinción deben tener las mismas oportunidades para practicar deporte, independientemente de su situación personal.** Sin embargo, la falta de formación, de recursos económicos y las escasas ayudas externas hacen que los clubes deportivos y otras instituciones de promoción del deporte de base vivan la inclusión de deportistas con discapacidad como una dificultad añadida a una gestión diaria ya de por sí complicada.

Si bien es cierto que dependiendo del tipo de discapacidad intelectual existen ciertas barreras más pronunciadas que otras, en general una de las principales barreras en la participación de las personas con síndrome de Down en el deporte es la ausencia de oferta deportiva.

A ello hay que añadir la escasez de datos disponibles sobre la práctica deportiva de las personas con síndrome de Down, más allá de las fichas federativas de las federaciones adaptadas y de los estudios que muestran la situación del acceso al deporte de las personas con discapacidad intelectual.

En el marco del estudio sobre los procesos de integración del deporte para personas con discapacidad en la Federación: «Ayudas a las Federaciones Deportivas Españolas para la Realización de Proyectos de Deporte Inclusivo en el Año 2021» (Ocete y Cherta, 2021) se destacan los **condicionantes de la inclusión deportiva perteneciente a las personas con discapacidad.**

Entre ellos **destacan** los siguientes:

# BARRERAS

<b>Falta de formación en todos los perfiles deportivos, incluyendo familias y deportistas sin discapacidad</b>	<i>“La localización de técnicos y voluntarios cualificados y su remuneración”</i>
<b>Falta de programas y oferta deportiva</b>	<i>“Ausencia de grupos de su edad”</i>
<b>Falta de información</b>	<i>“Desconocimiento de dónde acudir, qué hacer”</i>
<b>Instalaciones disponibles y accesible</b>	<i>“La falta de espacios”</i>
<b>Concienciación sobre discapacidad en el entorno</b>	<i>“Falta de empatía y persistencia de prejuicios hacia las personas con discapacidad”</i>
<b>Medios de transporte</b>	<i>“Falta de apoyo o asistencia personal”</i>
<b>Necesidad de personal de apoyo en los entrenamientos</b>	<i>“Falta de recursos humanos y técnicos de apoyo”</i>
<b>Cuestiones relacionadas con el reglamento y sus adaptaciones</b>	<i>“Las dificultades de adaptación de las modalidades deportivas a determinadas discapacidades”.</i>
<b>Desconocimiento</b>	<i>“La sociedad ve un club de personas con discapacidad intelectual como menos importante”</i>
<b>Falta de datos</b>	<i>“Desconocimiento de hábitos y participación deportiva de las personas con síndrome de Down”</i>
<b>Factores personales</b>	<i>“Personalidad, gustos, intereses y preferencias deportivas”</i>



# FACILITADORES

<b>Formación de todos los agentes implicados (directivos, técnicos, familias y deportistas) en el proceso de inclusión</b>	<i>“Formación desde la universidad o desde los cursos de base en deporte inclusivo”</i>
<b>Oportunidades de práctica</b>	<i>“Más iniciativas de deporte inclusivo”</i>
<b>Visibilidad</b>	<i>“Difusión de experiencias”</i>
<b>Investigación y divulgación</b>	<i>“Difusión del deporte inclusivo en colegios, federaciones, clubes y administraciones locales”</i>
<b>Recursos humanos de apoyo en los entrenamientos/clases</b>	<i>“Monitores de apoyo durante las clases”</i>
<b>Use of community resources and facilities</b>	<i>“To put at the service of all people the spaces that are available.”</i>
<b>Sesiones de tamaño reducido</b>	<i>“Organizar sesiones para grupos reducidos”</i>
<b>Accommodations depending on the needs of the person</b>	<i>“That the necessary accommodations are made and adapted to each person with disabilities.”</i>
<b>Generate spaces for inclusive sports practice</b>	<i>“Create groups formed by people with disabilities and without disabilities.”</i>
<b>Asesoramiento y apoyo</b>	<i>“El asesoramiento en materia de adaptación de modalidades deportivas. Impulso federativo. Desarrollo de programas con dotaciones económicas y de recursos”</i>

# Agentes involucrados en el fomento del deporte inclusivo para personas con síndrome de Down



Teniendo en cuenta estas barreras y facilitadores, los agentes implicados en la promoción del deporte para las personas con síndrome de Down deberían centrar sus esfuerzos en:

**1. Elección y decisión:** Dar oportunidades para elegir qué tipo de deporte quieren desarrollar, independientemente de la etapa evolutiva de su vida en la que se encuentren; adaptándose a sus gustos, intereses y necesidades.

**2. Posibilidades de participación:** Disponer de herramientas que faciliten el proceso de inclusión deportiva para participar activa y eficazmente en cualquier sesión, ya sea de entrenamiento y/o competición.

# 5 . Deporte Inclusivo: Definición y aspectos clave

## Definición

Por deporte inclusivo debe entenderse toda práctica deportiva que favorece la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad, jugando un papel relevante aquellas actividades que prevén esa práctica conjunta entre personas con y sin discapacidad, y siempre buscando la igualdad de oportunidades y condiciones entre personas con y sin discapacidad en el ámbito del deporte.

**Fuente: Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte**

## Aspectos clave

Más en detalle, el deporte inclusivo:

- **No surge para reemplazar al deporte adaptado**
- **No es un contenido en sí mismo**, ya que es un planteamiento vinculado o bien a deportes convencionales o bien a deportes adaptados.
- **No requiere de una metodología de enseñanza** distinta a la que ya conocemos o utilizamos de manera habitual.
- **Es una forma de acercar el deporte a personas con discapacidad que de otra forma no podrían hacerlo.**

- **Es una herramienta de inclusión.** Hay que aprender a utilizarla, teniendo en cuenta para qué sirve y cuáles son sus funciones. 3 ejes fundamentales: ámbito de actuación; modalidad deportiva; tipo de discapacidad.
- **Puede servir de fase de iniciación para el jugador con discapacidad.**
- **Sirve para sensibilizar y concienciar sobre la situación de las personas con discapacidad en el deporte o en general.** Son necesarias acciones de visibilización, difusión, formación e investigación.
- **Necesita de un “engranaje”:** coordinación y entendimiento entre agentes implicados y estrategias.
- **Tiene que ser progresivo y evolucionar gradualmente.** El deporte inclusivo no es una opción estática, no tiene una forma única, sino que “muta” en el tiempo
- **Presenta diferentes niveles de inclusión** (Burns and Jhonston, 2019):
  - **Actividad abierta:** todos los jugadores con y sin discapacidad pueden participar en la misma actividad, sin necesidad de adaptaciones.
  - **Actividad modificada:** exige o requiere de modificaciones (espacio, reglas, equipamiento, técnica/táctica) con el objetivo de permitir que todos los jugadores participen juntos.
  - **Actividad paralela:** implica agrupar a los jugadores de acuerdo con su nivel de capacidad. Cada grupo trabaja en la misma actividad ya que tiene el mismo objetivo a conseguir, pero en grupos independientes y a un nivel adecuado a los individuos de cada grupo.
  - **Actividad específica:** debe ser usada de manera puntual en el desarrollo de una sesión ya que su objetivo es trabajar específicamente una habilidad de forma independiente o en un grupo con otros del mismo nivel de capacidad.

# 6. El Modelo Europeo de Deporte Inclusivo

## Consideraciones generales

El Modelo Europeo considera **el deporte inclusivo como una herramienta fundamental para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas con síndrome de Down.**

Una herramienta que además favorece la transferencia de habilidades y destrezas a otros ámbitos de la vida que inciden en los procesos de inclusión como la interacción social y el desarrollo de las relaciones interpersonales.

En el Modelo de Deporte Inclusivo se considera que las diferencias individuales de las personas son un elemento enriquecedor de las relaciones sociales y, por tanto, de la comunidad y la sociedad en general.

El modelo se basa en la promoción de la inclusión de las personas con síndrome de Down desde el inicio del proceso, es decir, en la libre elección del tipo de práctica deportiva y de la modalidad como máxima manifestación de la autonomía e independencia de la persona.

**La inclusión es una meta y tenemos que conseguirla entre todos.** Por ello, el modelo se basa en que las instituciones que forman parte de los procesos de inclusión de las personas con discapacidad en el deporte se comprometan más allá de acciones y proyectos concretos incluyendo en su ideario cualquier aspecto relacionado con la inclusión.

## Misión y visión del modelo

Nuestra **misión** es generar un modelo propio de deporte inclusivo, situando a las personas con síndrome de Down en el centro del proceso, cuya finalidad es conseguir un modelo deportivo en el que todas las personas con y sin discapacidad participen en igualdad de oportunidades. Asimismo, facilitar y promover la presencia y participación de las personas con discapacidad en las actividades deportivas no sólo como deportistas, sino como otros agentes (voluntarios, jueces, personal de apoyo) y como público.

Hacer del deporte inclusivo una posibilidad más de práctica deportiva a elegir por las personas con síndrome de Down, independientemente de su edad, modalidad deportiva, sexo y zona geográfica donde residan. Para conseguirlo, creemos en el compromiso de las instituciones, así como de todos los agentes implicados.

Nuestra visión es que nuestro modelo de deporte inclusivo se convierta en norma en todas las modalidades deportivas nacionales existentes, considerando a todos los elementos y estructuras como agentes de cambio en busca de la transformación social. Este proceso de inclusión social implica a entidades, familias, personas con y sin discapacidad, y a cualquier profesional.

## Líneas de acción

El Modelo Europeo de Intervención de Deporte Inclusivo consta de tres líneas generales de actuación. En cada una de ellas distinguimos un objetivo específico y una serie de acciones estratégicas para alcanzarlo.

**LÍNEA 1: FORMACIÓN**

**LÍNEA 2: IMPULSO, CREACIÓN Y REDES**

**LÍNEA 3: MUJERES CON SÍNDROME DE DOWN Y DEPORTE**

## Línea 1: Formación

Es necesario formar sobre la implantación de modelos de deporte inclusivo y su potencial transformador. Esta formación debe ir dirigida a todos los agentes y organismos implicados en la promoción del deporte para personas con síndrome de Down: clubes, entrenadores, técnicos, profesionales de asociaciones, profesores, árbitros, jueces, voluntarios deportivos específicos, etc.

El **objetivo** del modelo dentro de esta línea de actuación es dotar a los agentes deportivos de los conocimientos y herramientas necesarias para la puesta en marcha de procesos de deporte inclusivo.

### Acciones estratégicas para alcanzar el objetivo:

- Formación específica y especializada de los diferentes agentes implicados (clubes, federaciones, familias, PSD etc.), así como colaborar en la formación de otras entidades.
- Poner en marcha campañas y acciones de sensibilización que hagan visibles las barreras a las que se enfrentan las personas con síndrome de Down para poder practicar deporte en entornos inclusivos.
- Poner en marcha programas educativos para sensibilizar a alumnos y profesores sobre el deporte inclusivo y su práctica.
- Promover el avance del conocimiento a través de la investigación y la innovación deportivas.

## Línea 2: Impulso, creación y redes

El conocimiento generado a través de la formación debe servir para promover e impulsar nuevas acciones de promoción del deporte inclusivo desde las diferentes estructuras e instituciones implicadas. Por ello, para consolidar el deporte inclusivo como una realidad, es necesario establecer redes institucionales que generen estructuras sólidas, permanentes y estables en el tiempo y que estén orientadas a generar modelos, buenas prácticas y espacios para la práctica deportiva inclusiva.

El **objetivo** del modelo es asesorar, colaborar y estimular la transformación del entorno a través del desarrollo de proyectos y acciones de práctica deportiva inclusiva. También promover la coordinación y el trabajo en red a nivel nacional e internacional con los diferentes agentes implicados en la promoción del deporte para personas con síndrome de Down.

### Acciones estratégicas para alcanzar el objetivo:

- Promover la práctica deportiva inclusiva de las personas con síndrome de Down desde la infancia como vía para lograr la inclusión, la participación social y un estilo de vida saludable.
- Comunicar el valor del deporte inclusivo y sus logros, dando a conocer ejemplos de buenas prácticas que puedan transferirse a otros contextos.
- Hacer visibles y difundir al resto de la sociedad las acciones que tienen como parte implicada a las personas con discapacidad intelectual.
- Promoción del modelo de deporte inclusivo en la Unión Europea.
- Establecer redes como medio de transferencia de conocimientos a través de proyectos y programas que permitan el desarrollo de nuevos modelos y el intercambio de buenas prácticas transferibles y escalables a nuevos contextos.



- Analizar y evaluar los programas y acciones puestas en marcha con el fin de extraer conclusiones válidas y eficaces en la búsqueda de la mejora de la calidad de la atención a las personas con discapacidad en la inclusión deportiva.
- Búsqueda de la mejora de la calidad de la atención a las personas con síndrome de Down en la inclusión deportiva.
- Búsqueda de acuerdos y convenios de colaboración con las instituciones responsables de la promoción del deporte a nivel regional, nacional e internacional.

## Línea 3: Mujeres con síndrome de Down y deporte

**Las mujeres con síndrome de Down sufren una doble discriminación:** por ser mujer y por su condición de discapacidad. Por ello, a menudo se ven relegadas a otras actividades no relacionadas con la actividad física y recreativa.

El **objetivo** del modelo es consolidar un espacio igualitario para las mujeres con síndrome de Down en el ámbito deportivo, así como lograr el compromiso de instituciones, clubes y familias para conseguirlo.

- Hacer visible el deporte para las mujeres con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales (campañas de comunicación).
- Sensibilizar a los profesionales del deporte y la educación sobre su papel en este proceso (formación y generación de recursos).
- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de que decidan y apoyen la práctica deportiva de sus hijas.

# Referencias

## ESPAÑA

- Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1990/BOE-A-1990-25037-consolidado.pdf>
- Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. <https://www.boe.es/boe/dias/2022/12/31/pdfs/BOE-A-2022-24430.pdf>
- Naciones Unidas. (2006). Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Viena: 30 de noviembre 2020.
- Ocete, C (2020; adaptado de Burns y Johnston, 2019). Espectros de inclusión.
- Ocete, C. (2021). Deporte inclusivo. Aplicaciones prácticas: Junta de Andalucía. Instituto andaluz del deporte.
- Ocete, C. & Cherta, X. (2021). Ayudas a las Federaciones Deportivas Españolas para la Realización de Proyectos de Deporte Inclusivo en el año 2021. Estudio sobre los procesos de integración para personas con discapacidad en la federación. Federación Española de Deportes de Hielo.
- Organización Mundial de la Salud (Ed.). (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. Madrid: IMSERSO.
- Pérez-Tejero, J. (2013). El deporte adaptado a personas con discapacidad. In D. adaptado (Ed.), Serie “Infórmate sobre...”, nº 5 (pp. 9-30). Madrid: Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) – IMSERSO.
- Pérez-Tejero, J., & Ocete, C. (2018). Personas con discapacidad y práctica deportiva en España. In L. Leardy, Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., Pérez-Tejero, J. (Coords) (Ed.), Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España (pp. 55-77). Madrid: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad.

# Referencias

## ITALIA

- Constitution of the Italian Republic. [https://www.quirinale.it/allegati\\_statici/costituzione/costituzione\\_inglese.pdf](https://www.quirinale.it/allegati_statici/costituzione/costituzione_inglese.pdf)
- Constitutional Law of 26 September 2023, No. 1, in Official Gazette No. 235 of 7 October 2023, provided, by Art. 1, para 1, for the insertion of this paragraph. <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:costituzione:1947-12-27~art33>
- Legislative Decree No. 242, 23 July 1999. <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:decreto.legislativo:1999;242>
- Law 104/92, (5 February 1992), framework law for assistance, social integration and the rights of handicapped persons.
- Law 162/98, (21 May 1998), Amendments to Law No 104 of 5 February 1992.
- Decree Law 43, (17/02/2017), Reorganisation of public administrations, concerning the Italian Paralympic Committee.
- Law 189/03, (15 July 2003), Rules for promoting the practice of sport by

## PORTUGAL

- Constitution of the Portuguese Republic. <https://www.parlamento.pt/sites/EN/Parliament/Documents/Constitution7th.pdf>
- Law 5/2007, of 16 January, the Basic Law of Physical Activity and Sports. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/5-2007-522787>

# Referencias

## TURQUÍA

- Constitution of Republic of Türkiye. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=2709&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Law on Disabled People No. 5378, published in Official Gazette dated 07/07/2005. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5378&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Presidential Decree on the Presidential Organization (No. 1), published in Official Gazette dated 10/07/2018. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/19.5.1.pdf>
- Sports Clubs and Sports Federations Law No. 7405, published in Official Gazette dated 26 April 2022. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.7405.pdf>