

Impacto de la actividad física en el bienestar emocional de personas con diversidad intelectual

Enviado: 3 de octubre de 2024 / Aceptado: 9 de diciembre de 2024 / Publicado: 31 de julio de 2025

JAVIER RUIZ ORTEGA

Universitat Oberta de Catalunya. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación, España.

javibi878@gmail.com

 [0000-0002-8915-772X](#)

MÓNICA BELDA-TORRIJOS

Universitat Oberta de Catalunya. Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación, España.

Universidad CEU-Cardenal Herrera. CEU Universities

mbeldat@uoc.edu

 [0000-0001-8210-6834](#)

DOI 10.24310/ijne.15.2025.20612

RESUMEN

El artículo explora la influencia de la actividad física en el bienestar emocional de personas con diversidad intelectual (DI), considerando su impacto en la calidad de vida. Se destaca la relevancia de la actividad física como herramienta de inclusión social, superación personal y desarrollo emocional. A pesar de los avances en investigación, hay una limitada literatura sobre el impacto específico de la actividad física en el bienestar emocional de esta población. Se realizó un estudio descriptivo y correlacional con siete personas con DI residentes en un centro ocupacional en Córdoba, España. Se diseñó un cuestionario ad hoc basado en una escala Likert para evaluar aspectos relacionados con la práctica deportiva y su influencia emocional. La validez y fiabilidad del cuestionario fueron verificadas mediante juicios de expertos (α de Cronbach = 0.791). Los datos se analizaron mediante estadísticas descriptivas y comparativas (pruebas t de

ABSTRACT

Impact of Physical Activity on the Emotional Well-being of People with Intellectual Diversity

The article explores the influence of physical activity on the emotional well-being of people with intellectual diversity (ID), considering its impact on quality of life. The relevance of physical activity as a tool for social inclusion, self-improvement and emotional development is highlighted. Despite advances in research, there is limited literature on the specific impact of physical activity on the emotional well-being of this population. A descriptive and correlational study was conducted with seven people with ID residing in an occupational center in Cordoba, Spain. An ad hoc questionnaire based on a Likert scale was designed to assess aspects related to sport practice and its emotional influence. The validity and reliability of the questionnaire were verified by expert judgement (Cronbach's α = 0.791). Data were



Student). Los participantes destacaron que la práctica deportiva es importante para su bienestar físico y emocional, evidenciando satisfacción tanto en actividades individuales como grupales. No se encontraron diferencias significativas en los efectos de la actividad física en función de la edad o el género. Se observaron mejoras en autoestima, autoconcepto y relaciones sociales. La actividad física promueve el bienestar integral en personas con DI, fomentando la inclusión social y el desarrollo personal. Aunque la muestra limitada impide generalizar los resultados, el estudio resalta la importancia de diseñar programas deportivos adaptados. Se sugiere investigar más a fondo mediante estudios experimentales.

Palabras clave: actividad física, diversidad intelectual, bienestar emocional, autonomía, inclusión.

analyzed using descriptive and comparative statistics (Student's t-tests). Participants highlighted that sport practice is important for their physical and emotional well-being, showing satisfaction in both individual and group activities. No significant differences were found in the effects of physical activity according to age or gender. Improvements in self-esteem, self-concept and social relationships were observed. Physical activity promotes holistic wellbeing in people with ID, fostering social inclusion and personal development. Although the limited sample precludes generalizing the results, the study highlights the importance of designing adapted sports programmed. Further research through experimental studies is suggested.

Key words: *physical activity, intellectual diversity, emotional wellbeing, autonomy, inclusion.*

1. INTRODUCCIÓN

Este artículo de investigación nace con la intención de dar visibilidad a la importancia que tiene la práctica deportiva en las personas adultas con diversidad intelectual y las repercusiones que conlleva en su calidad de vida, profundizando más concretamente sobre su bienestar emocional.

El estudio se centra en la importancia de los aspectos emocionales de las personas con diversidad intelectual tras la práctica deportiva. Para ello, hemos propuesto una respuesta multidimensional que aboga por una serie de objetivos específicos que nos acerquen a la pregunta que en primer momento lanzamos. En esta línea, hemos buscado información relevante y actual sobre la temática planteada. Se ha de señalar que, actualmente, existen diferentes estudios científicos sobre la calidad de vida en las personas con diversidad intelectual, así como referencias al ocio y la actividad física inclusivo en personas con diversidad intelectual (Barnet 2017, Badia Corbella, Longo Araújo de Melo, 2009, Calderón, 2015). Asimismo, la búsqueda bibliográfica realizada nos lleva a decir que no se dispone de una extensa investigación relativa al bienestar emocional en las personas con diversidad intelectual (Barnet, 2017) Implementación de un programa de danza para personas con Diversidad Intelectual: Repercusiones en su Bienestar Emocional. Es por estos motivos y otros de carácter personal, los que

ha propiciado la puesta en marcha de este estudio y profundizar en la influencia que presenta la práctica deportiva en el bienestar emocional de las personas con diversidad intelectual.

El foco de esta investigación irá encaminado a estudiar cómo la práctica de la actividad física en personas con diversidad intelectual influye en su bienestar emocional, con la necesidad de conocer si dicha práctica deportiva aumenta o disminuye su calidad de vida.

La importancia de la actividad física en personas con diversidad ha sido analizada desde diferentes vertientes. Autores como (Segura et al. 2013) han analizado las creencias de actitud en la actividad física sobre el deporte adaptado para personas con diversidad y, también desde el estigma en las personas discapacitadas para la realización del mismo (Ferrante, 2014).

La actividad física se convierte en una herramienta para la inclusión socioeducativa pero también debemos ver las barreras supone el mismo para las personas con diversidad. (Reina, 2014). Desde esta perspectiva debemos motivar a las personas con diversidad a practicar actividades deportivas para la superación de barreras (Peers, 2009; Wedgwood, 2013). Destacamos el estudio de la influencia de los estados emocionales en 216 deportistas (Andrade, Arce, & Seaone, 2002). Y el estudio de la motivación hacia la práctica deportiva de las personas con diversidad de (Torralba et al., 2014) a 134 deportistas donde describe las principales razones que incitan a la actividad deportiva y los factores que influyen como la condición física.

En 1980 la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifestó que el concepto de diversidad se refiere a “toda restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano”. Más tarde, la Asociación Americana sobre Retraso Mental (AARM) propuso en el 1992 un cambio en el concepto de retraso mental entendido como un rasgo del individuo, para plantear una visión basada en la interacción de la persona y del contexto (Verdugo, 1994). Se hace referencia a limitaciones en el funcionamiento de la persona, además se caracteriza por un funcionamiento intelectual inferior a la media y se presenta conjuntamente con limitaciones en dos o más áreas adaptativas como en la comunicación, las habilidades sociales o la salud y la seguridad.

Luckasson et al. (2002, p.8) señalan que “la diversidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en conducta adaptativa, entendiéndose ésta como habilidades adaptativas de tipo conceptual, social y práctico. Esta diversidad se origina antes de los 18 años de edad”. Estos mismos autores argumentan que “la noción actual de Diversidad Intelectual se enmarca en la noción general de diversidad que centra su atención en la expresión de las limitaciones en el funcionamiento individual dentro de un contexto social y representa una desventaja substancial para el individuo. La diversidad

tiene su origen en un trastorno del estado de salud que genera deficiencias en las funciones del cuerpo y en sus estructuras, limitaciones de la actividad y restricciones en la participación dentro de un contexto de factores medioambientales y personales” (2003, p. 17).

Más tarde, la AARM pasó a ser nombrada Asociación Americana de Diversidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, 2002) y se dio al entendimiento de la diversidad una nueva concepción desde una perspectiva interaccionista entre el ambiente y el funcionamiento del individuo.

La AAIDD (2010) defiende esta nueva perspectiva multidimensional de la DI aportando una mayor comprensión sobre el individuo, poniendo así énfasis en la persona e identificando los apoyos específicos que ésta necesita.

Acompañando esta concepción multidimensional se propone un sistema compuesto por cinco dimensiones (Luckasson et al., 2002; Verdugo et al., 2011):

- **Dimensión I.** Capacidades Intelectuales: Se refiere a razonamiento, planificación, resolución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprendizaje rápido y aprendizaje de la experiencia.
- **Dimensión II.** Conducta Adaptativa: Esta dimensión incluye las habilidades conceptuales, sociales y prácticas que la persona ha aprendido para funcionar en sus rutinas diarias.
- **Dimensión III.** Salud: El concepto de salud engloba el bienestar físico, mental y social.
- **Dimensión IV.** Participación, interacción y roles sociales en los diferentes entornos. Se entiende por entorno los diversos escenarios donde la persona vive, aprende, juega, trabaja, se sociabiliza e interacciona.
- **Dimensión V.** Contexto: Esta dimensión engloba el entorno y la cultura, y adopta la perspectiva ecológica del contexto.

En el año 2006 las personas con DI se definieron como aquellas que tienen límites significativos en relación con el desarrollo intelectual y del comportamiento adaptativo (capacidades conceptuales, sociales y prácticas de adaptación) (Schalock et al. 2006). Otro sistema de clasificación a tener en cuenta, por su relevancia en el campo de la psicología y de la psiquiatría, es el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR) (APA, 2002), el cual añade el retraso mental dentro de los trastornos de inicio en la infancia y en la adolescencia. Esta clasificación se realiza en función de la puntuación del CI y del nivel de adaptación de la persona. Los criterios para su diagnóstico son:

- La capacidad intelectual, significativamente inferior al promedio, es decir un CI de 70 o inferior.
- El déficit o alteraciones concurrentes de la actividad adaptativa actual (según edad o grupo cultural) en al menos dos de los siguientes ámbitos: comunicación, cuidado personal, vida doméstica, habilidades sociales/interpersonales, utilización de recursos comunitarios, autocontrol, habilidades académicas funcionales, trabajo, ocio, salud y seguridad.
- El inicio es anterior a los 18 años.

El DSM-IV-TR (APA, 2002) especifica 4 grados de intensidad según el coeficiente intelectual: leve, moderado, grave y profundo. La DI puede presentar comorbilidad con cualquier trastorno mental, su prevalencia y tipo dependerá en parte del género, edad, nivel y tipo de diversidad que presente la persona (Katz & Lazcano-Ponce, 2008). Destacamos el ejemplo del Trastorno del Espectro Autista (TEA), donde aproximadamente el 75% de niños con TEA cumplen los criterios de retraso mental. La DI también se puede diagnosticar junto con otros trastornos o enfermedades como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDA-H), los trastornos de tics, movimientos estereotipados, esquizofrenia, trastornos del humor o trastornos de ansiedad (Jané, 2004).

En la nueva versión del manual DSM-V (APA, 2013), se añaden las diversidades intelectuales en el grupo de trastornos del Neurodesarrollo, incluyendo tres diagnósticos de DI: (1) Diversidad Intelectual, (2) Retraso Global del Desarrollo y (3) Diversidad Intelectual No especificada. Esta nueva definición integra elementos propuestos por la AAIDD, como el cambio de terminología de “retraso mental” a “diversidad intelectual” y una nueva conceptualización en los que se refiere a las habilidades adaptativas, ahora divididas en conceptuales, sociales y prácticas. También conserva los tres criterios básicos que propone su anterior versión, el DSM-IV-TR (APA, 2002): (1) déficits en el funcionamiento intelectual, (2) déficits en el funcionamiento adaptativo y (3) se inicia en el período de desarrollo (en la anterior, se especificaba antes de los 18 años). En esta nueva versión se establecen como criterios de gravedad: leve, moderado, grave y profundo. Estos niveles se determinan en función de la valoración de las siguientes tres áreas de la persona: conceptual, social y práctica.

La DI se caracteriza por un nivel intelectual y adaptativo inferior, teniendo presente que la DI “no es una entidad simple” ya que estamos hablando de personas, entre las cuales encontramos grupos heterogéneos considerando un amplio abanico de niveles de funcionamiento, de diversidades y de cualidades (Jané, 2004). De la misma manera, en el presente estudio, he-

mos partido de un grupo heterogéneo donde ha sido fundamental conocer las necesidades de cada una de las personas. Pues en esta tesis hemos trabajado con personas adultas en el contexto del centro ocupacional y donde, dada la realidad de estos servicios, hemos encontrado a personas con diferentes edades, géneros y tipo de DI.

Tras conocer la definición de diversidad intelectual, y dado que queremos investigar sobre la repercusión que tiene la actividad físico-deportiva en el bienestar emocional de las personas con diversidad intelectual y en su calidad de vida, es importante que hablemos de bienestar emocional y calidad de vida.

Muchas veces se señala que los problemas relacionados con la diversidad intelectual tienen que ver sólo con la persona, sin tomar en cuenta el entorno que la acoge y que puede facilitarle o dificultarle su accionar en las situaciones o exigencias que se le plantean. La idea de la importancia del contexto en el desarrollo personal del individuo con diversidad intelectual es abordada en el presente trabajo, considerando la importancia que tienen las actividades que realiza para su calidad de vida. La diversidad intelectual hace referencia a las limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa, expresada en habilidades conceptuales, sociales y prácticas, la cual se origina antes de los 18 años (Schalock et al.)

Cuando nos referimos a la calidad de vida, se hace referencia a “*las condiciones deseadas por una persona relacionada con la vida en el hogar y la comunidad, el empleo y la salud*” (De Pablo Blanco & Rodríguez, 2010; p. 31), siendo parte de esas condiciones deseadas, la estabilidad en el ámbito emocional, la estabilidad de las relaciones interpersonales, que se posea bienestar en su ambiente inmediato, que se fomente el desarrollo personal y el bienestar físico, que la autodeterminación sea incentivada, tanto como la inclusión social y el reconocimiento de sus derechos. Todos ellos son factores que componen el bienestar personal (Schalock & Verdugo, 2003a). Tal como se señala en el párrafo anterior, dentro del modelo de Schalock (1997), las dimensiones de la calidad de vida son ocho (De Pablo-Blanco & Rodríguez, 2010), las cuales se detallan a continuación:

- Bienestar emocional.
- Relaciones interpersonales.
- Derechos.
- Inclusión social.
- Bienestar físico.
- Bienestar material.

- Autodeterminación.
- Desarrollo personal.

Siendo el Bienestar emocional, el que se refiere a la tranquilidad que experimenta la persona. Es el estado anímico caracterizado por la estabilidad, seguridad y satisfacción personal. El concepto de bienestar emocional se enmarca en la Psicología Positiva. Este movimiento fue promovido por Seligman (1999) con la ayuda de otros importantes investigadores norteamericanos como Csikszentmihalyi, los cuales dieron un giro a las investigaciones en psicología. La Psicología Positiva se centra en el estudio del bienestar y de las fortalezas del ser humano, así como en la comprensión de los procesos que subyacen en las cualidades y en las emociones positivas de la persona. Este modo de conceptualizar y operacionalizar la calidad de vida implica una mejora en los servicios y programas dedicados al apoyo de las personas con diversidad intelectual, centrando los esfuerzos en los individuos, permitiendo visualizar las necesidades específicas según la evaluación previa de las áreas que la componen, teniendo en cuenta los aspectos personales y sociales (Bagnato, 2007).

Pues bien, teniendo en cuenta los aspectos necesarios que una persona debe tener en su diario proceder para experimentar calidad de vida y las limitaciones que presentan las personas con diversidad intelectual, esta situación representa un desafío para la familia y los profesionales al brindarle oportunidades. En este contexto, que la persona con diversidad intelectual goce de calidad de vida está en manos del entorno en la medida que le provea de actividades que fomenten su autodeterminación y, a su vez, sentimientos de logro, valía personal y respeto; destacando que el funcionamiento de la persona con diversidad intelectual mejora cuando el desajuste entre ella y el entorno se reduce y se mejoran los resultados personales (Schalock, 2010), esto se logra cuando se les brindan los apoyos necesarios para fomentar su desarrollo.

Relacionando la práctica de la actividad físico-deportiva en personas con diversidad intelectual y calidad de vida. Son evidentes los beneficios proporcionados por la práctica de actividades físicas en personas con algún tipo de diversidad. Sin embargo, uno de los problemas que nos encontramos, es la inclusión de estas personas en el ámbito donde se desarrollan actividades físicas, y por otro lado las barreras que nos señala García y Llopis (2011) como pueden ser las dificultades económicas, el acceso a las instalaciones deportivas, incompatibilidad horaria, etc.

Numerosos estudios destacan los beneficios que la práctica de ejercicio físico aporta a las personas con diversidad, como el realizado por Cuadrado, Mendoza y Pérez (2001), en el que demostraron los beneficios de la práctica de la actividad física en un grupo de personas con

paraplejia sometidas a un programa de entrenamiento físico, mejoraba la autonomía e independencia en las tareas cotidianas, mejorando así su calidad de vida. Otro de los estudios es el de Macías y González (2012) basándose en la natación adaptada para personas con diversidad física, donde se demostró que gracias a la práctica deportiva los niveles de satisfacción fueron muy elevados y hubo consecuencias positivas en la integración a la vida social de los deportistas. Al igual que Gutiérrez y Caus (2006) que, con su estudio para analizar los motivos de la práctica deportiva tanto de personas con diversidad como sin diversidad, en los resultados obtenidos, además de comprobar que las personas con diversidad practican la actividad física orientado más hacia el ego que las personas sin diversidad, se pudo ver que los motivos de sus prácticas físico-deportivas eran mucho mayores en lo que se refiere a la integración y afectividad sociales. Santos (2001), opina que la propia práctica deportiva no garantiza la integración social, pero sin duda, favorece a que esto ocurra.

El deporte desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de las personas, especialmente en jóvenes y adolescentes. Según Chasciar (2024), las actividades deportivas fomentan competencias sociales esenciales como la empatía, el liderazgo y el trabajo en equipo, fortaleciendo las interacciones y relaciones entre los participantes. En el caso de los atletas con discapacidad, Tüzer y Demirel (2024) destacan cómo la motivación en el deporte impulsa el desarrollo personal y la autonomía, factores clave para su autodeterminación. Por otro lado, Logan et al. (2023) subrayan los beneficios psicológicos del deporte en jóvenes, incluyendo la regulación del estado de ánimo y una mejora significativa en la autoestima. Complementando estos hallazgos, Diz et al. (2024) enfatizan que la actividad física no solo mejora la calidad de vida, sino que también potencia el bienestar emocional de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, demostrando su impacto positivo en diversas dimensiones del bienestar.

En esta investigación se plantea la siguiente pregunta principal: ¿Qué influencia tiene la actividad física en el bienestar emocional de las personas con diversidad intelectual? Para dar respuesta a esta interrogante, se establecieron los siguientes objetivos específicos: valorar la práctica físico-deportiva realizada por el colectivo de personas con diversidad intelectual; explorar las sensaciones y emociones que estas personas experimentan al participar en actividades físicas; evaluar el impacto de la práctica físico-deportiva en su condición física; y analizar cómo variables como la edad y el sexo influyen en las diferencias observadas en la práctica deportiva y en sus efectos a nivel físico y emocional. Estos objetivos permiten abordar de manera integral la relación entre la actividad física y el bienestar emocional, contribuyendo al desarrollo de estrategias que potencien su calidad de vida y fomenten su inclusión social.

El plan de trabajo empírico comienza con la identificación del tipo actividad física más demandada por las personas con diversidad intelectual. Seguidamente nos proponemos indagar en las emociones que muestran las personas con diversidad intelectual tras la práctica deportiva. Otro punto en el que haremos hincapié será en examinar la condición física de las personas con diversidad intelectual tras finalizar una práctica deportiva. Por último, haremos un análisis de la influencia que presenta la edad y el sexo en la práctica deportiva y los efectos a nivel físico y emocional en las personas con diversidad intelectual.

En este contexto, el presente estudio se plantea investigar cómo la práctica de actividades físico-deportivas influye en el bienestar emocional, físico y social de las personas con diversidad intelectual. A partir de la revisión de la literatura existente y de los objetivos planteados, se formula la siguiente hipótesis principal: la práctica de actividad física-deportiva mejora significativamente el bienestar emocional, físico y social de las personas con diversidad intelectual, independientemente de su edad o género. Este enfoque busca no solo confirmar los beneficios generales de la actividad física en esta población, sino también explorar cómo factores como la edad, el género y las preferencias individuales pueden mediar en estos efectos. Así, se espera aportar evidencia científica que refuerce la importancia de la actividad física como herramienta para promover la calidad de vida y la inclusión social en este colectivo.

2. MÉTODO

2.1. Grupo informante

El grupo informante ha estado configurado por un total de 7 participantes pertenecientes a una parte de un conjunto de personas con diversidad intelectual que conviven en una residencia de adultos en la localidad de Córdoba. Esta residencia pertenece a la Fundación Futuro Singular, es una Fundación que trabaja en favor de las personas con diversidad intelectual y sus familias. En la residencia de adultos conviven un total de 42 personas con diversidad intelectual, encontrándose personas de diferentes características y necesidades de apoyo.

Con diversidad intelectual y un grado de autonomía y capacitación que le hace apto para responder a las metas de este estudio, este grupo posee una edad media de 47.14 años (edad mínima=27 años y edad máxima=61 años). Esta variable ha sido recodificada en dos grupos, aquellas personas menores de 50 años y aquellas que tienen una edad igual o superior a 50. Los resultados son muy similares atendiendo a esta nueva clasificación, tal y como recogen

los datos de la tabla 6, donde un 57.1% de las personas encuestadas son menores de 50 años, teniendo el 42.9% restante una edad igual o mayor a 50 años.

2.2. Instrumento de recogida de datos

Para dar respuesta a los objetivos formulados en esta investigación se ha diseñado un instrumento ad hoc La herramienta elegida ha sido el cuestionario, ya que es la técnica más utilizada para obtener información de las personas pertenecientes a la muestra elegida dentro del ámbito de las Ciencias Sociales. McMillan y Schumacher (2006) lo definen como un instrumento de naturaleza descriptiva que proporciona la posibilidad de obtener información sobre conocimientos, juicios o valoraciones, a través de la formulación de preguntas escritas estructuradas, que son relevantes para aportar información sobre las variables objeto de estudio. Para la elaboración del cuestionario nombrado se han seguido una serie de pasos, que se detallan a continuación, con la finalidad de garantizar la correcta ejecución del mismo:

Se diseñó un primer modelo de cuestionario a partir del problema formulado y de los objetivos. Se construyó a partir de una escala de medición tipo Likert compuesto por un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los y las participantes. La escala de medición abarca desde el 1 hasta el 3, siendo el 1 el grado mínimo de acuerdo con el ítem planteado y 3 el grado máximo, protocolo de corrección adaptado a las características de la población destinaria (personas con diversidad intelectual). El número inicial de preguntas ascendió a 16, a las que se añadieron dos datos de identificación del grupo informante (sexo y edad).

2.3. Validación del cuestionario

Se presentó el cuestionario a cinco expertos especializados en el ámbito objeto de esta investigación, con el objeto de realizar una validez de contenido del mismo a través de una tabla de especificaciones en la que se valoraba la *redacción, amplitud del contenido, congruencia, pertinencia y claridad* de los ítems planteados. Con este proceso se han alcanzado varios objetivos: corroborar la pertinencia de las respuestas dadas por el profesorado, poner de manifiesto el nivel de comprensión de la terminología presentada en el cuestionario y observar las dificultades de aplicación del cuestionario, así como el tiempo de duración de este.

2.4. Análisis de datos

Este trabajo responde a un diseño de investigación empírica no experimental, descriptivo y correlacional (MacMillan y Shumacher, 2005). Se van a explorar relaciones, asociando y

comparando grupos de datos. En concreto, se emplea un estudio de encuesta en el que se recoge y describe información que permite, posteriormente, informar sobre la variabilidad de una variable que queda explicada por otra u otras variables del estudio. La información procedente del cuestionario diseñado posee una naturaleza de carácter cuantitativo y, como tal, será tratada analíticamente como distribuciones de frecuencias y porcentajes, para continuar con la explicación de cómo han sido distribuidas las variables escalares a través del empleo de estadísticos de tendencia central como la media aritmética y medidas de dispersión como la desviación típica. En segundo lugar, y en función de los objetivos formulados se realizó un análisis comparativo o inferencial de estos datos a través de pruebas de significación como la t de Student, a partir variables predictoras como la edad y el sexo. En tercer lugar, se procedió al establecimiento de relaciones entre diferentes variables tanto para validar los instrumentos como para la obtención de resultados, por lo que utilizamos índices de correlación como alfa de Cronbach y V de Aiken.

Para garantizar la fiabilidad y validez del cuestionario diseñado, se aplicaron índices reconocidos como el alfa de Cronbach y el V de Aiken. El alfa de Cronbach, utilizado para evaluar la consistencia interna del instrumento, arrojó un valor de 0.791, lo que indica un nivel aceptable de fiabilidad en el contexto de estudios en ciencias sociales, donde un $\alpha \geq 0.70$ suele considerarse adecuado. Además, el V de Aiken fue empleado para analizar la validez de contenido del cuestionario a través de la evaluación de expertos. Este índice permitió valorar la claridad, relevancia y congruencia de los ítems propuestos, aunque los resultados específicos obtenidos con este método no se detallan en el informe.

Incluir estos valores no solo refuerza la transparencia del proceso metodológico, sino que aporta evidencia objetiva sobre la calidad del instrumento diseñado, garantizando así la robustez de los resultados obtenidos.

3. RESULTADOS

Antes de proceder a responder a los objetivos de investigación a partir de los resultados procedentes del análisis de los datos recogidos con el instrumento diseñado al efecto, se ha procedido a estimar la fiabilidad confirmatoria, al objeto de establecer la consistencia interna de las medidas obtenidas. La aplicación de la prueba alfa de Cronbach revela un valor de .791, lo que implica un alto nivel de estabilidad de las respuestas aportadas por el grupo informante aduciendo, de este modo, indicios de garantías científicas de fiabilidad.

Tabla 1. Media y desviación típica asociadas a cada elemento

Elementos de valoración	Media	DT
1. Me apetece practicar algún tipo de la actividad física diario	2.71	0.488
2. Me gusta practicar la actividad física sólo/a	2.43	0.976
3. Me gusta practicar la actividad física con compañeros/as	2.57	0.787
4. Me siento bien cuando practico algún deporte	3.00	0.000
5. Expreso con facilidad mis gustos por algún deporte	2.43	0.787
6. Soy capaz de expresar mis sentimientos	3.00	0.000
7. Sé comportarme de un modo correcto en cualquier situación	2.86	0.378
8. Me gustaría practicar alguna actividad física que hoy en día no realizo	2.86	0.378
9. Es importante para mí practicar algún tipo de actividad física	2.86	0.378
10. Me siento bien cuando realizo alguna actividad física	2.86	0.378
11. Sé identificar cómo se sienten los demás cuando están conmigo	2.71	0.756
12. Siento molestias en el cuerpo (dolor) cuando realizo alguna actividad física	2.57	0.787
13. Me enfado si no realizo la actividad física que te gusta	2.86	0.378
14. Me siento contento si realizo la actividad física que me gusta	3.00	0.000
15. Me siento bien haciendo la actividad física con mis compañeros/as	2.71	0.756
16. Acepto las normas de la actividad física que realizo	3.00	0.000

Fuente: elaboración propia, 2021

Las personas que han participado en esta investigación han señalado que, para ellas, es muy importante practicar algún tipo de actividad física (media=2.86, DT=0.378), apeteciéndoles realizar la actividad física a diario (media=2.71, DT=0.488), ya sea a nivel individual (media=2.43, DT=0.976) como colectivo (media=2.57, DT=0.787) y entendiendo, de este modo, que el entrenamiento les hace sentir bien física y emocionalmente (media=3.00, DT=0.000).

Son capaces de identificar cuáles son los deportes que más les gustaría practicar (media=2.43, DT=0.787), siendo muchos deportes los que hoy en día no practican por sus circunstancias pero que les gustaría hacerlo (media=2.86, DT=0.378).

A nivel físico, manifiestan sentir molestias en el cuerpo como dolor cuando no realizan ejercicio (media=2.57, DT=0.787).

Por otro lado, en el ámbito emocional, son personas que se sienten capacitadas para expresar con calidad sus sentimientos (media=3.00, DT=0.000) e identificar como se sientes las demás personas (media=2.71, DT=0.756). Asimismo, indican que saben cómo comportarse de un modo correcto en diferentes situaciones sociales (media=2.86, DT=0.378). Si se contextualiza esta situación en el ámbito de la práctica de actividades físico-deportivas, los resultados

han indicado que hacer la actividad física les hace estar contentos y contentas (media=3.00, DT=0.000), sobre todo cuando este es realizado en grupo, es decir, con sus compañeros y compañeras (media=2.71, DT=0.756). Aceptan con facilidad las normas del tipo de la actividad física que realicen (media=3.00, DT=0.000) pero sienten frustración y enfado cuando la actividad física que practican no es el que les gusta (media=2.86, DT=0.378).

En definitiva, los datos reflejados en la tabla 8 vienen a decir que estas personas se sienten bien cuando realizan alguna actividad de carácter físico-deportivo (media=2.86, DT=0.378), lo que redunda de un modo significativo en la mejora de su bienestar, tanto físico como emocional.

Fue intención del estudio conocer si la edad del grupo participante podía ser una variable que condicionase la aparición de diferencias en su condición física y en los efectos de la práctica deportiva en su bienestar físico y emocional. Para ello, se aplicó una prueba t de Student (n.s.=.05) cuyos resultados han evidenciado que la edad no es un elemento que prediga cambios en este sentido.

Tabla 2. Comparación de medias en función de la edad

Elementos de valoración	Menos de 50 años		50 años o más		Comparación de medias	
	Media	DT	Media	DT	t	p
1. Me apetece practicar algún tipo de la actividad física a diario	2.75	0.500	2.67	0.577	0.205	.846
2. Me gusta practicar la actividad física sólo/a	2.50	1.000	2.33	1.155	0.205	.846
3. Me gusta practicar la actividad física con compañeros/as	2.25	0.957	3.00	0.000	-1.567	.215
4. Me siento bien cuando practico algún deporte	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-
5. Expreso con facilidad mis gustos por algún deporte	2.75	0.500	2.00	1.000	1.324	.243
6. Soy capaz de expresar mis sentimientos	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-
7. Sé comportarme de un modo correcto en cualquier situación	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
8. Me gustaría practicar algún la actividad física que hoy en día no realizo	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
9. Es importante para mí practicar algún tipo de actividad física	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
10. Me siento bien cuando realizo alguna actividad física	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
11. Sé identificar cómo se sienten los demás cuando están conmigo	2.50	1.000	3.00	0.000	-0.845	.437
12. Siento molestias en el cuerpo (dolor) cuando realizo alguna actividad física	2.75	0.500	2.33	1.155	0.660	.538
13. Me enfado si no realizo la actividad física que te gusta	3.00	0.000	2.67	0.577	1.000	.423
14. Me siento contento si realizo la actividad física que me gusta	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-
15. Me siento bien haciendo la actividad física con mis compañeros/as	2.50	1.000	3.00	0.000	-0.845	.437
16. Acepto las normas de la actividad física que realizo	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-

Nota: nivel de significación (n.s.=.05)

Fuente: elaboración propia, 2021

Aplicada la prueba analítica anterior, pero en este caso tomando como variable de clasificación el sexo del grupo participante, los datos aportados por la tabla 10 indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los grupos de hombres y de mujeres, considerándose iguales y entendiendo que el sexo de las personas con diversidad intelectual que han participado en este estudio no condiciona el tipo de práctica deportiva que realizan así como su influencia en la percepción de su bienestar físico y emocional.

Tabla 3. Comparación de medias entre hombres y mujeres

Elementos de valoración	Hombres		Mujeres		Comparación de medias	
	Media	DT	Media	DT	t	p
1. Me apetece practicar algún tipo de la actividad física a diario	2.50	0.577	3.00	0.000	-1.464	.203
2. Me gusta practicar la actividad física sólo/a	2.50	1.000	2.33	1.155	0.205	.846
3. Me gusta practicar la actividad física con compañeros/as	2.25	0.957	3.00	0.000	-1.567	.215
4. Me siento bien cuando practico algún deporte	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-
5. Expreso con facilidad mis gustos por algún deporte	2.00	0.816	3.00	0.000	-2.070	.093
6. Soy capaz de expresar mis sentimientos	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-
7. Sé comportarme de un modo correcto en cualquier situación	3.00	0.000	2.67	0.577	1.000	.423
8. Me gustaría practicar algún la actividad física que hoy en día no realizo	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
9. Es importante para mí practicar algún tipo de actividad física	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
10. Me siento bien cuando realizo alguna actividad física	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
11. Sé identificar cómo se sienten los demás cuando están conmigo	2.50	1.000	3.00	0.000	-0.845	.437
12. Siento molestias en el cuerpo (dolor) cuando realizo alguna actividad física	2.50	1.000	2.67	0.577	-0.255	.809
13. Me enfado si no realizo la actividad física que te gusta	2.75	0.500	3.00	0.000	-0.845	.437
14. Me siento contento si realizo la actividad física que me gusta	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-
15. Me siento bien haciendo la actividad física con mis compañeros/as	2.50	1.000	3.00	0.000	-0.845	.437
16. Acepto las normas de la actividad física que realizo	3.00	0.000	3.00	0.000	-	-

Nota: nivel de significación (n.s.=.05)

Fuente: elaboración propia, 2021

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio ha pretendido examinar la influencia que tiene la actividad física y deportiva en el bienestar integral de personas con diversidad intelectual. Para ello, se ha tenido en cuenta la actividad de práctica físico-deportiva que realizan los y las participantes del estudio, las sensaciones y emociones que perciben de dicha práctica y su impacto a nivel físico y social.

A estas personas, según sus respuestas, les gusta practicar actividades de carácter físico-deportivo, lo que genera en ellos una serie de beneficios que han sido identificados en este trabajo. Sus gustos personales se han hecho evidentes, coincidiendo con los aportes del trabajo desarrollado por García y Ovejero (2017), ser una actividad placentera, porque es sano y porque les permite ampliar su número de interacciones sociales.

El primer objetivo que nos planteamos es el de valorar la práctica físico-deportiva realizada por el colectivo de personas con diversidad intelectual. Los resultados obtenidos evidencian que las personas que han participado tienden a practicar algún tipo actividad física, ya sea a nivel individual o colectivo. Por otro lado, en el caso de las personas que no realizan ningún tipo de actividad física o deportiva exponen una buena predisposición para hacerlo. Esta predisposición o su práctica directa repercuten directamente en su estado de ánimo, teniendo efectos directos positivos en su bienestar emocional y percibiendo una mejora en su situación a nivel corporal y físico, lo que refleja su poder rehabilitador, tanto psicológico como físico. El trabajo desarrollado por Muñoz et al. (2017) mostró empíricamente que las personas que tienen interés por el desarrollo de hábitos deportivos mejoran físicamente, a la vez que en las esferas personal y social. Concluyeron que la motivación para la práctica de la actividad física en personas con diversidad se convierte en una herramienta para gestionar mejor sus emociones y habilidades y mejorando la autoestima necesaria para el desarrollo de un estilo de vida saludable.

El segundo objetivo es el de explorar las sensaciones/emociones que las personas con diversidad intelectual perciben con la práctica de la actividad física. El grupo participante ha indicado que es capaz de expresar sus sentimientos de manera eficaz, es decir y ve viable identificar los sentimientos de los demás y actuar en consecuencia de una manera correcta. En definitiva, manifiestan disponer de las competencias sociales asociadas a los dominios de la inteligencia emocional, en particular a la conciencia de uno mismo y a la autogestión. Este dominio está directamente asociado a la práctica de la actividad físico-deportiva, en tanto identifican beneficios socioemocionales cuando es realizada, sobre todo, de manera colectiva. Se ha observado que la puesta en marcha de actividad físico-deportiva de forma colectiva mejora las relaciones sociales y fomentan la mayor autonomía en su día a día. El tercer objetivo que planteamos es el de evaluar la condición física de las personas con diversidad intelectual con la realización de actividades físico-deportivas. Es por ello interesante destacar la importancia de fomentar la actividad física la práctica de ejercicio físico en personas con diversidad intelectual, dado que a través de esta se desarrolla de forma integral al individuo mejorando su calidad de vida. Valiño (2020) entiende que la práctica de deportes influye de manera notable no sólo en la mejora de sus condiciones motoras, sino que, al ser entendido como una

experiencia vital, están presentes numerosos valores fundamentales para la convivencia social. Simaleza et al. (2024) destacan que el desarrollo de las habilidades motoras finas en personas con discapacidad intelectual es un proceso complejo que requiere tiempo, estrategias específicas y apoyo adaptativo. Este enfoque resulta fundamental para garantizar un progreso significativo en el control motor y en la realización de actividades que potencien su autonomía e integración en diversos entornos.

Y el cuarto, y último objetivo que planteamos es analizar la influencia de la edad y del sexo como predictores de diferencias en la práctica de actividades deportivas y sus efectos a nivel físico y emocional. Sobre el precepto de la influencia de la edad en la condición física de las personas que participaron en la muestra, se ha evidenciado que dicha variable no predice cambios significativos ni en la práctica de actividades deportiva y tampoco altera los efectos de esta a nivel físico y emocional. Por otro lado, tomando como referencia la variable sexo y tras observar los resultados obtenidos, se expone que no existen diferencias significativas y, por tanto, esta variable no condiciona el tipo de práctica que realizan los y las participantes en este estudio, no siendo un elemento que influya en los efectos que provoca la práctica físico-deportiva a nivel físico y emocional en las personas con diversidad intelectual.

En definitiva, la puesta en activo de la práctica físico-deportiva en personas con diversidad intelectual provoca mejora del autoconcepto, aumenta el nivel de autoestima y mejora el nivel físico, social y emocional del individuo, haciendo personas más felices, con mayores amistades, más solidarias, con mayor autonomía, con mayor seguridad en sí mismas y con una buena aceptación personal. La actividad física es considerada práctica regular para conservar y mejorar la salud, lo que conlleva una mejor sensación de bienestar, la capacidad de ejercer toda clase de funciones y contribuir a la propia felicidad (Ramirez, Vinaccia y Suárez, 2004)

En todos los procesos de investigación planteados es habitual encontrar limitaciones que requerirán de un espíritu de superación para llevar a resolver los objetivos del trabajo iniciado. Asimismo, este trabajo no puede darse por cerrado dado que ha abierto nuevas cuestiones que se precisan resolver en el futuro.

La principal dificultad a las que ha habido que enfrentarse ha sido la ausencia de un instrumento estandarizado que diese respuesta a los objetivos formulados, adaptado a las características del grupo informante, personas con diversidad intelectual. Esto ha llevado a diseñar un instrumento sencillo y fácil de cumplimentar por una población con limitadas competencias informacionales y lecto-escritoras que fue validado mediante un juicio de expertos y expertas que aportaron elementos para su mejora, pero que no pudo ser sometido

a pilotaje debido a la dificultad para acceder a un grupo informante similar al destinatario de esta investigación, así como a la ausencia de tiempo para proceder a implementar los diferentes procedimientos analíticos de fiabilidad y validez derivados de este procedimiento, lo que tuvo que hacerse desde una perspectiva confirmatoria con el grupo participante.

En un segundo momento, hubo que enfrentarse al proceso de selección de la muestra, un grupo poblacional con unas características singulares al que fue muy difícil acceder debido a la idiosincrasia de este. Se llevó a cabo un muestreo intencional no probabilístico debido a la necesidad de contar con un número suficiente de personas que diesen respuesta a los objetivos formulados, ascendiendo los casos seleccionados a siete, lo que conlleva que los resultados obtenidos no puedan ser generalizables sino únicamente ser sometidos a discusión que con el grupo seleccionado.

En relación con la prospectiva de la investigación llevada a cabo es intención, aparte de la correspondiente difusión de los resultados obtenidos en fuentes de carácter académico facilitando la contribución a estudios futuros en el campo de la educación inclusiva, buscar fuentes de validez que permitan el diseño de una herramienta de medición adaptada a las características de las personas con diversidad intelectual.

Asimismo, ante la demanda de explorar las relaciones entre la actividad física y sus efectos en la calidad de vida de personas con diversidad intelectual, los resultados de este estudio hacen necesario llevar a cabo un estudio cuasi experimental en el que diseñar e implementar un programa de actividad físico-deportiva y valorar el impacto a nivel físico, social y emocional de sus destinatarios y destinatarias. Los resultados de este futuro estudio permitirán abordar planes y programas de intervención cuya meta sea la inclusión social de todas las personas, identificando aquellos elementos que satisfagan las demandas de este colectivo tomando como referencia la tipología de diversidad intelectual poseída y el tipo de actividad físico-deportiva que mejor se adapte a cada una de ellas.

Los resultados de este estudio destacan las amplias implicaciones prácticas que la actividad físico-deportiva tiene para la mejora del bienestar integral de las personas con diversidad intelectual, abarcando beneficios emocionales, físicos y sociales. Estos hallazgos subrayan la importancia de diseñar programas personalizados que fomenten la autoestima, el autoconcepto y las habilidades sociales de este colectivo, así como de promover iniciativas de la actividad física inclusivo que favorezcan la interacción con la comunidad y la superación de barreras sociales y económicas. Además, se resalta la necesidad de formar a profesionales del ámbito deportivo y educativo en estrategias de adaptación y motivación, permitiendo

que estas actividades se conviertan en herramientas efectivas para la inclusión y el desarrollo personal. Los resultados sugieren que la implementación de políticas públicas orientadas a mejorar la accesibilidad y los recursos deportivos adaptados puede contribuir significativamente a la calidad de vida de las personas con diversidad intelectual, posicionando la actividad física como un factor clave para su integración social y bienestar global.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955-959.
- Andrade Fernández, E. M., Arce Fernández, C., & Seoane Pesqueira, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario “Perfil de los Estados de Ánimo” en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7908>
- Arnal, J., Rincón, D., Latorre, A. y Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Dykinson.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Barnet, S., Badia Corbella, M., Longo Araújo de Melo, E. 2009, Vicente Calderón, P. (2009). El ocio en las personas con diversidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Revista Española sobre Diversidad Intelectual*, 40(3), 30-44.
- Barnet, S. (2017) *Implementación de un programa de danza para personas con Diversidad Intelectual: Repercusiones en su Bienestar Emocional*. Universitat Ramon Llull Fundació. Rgtre. Fund. Generalitat de Catalunya núm. 472 (28-02-90).
- Chasciar, V. (2024). Improving social competences through sport: An exploration of the educational role of physical activity in adolescent development. *Journal Plus Education*, 35(1), 130-136. <https://doi.org/10.24250/jpe/1/2024/vc/>
- Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessments*, 6(4), 284-290.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2 (2), 311-319. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2006.0002.10>
- Cooke, R. M. y Goossens, L. L. H. J. (2008). TU Delft expert judgment data base. *Reliability Engineering and System Safety*, 93(5), 657-674.
- Cuadrado Sáenz, G., Mendoza Laiz, N., & Pérez Redondo, R. (2001). Influence of physical activity practice in the physical aspects of the sedentary paraplegic. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 66, 54-59.

De Pablo Blanco & Rodríguez (2010). *Manual práctico de diversidad intelectual*. Síntesis.

Diz, S., Jacinto, M., Costa, A. M., Monteiro, D., Matos, R., & Antunes, R. (2024). Physical activity, quality of life and well-being in individuals with intellectual and developmental disability. *Healthcare*, 12(6), 654. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060654>

Escobar, J. y Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización., *Avances en Medición*, 6, 27-36.

Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología, Pontificia Universidad Católica*, 6(1 y 2), 103-111.

Hora, S, C, (2009). Expert Judgement in Risk Analysis. *Create Research Archive*, 120. http://create.usc.edu/sites/default/files/publications/expertjudgmentinriskanalysis_0.pdf

Ferrante, C. (2014) Renguear el estigma. Cuerpo, la actividad física y diversidad motriz. *Revista Española de Diversidad*. 3(1), 221-222.

García, M. y Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar social. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas. <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>

García, A. y Ovejero, M. (2017). Satisfacción vital, autodeterminación y práctica deportiva en las personas con diversidad intelectual. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 13-19.

Gutiérrez, M., Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin diversidad. *International Journal os Sport Science*. 2(2), 49-64.

Jané, (2004) La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 89, 89-101.

Katz G, Lazcano-Ponce. Diversidad intelectual: definición, factores etiológicos, clasificación, diagnóstico, tratamiento y pronóstico. *Salud pública mex*. 2008; 50 (Suplemento 2): 132-141.

Logan, K., Conde, A., & Kennedy, M. (2023). Benefits of youth sports. In *The Youth Athlete* (pp. 47–53). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99992-2.00081-5>

Macías G., D., González L., I. Inclusión social de personas con diversidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y deportes*. 2012. 4(110), 26-35.

McMillan, J. H. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Pearson.

Muñoz, E.M., Garrote, D. y Sánchez, C. (2017). La práctica deportiva en personas con diversidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 145-152.

- Penfield, R. D. y Giacobbi, P. R. (2004). Applying a score confidence interval to Aiken's item content-relevance index. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 213-225.
- Pérez Juste, R. (1986). *Pedagogía experimental. La medida en educación*. UNED.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Reina, R. (2014) Inclusión en la actividad física adaptada: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*. 6(1), 7-21.
- Rodríguez, J. (2015). *Analizando la V de Aiken Usando el Método Score con Hojas de Cálculo*. https://www.researchgate.net/publication/277556093_Analizando_la_V_de_Aiken_Usando_el_Metodo_Score_con_Hojas_de_Calculo
- Ruiz, C. (2002). *Instrumentos de investigación educativa: procedimientos para su diseño y validación*. Barquisimeto, Venezuela: CIDEG.
- Simaleza, A., Figueroa, S., Delgado, C., & Pacheco, X. (2024). Juegos deportivos y habilidades motoras en niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual en el Ecuador. *Ciencia y Educación*, 5(1), 6-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10465888>
- Skjøng, R. y Wentworth, B. (2000). *Expert Judgement and risk perception*. <http://research.dnv.com/skj/Papers/SkjWen.pdf>
- Schalock, Garner, & Bradley (2006) La influencia de las estrategias de apoyo, los factores ambientales y las características del cliente en los resultados personales relacionados con la calidad de vida. *Investigación en capacidades del desarrollo*. 33(1), 96-103.
- Segura, Martínez-Ferrer, Guerra, & Barnet (2013) Creencias sobre la inclusión social y el deporte adaptado de deportistas, técnicos y gestores de federaciones deportivas de deportes para personas con diversidad. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 8(1), 127-152.
- Torralba et al. (2014) Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria*. 2(4), 21-30.
- Tüzer, B. F., & Demirel, H. (2024). Participation motivation in disabled athletes. *Physical Education of Students*, 28(2), 70–77. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0203>
- Valiño, A. (2020). El deporte e inclusión de las personas con diversidad intelectual: régimen jurídico en el ámbito estatal y en el autonómico valenciano. *Revista Aranzadi de Derecho de La actividad física y Entretenimiento*, 69, 21-26.
- Verdugo, M.A., Schalock, R. Últimos avances en el enfoque y concepción de las personas con diversidad intelectual. *Revista Española sobre Diversidad Intelectual*. 41(4), 7-21.