



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **EXPERIENCIAS Y DIFERENCIAS ENTRE SESIONES DE ATLETISMO Y DEPORTES ALTERNATIVOS EN JÓVENES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

**Andrés Ponce-Garzarán**

Profesor Asociado, Universidad Autónoma de Madrid. España.

Email: [Andres.ponce@uam.es](mailto:Andres.ponce@uam.es),

**Marta Leyton-Román**

Profesora Asociada, Universidad Autónoma de Madrid. España.

Email: [Marta.leyton@uam.es](mailto:Marta.leyton@uam.es)

**María Teresa Calle-Molina**

Profesora Ayudante de Universidad LOU, Universidad Autónoma de Madrid. España.

Email: [Maríat.calle@uam.es](mailto:Maríat.calle@uam.es)

**Ismael Sanz-Arribas**

Profesor Ayudante Doctor, Universidad Autónoma de Madrid. España.

Email: [Ismael.sanz@uam.es](mailto:Ismael.sanz@uam.es)

### **RESUMEN**

Es evidente que el deporte es un aspecto importante en el amplio abanico de la práctica deportiva, ya que incrementa la autoestima, favorece la interacción social y proporciona oportunidades para adquirir habilidades adaptativas en personas con discapacidad intelectual. Por ello, es importante saber estructurar las sesiones, creando unos contenidos adaptados a las características del alumnado, con el objetivo de fomentar el disfrute por la práctica deportiva, consiguiendo que el alumnado sea un ente autónomo. Para el estudio hemos contado con 30 alumnos entre 18 y 22 años, pertenecientes al primer y segundo curso del Programa Promotor de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Para ello, hemos aplicado cuatro sesiones de deportes alternativos y dos de atletismo. El objetivo del estudio fue determinar si dicha experiencia ofreció aspectos positivos en nuestros alumnos, y para ello se utilizó la Escala de Disfrute con la Actividad Física o «Physical Activity Enjoyment Scale» (PACES), aplicada a las sesiones de deportes alternativos y a las sesiones de atletismo. Podemos concluir que las sesiones llevadas a cabo en deportes alternativos han resultado más agradables y divertidas que las sesiones de atletismo.

**PALABRAS CLAVE:** atletismo; deportes alternativos; discapacidad intelectual; actividad física; Universidad Autónoma de Madrid

## INTRODUCCIÓN

El Programa Promotor surge del trabajo colaborativo entre la Fundación Prodis y docentes pertenecientes al Departamento de Didáctica y Teoría de la Educación en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) en el año 2004. Este programa surgió con el planteamiento y el objetivo de promover un proyecto de inclusión universitaria para personas con diversidad funcional intelectual. Sólo cinco años después, la UAM otorgó a este programa una Cátedra de Patrocinio siendo ésta la pionera en España (Izuzquiza y Rodríguez, 2015).

A través del Programa Promotor (UAM-Prodis) el alumnado con discapacidad intelectual tiene la posibilidad de formarse en un entorno inclusivo universitario. Tratando de generar una línea de aprendizaje bidireccional, el Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana (EFDyM), en la Facultad de Formación del Profesorado de la UAM ha creado de manera conjunta con el equipo docente de Promotor una nueva materia en su programa en el curso lectivo 2016-2017 “Desarrollo de conductas motrices y su relación con el ámbito deportivo” Esta materia está presente en los dos cursos del Programa y en los dos semestres; tiene carácter obligatorio y presencial y un cómputo de tres créditos.

El alumnado de Promotor se beneficia del aprendizaje de profesorado especializado del departamento de EFDyM en la Facultad de Formación de Profesorado de la UAM y, por otro lado, el equipo de docentes de este departamento que participan en este proyecto se ve beneficiado del aprendizaje que conlleva la preparación, el desarrollo, la relación entre docente y discentes con diversidad funcional y los diversos aspectos derivados de la propia práctica. De tal forma que, este profesorado podrá formar con un grado de profesionalidad mayor al alumnado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y el alumnado en la mención de Educación Física en el Grado de Maestro en Educación Primaria, futuros docentes en Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria o personal trabajador en Actividades Físicas, desarrollando estrategias de enseñanza-aprendizaje con las que dar una mejor educación o servicio a personas con diversidad funcional.

El objetivo en esta experiencia con los alumnos de Promotor, es mostrar la experiencia didáctica de cuatro sesiones de deportes alternativos y dos sesiones de atletismo orientadas a alumnado con diferentes capacidades de tipo cognitivo. Los objetivos específicos son: (a) exponer los objetivos y el desarrollo de las dos sesiones de atletismo y las cuatro sesiones de deportes alternativos en cada uno de los grupos y (b) conocer la percepción del disfrute del alumnado en estas sesiones.

Nuestra propuesta ha ido en línea de otros autores que se centran en aspectos como el desarrollo de valores sociales, fomentando valores como la tolerancia, el respeto, la igualdad, la empatía, la igualdad de derechos y oportunidades y la educación deportiva, cuyo objeto central es contribuir a que el alumnado sea un ente autónomo, mediante el desarrollo de sus capacidades cognitivas, motrices, emocionales, de inserción social y de relación interpersonal (Gutiérrez, 1995; 1998; 2003; 2004).

## 1. MUESTRA, MATERIAL Y MÉTODO

### 1.1. MUESTRA Y MATERIAL

La muestra estuvo compuesta por 30 alumnos (17 hombres y 13 mujeres) con discapacidad intelectual, entre los 18 y los 22 años, pertenecientes al primer y segundo curso del programa Promentor.

El cuestionario empleado fue la denominada Escala de Disfrute con la Actividad Física o «Physical Activity Enjoyment Scale» (PACES) (Molt et al., 2001) adaptada al castellano por Moreno et al. (2008). La escala estaba compuesta por 16 ítems que se puntuaban con una escala Likert que oscilaba desde el valor mínimo (1) al valor máximo (5), y donde la posición central (3) se correspondía al valor neutro. De todas las respuestas dadas por el alumnado se obtenía una puntuación total, a través del cómputo global de todos sus ítems sumando los ítems positivos y restando los negativos. Algunos ejemplo de los ítems positivos fueron “disfruto”, “encuentro la actividad agradable” o “me siento bien”; por el contrario, alguno de los ítems negativos fueron “me aburro”, “me deprime”, “me frustra”.

El cuestionario PACES hizo referencia a la Escala de Disfrute con la Actividad Física en las sesiones de atletismo y de deportes alternativos.

Este cuestionario ha sido utilizado en contadas investigaciones con niños y adolescentes practicantes de actividad física, con o sin discapacidad intelectual (Patrick, et al., 2001; Latorre-Román & Martínez-López, 2015; Fernández Lifante, 2016; Iturricastillo & Yanci Irigoyen, 2016; Navarro Patón, Rodríguez Fernández, & Eirín Nemiña, 2016; Navarro Patón, Patón, López, & Camiño, 2016), por lo que lo consideramos apropiado e interesante para su aplicación en nuestro alumnado con discapacidad intelectual, cuyo rango de edad oscilaba entre los 18 y los 22 años.

### 1.2. MÉTODO

Se realizaron cuatro sesiones de deportes alternativos y dos de atletismo, contando con una hora de duración cada una, con el fin de vivenciar la práctica de estos deportes tan diferentes entre sí, así como reflexionar sobre aquellos contenidos aprendidos a lo largo de cada sesión. Contamos con un total de 30 alumnos divididos en dos grupos, por ello cada sesión se impartía dos veces.

La estructura de la sesión permite comprender mucho mejor las finalidades educativas que nos guían (López, 1999). En atletismo, dividimos las dos sesiones en tres partes: (1) calentamiento, (2) parte principal y (3) vuelta a la calma.

El objetivo general de ambas sesiones de atletismo fue que los alumnos vivenciasen la práctica de este deporte con las diferentes modalidades que conlleva, así como reflexionar acerca de valores que lleva implícitos este deporte como es la competición y el sentimiento de ganar/perder. Para ello se dividieron las modalidades en las dos sesiones de la siguiente manera:

- En la primera sesión de atletismo se incluyeron las modalidades de relevos, vallas y carreras de velocidad y de fondo. Para ello se les mostró los diferentes materiales utilizados como testigos, vallas, tacos para las salidas, y se realizaron actividades teórico-prácticas, de forma jugada (ver Figura 1),

donde los alumnos experimentaban con el material, y aprendiesen los aspectos técnicos básicos de cada una de las modalidades.



Figura 1. Juego para el aprendizaje de la salida de tacos.

- En la segunda sesión de atletismo se incluyeron las modalidades de lanzamientos y saltos. Para ello se les mostró los diferentes materiales utilizados, como jabalinas adaptadas, discos, pesos, pértiga, y foso de arena, y se realizaron actividades teórico-prácticas, de forma jugada, donde los alumnos experimentaban con el material, con la intención de que aprendiesen los aspectos técnicos básicos de cada una de las modalidades.

Después de las sesiones, se destinaron los últimos diez minutos para la reflexión final, donde se hablaba de sus sentimientos y experiencia con respecto a la sesión. Se hizo hincapié en el tema de ser o no competitivo, en lo bueno o malo que supone ganar y/o perder, y en la transferencia que supone esto a la vida cotidiana.

Asimismo, en deportes alternativos, dividimos las cuatro sesiones en tres partes: asamblea inicial, actividad motriz y asamblea final (López, 1999).

- Asamblea inicial: en primer lugar se reúne a todo el grupo para realizar el saludo inicial. Posteriormente explicamos el objetivo de la actividad, su estructura y sus normas.
- Actividad motriz: en este momento de la sesión se llevaron a cabo juegos modificados y el deporte alternativo a trabajar en cada sesión.
  - Sesión 1. Cuatro estaciones: Juego modificado de cancha dividida (vóley globo), pínfuvote, bótebol y cachibol.
  - Sesión 2. Juegos modificados de cancha dividida, cancha compartida y kin-ball (ver figura 2).



Figura 2. Jugando al Kin-ball.

- Sesión 3. Juegos modificados de invasión y colpbol.
- Sesión 4. Juegos modificados de invasión y rugby tag.
- **Asamblea final:** Al finalizar cada sesión nos colocamos de nuevo en asamblea con la intención de dialogar sobre lo que hemos aprendido e inducimos a la reflexión a través de preguntas como: ¿habéis participado de forma activa en la actividad?, ¿os han ayudado los compañeros cuando habéis tenido problemas?, etc.

El cuestionario fue aplicado al final de la última sesión de atletismo y de la última sesión de deportes alternativos. Se explicó de manera general el objetivo del cuestionario y conceptos que podían resultar dudosos.

Para determinar las diferencias entre las sesiones de atletismo y de deportes alternativos, se realizó un análisis ANOVA. Se utilizó el programa estadístico SPSS 19.0.

## 2. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados en relación a las diferencias entre las dos prácticas comentadas, atletismo y deportes alternativos.

Tabla 1.  
*Diferencias entre las sesiones de Atletismo y las sesiones de Deportes Alternativos, orientadas a alumnado con discapacidad intelectual, en relación a las variables del cuestionario PACES.*

VARIABLES	M±DT ATLETISMO	M±DT DEPORTE ALTERNATIVOS	Media Cuadrática	F	SIG.
No me gusta	1.92±1.21	1.17±.46	7.50	1.81	.00
Lo encuentro agradable	4.21±1.06	4.77±.43	4.15	6.92	.01
No es divertido	1.58±1.10	1.10±.40	3.11	1.06	.03
Obtengo algo extra	3.83±1.27	4.70±.53	10.05	3.89	.00
Es muy excitante	3.67±1.40	4.63±.66	12.45	.09	.00
Me frustra	1.71±1.08	1.23±.50	3.00	3.63	.03
Me proporciona fuertes sentimientos	3.71±1.54	4.63±.80	11.40	.08	.00

Como se puede observar en la Tabla 1, se han encontrado diferencias significativas en las variables “No me gusta”, “No es divertido”, “Me frustra”, donde la práctica de atletismo ha obtenido medias más elevadas en comparación con la práctica de deportes alternativos ( $1.92 \pm 1.21$ ;  $1.58 \pm 1.10$ ; y  $1.71 \pm 1.08$ , respectivamente). También se han encontrado diferencias significativas en las variables “Lo encuentro agradable”, “Obtengo algo extra”, “Es muy excitante”, “Me proporciona fuertes sentimientos”, donde la práctica de deportes alternativos ha obtenido medias más elevadas en comparación con la práctica de atletismo ( $4.77 \pm .43$ ;  $4.70 \pm .53$ ;  $4.63 \pm .66$ ; y  $4.63 \pm .80$ , respectivamente). No se encontraron diferencias significativas para el resto de variables.

### 3. DISCUSIÓN

Las sesiones llevadas a cabo en deportes alternativos han resultado más agradables y divertidas que las sesiones de atletismo. Del mismo modo, la intervención en ambas asignaturas ha resultado ser una experiencia muy positiva en el alumnado de Promentor, donde la mayoría ha disfrutado de la práctica. El cuestionario PACE mostró una fiabilidad muy alta, de este modo, estos resultados sugieren que la aplicación de este cuestionario a nuestro alumnado permite obtener información relevante sobre el disfrute de estos con la Actividad Física.

Llegamos a la conclusión de que un alumno capaz de pensar por sí mismo, idear estrategias, podrá llegar más lejos en su vida que uno que no es capaz de ello. Es importante que el alumnado tenga afán de superación y sea consciente de sus capacidades.

Tras la observación directa de las sesiones, parece que el alumnado posee valores como la colaboración, respeto, empatía, valores que tratan de llevar a la práctica. Es importante que los niños y jóvenes construyan su propia jerarquía de valores de tal manera que mantenga un equilibrio clave entre las necesidades propias y las colectivas, es decir, entre el ámbito personal y social. Para que una educación en valores tenga eficacia es preciso que su proceso de enseñanza-aprendizaje sea programado, controlado y sistematizado, nada debe quedar al azar o a las características personales de los participantes en el proceso.

Consideramos de gran interés que el alumnado tenga buenas experiencias en la práctica deportiva que posibiliten incorporar hábitos de vida activos y saludables, que explore y conozca todo tipo de deportes y disfrute de ellos junto a sus compañeros. Después el alumnado podrá elegir aquel deporte en el que se encuentre más cómodo, además al haber aprendido los diferentes valores podrá llegar al deporte federado con otras perspectivas y al mismo ritmo incluso mejor que aquel que sólo ha hecho un deporte durante su vida.

Para futuras prácticas sería beneficioso aumentar el número de sesiones y reforzar los contenidos técnicos de estos deportes. En esta línea, en nuestras sesiones debemos ser capaces de transmitir una serie de conocimientos y aptitudes, para que el alumnado continúe de manera voluntaria en la práctica deportiva.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Fernández Lifante, J. (2016). Análisis del autoconcepto físico, grado de disfrute y percepción de éxito en educación física y su relación con el nivel de actividad física habitual en adolescentes. *Proyecto de Investigación Publicado*.

Gutiérrez Sanmartín, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.

Gutiérrez Sanmartín, M. (1998). La adquisición de valores sociales y éticos a través del deporte. Jornadas sobre el Deporte Escolar. Ponencia. Pamplona.

Gutiérrez Sanmartín, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.

Gutiérrez Sanmartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.

Iturricastillo, A., & Yanci Irigoyen, J. (2016). El nivel del disfrute con la actividad física en adolescentes: Educación física vs. Actividad física extraescolar. *Revista Digital de Educación Física*, 1(39), 30-47.

Izuzquiza, D. & Rodríguez, P. (2015). Un análisis de resultados de la primera experiencia de formación en España para personas con discapacidad intelectual en el ámbito universitario. *Síndrome de Down Revista Vida Adulta*, 19. Disponible en: <http://www.sindromedownvidaadulta.org/no19-febrero-2015/articulos/n19/programa-promotor-uam-prodis/>

Latorre-Román, P., & Martínez-López, E. (2015). Validez y fiabilidad del cuestionario de disfrute por el ejercicio físico (PACES) en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutrición*, 3(3), 595-601.

López, V.M. (Coord). (1999). *Educación Física, evaluación y reforma. La urgente necesidad de alternativas y la credibilidad de los instrumentos seleccionados y desarrollados*. Segovia: Diagonal.

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.

Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.

Navarro Patón, R., Rodríguez Fernández, J. E., & Eirín Nemiña, R. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis: Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física Y Psicomotricidad*, 2(3), 439-455.

Navarro Patón, R., Patón, N., López, B., & Camiño, B. (2016). Relación entre el autoconcepto físico y el disfrute en las clases de educación física en escolares de educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 8(82), 161-152.

Patrick, K., Sallis, J., Prochaska, J., Lydston, D., Calfas, K., Zabinski, M. (2001). A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care: PACE+ for adolescents. *Archieve Pediatrics Adolescent Medicine*, 155 (8), 940-946.

Fecha de aceptación: 20/2/2019