



Revista Digital de Educación Física

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

FÚTBOL SALA INCLUSIVO: PROYECTO ESCUELA AVILASALA

Raimundo Castaño Calle

Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca. España

Email: rcastanoca@upsa.es

Héctor Gómez Alonso

Universidad Pontificia de Salamanca. España

Email: hectormonitor10@hotmail.com

www.avilasala.es

RESUMEN

La actividad física es esencial para las personas con diversidad funcional (discapacidad). Diferentes estudios demuestran la importancia que ésta tiene y los beneficios que aporta, incrementándose el número de personas que la practican, hecho que lleva consigo el aumento de personal cualificado para trabajar con este colectivo de población. En los últimos años se ha tomado conciencia de las necesidades e intereses de estas personas. Se puede afirmar que a través de la actividad física y el deporte se ofrecen oportunidades, tanto desde el punto de vista de la rehabilitación, de la terapéutica, como de las actividades recreativas, de ocio y de competición, para la obtención de una mejora en la calidad de vida de estos colectivos (Steadward, 1992). En este caso presentamos el trabajo que está haciendo la escuela deportiva AVILASALA, la cual trabaja el deporte del fútbol sala con personas con capacidades diferentes, entre otros colectivos. La Escuela, que actualmente se encuentra en su segundo año de actividad, cuenta con cuatro grupos de personas con discapacidad, de los cuales tres de ellos son grupos de personas con discapacidad intelectual (divididos según capacidades o habilidades psicomotrices) y el grupo restante combina personas con discapacidad auditiva junto a personas con discapacidad intelectual con una capacidad psicomotriz mejor a los grupos anteriormente nombrados. También cuentan en su escuela base, con la inclusión de varios niños con discapacidad intelectual, dentro de sus grupos de edad. Estos grupos están compuestos por una muestra de unas 30-35 personas, con edades comprendidas entre los 14 a los 50 años. En cuanto a metodología, dependiendo de los objetivos, la escuela aplica en su mayoría, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, dando una mayor importancia a la propia actuación de los participantes y así poder también evaluar sus distintos comportamientos cuando se dan diferentes tipos de situación; todo esto una vez mecanizadas las pautas básicas del fútbol sala y habiendo utilizado anteriormente el mando directo.

PALABRAS CLAVE: Fútbol sala; actividad física; inclusión; discapacidad; deporte adaptado.

INTRODUCCIÓN.

A día de hoy, seguramente nunca había sido tan socialmente reconocido el deporte para personas con discapacidad en España. El área dentro de las ciencias del deporte que se ocupa del tema es la Actividad Física Adaptada (AFA), que incluye a los deportes adaptados (Pérez, Reina y Sanz, 2012).

La práctica de actividad física de forma regular produce una serie de beneficios que contribuyen a un régimen de vida saludable y que, en muchos casos, favorecen los procesos de recuperación, rehabilitación, socialización y adquisición de hábitos higiénicos. Todo esto se va a reproducir de igual manera en la población de personas con discapacidad (Sanz y Mendoza, 2000).

La forma en la que se aborde la actividad física destinada a estos colectivos, buscará entre otros objetivos, la salud integral de la persona ya sea a nivel personal o colectivo. Dentro de la AFA, la propuesta, desarrollo y consecución de objetivos o de beneficios pueden ser atendidos desde áreas tan diferentes como la Pedagogía, la Psicología, la Gestión, la Fisioterapia, la Psicomotricidad, la Medicina, la Arquitectura, la Sociología, la Recreación, la Historia o las Ciencias de la Actividad Física o del Movimiento (Doll Tepper y DePauw, 1996).

1. ACTIVIDAD FISICA ADAPTADA

La Actividad Física Adaptada (AFA) se define como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores” (DePauw y Doll, 1989).

Para Sherrill (2004), AFA es un término global al servicio de la promoción de un estilo de vida activo y saludable, con el fin de mitigar problemas psicomotores que interfieren en el desarrollo personal del ser humano. Los beneficios que la práctica de actividad física pueden reportar a colectivos especiales son numerosos a nivel físicobiológico, social o psicológico (Barrios, 2000; Warburton, Nicol y Bredin, 2006). Beneficios tanto para el sistema cardiovascular como respiratorio, metabólico, endocrino, locomotor, psicológico, social, emocional, piel u otros beneficios que mitigan los efectos adversos sobre la funcionalidad del organismo derivados del envejecimiento.

Los ámbitos de aplicación de la AFA son variados: educativo, deportivo, terapéutico, recreativo, preventivo (Ruiz, 2007; Sanz y Reina, 2012) o el asociativo, entendido este último como la actividad física-deportiva promovida y organizada por el movimiento asociativo de la discapacidad (especialmente activo en nuestro país) y principalmente orientada a la salud, la recreación y la iniciación deportiva.

En el ámbito educativo se pretende el desarrollo integral del alumnado procurando ofrecerle una práctica de actividad física dentro de un aula lo más normalizada posible, y donde se deberán llevar a cabo modificaciones, más o menos significativas, en algunos de los pasos o niveles de la intervención docente.

En el ámbito deportivo cobra importancia el rendimiento y/o el resultado de aquellas personas que lo practican, por lo que los niveles de organización son mayores en tales prácticas.

El ámbito terapéutico se sirve de la actividad física como un recurso importante para complementar los procesos de readaptación, reeducación o rehabilitación de personas con algún tipo de disfunción, sobre todo cuando ésta se adquiere de forma traumática. La rehabilitación busca otorgar a la persona capacidades perdidas para que pueda desenvolverse en su medio habitual (Castellote, 2003).

El ámbito recreativo se refiere a la práctica de actividad física que la persona realiza en su tiempo libre. De acuerdo con Ruiz (2002; pág. 55) se considera el tiempo libre “como aquel tiempo en el que no hay obligación de realizar una determinada tarea y que, en la mayoría de las personas, es un espacio deseado y elegido libremente”. Como complemento a lo anterior, el ocio sería “la parte del tiempo libre empleado en actividades con las que disfrutamos, haciendo referencia más a la actividad que al tiempo” (Ruiz, 2002; pág. 56).

Desde el ámbito preventivo la finalidad que se busca con la actividad física es mejorar la salubridad de la persona. Esto implica la superación de la concepción tradicional de la salud, en la cual los comportamientos para con la actividad física eran pasivos y cualquier problema de salud se solventaba acudiendo a los profesionales sanitarios. En la concepción actual de salud, es preciso que la persona adopte e integre en su vida unos hábitos saludables, tales como una correcta alimentación, un descanso adecuado y, por supuesto, una actividad física regular.

Cada uno de los programas de actividad física que se planteen para un colectivo especial en cualquiera de los ámbitos vistos hasta ahora, podrá realizarse de diferentes formas teniendo en cuenta, así mismo, los distintos tipos de programas de AFA: segregadores, paralelos, integrados o inclusivos. Las posibilidades de llevar a cabo un determinado tipo u otro de programa, dependerá de las posibilidades de práctica que tenga la persona, y de los factores personales y contextuales.

2. PERSONAS CON DISCAPACIDAD

En el marco de la atención a las personas con diversidad funcional (discapacidad) se deja de hablar de déficits para referirse a “Funciones y Estructuras Corporales”, así como a “Actividades y Participación”. En la actualidad se vive una situación de cambio entre un modelo médico y rehabilitador de atención a las personas con capacidades diferentes a un modelo basado en el cumplimiento de los derechos humanos donde la persona, por sí misma, es lo importante al margen de sus capacidades.

La actual Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF), constituye el marco conceptual de la OMS para una nueva comprensión del funcionamiento, la discapacidad y la salud (OMS, 2001). Además, representa una verdadera homogenización de la terminología y actualiza la perspectiva de la discapacidad como elemento o característica personal que condiciona la salud, pero que no tiene que suponer una enfermedad.

Esta clasificación supone una aproximación a todos los ámbitos que afectan a la condición de salud de las personas, y es muy pertinente para abordar el análisis global del fomento de salud/prevenición de la enfermedad para todas las personas (no solo aquellas con una discapacidad) desde una perspectiva bio-psico-social. Es un enfoque muy adecuado, incluso, para abordar los diferentes enfoques de las investigaciones en AFA y deportes adaptados (Pérez, 2006; Hutzler, 2008).

Este nuevo enfoque de la discapacidad remarca la importancia de la evaluación de las capacidades, más que las limitaciones de las personas e incorpora el factor ambiental como determinante de la salud a todos los niveles.

Además de la CIF, con la idea de considerar a la persona en su conjunto y en relación a su contexto, también parece acertada la terminología del Movimiento de Vida Independiente (MVI), para referirse a las personas con discapacidad. Se evita el término, discapacidad, ya que pone el acento en la parte negativa o incapacitante de las competencias de la persona, y no en la parte positiva que resultaría de unir las capacidades con el diseño del entorno, los materiales, la metodología,... Así, se define "Diversidad Funcional" como "la diferencia de funcionamiento de una persona al realizar las tareas habituales (desplazarse, leer, agarrar, ir al baño, comunicarse, relacionarse, etc) de manera diferente a la mayoría de la población" (FVI, 2005)

3. ESCUELA DEPORTIVA AVILASALA.

Se define escuela adaptada como el grupo de deportistas con discapacidad intelectual que desarrollan una modalidad deportiva bajo la dirección de uno o varios técnicos en una instalación deportiva adecuada para tal fin.

ÁvilaSala es un club que surge por la inquietud de un importante colectivo de personas con el claro objetivo de darle al fútbol sala de Ávila una entidad y un reconocimiento propios. En la actualidad, en nuestra ciudad, es un deporte muy practicado aunque siempre aparece asociado al fútbol.

Se procura crear una verdadera cultura del fútbol sala tanto desde la base como con un equipo representativo a nivel regional o nacional. Para ello procuramos crear una escuela de fútbol sala en la que se trabaje dividida por edades, categorías y colectivos sociales (desde los cuatro años).

Se pretende, además, dar especial importancia y relevancia a la formación no solo deportiva sino también a la inclusión e integración social de determinados colectivos de personas con diversidad funcional; creemos necesario que todas las personas pueden practicar este deporte, por lo tanto, se pone todo el empeño en que los niños y niñas disfruten del mismo donde, además, la competición no sea un objetivo prioritario pero sí complementario.



Tal y como señala Parrilla (2002), la inclusión supone un enriquecimiento conceptual e ideológico para los planteamientos de la escuela integradora que no debe circunscribirse al ámbito educativo, sino que puede y debe tener su reflejo en todos los ámbitos de la vida social, fomentando una nueva forma de concebir la participación en sociedad.

Cuando se habla de una educación física inclusiva, todo el alumnado comparte el mismo espacio, sin diferencias, reconsiderando la enseñanza y su organización con el apoyo pedagógico y social que sea necesario, y manteniendo las más altas expectativas para el aprendizaje de todos. Así pues, las actividades segregadas no serán consideradas inclusivas. La inclusión presupone siempre compartir con el grupo el proceso de aprendizaje, y en este contexto la diversidad cohesionan el grupo y lo enriquece, ofreciendo más posibilidades de aprendizaje para todos (Ríos, 2004).

La plantilla de profesionales que harán frente al desarrollo de todas las actividades que se lleven a cabo desde la Escuela está formada por distintos titulados (pedagogos, maestros, licenciados en educación física, TAFAD, entrenadores de fútbol sala, preparador físico, fisioterapeutas), todos ellos relacionados con la educación y el deporte, con una gran experiencia en diferentes ámbitos.

Las actividades del club estarán orientadas a una escuela deportiva, a asociaciones de personas con discapacidad, cuya duración será tanto anual como en periodos vacacionales.

Este proyecto nace para abrir la oferta deportiva desde la base al amplio colectivo social de la ciudad de Ávila dentro de la disciplina del FUTBOL SALA.

AVILASALA bebe de proyectos deportivos fundamentados en el trabajo y el desarrollo de personas, utilizando métodos con éxito demostrado como son el Brasileño, basado en la Cultura, y el Alemán, en el esfuerzo. Estos métodos ofrecen como resultado el que AVILASALA desarrollará en la capital, asentado en valores sociales, en un trabajo en equipo, un respeto al rival y un desarrollo personal que consiga en algunos casos dar el salto a otros deportes como el FUTBOL u otras disciplinas deportivas.



AVILASALA, considera la inclusión de todo tipo de colectivos en sus actividades como un valor añadido que facilita el logro de sus objetivos y trata de dar respuesta adaptada a cada una de las necesidades de la persona y del colectivo (grupos de discapacidad, grupos en riesgos de exclusión...). Las niñas y jóvenes, tienen un hueco definido en el proyecto AVILASALA pudiendo reconocer su derecho de realizar un deporte definido y reconocido hasta ahora para el sexo masculino. Esto hemos de cambiarlo.

AVILASALA, ofrecerá un entrenamiento bilingüe que potencie el aprendizaje y el desarrollo de la persona en el mundo multicultural en el que nos desenvolvemos.

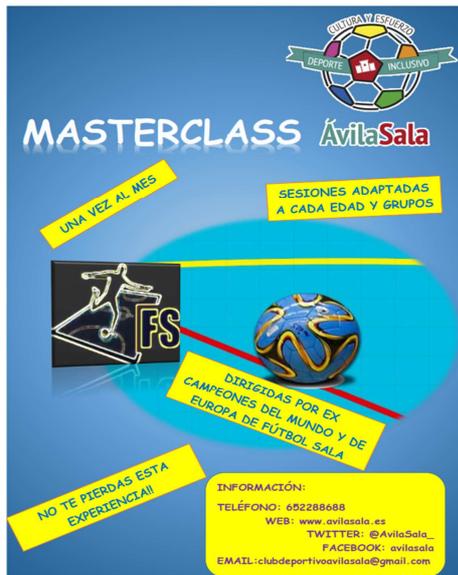
3.1. MATERIAL Y METODO.

La escuela se marca la consecución de objetivos tanto a corto como a largo plazo. A corto plazo se trata de la creación de una buena base tanto psicomotriz como de coordinación en los diferentes jugadores, intentando trabajar de manera conjunta, atendiendo específicamente a cada nivel de autonomía. A largo plazo, una vez conseguido lo primero, se tratará de lograr que los jugadores tengan una automatización de las pautas básicas y sepan aplicar éstas a la fase real del juego casi con total independencia, que es lo que verdaderamente se busca, es decir, la consecución de esa independencia de cara ya no solo al fútbol sala, sino también en su vida diaria.

AVILA SALA	
Empezamos el 2 de Octubre	
PERIODO ESCOLAR	
De Octubre a Junio	
LUNES Y MIÉRCOLES	
SALA ADAPTADO Q1 (DISCAPACIDAD)	16H-17H
SALA ADAPTADO Q2 (DISCAPACIDAD)	17H-18H
NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 6 AÑOS	17H-18H
NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 9 AÑOS	17H-18H
NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS	18H-19H
NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 15 AÑOS	18H-19H
FEMENINO E INCLUSIÓN (> 16 AÑOS)	19H-20H
Cuota mensual: 25€/mes	
Cuota trimestral: 70€/trim	
Pabellón de San Antonio	
ÁvilaSala	
@AvilaSala	Ávila Sala
652 28 86 88	

Los grupos se organizan conjuntamente por un profesional de la discapacidad y uno del deporte, tras haber realizado previamente a todos ellos una evaluación y una prueba, intentando con ésta que sean lo más similares posible en cuanto a las capacidades de sus integrantes.

Por último, en cuanto a la metodología y dependiendo de los objetivos, la escuela aplica en su mayoría el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, dando una mayor importancia a la propia actuación de los chicos. De esta manera, se podrán evaluar los distintos comportamientos ante diferentes tipos de situación; todo esto una vez mecanizadas las pautas básicas del fútbol sala (habiendo utilizado anteriormente el mando directo).



Con la metodología del descubrimiento guiado, el entrenador plantea una situación en la que establece un problema a resolver y muestra a su vez a los jugadores varias opciones para encontrar una solución a dicho problema, siendo los chicos los que deciden cuál de esas opciones es la correcta o la más eficaz para resolverlo.

Por otra parte, aplicando la metodología de la resolución de problemas el entrenador, al igual que en el anterior método de enseñanza, plantea un problema a resolver, la diferencia ahora es que serán los propios jugadores los que tienen que buscar la solución por ellos mismos, sin ayuda ninguna de su entrenador.

En el mando directo los jugadores, realizan las acciones que previamente manda y explica el entrenador.

Así mismo, del trabajo realizado en la escuela también se destaca la realización de entrenamientos conjuntos entre grupos de personas con discapacidad y grupos de escuela base. En ellos, participan tanto niños con edades comprendidas entre los 5 y 9 años como otros grupos de niños de edades comprendidas entre los 10 y los 15 años.

3.2. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS DE LA ESCUELA.

Materiales

Pabellón, porterías, balones, petos, chinos, mini-vallas, conos, escaleras de coordinación, aros...

Humanos

- Asesores: Campeones del Mundo y Campeones de Europa de Fútbol Sala.
- Entrenadores de Nivel 1, de Fútbol Sala.
- Expertos en deporte, discapacidad y educación.
- Monitores expertos en Atención a la Diversidad.
- Voluntarios.

3.3. COLABORACIONES CON OTRAS ENTIDADES Y OTRO TIPO DE ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA ESCUELA

Destacar el trabajo y colaboración con otras entidades:

- INTERSALA SALAMANCA.
- FUNDACIÓN AVIVA.
- SEGOSALA.

Y la realización de otro tipo de actividades entre las que destacan:

- Formación a equipos amateur de fútbol sala de la capital.
- MasterClass impartidas por Exjugadores profesionales del fútbol sala
- Formación a monitores y voluntarios.

La mayoría de los participantes son personas con discapacidad intelectuales. Algunos de ellos realizan deportes puramente por diversión y mantenimiento físico, otros practican deporte de manera más competitiva, participando en campeonatos desde provinciales hasta nacionales.

3.4. MUESTRA

Los participantes de la parte masculina la componen:

- 13 chicos con discapacidad intelectual.
- 3 presentan discapacidad intelectual y sensorial.
- 2 presentan discapacidad intelectual, física y sensorial.

Sus edades están comprendidas entre los 21 y los 38 años.

La parte de la muestra femenina está compuesta por:

- 4 chicas que presentan discapacidad intelectual
- 3 con discapacitadas intelectual y física.
- 1 chica que presenta discapacidad intelectual, física y sensorial.
- 10 con discapacidad intelectual y sensorial.

Sus edades están comprendidas entre los 18 y los 49 años.

4. RESULTADOS, DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.

4.1. RESULTADOS

Con este colectivo en especial, si se utiliza el método de mando directo, se consiguen con mayor facilidad las pautas básicas del fútbol sala, llegando incluso a la automatización de éstas. Para ello se precisa trabajar con constancia hasta llegar a conseguir un grado de independencia mayor al que tenían al inicio de la actividad.

Del mismo modo, esto nos permite utilizar el descubrimiento guiado; cuesta más trabajarlo, sobre todo en los inicios, debido a que se solicita mucho más a los jugadores que en el proceso anterior. Hasta que conocen las dinámicas requiere un mayor control y seguimiento, pero una vez conseguida su comprensión, se crea un mecanismo mucho más simple que facilita trabajar la resolución de problemas en una situación real de juego, creando casi total independencia ya en los jugadores del grupo.

Otro resultado a destacar sería el de los entrenamientos inclusivos entre grupos con capacidades diferentes y grupos de niños sin ningún tipo de discapacidad.

Tanto para unos como para otros es enriquecedor y desarrolla en ellos capacidades y actitudes (control de la fuerza, visión de espacios, apoyos...) que normalmente no se consiguen con sus grupos de referencia.

4.2. DISCUSIONES

Trabajando sin prisa y empleando estos métodos, se puede concluir que nos ayudan no solo a obtener importantes datos sino a elaborar trabajos y publicaciones, puesto que existen situaciones suficientes para crear baterías, test escritos, test de campo o físicos de los cuales poder obtener todos estos tipos de resultados mencionados anteriormente.

Dichos resultados se pueden ir ampliando con el tiempo, comparando y viendo con mayor precisión cómo influye la práctica del fútbol sala en personas con capacidades diferentes.

4.3. CONCLUSIONES

El artículo 30 de la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad reconoce el derecho de éstas a participar, en igualdad de condiciones con las demás, en las actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas.

La actividad física es esencial y, por ello, cada día más personas, entre ellas, aquellas que presentan distintos tipos de discapacidad, se dan cuenta de la importancia que ésta tiene y de los beneficios que conlleva. Trabajar para que este derecho tenga una aplicación real y efectiva, es uno de los objetivos de ÁvilaSala.

La actividad deportiva debe realizarse acorde a la libertad de elección de cada persona con discapacidad, siendo el entorno y el resto de la sociedad quienes gestionen y tramiten los medios para que ésta pueda llevarse a cabo.

AvilaSala pone en valor la importancia del deporte y de las actividades físicas como una fuente importante de salud y de felicidad humanas, resultando básico para las personas con discapacidad física, sensorial y/o intelectual, facilitándoles, así mismo, un ocio activo y agradable que pueda ser útil para su inclusión en la sociedad y para su calidad de vida.

Desde AvilaSala entendemos la educación en actitudes y valores como la base para el respeto a la diversidad y, la inclusión, como un valor que enriquece a todos. Trabajamos para que todo el alumnado se sienta acogido, aceptado, seguro y, por tanto, valorado.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Barrios, C. (2000). *Curso de salud y práctica deportiva. Aplicaciones clínicas del ejercicio físico*. Madrid: FUNDESFORSA.

Castellote, J.M. (2003). Formación en rehabilitación y actividad física. En N. Mendoza (Coord.). *Ponencias y comunicaciones del III Congreso Nacional de Motricidad y Necesidades Educativas Especiales*. Toledo: AEMNE y Universidad de Castilla La Mancha.

DePauw K. P. y Doll Tepper G. (1989). *European perspectives on adapted physical*

activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(2), 95-99.

Doll-Tepper, G., y DePauw, K.P. (1996). Theory and practice of adapted physical activity. *Research perspectives. Sport Science Review* 5(1), 1-11.

Hernández, F.J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts, Educación Física y Deportes*, (60), 46-53.

Hutzler, Y. (2008). Las AFA como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista IFAPA. En Pérez, J. (coord.), *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro* (pp. 181-207). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Organización Mundial de la Salud (2001). *Clasificación Internacional de Funcionamiento, Discapacidad y Salud*. Ginebra: OMS.

Parrilla, A. (2002). Acerca del origen y sentido de la educación inclusiva. *Revista de Educación*, 327, 11-29.

Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En Martínez, J. O. (ed.), *I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Actas* (pp. 229-243). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Pérez, J. (2006). La discapacidad y la salud, ¿antagónicas? Propuestas desde las actividades físico deportivas. En Jiménez, A. y Atero, C. (eds.), *Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud "Ganasalud". Libro de actas* (pp. 396-417). Madrid: Consejería de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Pérez, J., Reina, R. y Sanz, D. (2012). La actividad física adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 21(7), 213-224.

Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.

Ríos, M. (2004). La Educación Física y la inclusión del alumnado con discapacidad. En *Actas del III Congreso Vasco del Deporte*. Vitoria: Diputación Foral de Álava.

Ruiz, P. (2007). Estado de la cuestión en la formación en AFA en España y Europa. En Martínez, J.O. (ed.), *II Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Actas* (pp. 53-61). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Ruiz Rivas, L. (2002). *Animación y discapacidad. La integración en el tiempo libre*. Salamanca: Amarú.

Sanz, D. y Mendoza, N. (2000). *Sexualidad en personas con discapacidad física y psíquica*. Curso de Postgrado en la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres. Cáceres: Universidad de Extremadura.

Sanz, D. y Reina, R. (2012). *Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: cross disciplinary and lifespan*. Madison, WI: Brown & Benchmark.

Steadward, R. (1992). Excellence, the future of sports for athletes with disabilities. En Williams, T., Almond, L. (Coord.), *Sport and Physical Activity* (pp. 293-299). Londres.

Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., y Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal* 174 (6), 801-809.

Fecha de aceptación: 20/2/2019