

Programa de actividad física en personas con discapacidad del barrio el Nispero en la ciudad de Montería

Physical activity program for people with disabilities in the El Nispero neighborhood in the city of Montería.

¹**Jesús Fernando Kerguelen Soto** - ORCID: 0000-0002-7540-8102

¹Universidad de Córdoba.

²**Yoconda Patricia Arias Morelos** - ORCID: 0009-0007-0213-4781

²Universidad del Sinú

²**Miguel Ángel Terán Martínez** - ORCID: 0000-0001-7484-2014

²Universidad del Sinú

Correspondencia:

miguelteran@unisinu.edu.co

Recibido: junio 14 de 2024

Aceptado: junio 30 de 2024

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés

Palabras clave

Actividad Física, Discapacidad Física, Familia y Calidad de Vida

Keywords

Physical activity, disability, family, quality of life.

Resumen.

Este estudio presenta la propuesta de un programa de actividad física diseñado para personas con discapacidad del barrio El Níspero en la ciudad de Montería. Se emplearon diversos instrumentos adaptados según el tipo de discapacidad, edad y grupo etario, siguiendo un enfoque cuantitativo de corte descriptivo-transversal. La población inicial registrada fue de 26 individuos, de los cuales se obtuvo una muestra de 16 personas que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos, abarcando todas las categorías de discapacidad.

Los resultados obtenidos reflejan el cumplimiento de los objetivos del proyecto, evidenciando un impacto indirecto en la autonomía, la independencia y el estado emocional de cada participante, lo cual conlleva a mejoras significativas en su calidad de vida.

Abstract.

This study presents the proposal of a physical activity program specifically designed for people with disabilities in the El Níspero neighborhood in the city of Monteria. Several instruments adapted according to the type of disability, age and age group were used, following a quantitative approach of descriptive-cross-sectional cut. The initial population registered was 26 individuals, from which a sample of 16 persons was obtained who met the established inclusion and exclusion criteria, covering all disability categories.

The results obtained reflect the fulfillment of the project's objectives, evidencing an indirect impact on the autonomy, independence and emotional state of each participant, which leads to significant improvements in their quality of life.

Introducción

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) plantea que las personas con discapacidad son aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás.

La discriminación hacia las personas con discapacidad puede ser atribuida a la falta de comprensión por parte de la sociedad. El Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (2016) señala que esta falta de conocimiento ha sido un obstáculo significativo para el pleno disfrute de sus derechos, como los relacionados con la salud, el trabajo, la educación, la vivienda, el transporte, las comunicaciones accesibles, la justicia, la cultura y el turismo, afectando así el desarrollo de una vida plena.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca un cambio significativo en el enfoque hacia la discapacidad en los últimos años, pasando de una perspectiva exclusivamente física o

médica a una que también considera el contexto físico, social y político en el que se desenvuelve la persona.

Históricamente se ha visto la discapacidad desde el modelo de la prescindencia en el que las personas con discapacidad eran sometidas al encierro, privándolos de desarrollar muchas actividades sociales que beneficiarán su salud. En ese sentido, El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022) dice que la inactividad física en las personas con discapacidad es muy normal, ya que la mayoría del tiempo se mantienen inactivos, generando consigo problemas osteomusculares secundarios como: escoliosis, deformidades articulares, sobrepeso, osteoporosis, entre otras. Esto se traduce en una reducción significativa de la capacidad funcional.

Marco de referencia

Para el desarrollo de este estudio, se ha tomado como referencia varios antecedentes significativos a nivel internacional. Uno de ellos es el artículo de Beltrán & González (2016), diseñaron un programa de actividad física adaptada mediante

la identificación de factores individuales y contextuales en jóvenes con discapacidad cognitiva. El estudio se enmarcó en un alcance propositivo con un enfoque cuantitativo y adoptó un diseño descriptivo de corte transversal, aplicando diversas pruebas.

Los resultados destacan varios aspectos importantes. Al finalizar las pruebas propuestas para evaluar el estado físico general de los participantes, se observó que el 75% de la población tenía un índice de masa corporal dentro de los niveles normales. Sin embargo, el 50% mostró niveles bajos en cuanto a la resistencia cardiorrespiratoria. En términos de flexibilidad, se encontraron variaciones entre las diferentes partes del cuerpo evaluadas. Por ejemplo, el 50% de la población demostró buena flexibilidad en los miembros superiores.

Entre las conclusiones más relevantes se destaca la caracterización precisa de la población estudiada, lo cual facilita el diseño de programas de actividad física adaptados para abordar las deficiencias físicas observadas. Además, se identificaron posibles problemas derivados del contexto familiar y social de los jóvenes, que podrían influir en la

implementación y efectividad de dichos programas.

Se destaca también el trabajo titulado "Importancia de la actividad física para las personas con discapacidad", realizado por López Chamorro (2018). El objetivo principal de esta investigación fue analizar los beneficios que ofrece la práctica de actividad física para individuos con discapacidad, así como identificar los obstáculos que dificultan su integración en este ámbito. La metodología empleada se basó en una exhaustiva revisión bibliográfica realizada en diversos motores de búsqueda y fuentes documentales. Tras la selección y análisis de los documentos relevantes, se recopilaron investigaciones clave que abordaron tanto los beneficios como las dificultades asociadas con la participación en actividades físicas.

El estudio evidenció los beneficios significativos del deporte y la actividad física para personas con discapacidad, al tiempo que destacó las diversas barreras actitudinales y sociales que enfrentan estas personas. Las conclusiones del estudio ofrecen posibles líneas de investigación futuras para abordar y superar estos desafíos, promoviendo así una mayor inclusión y participación en

programas de actividad física adaptados.

Se identificó también el artículo "Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual", realizado por Mendoza et al., (2017). El objetivo principal de este estudio fue diseñar un programa de actividades físico-recreativas adaptado al contexto ecuatoriano, orientado al desarrollo de habilidades motrices en individuos con discapacidad intelectual. La metodología incluyó la evaluación de 10 sujetos con discapacidad intelectual leve y moderada, con edades comprendidas entre los 14 y 25 años. Se les aplicó la prueba Movement Assessment Battery for Children antes y después de implementar el programa de actividades físico-recreativas durante un período de dos meses. Estas actividades fueron diseñadas mediante seis expresiones recreativas adaptadas específicamente al contexto ecuatoriano.

Los resultados más significativos mostraron una mejora integral promedio del 37% en las ocho tareas evaluadas por el Movement Assessment Battery for Children, siendo la mayoría de estas mejoras estadísticamente significativas al

comparar las pruebas inicial y final en la muestra estudiada, según lo determinado por la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.

Entre las conclusiones destacadas se observó el desarrollo efectivo de varias habilidades motrices en las personas con discapacidad intelectual después de la implementación del programa de actividades físico-recreativas. Esto subraya la importancia del deporte y la actividad física como herramientas para fortalecer diversas habilidades en los individuos. Finalmente, se destaca el quiebre de paradigmas que históricamente han limitado las expectativas sobre el desarrollo de habilidades en personas con discapacidad intelectual, demostrando que pueden alcanzar avances similares en igualdad de condiciones.

Por ello, para conocer un poco la discapacidad es indispensable conocer el concepto y las generalidades de esta con el fin de poder entender las diversas características que rodea a las personas con discapacidad ante eso Gonzales y Beltrán (2015) establecen que de acuerdo con los antecedentes y el concepto de discapacidad la organización mundial de la salud (OMS) (2011), la

define como “un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales”.

Seguidamente, según Gonzales y Beltrán (2015) citado de Hallahan & Kauffman (2003) afirman “una discapacidad física puede ser entendida como una perturbación en la estructura anatómica o en la función del cuerpo humano, lo que resulta en el deterioro de las habilidades motoras o la movilidad”, de acuerdo con Muñoz et al (2017) citado de (Huete García, 2013. pág. 20) “La discapacidad es en la actualidad un fenómeno crecientemente concebido como resultado de la desventaja a la hora de participar en igualdad de oportunidades en la sociedad”.

Para Gonzales y Beltrán (2015) citado de DePauw y Doll Tepper (1989) la (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”.

Además, para Pérez et al (2012) citado de; Hutzler (2008) entiende este cuerpo de conocimiento como “un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico”.

Por otra parte, Valarezo et al (2017) citado de Leitner et al (2012) indican que la recreación se entiende por un conjunto de actividades individuales o colectivas agradables de satisfacción inmediata, donde se desarrollan valores personales o sociales, fomentándose la salud en todos los aspectos. Estas actividades se diseñan para ser aplicadas en el tiempo libre del sujeto, se fomenta el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas, alcanzándose experiencias significativas de educación no formal a través del disfrute o gozo por lo realizado, por lo cual es tarea del profesional de la salud seleccionar aquellas actividades que son más motivantes para

conformar los contenidos del programa físico-recreativo, aspecto que suele reflejarse en la participación sistemática del individuo en el programa diseñado. Por consiguiente, Valarezo et al (2017) infieren que el deporte es un fenómeno social que, analizado desde la perspectiva de la participación en los juegos paraolímpicos, por ejemplo, el entrenamiento deportivo es un sistema integrado por diferentes componentes: técnico, táctico, físico, psicológico, teórico e integral, que ha de relacionarse con las particularidades que tiene la discapacidad que sufra la persona. También León et al (S.F) establecen que el deporte es un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social como: afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acotación de normas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, entre otros. Son cualidades deseables para todos y que se pueden conseguir a través de una herramienta al alcance: el deporte y la actividad física.

Por tanto, según León et al (S.F) el deporte y la actividad física puede desarrollar un sentimiento de libertad para la persona con

discapacidad y permitir una manifestación de infinidad de emociones que necesitan mostrar tales como: la ira, la confusión, la angustia, la desilusión o la frustración entre otras, así como el miedo o la alegría de enfrentarse a nuevas situaciones por experimentar. Por ello, el deporte puede ser una herramienta muy útil que se encuentre al alcance de todos. En el deporte adaptado, tanto el deportista como en los técnicos requieren de motivación y de interés por la práctica deportiva, siendo este un proceso psicológico fundamental para permitir que los practicantes continúen con el deporte.

Para concluir, Valarezo et al (2017) dicen que el deporte tiene la llave para mejorar el estado emocional de las personas con discapacidad debido a que mejora la autoestima a la superación del logro. También influye en el desarrollo personal desarrolla el autocontrol, la autoconfianza, la identidad y el autoconcepto positivo; mejora la autoestima, crea y regula hábitos, etc. entre los beneficios sociales se promueve a través del deporte la socialización, la interacción social, el aprendizaje en equipo, respetar las reglas, la resolución de problemas y control de impulsos.

Metodología

Este estudio se llevó a cabo utilizando una metodología cuantitativa de corte transversal, respaldada por una investigación descriptiva que se enfoca en caracterizar procesos estadísticos para comprender las características específicas de los participantes (Hernández, 2018). Además, es importante destacar que esta metodología no se limita únicamente a relaciones diagnósticas, sino que también permite verificar resultados propios y contrastarlos con los de otros estudios (Mousalli, 2015).

La población bajo estudio consistió inicialmente en 26 personas con discapacidad, de las cuales se seleccionó una muestra de 16 individuos. Para la identificación y caracterización de los participantes, se empleó el Registro de Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad (RLCPCD).

A continuación, se presenta el análisis e interpretación de los datos recopilados a través del RLCPCD. Los resultados obtenidos se utilizaron para planificar actividades adaptadas al nivel de participación de cada paciente. Estos datos fueron sistematizados mediante el software SPSS, presentando frecuencias absolutas

y relativas que permitieron un análisis detallado y preciso de la información recogida.

Resultados

En cuanto a la variable sexo, se encontró prevalencia del sexo femenino con el 54,2%; con relación al tipo de población a la que pertenecen, el 29.2% consideran no pertenecer a ninguna población. De acuerdo con sus costumbres y tradiciones las personas participantes del estudio no se consideran en un 70.8% de ninguna etnia. Por su parte, el 87.5% no recibe ningún tipo de beneficio social. El 95,8% vive en casa propia. Finalmente, el 100% vive en la cabecera municipal, es decir en el área urbana y se encuentran viviendo en el estrato socioeconómico 1.

Tabla 2. Participación en actividades comunitarias.

Con relación a la participación de las personas en actividades comunitarias el 41.6% solo participan en actividades con familia y amigos, con comunidad, religiosas o espirituales, deportivas, recreativas y culturales.

El 95,8% no pertenece a ninguna organización. En cuanto a las razones por la cual la población no participa en alguna organización se encontró que el 37% se debe a la

falta de dinero, esto se relaciona con la falta de oportunidades para esta población sumado a la dificultad para acceder al transporte público de manera fácil y cómoda.

Tabla 1: Programa de actividad física.

<i>Día</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Tipo De Discapacidad</i>
<i>Capacidad</i>	Fuerza	Velocidad	Resistencia	Flexibilidad	Actividades Lúdicas y de Ocio	
<i>Volume</i>	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de fuerza fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de Velocidad fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de Resistencias fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de flexibilidad fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Actividades lúdicas y de esparcimiento	VISUAL
<i>Intensidad</i>	50%	30%	60%	70%	100%	
<i>Método</i>	Curl Biceps con banda elástica alterno 10 a 12 rep por cada brazo, flexión extensión de codos	Velocidad de reacción 3 Rep de carrera de velocidad ante un estímulo	ejercicios multiarticulares: 1 Burpees, 2 jump jacks, 3 salto con lazo, 4. skiping, 5. ejercicios de coordinación con aros. Cada ejercicio	spagat estatico, dinámico (arriba-abajo) e isométrico. Posición dorsal elevar pierna simultáneamente mas o menos 90° sin flexionar	Juegos de azar	

			dura aproximada mente 20 segundos x 10 segundos de descanso durante 4 minutos	rodillas, después mantener y luego realizar elevación con puntas hacia arriba (isometrico)		
<i>Volume n</i>	Total 50 minutos Distribuid os así: Parte inicial 10´ Introducci ón Calentami ento Fase principal 35´ Ejercicios de fuerza fase final 5´ Estiramien tos	Total 50 minutos Distribuid os así: Parte inicial 10´ Introducci ón Calentami ento Fase principal 35´ Ejercicios de Velocidad fase final 5´ Estiramien tos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamient o Fase principal 35´ Ejercicios de Resistencias fase final 5´ Estiramiento s	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamien to Fase principal 35´ Ejercicios de flexibilidad fase final 5´ Estiramiento s	Total 50 minutos Actividade s de Juegos de azar	FISICA
<i>Intensid ad</i>	60%	40%	50%	60%	100%	
<i>Método</i>	Curl Biceps con pesas artesanales alternos 10 a 12 rep por cada brazo, flexión extensión de codos	Usando la velocidad de reacción tratar de que no se caga un bastón 10 rep	Marcha lenta en 20 segundos y rápida hasta un tiempo de 30 segundos. Trote combinado con diferentes cambios de posiciones a diferentes distancias de acuerdo a las posibilidades de las personas con discapacidad	Circuito por repeticiones 4 series x 15 repeticiones 1´ de recuperacio n entre serie y serie - Trabajar Lateralidad	Armado de Rompecab ezas	

Volume n	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de fuerza fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de Velocidad fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de Resistencias fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de flexibilidad fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Actividades de Juegos de azar	AUDITIVA
Intensidad	60%	40%	50%	60%	100%	
Método	Circuito por repeticiones 4 series x 15-20 repeticiones 30" de recuperación entre serie y serie	Velocidad de reacción 5 Rep de carrera de velocidad ante un estímulo visual	Ejercicios multiarticulares: 1 Salto con lazo, 2. Velocidad y regresa trotando (De punto a punto 10mts), 3 Burpies, 5. elevación de pelvis en el piso boca arriba (Isométrico) 6. elevación de rodillas en step. Cada ejercicio dura aproximadamente 20 segundos x 10 segundos de descanso durante 4 minutos continuos)	Circuito por repeticiones 4 series x 20 repeticiones 1´ de recuperación entre serie y serie - Trabaja Lateralidad - Coordinación	Crucigramas - sopas de letras	

Volume n	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de fuerza fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de Velocidad fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de Resistencias fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Distribuidos así: Parte inicial 10´ Introducción Calentamiento Fase principal 35´ Ejercicios de flexibilidad fase final 5´ Estiramientos	Total 50 minutos Actividades de Juegos de azar	INTELECT UAL
Intensidad	50%	50%	50%	50%	100%	
Método	Triceps con banda elástica amarrar la banda sobre un tubo estable y colocarse a espalda de mismo realizar flexion y extension de codo (codo al lo alto de la cara.	Velocidad de reacción 4 Rep de carrera de velocidad ante un estímulo Sonido	Ejercicios multiarticulares: 5 Salto con lazo, .Velocidad y regresa trotando (De punto a punto 10 mts), 3 Burpies, 5.elevacion de pelvis en el piso boca arriba (Isometrico)	Circuito por repeticiones 2 series x 20 repeticiones 1´ de recuperación entre serie y serie - Trabajar Lateralidad - Coordinación y equilibrio	Coloreado - trabajo de motricidad fina - Pintura	

Discusión

En cuanto a la participación de las personas en actividades comunitarias el 41.6% solo participan en actividades con

familia y amigos, con comunidad, religiosas o espirituales, deportivas y de recreación, culturales, esto se da precisamente por algunos factores que determinan dicha participación en concordancia con

Arévalo, M., & Yáñez, J. (2016). Algunos factores como percepción de su discapacidad que tienen los participantes y la sociedad, como también las actitudes de sobreprotección enmarcad desde las actitudes de la familia

El 95,8% no participa en ninguna organización, esto denota la falta de espacios para este colectivo social. En cuanto a las razones por la cual la población no participa están en correspondencia con los hallazgos de Sánchez, D., Romero, R., & Padrón, J. (2019), donde el 37% refiere justificar es la falta de dinero, así mismo las barreras que pone la sociedad día a día retrae o cohibe dicha participación en estos escenarios organizativos y la falta de comunicación hacen difícil la participación en las dinámicas sociales como pasa en muchas las personas sordas

En cuanto a la participación con familia y amigos, con comunidad, religiosas o espirituales, deportivas y de recreación, culturales, importantes es señalar de acuerdo con el análisis de la información los 10 de los 24 sujetos, representados en el 41.6% solo participan en estas actividades,

Esta participación está determinada por la forma como se está desarrollando a la sociedad en la actualidad en, algunas comunidades los juegos

tradicionales quedaron en el pasado, por lo que se deben rescatar si eso pasa los resultados cualitativos serán valiosos. Esto es respaldado por autores como Restrepo, N. R., Alzate, J. I. C., Taborda, Y. M., & Ayala, L. J. (2023). Es urgente articular las prácticas educativas y culturales con la historia, la identidad y la tradición que hacen parte del territorio, mediante una apuesta educativa que contemple la interculturalidad crítica en co-construcción con las comunidades que estos escenarios puedan no solo rescatar tradiciones culturales sino también que construyan escenarios de inclusión y participación para esta población

Conclusiones

En este estudio se identificaron diversos factores que pueden influir en la inclusión social de las personas con discapacidad en el sector analizado. Entre estos factores, se observó que una de las principales dificultades es la dependencia de la informalidad en sus fuentes de ingreso, con algunos individuos recibiendo ingresos significativamente por debajo del salario mínimo legal. Esta situación representa una barrera para la práctica adecuada de actividades físicas, dado que los costos asociados a estas

actividades pueden resultar inalcanzables.

El entorno familiar emerge como un elemento crucial en el bienestar social y el desarrollo personal de las personas con discapacidad. La familia se configura como una red de apoyo esencial que contribuye al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas. La evidencia sugiere que el empoderamiento familiar es fundamental para potenciar estas capacidades.

Adicionalmente, el acceso a escenarios de actividad física adaptada juega un papel decisivo en la mejora de la capacidad funcional y el bienestar general de las personas con discapacidad. Existe una sólida base de evidencia que demuestra que la actividad física proporciona beneficios significativos para la salud física de esta población. En este contexto, el programa desarrollado en esta investigación se presenta como un facilitador clave para la salud integral.

El presente estudio subraya la relevancia de la implementación de programas de actividad física específicos para personas con discapacidad, destacando su impacto positivo en la calidad de vida y en la esperanza de vida de los participantes.

Referencias bibliográficas

Actividad física y discapacidad
Ozols Rosales, M. A. (2007). Recuperado el 4 de febrero de 2022, de

<https://www.redalyc.org/pdf/2370/237017534001.pdf>

Arévalo, M., & Yáñez, J. (2016). Factores contextuales que influyen en la participación comunitaria en actividades de ocio y tiempo libre en personas en situación de discapacidad física. *Revista chilena de terapia ocupacional*, 16(2), 163-173.

<file:///C:/Users/hp/Downloads/44760-1-157748-1-10-20161231.pdf>

Beltrán González, A., & González Ortiz, S. M. 2021. Diseño de un programa de actividad física en jóvenes con discapacidad cognitiva del Colegio Gustavo Restrepo Sede D Bogotá. Recuperado el 29 de enero de 2021, de:

<https://repository.usta.edu.co/jspui/bitstream/11634/4281/1/2016sandrdragonzalez.pdf>

Brazelton, B., & Greenspan, S. (2005). La necesidad de experiencias adecuadas a la etapa del desarrollo. Las necesidades básicas de la infancia. En <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/7170/Ort>

[izGarzonSandraMilena2013.pdf?sequence=1#:~:text=INTERACCI%C3%93N%20SOCIAL%3A%20Es%20parte%20de,2005.pg%20152\).](#)

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (16 de septiembre de 2020). Recuperado de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/disability-inclusion.html>

Ceneval. (2006). Guía para la prueba de habilidades y capacidades gerenciales de trabajo en equipo. México: Secretaría de la Función Pública. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/72089/TRABAJO_EN_EQUIPO.pdf

Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las personas con discapacidad [CONADIS]. Historia. Recuperado el 10 de Abril del 2016 de <http://conadis.gob.mx/historia.php>

CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Recuperado el 7 de febrero de 2022, de: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>

Díaz Bordenave, J. (1982). Estrategias de enseñanza-aprendizaje: orientaciones para la docencia universitaria. San José, Costa Rica: I.I.C.A. Recuperado de <http://agro.unc.edu.ar/~extrural/LaPARTICIPACION.pdf>

Emás F, Revista Digital de Educación Física. (2010). Año 1, Núm. 4 (mayo-junio). Martos, P. (2002). El sistema turístico-deportivo de las estaciones de esquí y montaña españolas. Granada: Editorial Universidad de Granada.

FERNÁNDEZ BLANCO, M. E., & CASTRO PAÑEDA, P. (1999). Los héroes olvidados: el deporte en los discapacitados físicos. Ed. Universidad de Oviedo (España). Revista U.D.C.A Act. & Div. Cient., 15(Supl. Olimpismo), 97-104. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a12.pdf>

González, S., & Beltrán, A. (2015). Diseño de un programa de actividad física en jóvenes con discapacidad cognitiva del colegio Gustavo Restrepo sede D, Bogotá. Recuperado el 29 de enero de 2021, de: <https://repository.usta.edu.co/jspui/bitstream/11634/4281/1/2016sandrdragonzalez.pdf>

Gutiérrez, M. Recuperado de <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/la-actividad-fisica-mejora-la-calidad-de-vida-y-aumenta-la-autoestima-de-las-personas-con-discapacidad>

Hernández, C. (2018). Recuperado de: <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080428134017posters.pdf>

López, M., & de la Torre, A. (2018). Importancia de la actividad física para las personas con discapacidad. Trabajo de fin de grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. Recuperado el 30 de enero de 2021, de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10937/L%20PEZ_CHAMORRO_MARGARITA_Julio_2018.pdf;jsessionid=26A3E386DD6926518BD2075EADEBB12E?sequence=1

Ministerio de Salud. (2019). Boletines Poblacionales: Personas con Discapacidad. Oficina de Promoción Social. Recuperado el 29 de enero de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-poblacionales-personas-discapacidad.pdf>

Muñoz Jiménez, E. M., Garrote Rojas, D., & Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 145-152. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537015.pdf>

OPS. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/discapacidad>
Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). Actividad física. Recuperado el 29 de enero de 2021, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>

Pérez Tejero, J., Reina Vaíllo, R., & Sanz Rivas, D. (2012). Actividad física adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 213-224. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163024688008>

Ramírez Valbuena, W. Á. (2017). La inclusión: una historia de exclusión en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Cuadernos de Lingüística Hispánica, (30), 211-230.

<https://doi.org/10.19053/0121053X.n30.0.6195>

Revista CES Derecho. (2015). El concepto de discapacidad: de la enfermedad al enfoque de derechos. Revista Colombiana de Derecho Internacional, 46-59. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853537015>

Salazar, D., & Vargas, H. (s.f.). Interacciones sociales: un acercamiento al diálogo de saberes creadores de conocimiento. Recuperado el 8 de febrero de 2022, de https://www.javeriana.edu.co/unesco/humanidadesDigitales/ponencias/pdf/IV_68.pdf

TERECEDOR, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.

Valarezo, M. E. V., Bayas, C. A. G., Aguilar, C. W. G., et al. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual.

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 36(1), 1-13.

Zuchi, D. G. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd43/discap.htm>

Sánchez, D., Romero, R., & Padrón, J. (2019). Inclusión de personas con discapacidades auditivas y visuales en la investigación. Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales, 21(1), 221-241. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6773125>

Restrepo, N. R., Alzate, J. I. C., Taborda, Y. M., & Ayala, L. J. (2023). Currículo contextualizado con pertinencia cultural para la educación infantil en contextos rurales. REICE: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 21(3), 119-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9004093>