



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**Propuesta de un proyecto de
intervención desde terapia ocupacional
para gimnasia rítmica inclusiva**

**Proposal for an occupational therapy
intervention project for inclusive
rhythmic gymnastics**

Autor

Lucía Martínez Lainez

Director

María Gema Puig Esteve

Facultad de Ciencias de la Salud

Curso 2024 – 2025

1. ÍNDICE

Resumen	3
Abstract	3
Introducción	4
Objetivos	6
Metodología	6
Desarrollo	9
Conclusiones	21
Bibliografía	22
Anexos	24

2. RESUMEN

La gimnasia rítmica es un deporte dedicado exclusivamente a mujeres en el panorama internacional y solo cuenta con la adaptación para personas con discapacidad intelectual. No obstante, aparecen cada vez más personas que reclaman su derecho a la libre elección de practicar este deporte y ciertos organismos comienzan a mostrar su apoyo.

A pesar de la escasa evidencia científica sobre el tema, se constata en la bibliografía consultada que el deporte aporta beneficios a nivel físico, psicológico y social a todo tipo de personas y que las barreras que se encuentran podrían solucionarse empezando por la formación a los entrenadores. Por ello, se propone un proyecto que tiene como objetivo fomentar la práctica deportiva, y promover la visibilidad y la aceptación de la gimnasia rítmica como una opción accesible para todas las personas. Va dirigido a niños y niñas que quieran practicar gimnasia rítmica en el nivel de iniciación independientemente de sus condiciones físicas, psicológicas o sociales. Dicha propuesta se desarrolla dentro de un Club Deportivo, diseñándose una intervención que pueda ser implementada por un/a terapeuta ocupacional, un/a entrenadora de gimnasia rítmica y las familias.

Palabras clave: terapia ocupacional, gimnasia rítmica, deporte inclusivo.

3. ABSTRACT

Rhythmic gymnastics is a sport exclusively for women on the international scene and is only adapted for people with intellectual disabilities. However, more and more people are demanding their right to freely choose to practice this sport, and certain organizations are beginning to show their support.

Despite the limited scientific evidence on the subject, the literature reviewed confirms that sport provides physical, psychological, and social benefits to all types of people, and that the barriers encountered could be addressed starting with coach training. Therefore, a project is proposed that aims to promote sports practice and promote the visibility and acceptance of rhythmic gymnastics as an accessible option for all. It is aimed at boys and girls who want to practice rhythmic gymnastics at the beginner level, regardless of their physical, psychological, or social conditions. This proposal is developed within a Sports Club, designing an

intervention that can be implemented by an occupational therapist, a rhythmic gymnastics coach, and their families.

Keywords: occupational therapy, rhythmic gymnastics, inclusive sport.

4. INTRODUCCIÓN

La gimnasia rítmica es un deporte con origen en la antigüedad, aunque no apareció en los Juegos Olímpicos hasta 1984. Esta disciplina combina elementos del ballet, gimnasia y el uso de aparatos como pelota, aro, cuerda, cinta y mazas. Se caracteriza por la ejecución de rutinas acompañadas de música, ya sea en individual o conjuntos. Entre las habilidades físicas que influyen en la práctica de este deporte destacan la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Además, potencia la capacidad artística y expresiva, y fomenta la disciplina, trabajo en equipo, entre otros. (1)

Actualmente, la gimnasia rítmica es un deporte en el cual la competición en el panorama internacional solo se contempla para las mujeres, a pesar de las cada vez más numerosas, peticiones de la sociedad por la inclusión de los chicos y personas con diversidad funcional. Aunque, existen algunas iniciativas, Special Olympics y la Gimnasia Para Todos, que permiten la participación de personas con otro tipo de condiciones.

Special Olympics es una organización que ofrece la oportunidad de practicar deportes no incluidos en los Juegos Paralímpicos, entre ellos la gimnasia rítmica, a personas con discapacidad intelectual, mayoritariamente personas con síndrome de Down (2). Esta modalidad permite que las gimnastas participen en competiciones, pero son grupos formados únicamente por personas con discapacidad intelectual. Y la Gimnasia Para Todos es un programa organizado por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) la cual se caracteriza por la Gymnastrada, que es un evento a modo de espectáculo donde se juntan los países para realizar una exhibición con elementos combinados de las diferentes disciplinas de gimnasia (3). Este si permite que los grupos sean diversos, pero su forma de practicar gimnasia no cumple con la esencia de cada disciplina ya que mezcla elementos de todas.

En cuanto a la igualdad de género en la gimnasia rítmica, España fue el país pionero en aceptar la categoría masculina en competición y cada vez es más común

en otros países (4). El Comité Olímpico Internacional (COI), también apoya a la participación de los chicos en el panorama internacional, tanto que ha excluido la gimnasia rítmica de los Juegos Olímpicos de la Juventud (JOJ) por su exclusividad para mujeres, al igual que sucederá en los Juegos Olímpicos (JJOO) si no cambia esta situación (5). Y, a pesar de que la inclusión para que todo tipo de personas pueda practicar este deporte sin discriminación es uno de los valores que la FIG se compromete a defender y proteger, sigue sin aprobar la categoría masculina, siendo la única disciplina sin participantes en competición internacional por parte de ambos géneros (6,7).

Sin embargo, hay profesionales que trabajan con personas con discapacidad intelectual, generalmente Síndrome de Down, han demostrado que la gimnasia rítmica aporta numerosos beneficios en el ámbito físico, social y emocional, recogidos en la figura 1. Dichos beneficios suponen una mejora en el desempeño ocupacional de las Actividades de la Vida Diaria (AVD). El desarrollo de las habilidades físicas se ve reflejado en un mayor equilibrio, motricidad y coordinación en las AVD. Mientras que, en el área social, los gimnastas manifiestan que pueden relacionarse con sus iguales repercutiendo positivamente en su bienestar emocional. Asimismo, la práctica del deporte les ayuda a conocerse mejor sus límites y fortalezas, generando una mayor satisfacción personal. (8,9)



Figura 1. Beneficios del deporte (fuente de elaboración propia)

Este proyecto surge por la aparición de gimnastas con diferentes condiciones que reivindican su derecho a practicar este deporte. Se entiende por condición diferente toda aquella persona que no cumpla con el estereotipo social de gimnasta, es decir, que no sea mujer y que no tenga ninguna disfunción ni física ni mental. Por ello, se basa en la creación de un grupo inclusivo de gimnasia rítmica en un Club Deportivo donde puedan participar todos los niños y niñas sin importar sus condiciones. El objetivo es utilizar herramientas de intervención de Terapia Ocupacional en combinación de este deporte, y proporcionar todos los beneficios de la gimnasia rítmica a todas las personas que hasta ahora no se les facilitaba o no se les permitía participar.

5. OBJETIVOS

Objetivo General:

- Promover la participación de todo tipo de niños y niñas a través de un programa de gimnasia rítmica inclusivo.

Objetivos Específicos:

- Demostrar que la práctica de gimnasia rítmica ofrece beneficios a todo tipo de personas, desarrollando habilidades motoras y de socialización.
- Crear un proyecto que centrado en el entorno de los niños y niñas que permita absoluta participación en las actividades llevadas a cabo en los entrenamientos.
- Analizar las actividades que se desarrollan en los entrenamientos y cómo la intervención desde la perspectiva terapéutica puede mejorar las AVD.

6. METODOLOGÍA

CRONOGRAMA

Para la elaboración de este trabajo se llevaron a cabo las siguientes actuaciones:

- En octubre de 2024:
 - o Se elige el tema general, un proyecto de gimnasia rítmica inclusiva, debido a la constancia de gimnastas con diferentes discapacidades que quieren practicar gimnasia rítmica y encuentran numerosas dificultades.
 - o Se realiza una recopilación de información sobre clubes que han permitido la participación de gimnastas masculinos o con otras condiciones que no

habían podido practicar gimnasia rítmica hasta ahora, a través de publicaciones en prensa o en sus páginas web.

- En noviembre de 2024:
 - Se realiza una búsqueda sobre iniciativas en gimnasia rítmica inclusiva de organismos oficiales, dichas iniciativas son Special Olympics y Gimnasia para todos.
 - Se realiza una revisión de la bibliografía para recoger la información acerca de otras intervenciones, primero en gimnasia rítmica inclusiva y posteriormente en deporte inclusivo debido a la falta de información en la primera.
- A partir de diciembre de 2024 hasta abril de 2025:
 - Se desarrolla el proyecto. Se detalla dónde se va a llevar a cabo, destinatarios, cuál va a ser el proceso que seguirá y sus diferentes intervenciones.

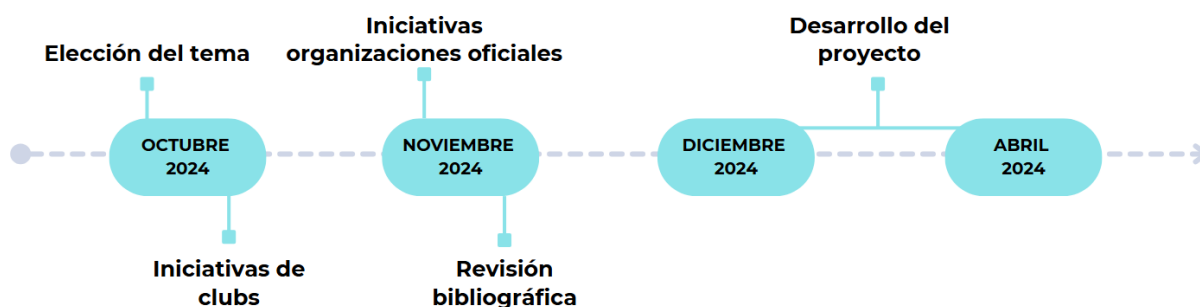


Figura 2. Cronograma (fuente de elaboración propia)

BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

En primer lugar, se hizo una búsqueda en diferentes bases de datos como "Web of Science", "Science Direct", "Scopus" y "Dialnet", con los siguientes booleanos: "occupational therapy" AND "rhythmic gymnastics", "rhythmic gymnastics" AND "adapted sport", "occupational therapy" AND "adapted sport"; y como único criterio de exclusión los artículos académicos. Debido a la escasez de resultados se decidió ampliar la búsqueda a "inclusive sport", donde se obtuvieron resultados más amplios que abarcaban otras áreas, principalmente la inclusión en las clases de educación física de las escuelas. La mayoría de los artículos consultados también manifestaban la falta de información del deporte adaptado debido a la escasa investigación en este tema.

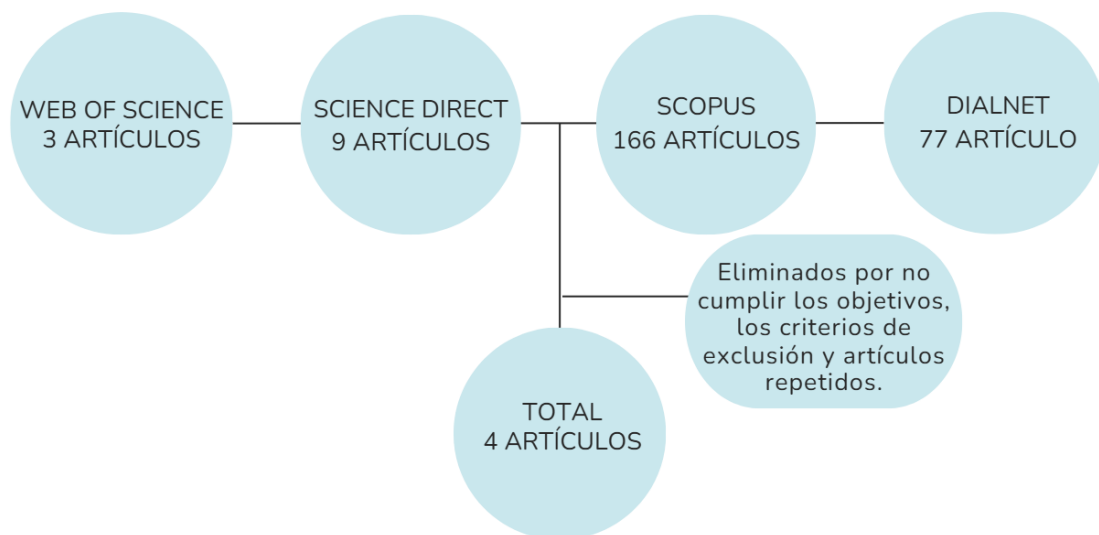


Figura 3. Resultados revisión bibliográfica (fuente de elaboración propia)

La mayoría de los resultados relacionados con la gimnasia rítmica están basados en estudios en personas con discapacidad intelectual, aunque también están relacionados con habilidades motoras. Todos comparten que la actividad física tiene grandes beneficios en las áreas física, psicológica, emocional y social; mejorando la autonomía y la calidad de vida de las personas con discapacidad (10, 11). Otro aspecto importante para destacar es que la práctica deportiva supone adquirir y desempeñar nuevos roles ocupacionales, significativos para cualquier atleta (12). Todos los aspectos nombrados anteriormente son beneficios que los niños con diferentes condiciones no pueden disfrutarlas debido a las barreras socioculturales y físicas que interfieren en la participación ocupacional deportiva, siendo el porcentaje de niños con discapacidad que practican deporte muy minoritario respecto a los niños sin discapacidad (13). La gran mayoría de barreras podrían solucionarse con la adecuada formación a los entrenadores en el deporte inclusivo, y los profesionales de la terapia ocupacional podrían desempeñar este papel desarrollando programas de deporte inclusivo que permita la participación y el bienestar de niños con y sin discapacidad (13).

MARCO TEÓRICO

El Modelo de Ocupación Humana (MOHO) de Gary Kielhofner (1980), es un modelo centrado en el cliente y sus ocupaciones. A través de tres subsistemas: volición (elección de la actividad), habituación (hábitos y rutinas) y capacidad de desempeño (habilidades y destrezas); permite intervenir en la ocupación humana.

Además, tiene en cuenta el entorno físico y social, pudiendo ser una barrera o un facilitador para la ocupación. (14)

En el proyecto es imprescindible que la gimnasia rítmica sea una actividad elegida y motivadora para los niños y niñas que van a participar, ya que va a ser el medio que vamos a emplear como intervención terapéutica. Esta actividad debe establecer un orden en las actividades que se realicen que permitan establecer rutinas al grupo, estas actividades deben estar creadas de acuerdo a las condiciones de los niños y niñas con el objetivo de mejorar sus dificultades y desarrollen sus fortalezas. Además, se deben realizar en un entorno que les facilite su desempeño, realizando las adaptaciones físicas necesarias para potenciar su autonomía y formando a las personas que participan en el proyecto.

7. DESARROLLO

JUSTIFICACIÓN:

El diseño de este proyecto surge por la demanda de niños y niñas con diferentes condiciones que reclaman su derecho a poder elegir libremente qué deporte practicar y las numerosas dificultades que encuentran para realizarlo. Desde Terapia Ocupacional, se puede trabajar los factores físicos y sociales implicados en la práctica deportiva de una persona y crear un entorno adecuado para la libre participación, ya que ofrece beneficios en el desempeño ocupacional.

DESTINATARIOS DEL PROYECTO:

El proyecto va dirigido a niños y niñas de 6 a 8 años que quieran practicar gimnasia rítmica independientemente de su condición. Pudiendo participar personas de ambos géneros, con discapacidad intelectual, física o psíquica, niños y niñas con cuerpos no aceptados socialmente en la gimnasia rítmica, etc.

Criterios de inclusión:

- Cumplir el rango de edad establecido (6-8 años).
- Querer practicar gimnasia rítmica en el nivel de iniciación.
- Tener autorización de sus tutores legales.

Criterios de exclusión:

- Contraindicación médica.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:

Se llevaría a cabo en el Club Deportivo Enrique de Ossó en Zaragoza, es un club que ofrece numerosos deportes a diferentes niveles. Entre ellos está la gimnasia rítmica, donde participan más de 70 niñas en los niveles de iniciación y competición intercomarcal, tres entrenadoras tituladas y tres monitoras de apoyo.

Sera un grupo piloto dentro del club, formado por 15 gimnastas aproximadamente de no competición, ya que se desarrollará en el nivel de iniciación. En este nivel la gimnasia rítmica se práctica desde una perspectiva lúdica. El grupo estaría dirigido por dos responsables, un/a entrenadora de gimnasia rítmica y un/a terapeuta ocupacional.

OBJETIVOS DEL PROYECTO:

Objetivo general:

- Crear un espacio seguro donde los niños y niñas puedan desenvolverse libremente.

Objetivos específicos:

- Mejorar el desempeño en las AVD mediante el trabajo en los entrenamientos.
- Trabajar la condición física de los niños con amputación y proporcionar los productos de apoyo o técnicas necesarias.
- Integrar a los niños y niñas con discapacidad en un grupo de iguales.
- Adquisición de nuevos roles que ayuden a mejorar la autoestima.

RECURSOS HUMANOS:

- Un/a entrenador/a de gimnasia rítmica.
- Un/a terapeuta ocupacional (TO).
- Equipo directivo del club deportivo.
- Las familias de los gimnastas.

Los principales profesionales que actuarían en el programa serían un/a entrenador/a de gimnasia rítmica y un TO, aunque sería ideal que ambas personas tuviesen conocimientos de las dos disciplinas. El rol del entrenador sería aportar todos los conocimientos de la disciplina, como ejercicios propios de calentamiento y estiramiento, elementos corporales, técnica de aparato, coreografías, condición física o evaluación y corrección de la ejecución. Mientras que el TO tendrá el rol de

realizar la evaluación funcional, tratamientos de rehabilitación, adaptaciones, desarrollo de habilidades psicosociales, analizar las necesidades y fortalezas de cada miembro del grupo y aportar las herramientas necesarias para que pueda desempeñar las actividades que se proponen de manera satisfactoria.

Por otro lado, estaría la familia, su papel es fundamental ya que son los cuidadores de los niños y niñas fuera de los entrenamientos, y, por tanto, los que tienen que ofrecerles la mayor autonomía en las actividades que realicen en la vida diaria. Sobre todo, en los objetivos que se alcancen durante la intervención deben reforzarlos fuera de ella. Además, deberán comunicar al TO la información que consideren importante para cumplir los objetivos, tanto las dificultades del niño como los avances.

RECURSOS MATERIALES (anexo 1):

- Pabellón con las instalaciones necesarias: la zona de entrenamiento, vestuarios, aseos, grada, espalderas o similar.
- Material para realizar evaluaciones del terapeuta ocupacional, si precisa.
- Material de gimnasia rítmica: tapiz, equipo de música, aparatos, material de calentamiento, maillots, ...; hay material común que va a cargo del club, como el tapiz, y material propio que va a cargo de cada gimnasta, como el material de calentamiento ya que es material individual.

RECURSOS ECONÓMICOS:

- Sueldo de los profesionales (entrenador y TO). (anexo 2)
- Gastos de la instalación: luz, agua, calefacción...
- Adaptaciones del entorno físico (rampas, aseos accesibles, ...) y productos de apoyo.

METODOLOGÍA DEL PROYECTO:

Este proyecto tendrá tres áreas de intervención: los/as gimnastas, los profesionales y las familias. En primer lugar, se recogerá la información necesaria para su desarrollo, se elaborarán y se llevarán a cabo las acciones directas en el grupo de gimnastas, y periódicamente se realizarán reevaluaciones. Aunque la principal intervención va dirigida a los niños y niñas participantes, es imprescindible que los profesionales y las familias colaboren y tengan las herramientas necesarias para cumplir con los objetivos.



Figura 4. Esquema áreas de intervención (fuente de elaboración propia)

INTERVENCIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS:

La intervención con el grupo se divide en 5 fases. Tres previas: recogida de datos, análisis de datos y la reunión; cuyo objetivo es preparar las actividades lo más adecuadas posible de acuerdo a las características del grupo. La fase principal son los entrenamientos, donde se desarrollan todas las actividades y se interviene directamente con el grupo. Y una fase posterior, la reevaluación, donde se analizarán los logros obtenidos y se decidirán las próximas actuaciones.



Figura 5. Fases de intervención con los niños y niñas (fuente de elaboración propia)

- FASE 1. RECOGIDA DE DATOS

Al inicio del programa el TO realizará unas evaluaciones de manera individual a los niños y niñas, con la finalidad de realizar un perfil de cada gimnasta que recoja principalmente sus habilidades y objetivos a conseguir. A todos los niños se les realizará dos evaluaciones (anexo 3): la Autoevaluación Ocupacional para Niños (COSA), nos interesará conocer especialmente las áreas del autocuidado y vestido, que son las principales actividades que se pueden trabajar en los entrenamientos; y la Evaluación de las Habilidades Motoras y de Procesamiento (AMPS), para identificar mejor las habilidades y dificultades motoras y de procesamiento. Para

los niños con alguna condición que pueda afectar física o mentalmente, el TO realizará la valoración según el caso si es necesario.

- FASE 2. ANÁLISIS DE DATOS

Una vez recogidos los datos, se llevará a cabo la adaptación de los entrenamientos, el TO deberá analizar los resultados obtenidos en las entrevistas familiares y la evaluación de gimnastas para plantear los objetivos grupales desde el punto de vista terapéutico; y junto a la entrenadora de gimnasia rítmica, se deberán analizar las actividades que se realizan cotidianamente en los entrenamientos y adaptarlas a las necesidades del grupo. El objetivo es permitir la participación de todos y todas las gimnastas con la mayor satisfacción y autonomía posible. En la siguiente tabla se ejemplifican algunas posibles adaptaciones de diferentes actividades realizadas en los entrenamientos:

ACTIVIDAD	ADAPTACIÓN
Juego inicial. Al inicio del entrenamiento se realiza un juego como calentamiento general.	En el juego de relevos, si hay algunos/as gimnastas con discapacidad visual, se podría jugar en parejas donde uno de ellos guía al otro.
Calentamiento específico	Para niños con TDAH o dificultades para la concentración, los ejercicios serán sencillos, se explicarán de uno en uno, y el orden será igual durante todos los entrenamientos.
Coreografía	Al realizar la coreografía con niños y/o niñas con discapacidad intelectual que tengan dificultad para recordar la secuencia de pasos, podrían guiarse por otros compañeros o la entrenadora podría realizar la coreografía enfrente.

Tabla 1. Ejemplos de adaptaciones (fuente de elaboración propia)

En esta fase es esencial que el TO informe a la entrenadora de gimnasia sobre la importancia de fomentar la autonomía en las AVD, adaptar cada actividad para permitir la participación de todos y le enseñe técnicas para que el ambiente del grupo sea inclusivo.

- FASE 3. ENTRENAMIENTOS

Respecto a los entrenamientos, se realizarán dos entrenamientos semanales con una hora de duración cada uno en el pabellón del club. Dichos entrenamientos comenzarán en septiembre y la temporada finalizará en junio, al igual que el curso escolar. Durante la temporada se llevarán a cabo tres exhibiciones, una al acabar cada trimestre, donde podrán mostrar su avance en gimnasia rítmica.

SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Día 90
1)Dinámicas de introducción														
2)Aprendizaje de la disciplina														
3)Elaboración de la coreografía														
4)Práctica de la exhibición														
5)Exhibición														

Tabla 2. Cronograma trimestral de entrenamientos, 90 días aproximadamente (fuente de elaboración propia)

A continuación, se explican las actividades nombradas en la tabla:

- 1) Dinámicas de introducción. El objetivo del primer día es explicar a los niños y niñas cómo se funciona en ese grupo. El orden que se va a seguir cada día: cambiarse la ropa, poner el tapiz, calentamiento, actividades, ..., y el proceso general del curso, entrenamientos y exhibiciones, es muy importante establecer rutinas desde el inicio porque les da seguridad al saber que esperar cada día y facilita la gestión del tiempo. Los valores que les queremos inculcar: disciplina, respeto, compañerismo, ...; y las normas que tienen que cumplir. También se harán dinámicas para que el grupo se conozca, profesionales – gimnastas y entre gimnastas.
- 2) Aprendizaje de la disciplina. Se les enseñará el calentamiento que se realizará diariamente paso a paso, con el objetivo de que los realicen de forma correcta y les permita desarrollar las habilidades físicas necesarias para esta disciplina. Y ejercicios básicos de gimnasia rítmica que tendrán que aprender, tales como equilibrios, saltos, giros o acrobacias.

- 3) Elaboración de la coreografía. Una vez aprendidos los elementos principales de gimnasia rítmica, se elabora una coreografía donde junto a otros aspectos, como coordinación o ritmo, se ejecutarán dichos elementos.
- 4) Práctica de la exhibición. En los últimos entrenamientos previos a la exhibición se realizarán ensayos generales, donde deberán desfilas y cada grupo será observado y animado por el resto de los compañeros que simulan el público. El objetivo es recrear lo máximo posible el ambiente para que aprendan a controlar sus emociones.

En el transcurso del trimestre se realizan diferentes actividades en las que cada gimnasta asume un papel. Se identifican como gimnastas, pueden aparecer amistades, al trabajar en grupo alguien puede asumir el rol de líder, de mediador o de motivador. Este aspecto, los roles, ayudan a que su autoconfianza y autoestima mejoren, ya que sienten que forman parte de algo.

Por otro lado, en los entrenamientos diariamente se realizan ABVD, que bajo la perspectiva de la entrenadora de gimnasia rítmica suelen pasar por alto la opción de orientarlas para que gimnastas con dificultades puedan mejorar, sin embargo, para el TO es una oportunidad para trabajar la autonomía y mejorar el desempeño de estos niños y niñas. Además, el entorno en el que se trabajaría podría beneficiar a su desarrollo, ya que el ver a otros compañeros podría motivarles o incluso que les enseñen sus iguales podría ser más fructífero. A continuación, en la tabla, se analizan las actividades, que se llevan a cabo normalmente en un entrenamiento de gimnasia rítmica a nivel de iniciación, desde la perspectiva de entrenadora de gimnasia rítmica y de un TO.

Perspectiva entrenadora	Actividad	Perspectiva TO
Es una actividad de preparación que asegura el uso de una vestimenta adecuada que permita el movimiento, y de uniformidad para fomentar el espíritu de equipo y disciplina.	Vestido. Descalzarse y colocarse/quitar las punteras, quitarse el abrigo o chaquetas, ... Ponerse los zapatos, al abrigo o chaquetas. Ponerse/ quitarse el maillot.	Fomenta la independencia y se pueden realizar adaptaciones que faciliten las actividades del vestido.

Preparar el espacio de entrenamiento supone de organización entre las gimnastas y responsabilidad, asegurando que el espacio se mantenga en las condiciones necesarias para evitar accidentes.	Colocar el tapiz, desenrollar el tapiz y colocar las diferentes partes en su sitio. Enrollar el tapiz, recoger el tapiz de forma adecuada para su correcto cuidado.	El TO enseña técnicas ergonómicas minimizando el riesgo de lesiones, y fomenta la colaboración y el trabajo en equipo.
Sirve para preparar al cuerpo para el calentamiento específico mediante actividades motivadoras y desarrollan habilidades específicas.	Calentamiento general (juegos).	Sirve para el desarrollo psicomotor mejorando las habilidades motoras, y puede ser útil para el manejo del estrés y ansiedad.
Tiene el objetivo de prevenir lesiones preparando al cuerpo para las actividades de gimnasia rítmica mediante ejercicios de movilidad articular, dinámicos y de estiramientos, y crear una rutina estructurada.	Calentamiento específico de gimnasia rítmica.	Diseñar calentamientos personalizados adaptados a las necesidades individuales y enfocados en la prevención de lesiones.
Aprender la técnica y mejorar la precisión ejercicios equilibrios, saltos, giros, acrobacias, uso de aparatos; y una mejorar continuamente la ejecución.	Ejercicios específicos.	Adaptar los ejercicios de acuerdo con las limitaciones de cada gimnasta asegurando su rehabilitación.

Requiere sincronización entre las gimnastas y la música, creatividad y expresión y alcanzar el nivel técnico deseado.	Preparación del ejercicio de gimnasia rítmica (coreografía).	Asegurar la inclusión de todas las gimnastas independientemente de sus habilidades, utilizar la coreografía como herramienta para la expresión emocional y el desarrollo de la autoestima.
Sirve para devolver al cuerpo a un estado de calma, mediante la relajación muscular y recuperación de la frecuencia cardíaca, para prevenir lesiones.	Vuelta a la calma (juego y/o estiramientos).	Diseñar estiramientos específicos para ayudar a cada gimnasta, y utilizar técnicas de relajación para el bienestar general.
Otras actividades que se pueden dar lugar:		
Es una pausa programada que evite la interrupción de la sesión, y asegure la higiene y comodidad durante el entrenamiento.	Ir al baño.	Establecer una rutina sin interrumpir el entrenamiento, y mejorar la autonomía en actividades de autocuidado.
Recogerse el pelo sirve para evitar distracciones, tener mayor comodidad, y uniformidad del grupo.	Peinarse.	Mejorar las habilidades motoras finas necesarias para el peinado, y mejorar la autoestima y confianza a través del cuidado personal.

Tabla 3. Análisis de actividades (fuente de elaboración propia)

- FASE 4. REEVALUACIÓN

Al finalizar cada exhibición, el TO realizará de nuevo un análisis del grupo para comprobar si se ha logrado la inclusión de todos los miembros como se esperaba, y un análisis individual para evaluar el progreso de cada gimnasta y si ha alcanzado

los objetivos propios. Si es necesario, se modificarán los objetivos de acuerdo a las nuevas necesidades de los/las gimnastas y se pondrán nuevas metas.

	1º TRIMESTRE						2º TRIMESTRE				3º TRIMESTRE			
	SEP		OCT	NOV	DIC		ENE		FEB	MAR	ABR		MAY	JUN
	1-15	15-30	1-31	1-30	1-20	20-31	1-8	8-31	1-28	1-31	1-15	15-30	1-31	1-15
FASE 1	X													
FASE 2	X													
FASE 3	X													
FASE 4		X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X
FASE 5						X	X					X		

Tabla 4. Cronograma de la temporada (fuente de elaboración propia)

INTERVENCIÓN CON LOS PROFESIONALES:

La intervención con los profesionales se divide en 3 fases. Previamente el TO realizará un análisis de cada uno de los/as gimnastas que componen el grupo. Se creará un perfil de cada gimnasta, que incluirá sus características personales, fortalezas y los apoyos que va a necesitar; y un perfil general del grupo, que nos ayude a orientar la intervención. En la primera fase, se llevará a cabo la formación de los profesionales, cuyo objetivo es concienciar sobre deporte inclusivo. Luego, la entrenadora junto al TO elaborarán la planificación de los entrenamientos, para que estén adaptados a las condiciones del grupo. Y, por último, se realizarán reevaluaciones trimestralmente.



Figura 5. Fases de intervención con los profesionales (fuente de elaboración propia)

- FASE 1. FORMACIÓN DE PROFESIONALES

En primer lugar, el TO deberá elaborar un plan de formación acorde a los conocimientos del resto del equipo. Para ello, se hará una valoración sobre lo que conocen sobre deporte inclusivo.

Se realizará una reunión del equipo, donde cada miembro explicará cuál es su función. El TO será el encargado de transmitir al equipo el análisis realizado anteriormente del grupo. Explicará la importancia de incluir a todos los niños y de eliminar los prejuicios como adulto responsable, ya que el adulto de referencia para los niños y niñas suele ser un modelo a seguir; cómo actuar en la situación individual de cada gimnasta para ayudarle en su desarrollo propio; y también herramientas que faciliten el funcionamiento del grupo.

- FASE 2. PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

Junto con la entrenadora de gimnasia rítmica se planificarán los entrenamientos, según el periodo de la temporada se requerirá dedicar un tiempo diferente a cada actividad. Se analizarán las actividades que se repitan diariamente o a menudo y se modificarán si es preciso para que todos puedan participar.

- FASE 3. REEVALUACIÓN

Trimestralmente se realizarán reuniones para analizar el desarrollo de la actividad, el cumplimiento de los objetivos, y si es necesario realizar modificaciones en las actividades realizadas con los niños y niñas.

INTERVENCIÓN CON LAS FAMILIAS

Las fases de intervención con las familias son las 4 siguientes: la recogida de datos, es imprescindible para recoger todos los datos necesarios para planificar los entrenamientos y las posibles situaciones que aparezcan; la reunión inicial, es muy importante que las familias conozcan qué vamos a trabajar con los niños y niñas y cómo pueden ayudar ellos a su evolución; la comunicación durante el periodo de entrenamientos, es fundamental que exista un intercambio de información entre profesionales y familias para que ambas partes puedan trabajar conjuntamente; y la reunión de reevaluación, donde se les explicará el progreso que como profesionales hemos analizado y cuáles son los siguientes pasos de la intervención.



Figura 6. Fases de intervención con las familias (fuente de elaboración propia)

- FASE 1. RECOGIDA DE DATOS

Antes de comenzar con los entrenamientos, necesitamos recopilar datos para poder realizar una planificación. Al igual que realizaremos una evaluación con los niños, se realizará una entrevista semiestructurada (anexo 4) con los padres con el objetivo de recoger la información más importante de los niños y niñas. Se les preguntará sobre información médica relevante y/o que pueda afectar a la práctica deportiva, alguna dificultad que destacarían en el desempeño de las AVD, si han detectado alguna dificultad a la hora de establecer relaciones sociales, y otros aspectos que según el niño sea necesario o la familia considere importante.

- FASE 2. REUNIÓN INICIAL

Una vez creado el perfil de cada gimnasta y del grupo, y elaborado la planificación de los entrenamientos de acuerdo a los objetivos establecidos, se realizará una reunión con todos los padres. En dicha reunión se les explicará cuales van a ser los objetivos y cuales son las actividades a realizar para lograrlos, además, se les pedirá colaboración con la evolución de los niños y niñas. La colaboración de las familias es muy importante, ya que van a ser los encargados de que los logros individuales obtenidos en los entrenamientos también se trasladen a la vida diaria de los niños y niñas.

- FASE 3. COMUNICACIÓN DURANTE ENTRENAMIENTOS

Desde la reunión inicial a la reunión de reevaluación, se encuentra el periodo de entrenamientos, periodo en el que se espera una evolución de los niños y niñas. Por ello, entre los profesionales y los padres deberá haber una comunicación constante sobre los cambios que se detecten en los niños y niñas tanto dentro

como fuera de los entrenamientos, ya que toda la información es útil para ayudarles en su progreso.

- FASE 4. REUNIÓN DE REEVALUACIÓN

Al terminar cada trimestre, se realizará otra reunión con los padres en la que se les informará sobre las decisiones tomadas en la reunión entre profesionales.

RESULTADOS ESPERADOS

En la siguiente tabla se analizan los resultados:

ÁREA DE INTERVENCIÓN	RESULTADOS ESPERADOS
Grupo de niños y niñas	Se espera que sea un grupo unido, donde el compañerismo y el trabajo en equipo sea uno de los puntos fuertes. También, se espera mejoras en el desempeño de las AVD, especialmente en las áreas del vestido y autocuidado, debido a que son las más trabajadas en los entrenamientos.
Equipo de profesionales	Deberá haber aprendido las técnicas para favorecer la inclusión, además de ser ellos mismos los primeros en aceptar a todos los niños y niñas independientemente de su condición. Si el grupo de niños y niñas es un grupo unido y sin prejuicios, donde todos participan, significará que el trabajo de los profesionales ha sido el correcto.
Familias	Se espera que fomenten la autonomía e independencia de los niños y niñas fuera de los entrenamientos, favoreciendo a su evolución y logro de los objetivos individuales.

Tabla 5. Resultados esperados de la intervención (fuente de elaboración propia)

8. CONCLUSIONES

El deporte es una actividad ocupacional la cual todas las personas tienen derecho a disfrutar libremente. No solo es una cuestión de justicia ocupacional, sino que aporta beneficios a nivel físico, social y mental, fomenta hábitos saludables, establece rutinas, desarrolla habilidades, etc.

Este proyecto especialmente tiene el objetivo de que todas las personas, independientemente de su condición, que quieran practicar gimnasia rítmica tengan la oportunidad de practicarlo, con la esencia de este deporte y junto a otras personas que puedan tener otras condiciones diferentes. Para lograr este objetivo, es imprescindible la colaboración y el trabajo en equipo del TO, el/la entrenador/a de gimnasia rítmica y las familias. Además de ser la base para la creación de ese entorno seguro, el trabajo realizado por todos ellos se verá en los resultados obtenidos por los niños y niñas que participan. Por otro lado, este proyecto demuestra que la terapia ocupacional es una profesión muy relevante en el deporte inclusivo, ya que su visión holística de las personas permite analizar las fortalezas y debilidades. A través de ello, son capaces de modificar las actividades o el entorno, fomentan la igualdad y respeto por las diferencias, y siempre proponiendo actividades significativas para las personas.

En un futuro, esta propuesta podría trasladarse a otros clubs e ir dándole visibilidad socialmente a la gimnasia rítmica inclusiva, permitiendo que cada vez más personas se animen a practicarla sin encontrar dificultades ni sentirse discriminados por su condición.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Federación Internacional de Gimnasia. Gimnasia Rítmica - Presentación [Internet]. [cited 2025 Feb 12]. Available from: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/rg-presentation.php>
2. Special Olympics. Iniciar un club o un programa local [Internet]. [cited 2025 Feb 12]. Available from: <https://www.specialolympics.org/get-involved/local-club?locale=es>
3. Federación Internacional de Gimnasia. Gimnasia Para Todos - Presentación [Internet]. [cited 2025 Feb 12]. Available from: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/gfa-presentation.php>
4. Marca.com. España celebrará el primer campeonato masculino de gimnasia rítmica [Internet]. 2009 [cited 2025 Feb 12]. Available from: https://www.marca.com/2009/02/09/mas_deportes/otros_deportes/1234193130.html

5. GimnasiaLatina. Dakar 2026: La gimnasia rítmica queda fuera del programa de los Juegos Olímpicos de la Juventud [Internet]. 2024 [cited 2025 Feb 12]. Available from: <https://gimnasialatina.com/nota/27330/dakar-2026-la-gimnasia-ritmica-queda-fuera-del-programa-de-los-juegos-olimpicos-de-la-juventud/>
6. Federación Internacional de Gimnasia. Misión y valores [Internet]. [cited 2025 Feb 12]. Available from: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/about-missionValue.php>
7. Federación Internacional de Gimnasia. Comunidad [Internet]. [cited 2025 Feb 12]. Available from: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/about-community.php>
8. La gimnasia rítmica, un gran ejemplo de deporte inclusivo. DOWN ESPAÑA [Internet]. 2023 Apr 20 [cited 2025 May 2]; Available from: <https://www.sindromedown.org/la-gimnasia-ritmica-un-gran-ejemplo-de-deporte-inclusivo/>
9. García Écija D, de la Gama A. El Dr. Fernando Moldenhauer, sobre los deportistas con síndrome de Down: "Tienen ventaja en gimnasia rítmica, sin duda." EL DESMARQUE [Internet]. 2024 Mar 21 [cited 2025 May 2]; Available from: https://www.eldesmarque.com/juegos-olimpicos/paralimpicos/20240321/deportistas-sindrome-de-down-dr-fernando-moldenhauer-tienen-ventaja-gimnasia-ritmica_300281579.html
10. Muñoz-Llerena A, Ladrón-de-Guevara L, Medina-Rebollo D, Alcaraz-Rodríguez V. Impact of Physical Activity on Autonomy and Quality of Life in Individuals with Down Syndrome: A Systematic Review [Internet]. Vol. 12, Healthcare (Switzerland). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2024 [cited 2025 Feb 22]. DOI: 10.3390/salud12020181
11. Xu C, Yao M, Kang M, Duan G, Bocalini DS. Improving Physical Fitness of Children with Intellectual and Developmental Disabilities through an Adapted Rhythmic Gymnastics Program in China. Biomed Res Int [Internet]. 2020 [cited 2025 Feb 22];2020. DOI: 10.1155/2020/2345607
12. de Sousa AC da S, Frasson ÉVF, Kusma SZ, de Fátima Fernandes Vara M, Fabri AF, Jorge IMP. Identification of occupational roles in adapted sport

- athletes. Brazilian J Occup Ther [Internet]. 2021 [cited 2025 Feb 22];29. DOI: 10.1590/2526-8910.CTOAO2131
13. Sheaffer A, Skubik-Peplaski C, O'Brien SP. Equitable Access to Sports: Youth Gymnastics Coaches' Perceptions on Promoting Inclusivity for Athletes with Autism Spectrum Disorder. Phys Occup Ther Pediatr [Internet]. 2025 [cited 2025 Feb 22]; DOI: 10.1080/01942638.2025.2456733
 14. González Bernal J, Hernando Marcos E. Fundamentos de la terapia ocupacional II [Internet]. Burgos: EditorialUniversidaddeBurgos; 2023 [cited 2025 May 8]. Available from: <https://elibro-net.cuarzo.unizar.es:9443/es/ereader/unizar/238437>

10. ANEXOS

ANEXO 1. PRESUPUESTO DE LOS RECURSOS MATERIALES

RECURSO	PRECIO MEDIO APROXIMADO
Alquiler de una pista deportiva en un pabellón público de Zaragoza	5-10€/hora
Tapiz de gimnasia rítmica de calidad media	4.000-5.000€
Equipo de música	100-300€
Material de entrenamiento para gimnastas	Rodilleras → 14€ Banda elástica → 10€
Maillot básico de iniciación	10-15€
Punteras	11€
Aparatos de gimnasia rítmica de calidad iniciación	Aro → 10-11€/unidad Pelota → 7-15€/unidad Mazas → 5-14€/unidad Cinta → 11-13€/unidad Cuerda → 6-7€/unidad

ANEXO 2. SUELDO DE LOS PROFESIONALES

PROFESIONAL	SALARIO
Entrenador/a de gimnasia rítmica	720-864€ bruto/año

Terapeuta ocupacional	4000 € bruto/año
-----------------------	------------------

ANEXO 3. EVALUACIONES

- AUTOEVALUACIÓN OCUPACIONAL PARA NIÑOS (COSA)

Auto Evaluación Ocupacional para Niños (COSA)

Nombre del niño: _____	Género: Niño <input type="checkbox"/> Niña <input type="checkbox"/>	Fecha de nacimiento: ____/____/____
Grado escolar: _____	Programa escolar: _____	
Terapeuta: _____	Fecha de la evaluación: ____/____/____	

Instrucciones:

- Las siguientes frases se refieren a las cosas diarias que hacen los niños. Para cada una de ellas, pregúntate a ti mismo si: ¿Es un problema para mí?, Si es así, ¿En qué grado es un problema para ti? ¿Cómo de grande es el problema? Señala la cara que mejor se ajuste a lo que tú piensas.
- También, piensa cuánta importancia tienen estas cosas para ti. Señala las estrellas que mejor se ajusten a lo que tú piensas.
- No hay respuestas correctas o erróneas.
- Elige la respuesta que te parezca mejor a ti.

Este es un ejemplo de cómo se hace:

Yo	Tengo muchos problemas para hacer esto	Tengo pocos problemas para hacer esto	Esto lo hago bien	Esto lo hago muy bien	No es muy importante para mí	Es importante para mí	Es muy importante para mí	Es lo más importante para mí
Puedo ver una película								

Yo	Tengo muchos problemas para hacer esto	Tengo pocos problemas para hacer esto	Esto lo hago bien	Esto lo hago muy bien	No es muy importante para mí	Es importante para mí	Es muy importante para mí	Es lo más importante para mí
Mantengo mi cuerpo limpio								
Me visto solo								
Como <u>sin ayuda</u>								
Uso dinero para comprar cosas por mí mismo								
Completo mis trabajos								
Duermo lo suficiente								

Yo	Tengo muchos problemas para hacer esto	Tengo pocos problemas para hacer esto	Esto lo hago bien	Esto lo hago muy bien	No es muy importante para mí	Es importante para mí	Es muy importante para mí	Es lo más importante para mí
Tengo suficiente tiempo para hacer lo que me gusta								
Cuido de mis cosas								
Muevo mi cuerpo desde un lugar a otro								
Elijo las cosas que quiero hacer								
Mantengo mi concentración en lo que tengo que hacer								
Termino lo que hago sin cansarme demasiado pronto								

Yo	Tengo muchos problemas para hacer esto	Tengo pocos problemas para hacer esto	Esto lo hago bien	Esto lo hago muy bien	No es muy importante para mí	Es importante para mí	Es muy importante para mí	Es lo más importante para mí
Hago cosas con mi familia								
Hago cosas con mis amigos								
Hago cosas con mis compañeros de clase								
Sigo las reglas del aula								
Finalizo mi trabajo a tiempo en el aula								
Hago mis tareas								

Yo	Tengo muchos problemas para hacer esto	Tengo pocos problemas para hacer esto	Esto lo hago bien	Esto lo hago muy bien	No es muy importante para mí	Es importante para mí	Es muy importante para mí	Es lo más importante para mí
Pregunto a mi profesor cuando lo necesito					★	★★	★★★	★★★★
Lagro que los demás entiendan mis ideas					★	★★	★★★	★★★★
Pienso en la forma de hacer las cosas cuando tengo un problema					★	★★	★★★	★★★★
Sigo haciendo las cosas aunque se vuelvan difíciles					★	★★	★★★	★★★★
Me puedo calmar cuando me siento molesto					★	★★	★★★	★★★★

Yo	Tengo muchos problemas para hacer esto	Tengo pocos problemas para hacer esto	Esto lo hago bien	Esto lo hago muy bien	No es muy importante para mí	Es importante para mí	Es muy importante para mí	Es lo más importante para mí
Hago que mi cuerpo haga lo que quiero hacer					★	★★	★★★	★★★★
Uso mis manos para trabajar con cosas					★	★★	★★★	★★★★

Preguntas de Seguimiento de la Auto Evaluación Ocupacional para Niños (COSA)

¿Cuáles son dos cosas que haces muy bien, que no has mencionado hoy?

1. _____

2. _____

¿Cuáles son dos cosas que tienes problemas para hacer, que no has mencionado hoy?

1. _____

2. _____

¿Hay otra cosa que es importante para ti que quieras mencionar hoy? ¿Me la quieres comentar?

ANEXO 4. ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

- Nombre del niño/niña
- Edad del niño/niña
- Datos médicos relevantes (alergias, enfermedades, medicación...)
- Datos psicológicos relevantes
- Situación académica
- Instrucción especial sobre cómo tratar al niño/niña
- Experiencias previas relevantes del niño/niña
- Habilidades del niño/niña
- Dificultades del niño/niña
- Contacto de emergencia