

Trabajo Fin de Grado

“PERCEPCIÓN SOCIAL DE LAS BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL EN LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE HUESCA”.

“SOCIAL PERCEPTION OF THE BARRIERS FOR THE PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE OF PERSONS WITH FUNCTIONAL DIVERSITY IN THE GYMNASIES OF THE CITY OF HUESCA”

Autor/a

Paula Carrera Millanes

Director/a

Sonia Asún Dieste

Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte
2016 – 2017

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN.....	5
2. INTRODUCCIÓN.....	7
3. MARCO TEÓRICO.....	9
3.1. Diversidad funcional.....	9
3.1.1. Concepto y evolución.....	9
3.1.2. Marco legislativo.....	11
3.2. Beneficios de la práctica de actividad física.....	15
3.3. Inclusión en la actividad física y el deporte.....	17
3.3.1. Actividad Física Adaptada.....	17
3.3.2. Deporte inclusivo.....	19
3.3.3. Actividad Física en gimnasios.....	21
3.4. Barreras para la práctica de actividad física.....	22
4. OBJETIVOS.....	26
5. METODOLOGÍA.....	28
5.1. Características de la metodología cualitativa.....	28
5.2. Fases y etapas de la investigación cualitativa.....	29
5.2.1. Fase preparatoria.....	29
5.2.2. Trabajo de campo.....	31
6. ANÁLISIS DE DATOS.....	36
7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	39
8. CONCLUSIONES.....	51
9. BIBLIOGRAFÍA.....	57
ANEXOS.....	61

RESUMEN

La demanda de actividad física por parte de las personas con diversidad funcional tiene patrones diferentes a los de la población ordinaria.

Se hace necesario indagar sobre las causas de este hecho. Una de las cuestiones que podría ser motivo de esta diferencia es el de las barreras que encuentran estas personas al acercamiento a entidades y organizaciones que ofertan actividades físico-deportivas.

El objetivo de este estudio pretende hacer una aproximación a las barreras que las personas con discapacidad podrían experimentar ante la práctica de actividad física en gimnasios, en concreto, en la ciudad de Huesca. Para ello, se utilizará una metodología cualitativa realizando entrevistas a personas adultas del entorno de las personas con diversidad funcional y a propietarios o monitores de gimnasios. De esta forma, obtendremos una visión general del tema de estudio desde diversos contextos.

Los resultados del estudio muestran que, a pesar de que estamos en un proceso de cambio, existen diferentes tipos de barreras por los que las personas con diversidad funcional no hacen uso de los gimnasios a pesar de los beneficios que podría aportarles practicar actividad física en estas instalaciones.

Palabras clave: diversidad funcional, barreras, discapacidad, actividad física, inclusión.

ABSTRACT

The demand of physical activity by people with functional diversity has different patterns from those of the ordinary population.

It is necessary to investigate the causes of this fact. One of the issues that could be the reason for this difference is the barriers that those people find in the approach to organizations who offer physical-sport activities.

The objective of this study is to inquire the barriers experienced by people with disabilities in the practice of physical activity in gyms, specifically in the city of Huesca. For this purpose, a qualitative methodology will be used, performing interviews with adults from the environment of people with functional diversity and owners or monitors of gyms. In this way, we will obtain an overview of the subject of study from different contexts.

The results of the study show that, although we are in a process of change, there are different types of barriers by which people with functional diversity do not make use of gyms despite the benefits that practicing activity in these facilities could bring to them.

Key words: functional diversity, barriers, disability, physical activity, inclusion.

1. PRESENTACIÓN

La práctica de actividad física tiene beneficios tanto en la salud física como mental de las personas, pero tiene un papel aún más importante en las personas con diversidad funcional, que es el colectivo con el que he decidido trabajar para realizar mi Trabajo Fin de Grado.

Según Vallbona, (2007), en el caso de las personas con diversidad funcional, los beneficios de la actividad físico-deportiva son más relevantes que en la población general debido a que, gran parte de la independencia funcional que pueden conseguir, dependerá de su acondicionamiento físico.

A pesar de tener conocimiento de la gran cantidad de beneficios que aporta la práctica de ejercicio en estas personas, existe un gran número de ellas que no lo practican y, una de las posibles causas, podrían ser las diferentes barreras que se encuentran al acceder al mundo de la actividad física y el deporte.

Al realizar en este curso la asignatura de Actividad Física y Deporte Adaptado, he observado la multitud de posibilidades que existen para que las personas con diferentes tipos de diversidad funcional practiquen actividad física realizando, simplemente, las adaptaciones adecuadas para cada caso, y también he podido conocer en más profundidad los beneficios que produce en ellos. Además, las personas con las que hemos trabajado en clase, me han demostrado que no debemos basarnos en las limitaciones que tienen, sino en sus capacidades.

Por último, y centrándonos más en nuestro estudio, hemos decidido investigar respecto a las barreras que las personas con diversidad funcional se encuentran a la hora de acceder a los gimnasios en Huesca porque, al realizar las prácticas del Grado de

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en un gimnasio de dicha ciudad (Centro Deportivo J10), he observado que, en general, las personas de este colectivo no hacen uso de los mismos, siendo que, desde nuestro punto de vista, estas instalaciones ofrecen una gran cantidad de posibilidades para que todas las personas puedan realizar actividad física controlada y segura gracias a los medios de los que allí disponen. Además, hablando con compañeros y amigos que mantienen contacto con otros gimnasios de esta ciudad e incluso de otros lugares, han observado exactamente lo mismo respecto a este hecho.

2. INTRODUCCIÓN

Practicar actividad física, teniendo en cuenta los niveles adecuados para cada persona y las limitaciones que cada uno pueda tener, se ha demostrado que produce efectos beneficiosos tanto a nivel fisiológico, psicológico como preventivo. (Arráez, Ambel, Rodríguez y Martín, 1993). Además, otros autores como González-Agüero y Vicente-Rodríguez (2011) o Sanz y Reina (2012), afirman que, dichos beneficios, se ven incrementados en las personas de este colectivo. Este es el principal motivo por el que se recomienda la práctica de actividad física y deporte a los diferentes grupos de población y, en concreto, al grupo de las personas con diversidad funcional.

El presente estudio pretende indagar en cuanto a las barreras que se encuentran las personas con discapacidad a la hora de acceder a los gimnasios o centros deportivos para la práctica de actividad física, en este caso, de la ciudad de Huesca, teniendo en cuenta que desde estas entidades se ofrecen diversidad de medios y servicios para la práctica de la misma.

¿Conocen las personas con diversidad funcional y las personas de su entorno los beneficios que produce la actividad física en su salud? ¿Son conscientes de las posibilidades que les ofrece un gimnasio para la práctica de actividad física? ¿Creen que desde estas entidades se ofrecen los servicios necesarios para ellos? ¿Cuáles son las barreras que se encuentran a la hora de acceder a dichos lugares? Estas son algunas de las preguntas que intentaremos resolver a través del estudio para obtener una visión general del problema desde diferentes contextos particulares.

Para llevar a cabo el estudio, hemos decidido decantarnos por una metodología cualitativa, mediante la realización de entrevistas a familiares de personas con

diversidad funcional, personas de su entorno cercano y monitores o propietarios de los gimnasios para, así, obtener información que nos aproxime lo máximo posible a la realidad actual de este hecho desde diferentes puntos de vista.

Por tanto, el trabajo quedará estructurado en dos partes bien diferenciadas: por un lado, encontraremos la fundamentación teórica o marco teórico, que nos permitirá acercarnos al mundo de las personas con diversidad funcional y a su relación con la práctica de actividad física, sin olvidarnos de las barreras con las que se encuentra este colectivo al acceder a dicha práctica y, por otro lado, constará el estudio llevado a cabo, donde aparecerán tanto los métodos como los materiales utilizados para el mismo; además del análisis de los resultados obtenidos y, por último, se extraerán las principales conclusiones de dichos resultados o, lo que es lo mismo, una visión general del problema desde las diferentes perspectivas.

3. MARCO TEÓRICO

En el apartado actual se van a definir, de forma teórica, los principales aspectos tratados en el trabajo para adentrarnos en el mundo de las personas con diversidad funcional y su relación con la actividad física y, de esta forma, comprender mejor el estudio. Estos aspectos van a ser: el concepto de diversidad funcional junto a su marco normativo, también en relación con el deporte, la actividad física adaptada, el deporte inclusivo y los beneficios que produce en dicho colectivo y, por último, las barreras que impiden o entorpecen la práctica de actividad física.

3.1. Diversidad funcional

3.1.1. Concepto. De la discapacidad a la diversidad funcional.

En este apartado vamos a definir el concepto de discapacidad en el que vamos a basarnos. Como no existe una única definición de dicho término, veremos diferentes definiciones del mismo, además de conocer la justificación de la acuñación del nuevo término de diversidad funcional en sustitución de la palabra discapacidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), propone que el término de discapacidad y su evolución parten de dos clasificaciones internacionales: La Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías (CIDDM) de 1980, y la Clasificación Internacional del Funcionamiento, las Discapacidades y la Salud (CIF) de 2001 que constituye la segunda versión de la CIDDM.

Según la Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías (CIDDM) una discapacidad es “toda restricción o ausencia, debido a una deficiencia, de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano”.

En cambio, según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), se define de la siguiente forma:

La discapacidad se puede ver como un término genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones a la participación e indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una “condición de salud”) y sus factores contextuales (factores ambientales y personales). (OMS, 2001, p.206).

Algunos autores como Rodríguez y García (2009) y Cabo y Enrique (2006), destacan que el término discapacidad ha sido redefinido como un problema derivado de una falta de adecuación entre la persona y su entorno, más que como consecuencia de la discapacidad de una persona en sí:

Una persona con discapacidad o discapacitada es un individuo que se ha encontrado en una situación de discapacidad debido a las barreras del entorno, económicas y sociales, que dicha persona, debido a su(s) minusvalía(s) o deficiencia(s), no puede superar del mismo modo que otros ciudadanos. La sociedad es la que tiene que eliminar, reducir o compensar dichas barreras, con el fin de permitir a todos los ciudadanos la posibilidad de disfrutar al máximo de la conducta de tales, respetando los derechos y deberes de cada individuo. (Cabo y Enrique, 2006, p.20).

Discapacidad no significa incapacidad. Los términos más convenientes para referirse a las personas que experimentan algún grado de limitación funcional, son: personas con discapacidad o personas con diversidad funcional, quedando excluidos conceptos como minusválido, retrasado, discapacitado, etc., ya que tienen connotaciones negativas que afectan a la persona.

Romañach y Lobato (2005), hablan en su artículo de la diversidad funcional como un término para la lucha por la dignidad en la diversidad del ser humano, ya que piensan que, para cambiar las ideas o valores asociados a las palabras, hay que cambiar las propias palabras. El término diversidad funcional fue propuesto por el Foro de Vida Independiente en 2005 y se ajusta a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa de la mayoría de la sociedad.

3.1.2. Marco legislativo: discapacidad y deporte

Existe un conjunto de barreras o impedimentos que privan a las personas con diversidad funcional de sus derechos y que desencadena en ellos una situación de exclusión social, la cual debe ser abordada por los poderes públicos. Actualmente, el marco normativo vigente en materia de ordenación para la integración de las personas con diversidad funcional queda establecido por el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, publicado en BOE el 3 de diciembre de 2013. En dicha ley, aparecen integradas las siguientes leyes:

Ley 13/1982, de 7 de abril, de integración social de las personas con discapacidad.

Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Ley 49/2007, de 26 de diciembre, de infracciones y sanciones en materia de igualdad de oportunidades no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

La Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social tiene por objeto: garantizar la igualdad de oportunidades, derechos y trato de las personas con diversidad funcional respecto al resto de la población ciudadana mediante

el acceso al empleo, la promoción de su autonomía personal, la inclusión en la comunidad, la erradicación de todo tipo de discriminación, etc. y, por otro lado, establecer un régimen de infracciones y sanciones para hacer que todo ello se cumpla y, así, asegurar la accesibilidad universal de las personas con diversidad funcional.

En el artículo 2 de dicha ley se define la discapacidad como una situación derivada de la interacción entre personas con deficiencias o limitaciones y las barreras que no permiten su participación en la sociedad en las mismas condiciones que el resto de la población. También indica que la igualdad de oportunidades es la ausencia de todo tipo de discriminación por razón de discapacidad, incluyendo cualquier hecho que tenga intención de restringir o entorpecer el reconocimiento, disfrute o ejercicio de los derechos y libertades fundamentales humanos en diferentes ámbitos, en condiciones similares al resto de la población.

En el artículo 7, derecho a la igualdad, podemos ver referencias en cuanto a la actividad física y al deporte, donde aparece escrito que, las administraciones públicas, protegerán los derechos de este colectivo en el acceso a la cultura, al deporte y al ocio.

Por otro lado, nos interesa conocer la normativa del deporte y la actividad física y su relación con la discapacidad ya que son el principal tema de estudio de este trabajo.

Actualmente, en España, el deporte se rige mediante la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, modificada el 1 de mayo de 2015. Esta Ley tiene por objeto la ordenación del deporte, de acuerdo con las competencias que corresponden a la Administración del Estado.

Más adelante, no en relación directa con el deporte pero sí con la educación física y las personas con diversidad funcional, en el punto 3 del artículo 3 señala que todos los

centros docentes, ya sean públicos o privados, deben disponer de unas instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para personas con movilidad reducida donde atender la práctica de actividad física y deporte de todos los alumnos en las condiciones reglamentarias.

A continuación, en el punto 2 del artículo 4, se establece un principio por el que se pretende fomentar el deporte en personas con diversidad funcional:

“2. Es competencia de la Administración del Estado fomentar la práctica del deporte por las personas con minusvalías físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social.”

Al hablar de barreras en la práctica de actividad física por parte de las personas con discapacidad, podríamos referirnos a las barreras arquitectónicas, relacionadas con la accesibilidad a las instalaciones deportivas. En el artículo 70 se hace hincapié a ello, pero únicamente en las instalaciones de carácter público financiadas con fondos de la Administración del Estado. Según se indica en el artículo, estas instalaciones deberán ser accesibles y no tener ningún elemento que impida la libre circulación de personas mayores o con minusvalías físicas y, además, sus interiores deberán disponer de las instalaciones necesarias para su normal uso por parte de estas personas, siempre y cuando la naturaleza de los deportes practicados en dichos recintos, lo permita.

A nivel autonómico, la ley que rige la ordenación del deporte en Aragón es la Ley 4/1993, de 16 de marzo, del Deporte de Aragón, atendiendo siempre a la ordenación estatal, es decir, a la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.

Esta ley fue modificada en 2011 por la Ley 2/2011, de 24 de febrero, del Deporte de Aragón. Dicha modificación nos repercute debido a la introducción de aspectos relacionados con la ordenación de la discapacidad en el ámbito deportivo ya que,

siguiendo el artículo 25.1 del Estatuto de Autonomía de Aragón, los poderes públicos aragoneses promoverán medidas que garanticen la autonomía y la integración social y profesional de las personas con discapacidades, así como su participación en la vida de la comunidad.

La Ley 2/2011, de 24 de febrero, modifica los apartados 3 y 4 del artículo 25 de la Ley 4/1993, de 16 de marzo, del Deporte de Aragón, como ya hemos dicho, introduciendo aspectos relacionados con la diversidad funcional en el deporte. La modificación de dichos artículos, tiene como resultado el reconocimiento a los deportistas con algún tipo de discapacidad en la formación de federaciones tanto individuales como compartidas.

Por último, me parece interesante hacer mención a la Carta Europea del Deporte para todos, elaborada en 1975 por el Consejo de Europa, concebida con la finalidad de coordinar las políticas deportivas de los Estados miembros, promoviendo la práctica del deporte, sin servir fines políticos o comerciales. Cazorla et al. (1992) recogen los principios fundamentales en los que se basa la “Carta Europea del Deporte”:

...el deporte como factor fundamental en el desarrollo humano debe apoyarse y sostenerse, de forma apropiada, con fondos públicos; el deporte, como uno de los aspectos del desarrollo sociocultural, debe abordarse en los ámbitos local, regional y estatal en relación con otros sectores de la actividad política: educación, salud, ordenación del territorio, política social y protección del medioambiente; corresponde a los poderes públicos en colaboración con las organizaciones sociales favorecer una cooperación permanente para el desarrollo de un deporte popular mediante la creación de infraestructuras necesarias para proteger al deporte y a los deportistas de toda explotación con fines políticos,

comerciales o financieros y de prácticas abusivas, incluida el uso de las drogas. Y, por último, la labor de los entrenadores, educadores y profesores deportivos debe considerarse indispensable en todos los programas de desarrollo y promoción del deporte. (Cazorla et al. 2000, p.95)

3.2. Beneficios de la actividad física

La práctica de actividad física, cuidando las limitaciones de cada persona y teniendo en cuenta su condición física, produce efectos beneficiosos para la salud tanto en personas con diversidad funcional como en el resto de la población. Es por ello que se recomienda siempre la práctica de actividad física de forma segura y controlada.

Según Sanz y Reina (2012), los beneficios que la práctica de actividad física y adaptada pueden aportar a colectivos especiales, son infinitos. Por tanto, según estos autores, vamos a ver cuáles son los beneficios principales que debemos saber:

En el sistema cardiovascular se fortalece el músculo cardíaco. Disminuye la frecuencia cardíaca tanto en reposo como en el ejercicio; debido a un aumento de la capilarización cardíaca, mejoran el transporte de oxígeno y el retorno venoso; se previenen enfermedades cardíacas y se mantiene la elasticidad arterial.

En cuanto al sistema respiratorio, aumenta la capacidad pulmonar, disminuye la capacidad respiratoria gracias al aumento de la capacidad vital y se produce una mejora en los músculos respiratorios.

Uno de los beneficios más conocidos que tiene la práctica de actividad física en el sistema metabólico y endocrino consiste en la prevención y el control del sobrepeso

o la obesidad. Al aumentar la actividad, aumenta el consumo basal y disminuyen tanto los lípidos como el colesterol LDL.

En el aparato locomotor se produce una mejora en el tono muscular, aumentando la capacidad funcional de los músculos. Se reduce la pérdida de calcio y sales minerales en los huesos, manteniéndolos así más fuertes frente a golpes, roturas etc. Ayuda a mantener íntegros los tejidos de las articulaciones sometidos a rozamiento y, por último, mejora la flexibilidad de las articulaciones, permitiéndole al sujeto un mayor rango de movimiento de las mismas, lo que conlleva a una mayor autonomía en el momento de realizar algunas actividades o tareas.

Otros beneficios que conlleva la práctica de actividad física es la disminución del riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer como el de mama o el de colon debido a la estimulación del sistema inmunitario.

Y, por último, encontramos las aportaciones a nivel psicológico, social y emocional. Se produce una mejora en la autoestima y en la imagen corporal, lo que les ayuda a sentirse bien con ellos mismos y a sentirse más competentes. Disminuyen la ansiedad, la depresión, el estrés y la agresividad, mejorando los niveles de calidad de sueño y relajación y aumentando la felicidad. Y quizás más importante, a nivel social, favorece la cooperación, la mejora de las relaciones sociales, el compañerismo y la aceptación, fomentando así la inclusión de las personas con diversidad funcional en la sociedad.

Otros autores como González-Agüero, Vicente-Rodríguez y Casajús (2011), indican que el ejercicio y la actividad física tienen multitud de efectos positivos sobre la salud en personas con diversidad funcional intelectual. Principalmente, se produce una mejora en las variables de la condición física, además de otros beneficios los cuales están

relacionados con la autoestima, la socialización, una disminución de la ansiedad y la mejora de otros indicadores de la calidad de vida.

Según Mata y Vila, en Casajús & Vicente-Rodríguez (2011), las personas con diversidad funcional física se benefician de dicha práctica de igual forma que el resto de población. Pero, principalmente, les ayuda a mejorar o conservar el rango de movilidad articular, a minimizar la hipertensión, a mejorar los componentes de la condición física, etc. Estos beneficios contribuirán a mantener o mejorar la funcionalidad, o a retrasar la evolución de la enfermedad en el caso de que sea degenerativa.

Por último, basándonos en Sarasa y López, en Casajús & Vicente-Rodríguez (2011), en las personas con diversidad funcional sensorial, destacan los beneficios de aspecto psicológico. La práctica de actividad física les ayuda a potenciar aspectos relacionados con la afectividad, las emociones, la percepción, el control y el desarrollo cognitivo. Además, la actividad física y el deporte son una muy buena herramienta para desarrollar su auto superación. A estos beneficios, debemos sumarle los que obtiene el resto de la población a través de la práctica de ejercicio o actividad física.

3.3. Inclusión en la actividad físico-deportiva y el deporte.

3.3.1. Actividad física adaptada

La Actividad Física Adaptada (AFA) fue definida 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” (De Pauw y Doll-Tepper, 1989, p.96).

Actualmente, encontramos otras definiciones más recientes como la siguiente:

La actividad física adaptada es 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. (Huztler, 2008, p.184)

Esta definición no se refiere solo a la actividad física realizada por las personas con discapacidad sino que engloba también todo lo necesario para fomentar, gestionar, dirigir, estudiar, etc., la propia actividad.

Existen diferentes ámbitos de aplicación y orientaciones de las Actividades Físicas Adaptadas (AFA), principalmente, en función del objetivo o finalidad que se pretenda conseguir a través de la práctica de dicha actividad. Centrándonos en Ruiz (2007), éste las clasifica según el objetivo principal, concretando los ámbitos de actuación, los profesionales específicos que facilitan esos servicios, etc. Fijándonos en la siguiente tabla, vemos que las principales orientaciones de las Actividades Físicas Adaptadas son: Educación, recreación, competición y terapia.

	Orientaciones de las AFA			
	EDUCACIÓN	RECREACIÓN	COMPETICIÓN	TERAPIA
OTRAS DENOMINACIONES	Formación	Ocio Práctica de TL	Deporte de élite, rendimiento	Salud Reeducación
FINALIDADES	Favorecer el desarrollo integral del niño	Entretener, divertir, actividad liberadora	Conseguir máximo rendimiento. Compara resultados	Alcanzar grado de salud o recuperación o mantenimiento de funciones
CONTEXTO ENTORNO	Escuela	Club, asociación, entidad deportiva municipal, entidad privada	Club deportivo Federación	Clínica, hospital, centro de día, entidad deportiva
PROFESIONALES	Maestros EF Grad CC AF	Maestros Grad AF Monitores Animadores	Monitores Entrenadores Grad CC AF	Fisioterapeutas Monitores Grad CC AF
PRACTICANTES	Alumnos con necesidades especiales	Clientes Usuarios participantes	Deportistas Atletas	Pacientes Clientes
CONCEPCIÓN CORPORAL	Holística	Hedonística	Mecanicista, máximo rendimiento. Eficiencia	Funcional

Tabla 1. Las diferentes orientaciones de las Actividades Físicas Adaptadas (Ruiz, 2007)

3.3.2. Deporte inclusivo

El término inclusión, es definido por la RAE como “acción y efecto de incluir” e incluir, consiste en “poner algo o alguien dentro de una cosa o de un conjunto, o dentro de sus límites”. Por tanto, si intentásemos sacar una definición de deporte inclusivo, teniendo en cuenta las definiciones anteriores, el deporte inclusivo consistiría en poner a una persona dentro de un grupo de personas que practican deporte.

Si nos basamos en diferentes autores como, por ejemplo, Pérez (2014), el deporte inclusivo es entendido como una actividad física practicada por personas con y sin diversidad funcional de forma conjunta, realizando los ajustes necesarios en función de las posibilidades de cada participante y conservando el objetivo de la modalidad deportiva trabajada, para que todos los integrantes del grupo participen de forma activa en el juego. Además, el deporte inclusivo consiste en una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y aporta una serie de beneficios en cuanto al fomento de hábitos de vida saludables, respeto y sensibilización con lo diferente e igualdad e inclusión.

Si nos centramos en esta definición, vemos que, mediante el deporte inclusivo, se busca la participación de todas las personas, a pesar de sus diferencias. Es un deporte accesible para todos, donde se realizan las adaptaciones necesarias con la finalidad de que todos los sujetos participen activamente, fomentando así la inclusión social.

Debido a que en la sociedad actual, el deporte inclusivo es solo una utopía, la Alianza Estratégica Por el Deporte Inclusivo (2012), elaboró “El Manifiesto por el Deporte Inclusivo”, que recoge los siguientes aspectos:

1. Ningún niño con discapacidad debe quedar sin acceso a la educación física.
2. Los colegios dispondrán de profesores e instalaciones para la enseñanza y práctica del deporte a alumnos con y sin discapacidad.
3. Las ciudades tendrán de instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para la práctica conjunta del deporte.
4. Las federaciones deportivas adaptarán sus reglamentos para regular y permitir la práctica inclusiva de deporte.
5. Los niños con discapacidad podrán mejorar su salud y condición física, además de su calidad de vida e integración social, a través del deporte.
6. La práctica conjunta del deporte estará presente en los medios de comunicación social.
7. Las Administraciones Públicas incluirán en la agenda política el “Deporte Inclusivo”.
8. Se crearán competiciones inclusivas periódicas en todas las categorías, empezando desde infantiles.
9. Se promoverá que el Parlamento español desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la integración social de las personas con discapacidad también en el ámbito del deporte.
10. Todas las personas con discapacidad tienen derecho a una educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte. (Fundación Sanitas, 2012, s.p.)

Como vemos, algunos de los puntos anteriores deberían ser un hecho real, ya que así lo dicta la ley, pero siguen existiendo una serie de barreras que impiden que las personas con cualquier tipo de diversidad funcional practiquen actividad física o deporte de

forma inclusiva y totalmente normalizada. Además, este es un hecho que podemos encontrarnos en diferentes ámbitos y no solo en el mundo del deporte.

3.3.3. Actividad física en gimnasios

Con el presente estudio, queremos conocer si, en general, las personas con diversidad funcional hacen uso de los gimnasios o no y el por qué ya que, como sabemos, son lugares donde se realizan diferentes tipos de actividad física y existen diferentes máquinas de ejercitación y diferentes actividades que pueden presentarles diferentes oportunidades para practicar ejercicio.

A pesar de que no hemos encontrado estudios relacionados con el uso de los gimnasios por personas con diversidad funcional de utilidad para nuestra investigación y creemos que es importante hablar de ello, pues el estudio se centra en estas instalaciones, hemos encontrado algún proyecto e información de interés.

En la actualidad, aunque no están muy extendidos ni muy estudiados, existen gimnasios adaptados donde las personas con diversidad funcional pueden acudir a practicar actividad física sin ningún problema ni impedimento. Respecto a ello, nos parece acertado mencionar el proyecto TetraSport, realizado por investigadores de la Universidad de Valencia, quienes realizaron un estudio en el que comprobaron que el ejercicio de pedaleo de brazos (en una bicicleta estática) genera una serie de beneficios sobre la salud y la autonomía personal de las personas con tetraplejia. Los resultados mostraron una serie de mejorías en estas personas, por lo que se puso en marcha lo que podría ser un “gimnasio adaptado experimental” ofertado a todo tipo de personas con diversidad funcional. Gracias a estos resultados tan positivos, en 2011 se creó la Asociación TetraSport, una asociación destinada a fomentar y promover la actividad física adaptada y a trabajar para que se oferten estos servicios a dicho colectivo.

Hegalak, en San Sebastián, es un centro único en España y en Europa, totalmente preparado para dar servicio a personas con cualquier tipo de diversidad funcional y que puede ser utilizado también por usuarios convencionales. Este gimnasio tiene el sello AENOR, lo que significa que la infraestructura, además de ajustarse a las leyes vigentes en accesibilidad, adquiere un compromiso más allá relacionado a la gestión de servicios, el mantenimiento y la comunicación y atención adecuada a todos los usuarios y todo ello lo convierte en el primer centro deportivo accesible de España. Dispone de diferentes ayudas técnicas para que los usuarios puedan moverse libremente, guías para personas con diversidad funcional visual, bucle magnético, actividades adaptadas, etc., y, además, un porcentaje de sus empleados son personas con diversidad funcional. En definitiva, según Mikel Izaguirre, presidente de la Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado, el objetivo del centro es impulsar la mejora de la salud funcional de las personas, con o sin diversidad funcional mediante la práctica de la actividad física y el deporte.

Estos dos proyectos mantienen relación con nuestro estudio ya que, lo que nosotros buscamos en el mismo, es conocer por qué las personas con diversidad funcional no acceden a los gimnasios siendo que en estas instalaciones pueden practicar actividad física de forma controlada y ello contribuirá a mejorar su calidad de vida. Como vemos, mediante estas iniciativas se intenta acercar a todas las personas a los gimnasios para mejorar su salud y se busca la inclusión de las personas con diversidad funcional en la sociedad.

3.4. Barreras para la práctica de actividad física

A pesar de que nos encontramos en un proceso de cambio hacia una sociedad inclusiva, las personas con diversidad funcional, como hemos visto en el apartado

anterior, siguen encontrando barreras en su día a día que les impiden, en muchos casos, hacer una vida normal e integrarse completamente en la sociedad.

En el presente estudio, investigaremos en cuanto a las barreras que se encuentran o que tienen que superar las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los gimnasios deportivos para practicar actividad física. Por tanto, será necesario conocer qué son las barreras, qué tipos de barreras existen, dónde se encuentran, etc. para poder realizar el trabajo.

La OMS (2001) hace mención a estas barreras refiriéndose a los factores ambientales existentes en el entorno de un sujeto, los cuales condicionan su funcionamiento, creando discapacidad. Podríamos estar hablando de un ambiente físico carente de accesibilidad, de las actitudes de rechazo de la población general hacia la discapacidad, de la inexistencia de determinados recursos apropiados para este colectivo y también de la falta de unos servicios, sistemas y políticas que favorezcan la inclusión.

Como podemos ver en la definición anterior, existen diferentes tipos de barreras, las cuales pueden clasificarse en diversos grupos de diversas formas. Esto dependerá del autor que consultemos.

Por ejemplo, Según Smith (1987), existen tres tipos de barreras que afectan a las personas con discapacidad: barreras intrínsecas, ambientales e interactivas.

Barreras intrínsecas. Relacionadas con el grado de funcionalidad física, psicológica o cognitiva individual, de cada persona. Estas barreras pueden estar relacionadas de forma directa con sus discapacidades específicas o con otros aspectos indirectos a su diagnóstico médico como, por ejemplo, la sobre-protección por parte de las familias. Algunas personas pueden tener déficits cognitivos o problemas de salud que limiten sus capacidades o su movilidad, obligándoles a

depender de otras personas para moverse o llevar a cabo actividades cotidianas. La dependencia psicológica puede ser la más limitante frente a las barreras ya que, la superación de las mismas, requiere tener iniciativa propia, asumir riesgos y/o ser constantes en la acción, estos aspectos no se desarrollan en un ambiente de dependencia psicológica.

Barreras ambientales. Impuestas por las condiciones del medio. Son las barreras arquitectónicas, de transporte, de comunicación, o de actitud y/o rechazo por parte de la sociedad. Las barreras arquitectónicas y urbanísticas son una de las razones por las que no intervienen en muchas actividades deportivas y de ocio. Las de transporte, suponen también un obstáculo en las personas con discapacidad, pero las barreras de actitud o rechazo por el resto de la sociedad son, principalmente, las que les hacen sentir marginados e inferiores. Son las barreras de actitud social.

Barreras interactivas. Son las relativas, principalmente, a las necesidades de comunicación, producidas por limitaciones cognitivas o del habla, la audición o la vista. Estas barreras no suelen producirse en una sola dirección, pues la comunicación es un proceso bidireccional que requiere la participación activa tanto del emisor como del receptor del mensaje. Muchas veces, las dificultades de una persona con diversidad funcional para expresarse, van de la mano de la falta de atención del oyente, quien debe implicar un interés extra para mantener la conversación. El hecho de no poder comunicarse, en muchos casos, causa también aislamiento y marginación de las personas con diversidad funcional.

Debido a que este estudio se centra en gimnasios o centros deportivos, podría ser interesante conocer las principales barreras que existen en las instalaciones deportivas, relacionadas con la accesibilidad. Encontramos distintos tipos de barreras dependiendo

de su ubicación: dentro de la instalación o en el exterior de la misma. Estas barreras se crean a través de diversos factores, pudiendo favorecer o limitar la accesibilidad.

Según Herreros (2003), dichos factores son:

- Factores políticos, que ordenen y regulen la accesibilidad de las instalaciones.
- Factores técnicos, necesarios para hacer que se cumpla la normativa vigente.
- Factores económicos, para crear o adquirir elementos nuevos que permitan la accesibilidad y para eliminar las barreras ya existentes.
- Factores sociales. Sería conveniente la creación de una actitud social cuya respuesta fuera la consecución de una sociedad accesible.

4. OBJETIVOS

El principal objetivo de este estudio es conocer la percepción social que existe en cuanto a las barreras que se encuentran las personas con diversidad funcional a la hora de practicar actividad física en gimnasios o centros deportivos.

Dentro de este objetivo general, se engloban objetivos más específicos como:

- Averiguar si las personas del entorno de las personas con diversidad funcional conocen los beneficios que produce la práctica de actividad física en dicho colectivo.
- Conocer si, en general, las personas con algún tipo de diversidad funcional suelen hacer uso de los gimnasios o salas de musculación.
- Conocer si existe consciencia de las oportunidades y ventajas que ofrece un gimnasio a las personas con diversidad funcional para practicar actividad física de forma segura y controlada.
- Conocer cuáles son los motivos por los que se cree que acceden o no a un gimnasio las personas de este colectivo.

Además, para llevar a cabo la investigación y facilitarla, se han definido las siguientes preguntas en relación con los objetivos planteados:

- ¿La práctica de actividad física en personas con diversidad funcional se percibe como beneficiosa por parte de las personas de dicho colectivo y las personas de su entorno?

- En general, ¿practican actividad física de forma regular las personas con diversidad funcional?
- ¿Tiene importancia el lugar donde practican actividad física estas personas por su seguridad?
- ¿Suelen hacer uso de los gimnasios las personas con algún tipo de diversidad funcional?
- ¿Ofrece un gimnasio oportunidades y ventajas a las personas de dicho colectivo para practicar actividad física de forma segura y controlada? ¿Existe consciencia de ello por parte de las personas de su entorno?
- ¿Están equipados y son accesibles los gimnasios de Huesca para las personas con diversidad funcional?
- Además de barreras de accesibilidad, ¿cuáles son los motivos por los que dicho colectivo acude o no acude a los gimnasios?

5. METODOLOGÍA

Como se ha podido ver en los apartados anteriores, el tema tratado en este estudio son las barreras que se encuentran las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los gimnasios, un tema social que presenta determinada complejidad. Con este trabajo se pretende conocer la opinión que tienen respecto al tema diferentes personas, las cuales mantienen relación con los gimnasios y la diversidad funcional, para, así, analizar los resultados y extraer unas conclusiones generales del mismo. Por tanto, debido a las características del trabajo, hemos decidido decantarnos por una metodología cualitativa, utilizando entrevistas que nos permitirán obtener la información.

5.1. Características de la metodología cualitativa

Las principales características de investigación en metodología cualitativa según Bisquerra (1989), enunciadas en Guillén (2009, p. 9-10), son que el investigador es el principal instrumento de medida, por tanto se puede tender a la subjetividad, ya que es el propio investigador quien filtra y analiza la información obtenida; no existe control de los datos, el investigador mantiene una proximidad con el tema estudiado que hace que surjan datos reales y profundos; son estudios a pequeña escala en los que la generalización no es un fin del estudio, pero se pueden extrapolar determinados aspectos de una situación particular a otras situaciones similares; el objetivo es comprender la conducta social desde el contexto en el que dicha conducta se produce; la investigación no tiene reglas de procedimiento, es un método dinámico, que va evolucionando con la recogida de información y permite flexibilidad en los métodos de trabajo así como en las dimensiones de la investigación; a partir de un problema o realidad concretos, el investigador descubre, explora y comprende para profundizar en

él; el diseño de investigación se va definiendo a la vez que el investigador va adquiriendo información y conocimientos; presenta una naturaleza holística puesto que el fenómeno o realidad son estudiados en su conjunto. Se concibe la realidad social como una entidad global y, por último, se hace uso de la reflexión, la interpretación y la crítica de forma sistemática.

5.2. Fases y etapas de la investigación cualitativa

Basándonos en la obra de García, Gil, y Rodríguez (1996), *Metodología de la investigación cualitativa*, la metodología cualitativa queda dividida en cuatro fases o pasos diferenciados: la fase preparatoria, el trabajo de campo, la fase analítica y, por último, la fase informativa

5.2.1. Fase preparatoria

Esta fase inicial de la investigación se divide en dos etapas: reflexiva y diseño. En la fase reflexiva, el investigador, basándose en la información obtenida y en sus conocimientos, establecerá el marco teórico del que parte la investigación, es decir, introducirá el tema del que va a tratar el estudio y, en la etapa de diseño, se planificarán las tareas a ejecutar en las siguientes fases.

ETAPA EFLEXIVA

En esta etapa se recopila información acerca del tema de estudio, en nuestro caso: “Percepción social de las barreras para la práctica de actividad física de las personas con diversidad funcional en los gimnasios de la ciudad de Huesca”. Por tanto, coincidiría con el apartado del marco teórico o conceptual, entendido como una herramienta, gráfica o narrativa, que explica las principales cuestiones (factores, constructos o variables) que se van a estudiar y las posibles relaciones entre ellas. (Miles y Huberman, 1994), citado en García, Gil y Rodríguez, 1996.

Para recoger la información con la que establecer el marco teórico, hemos consultado diferentes fuentes e instrumentos como las bases de datos de la biblioteca de la red UNIZAR, libros de diversas bibliotecas de la ciudad de Huesca o de asignaturas del Grado, artículos, libros y otros materiales disponibles online en diversas fuentes como Pubmed, Dialnet, catálogo Roble, etc.

ETAPA DE DISEÑO

Una vez finalizado el marco teórico, organizado por categorías y subcategorías, en este apartado se diseña la investigación, es decir, se planifican las tareas a realizar en las siguientes fases.

Por tanto, ya definidos los conceptos fundamentales, de lo más general a lo más concreto, se da paso a la formulación de las cuestiones de investigación y al establecimiento de los objetivos del estudio, clasificándolos en diferentes categorías para facilitar el diseño de la entrevista y el análisis de resultados. En este trabajo, dichas categorías son las siguientes: 1. Práctica de actividad física en personas con diversidad funcional; 2. Uso de los gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional; 3. Beneficios que ofrece el uso de los gimnasios a las personas con diversidad funcional para practicar AF y, 4. Motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad funcional.

Una vez diseñadas y realizadas las entrevistas, éstas serán transcritas con exactitud y se procederá al análisis de la información obtenida para, finalmente, conocer y discutir los resultados y extraer una serie de conclusiones respecto al problema de estudio del trabajo.

5.2.2. Trabajo de campo

INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS

Hemos elegido la entrevista semiestructurada como herramienta para la recogida de información. Basándonos en Díaz, L. et. Al. (2013), estas entrevistas parten de preguntas planeadas con la ventaja de que tienen la posibilidad de adaptarse al entrevistado, permitiendo motivar al interlocutor, aclarar términos o dudas y reducir formalismos. Por tanto, vemos que este tipo de entrevistas ofrecen un determinado grado de flexibilidad a la vez que mantienen suficiente uniformidad para conseguir interpretaciones acordes con los objetivos propuestos, pues según Briongos, Hernández y Mercadé (1992), citado en Guillén (2009), esta flexibilidad debe ser paliada por la elaboración de una guía de la entrevista, que debe facilitar la orientación de la información aportada para convertirla en la información deseada.

DISEÑO DE LA ENTREVISTA

En el momento de diseñar el guion de la entrevista, nos hemos basado en los objetivos del estudio, planteados anteriormente, y en las categorías ya establecidas a partir de los mismos para que las preguntas realizadas a los entrevistados puedan dar respuesta a dichos objetivos. De cada categoría se plantean diferentes preguntas con la intención de recoger la máxima información posible acerca de cada una de ellas y, así, obtener respuestas que nos ayuden a conocer la situación actual del problema estudiado desde diferentes perspectivas. (ANEXO I)

Todas las entrevistas tienen una estructura general similar a partir de la cual se deja margen para que el entrevistado pueda expresarse y fluya la interacción entrevistador-entrevistado, como si de un dispositivo conversacional se tratase.

Las entrevistas comenzarán con una breve introducción donde se explica al entrevistado los aspectos más importantes de ésta, tal y como expone en su obra Kvale (2011). En dicha introducción informaremos al entrevistado del objetivo del estudio. En ningún momento se mencionará ningún dato que pueda dar pie a saber quién es él o ella (nombre, iniciales del nombre y apellido, etc...). Además, le informaremos de que puede abandonar la entrevista en cualquier momento si se siente incómodo. Por último, se le informará de nuevo de que los resultados quedarán reflejados en el presente Trabajo Fin de Grado.

El diseño y guion de la entrevista es el mismo para todos los entrevistados con el objetivo de obtener una percepción del problema desde distintas perspectivas, coincidiendo así, como veremos en el siguiente apartado, con la triangulación de datos personal de Bisquerra (1989), citado en Guillén (2009).

Como se explica posteriormente en la fase analítica, se van a establecer una serie de subcategorías, partiendo de las categorías establecidas en el guión de la entrevista, para facilitar el análisis de datos. (ANEXO II)

SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Siguiendo la idea de Valles (2014), la selección de los sujetos a entrevistar se basó en la relación con el objeto de estudio. Además, se intentó que tuvieran diferente sexo y diferentes características socioeconómicas y que, teniendo relación con el tema de estudio, procedieran de diferentes ámbitos para, así, realizar una triangulación de datos de dimensión personal que permita comprobar el sostenimiento y validez de los datos. (Bisquerra, 1989, citado en Guillén, 2009). Por último, recordar que dichos sujetos deben vivir en Huesca o alrededores o conocer bien la ciudad ya que el estudio está basado en esta ciudad.

En función a estos criterios, buscamos a los siguientes sujetos:

- Familiares directos de una persona con diversidad funcional.
- Monitores o propietarios de los propios gimnasios.
- Maestros, pedagogos u otras personas que trabajen en asociaciones de personas con diversidad funcional.

El proceso de búsqueda fue más difícil de lo esperado pero, finalmente, conseguimos las siguientes cinco personas dispuestas a colaborar en el estudio:

- Un monitor/entrenador personal de gimnasio con más de 20 años de experiencia.
- Dos familiares directos de personas con diversidad funcional.
- Una persona formada en magisterio y pedagogía que trabaja con personas con diversidad funcional.
- Una persona formada en psicología interesada en el mundo del deporte y la diversidad funcional.

Una vez seleccionados los sujetos para participar en el estudio, los citamos en varios días para llevar a cabo las entrevistas.

INTERVENCIÓN

Antes de comenzar las entrevistas, se pasaron unos consentimientos informados a los entrevistados donde aparece detalladamente lo que implica participar en el estudio y la información necesaria respecto a la grabación de las entrevistas. Los participantes deben firmar dicho documento si están conformes con lo detallado y pueden realizar cualquier pregunta acerca del estudio. (ANEXO III)

Para llevar a cabo las entrevistas, fijamos como base la siguiente propuesta de Miguel Martínez (1998):

- Contar con una guía de entrevista, con preguntas agrupadas por temas o categorías, con base en los objetivos del estudio y la literatura del tema.
- Elegir un lugar agradable que favorezca un diálogo profundo con el entrevistado y sin ruidos que entorpezcan la entrevista y la grabación.
- Explicar al entrevistado los propósitos de la entrevista y solicitar autorización para grabarla o video-grabarla.
- Tomar los datos personales que se consideren apropiados para los fines de la investigación.
- La actitud general del entrevistador debe ser receptiva y sensible, no mostrar desaprobación en los testimonios.
- Seguir la guía de preguntas de manera que el entrevistado hable de manera libre y espontánea, si es necesario se modifica el orden y contenido de las preguntas acorde al proceso de la entrevista.
- No interrumpir el curso del pensamiento del entrevistado y dar libertad de tratar otros temas que el entrevistador perciba relacionados con las preguntas.
- Con prudencia y sin presión invitar al entrevistado a explicar, profundizar o aclarar aspectos relevantes para el propósito del estudio. (Martínez, 1968, p.65-68).

Las entrevistas no se realizaron todas en el mismo lugar sino que éste se eligió en función a la persona entrevistada. En todos los casos tuvimos presente que no hubiera nadie más en la sala o lugar donde se desarrolló la entrevista, que todo estuviera en silencio y que el sujeto se encontrara cómodo.

Al principio de la entrevista se agradeció a los sujetos su participación en el estudio y se les recordó el tema a investigar, además de comentarles que podían abandonar la entrevista en cualquier momento.

Una vez explicado esto, se dio comienzo a las preguntas, siguiendo el guion y permitiendo al entrevistado expresarse y contar su opinión y/o experiencias.

Las entrevistas tuvieron una duración de unos 20 minutos. Se realizaron todas las preguntas previstas y surgieron también algunas más. Si alguna no se realizó fue porque ya se habían hecho mención a ese aspecto en otra respuesta.

6. ANÁLISIS DE DATOS

La fase analítica, mencionada en la obra de García, Gil, y Rodríguez (1996), coincide con el análisis de datos, concebido por Rodríguez, Gil y otros (1995) como “una actividad que implica un conjunto de manipulaciones, transformaciones, reflexiones y comprobaciones realizadas a partir de los datos con el fin de extraer significado relevante para un problema de investigación.” Debe ser un proceso sistemático, ordenado y organizado.

Para tener un mejor acceso a la información y facilitar el análisis de datos, las entrevistas fueron registradas de principio a fin mediante grabación de voz para ser transcritas posteriormente. Guillén (2009, p.9) indica que los datos e informaciones son filtrados por el investigador, lo cual puede tender a la subjetividad. Por tanto, consideramos de gran importancia la rigurosidad a la hora de transcribir dichas entrevistas. (ANEXO IV)

Siguiendo la recomendación de mi tutora, nos hemos decantado por un análisis de contenido mixto, en el que primero se cuantifican los datos para, después, elaborar un informe de resultados por cada categoría estudiada y extraer las principales conclusiones. Para ello, siguiendo a Guillén (2009), se han dividido las transcripciones en unidades de información partiendo de las cuatro categorías ya establecidas anteriormente y, a la vez, estas categorías, se han subdividido en diferentes subcategorías, codificadas mediante un número de dos cifras. A cada categoría principal se le ha asignado un color y, a cada subcategoría, como ya hemos dicho, un número. (Ver ANEXO II) Estas subcategorías se han establecido en función de las diferentes preguntas realizadas, permitiendo aumentar el rango numérico si fuese necesario al analizar los datos de la entrevista.

Este sistema de codificación nos ha permitido descomponer el texto, ubicando las distintas respuestas o frases, según su contenido, en las distintas categorías y subcategorías ya creadas. (Ver ANEXO IV)

En el primer nivel de análisis vamos a analizar el contenido de cada categoría a partir de criterios de cuantificación del contenido. Para ello, teniendo en cuenta las unidades de información obtenidas en las respuestas de la entrevista, hemos diseñado una serie de tablas en las que se ha calculado qué porcentaje de la misma ha dedicado cada entrevistado a cada una de las categorías establecidas. (ANEXO V)

Al realizar dicho análisis, hemos podido observar que las dos categorías de las que más se han hablado en la entrevista han sido práctica de actividad física en personas con diversidad funcional, en la cual se engloban la creencia de práctica de AF de estas personas, los beneficios que se obtienen, la importancia de la misma, etc., y motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad funcional, donde se habla, principalmente, de las diferentes barreras que se encuentran las personas de este colectivo al acceder a dichas instalaciones.

Uno de los motivos por los que se han dedicado más respuestas a estas dos categorías podría ser que se les ha hecho más preguntas respecto a las mismas, pues la primera categoría nos introduce al mundo de la actividad física y a la diversidad funcional y es importante adentrarnos bien en el tema del que vamos a hablar y, la de motivos por los cuales no acuden a los gimnasios las personas de este colectivo, es la que más nos interesa ya que el estudio se basa en dicha cuestión y, por tanto, es ahí donde más se han exployado nuestros entrevistados. Además, cabe destacar que las barreras que más se han mencionado corresponden a barreras arquitectónicas y a barreras económicas, un hecho que podría indicarnos que se cree que estas son las barreras que más impedimento

suponen a las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los centros deportivos de los que hablamos.

Después, hemos analizado el mismo contenido de cada categoría y subcategoría mediante criterios de interpretación del contenido. Hemos diseñado una serie de tablas en función de las categorías establecidas para mostrar los datos más relevantes obtenidos acerca de cada subcategoría, los cuales han sido sintetizados e interpretados, para quedarnos con la información de mayor utilidad para el estudio. (ANEXO VI)

7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se describen los resultados cualitativos del estudio, obtenidos de la información extraída de las entrevistas realizadas. Dicho análisis se llevará a cabo siguiendo lo que hemos utilizado como “categorías” y, en ocasiones, haremos mención a alguna de las subcategorías correspondientes.

1. Práctica de actividad física en personas con diversidad funcional.

En la obra de Casajús y Vicente-Rodríguez (2011) se afirma que los efectos que producen la actividad física y el ejercicio tienen mayor trascendencia en las poblaciones con características especiales, como podrían ser las personas con diversidad funcional. Además, se explica que casi todas las personas que presentan algún tipo de diversidad funcional pueden obtener una gran cantidad de beneficios al practicar actividad física, adaptándose siempre a sus características personales, evitando así un deterioro en la funcionalidad que termina empeorando la calidad de vida.

Analizando los datos de la entrevista, hemos podido observar diferentes coincidencias en cuanto a la importancia que tiene la actividad física en este colectivo con los autores mencionados. Todos los entrevistados afirman que dicha práctica es muy importante y muy positiva para ellos.

“Bueno pues yo considero que es importantísima como en cualquier tipo de persona, ósea la actividad física la necesitamos para vivir.” Entrevistado 1

“Para cualquier colectivo con discapacidad es el agua que necesitan beber todos los días.” Entrevistado 4

“Pienso que es una necesidad más que tiene este tipo de personas.” Entrevistado 5

Los entrevistados consideran que tiene una gran importancia debido a los múltiples beneficios que les puede aportar a estas personas como, por ejemplo: mejora de la

condición física, mejora de la salud mental, fomento de la integración, mejora de las relaciones sociales, fomento de la autonomía, etc. En los siguientes comentarios se muestran algunos de los beneficios mencionados en la entrevista:

“En el aspecto de la interacción es muy bueno porque, y más si se centran, si practican el ejercicio físico con personas que no son discapacitadas, yo creo que les ayuda a la integración y en el caso de que lo practiquen con personas con discapacidad, a fomentar los lazos entre ellos.” Entrevistado 2

“El deporte es idóneo para seguir con una estimulación, con una actividad diaria, con una alegría, el hacer actividad les enriquece.” Entrevistado 4

“Pienso que puede tener muchos beneficios para su salud, tanto física como mental”
Entrevistado 5

“Practicar actividad física, teniendo en cuenta los niveles adecuados para cada persona y las limitaciones que cada uno pueda tener, se ha demostrado que produce efectos beneficiosos tanto a nivel fisiológico, psicológico como preventivo.” (Arráez et. al., 1993).

Al hablar de si la actividad física puede reportarles efectos negativos a las personas con diversidad funcional vemos que, algunos entrevistados, coinciden con Arráez et. al., (1993) en que, si se cuidan las capacidades y limitaciones de cada individuo, lo que obtienen son beneficios y no efectos negativos.

“Es muy difícil que te produzca desventajas siempre que sea dentro de unos niveles normales para esa persona” Entrevistado 1

“En exceso, siempre puede tener algún tipo de inconveniente, pero creo que si ellos conocen bien cuáles son sus limitaciones y qué ejercicios o qué actividades son los que pueden hacer, pienso que no tiene por qué haber ningún efecto negativo.” Entrevistado 5

Los demás entrevistados también comparten la opinión de que no conlleva impactos negativos en la salud de las personas sino que, al contrario, los efectos que se obtienen son positivos.

A pesar de que está demostrado que la práctica de actividad física produce efectos positivos en la salud tanto física como mental de las personas con diversidad funcional, además de otros beneficios como la mejora de las relaciones sociales, la inclusión, etc., todos nuestros entrevistados están de acuerdo en que, en general, dichas personas no practican actividad física de forma regular, pero todos piensan que deberían hacerlo debido a estos beneficios que les reporta.

“Considero que no practican mucho ejercicio físico.” Entrevistado 2

“Habrá de todo, pero yo creo que la mayoría va a ser que no” Entrevistado 3

“Pues por lo que yo conozco, creo que no. A no ser que estén en asociaciones o, si son más, si son adolescentes que van a algún instituto donde hacen actividad, que sí que van a la piscina o hacen temas de rehabilitación, pienso que, sobretudo, en el colectivo adulto, no hacen mucho uso de... no practican mucha actividad física.” Entrevistado 5

“Actividad física sí o sí o sí, siempre” Entrevistado 1

“Creo que deberían practicar mucha más.” Entrevistado 4

Como veremos posteriormente, algunas personas con diversidad funcional no practican actividad física porque no pueden acceder a diferentes centros, gimnasios, programas de actividad física, etc. por el coste económico que estos tienen. Por tanto, se les planteó si sería interesante que las personas de este colectivo recibieran alguna ayuda para poder beneficiarse de las diferentes opciones planteadas, a lo que todos los entrevistados consideraron que sí, que se debería invertir dinero en estas personas, si tienen recursos insuficientes, para que puedan realizar actividad física como el resto de la población.

“Yo pienso que sería de los dineros, ósea del dinero mejor invertido que habría por la calidad de vida. Somos personas, todas las personas tenemos derecho a una calidad de vida, nazcamos con la diversidad que nazcamos, porque todos somos individuos individuales, nadie somos igual a otro. Entonces yo creo que todos tenemos los mismos derechos en el sentido de que, el que necesita más ayuda, a ese se le da más ayuda y más en un tema como hablamos que es el del ejercicio, la de tantos beneficios que produce a nivel personal.” Entrevistado 1

“Sí, pienso que igual que se les ayuda para otras cosas si no tienen recursos, pienso que es una necesidad más que tiene este tipo de personas. Además, ya no solo la ayuda económica que se les pudiera dar, sino darles información de las actividades que hay y darles facilidades para que conozcan todas las opciones que tienen sus familiares.”

Entrevistado 5

Debido a que muchas personas como, por ejemplo, una persona con diversidad funcional visual, no puede realizar actividad física de cualquier forma ni en cualquier lugar, será importante el entorno o lugar en el que algunas personas, según su tipo de diversidad funcional, practiquen actividad física de forma segura y controlada. En cuanto a esta hipótesis, vemos que los entrevistados piensan que, como ya hemos dicho, dependerá del tipo y del grado de diversidad funcional y de su nivel de dependencia.

“Una persona con un cierto grado de dependencia siempre va a estar mejor practicando ejercicio físico en un entorno controlado que practicarlo por sí mismo.”

Entrevistado 2

“Mejor en un entorno cerrado y con alguien al lado que los vaya guiando.”

Entrevistado 3

“Depende del tipo de discapacidad hay unos espacios en los que serán óptimos para unas personas y otros para otras. Pero sí que pienso que, sobretodo, al principio, tiene que haber como un proceso de adaptación y una persona que los acompañe, que les guíe, les explique, pues, por ejemplo, en un gimnasio como el funcionamiento de ciertas máquinas.” Entrevistado 5

Este entorno cerrado, en el que haya alguien que les guíe y les controle o les enseñe, proponemos la posibilidad de que sea un gimnasio, ya que, como hemos dicho en la presentación del trabajo, pensamos que estas instalaciones ofrecen una gran cantidad de posibilidades para que todas las personas puedan realizar actividad física controlada y segura gracias a los medios de los que allí disponen.

2. Uso de los gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional

Enlazando con el último párrafo del apartado anterior, los entrevistados sí que piensan que un gimnasio puede ser ese lugar óptimo para la práctica de actividad física de las personas con diversidad funcional, siempre y cuando hablemos de que sean accesibles para las mismas.

“Podría ser un gimnasio.” Entrevistado 2

“Sí, pienso que, además, hoy en día, los gimnasios no es solo un sitio donde tenemos máquinas sino que hay multitud de actividades que se pueden adaptar a personas con cualquier tipo de discapacidad...” Entrevistado 5

En cambio, no están tan de acuerdo en que los entrenadores y monitores de los gimnasios estén preparados y/o capacitados para trabajar con este tipo de personas. Seguramente, este hecho también dependerá de las características del gimnasio del que

estemos hablando. Así pues, vamos a ver cómo algunos de los entrevistados piensan que sí que están preparados y capacitados y, otros, que no.

“Yo creo que la preparación, por supuesto, es importantísima pero, es que, el que estamos preparados para tratar a una persona con diversidad funcional estamos, y sin diversidad funcional, para cualquier persona individualizas.” Entrevistado 1

“En todos los centros tienes gente muy preparada para coger a este tipo de personas.”
Entrevistado 1

“Personal con conocimientos para tratar con estas personas, no tienen.” Entrevistado 3

“Las personas que trabajan dentro, entonces ellas son las que realizan las actividades, las que mejor lo conocen y las que mejor pueden dar a, enseñar, o enseñar a estas personas a realizarlas de una forma correcta y engancharles, meterles en el mundo del deporte como a cualquier otro individuo.” Entrevistado 5

Por último, como el título del apartado indica, nos interesa saber la percepción que tienen los entrevistados respecto a si las personas con diversidad funcional hacen uso de los gimnasios que se encuentran en su entorno. Coincidiendo con la observación que realizamos y la cual nos lanzó a realizar este estudio, todos los entrevistados piensan que, en general, estas personas no hacen uso de dichos gimnasios con regularidad. Comentarios como los siguientes lo indican:

“No, no, no. No es un público que nosotros tengamos.” Entrevistado 1

“Yo considero que no. Supongo que habrá gente que sí, como siempre, pero la gran mayoría me parece que no.” Entrevistado 2

“No, no suelen acceder por los motivos que ya un poco antes hemos esbozado: económicamente, las barreras arquitectónicas, etc.” Entrevistado 3

3. Beneficios que ofrece el uso de gimnasios a las personas con diversidad funcional

Además de los beneficios que tiene la práctica de actividad física en general, el hecho de practicarla en un centro deportivo o gimnasio, puede tener otros beneficios, tanto físicos como psicológicos pero, como hemos podido ver en los datos obtenidos de la entrevista, los principales beneficios que nuestros entrevistados ven de practicar actividad física en un gimnasio son los de tipo social. Dentro de estos beneficios encontramos el contacto con otras personas, tanto con diversidad funcional como sin, la mejora de las relaciones sociales, la integración, etc.

“Te reporta contacto con otras personas. Te reporta el contacto y el tacto.”

Entrevistado 1

“Les ayuda a la integración y el beneficio es tanto para la persona con discapacidad como para el resto que acuden al gimnasio.” Entrevistado 2

“El gimnasio también es un sitio para relacionarse” Entrevistado 3

“Oportunidades en relaciones sociales” Entrevistado 4

“Es una actividad social más.” Entrevistado 5

Por tanto, si se considera que la práctica de actividad es importantísima en el colectivo de las personas con diversidad funcional, los gimnasios son lugares adecuados para realizar dicha práctica y, además, pueden ofrecernos una serie de beneficios que, quizás en otros lugares no encontramos, ¿cuáles son los motivos por los que las personas con diversidad funcional no hacen uso de dichos gimnasios?

4. Motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad funcional

Estos motivos que acabamos de mencionar, son conocidos como barreras. Basándonos en la definición que hace la OMS (2001) de barreras, mostrada en el apartado del marco teórico, existen diferentes tipos de barreras y estas variarán en función del autor que consultemos. Para que los entrevistados nos entendieran, hemos hablado de barreras arquitectónicas, económicas y sociales y leyes, que irían incluidas según Smith (1987) dentro de las barreras ambientales. Además, esta clasificación coincide con los factores que según Herreros (2003), crean dichas barreras.

Con las barreras arquitectónicas, nos referimos a la accesibilidad a las instalaciones y al equipamiento de las mismas. Los entrevistados consideran que estas instalaciones, en general, no están preparadas para este tipo de personas, principalmente en cuanto a máquinas y/o equipamiento ya que, la normativa, obliga a cumplir determinados aspectos para que puedan acceder a la instalación personas en silla de ruedas. Estas barreras no tienen por qué afectar a todas las personas con diversidad funcional sino que dependerá del tipo.

“Lo menos preparado es la instalación.” Entrevistado 1

“Tampoco máquinas adaptadas...” Entrevistado 3

“En muchos gimnasios, sí que es verdad que habrá, supongo que barreras físicas, de accesibilidad.” Entrevistado 5

Al hablar de barreras sociales, nos referimos a las actitudes que toma, tanto el resto de la población como las personas de su entorno, frente a las personas con diversidad funcional. Los entrevistados consideran que estas barreras están presentes en todas

partes, pero no todos piensan que existen también en el deporte. Además, algunos piensan que existen debido al desconocimiento, a que no es algo generalizado y por eso nos da miedo.

“Las barreras sociales, son tremendas, ósea es algo que culturalmente no se ha visto. Entonces como culturalmente no lo hemos vivido, va entrando porque sí, porque estamos buscando la igualdad en muchísimas cosas.” Entrevistado 1

“¿Las sociales? Podría ser, porque igual no es bien recibido, se lo van a mirar mal, dirán: mira este o, ¿qué hace aquí?” Entrevistado 3

“Las barreras sociales están en todas partes, pero bueno cuando hablamos de deporte, yo creo que siempre se habla de integración y lo demuestra muy bien.” Entrevistado 4

“También un poco pues por miedo a que, es algo que como no está generalizado, quizá lo ven como algo raro que estas personas vayan al gimnasio. No lo ven como una actividad más de las que hacen diariamente.” Entrevistado 5

Las barreras económicas, si nos basamos en los datos obtenidos por parte de los entrevistados, limitan tanto a la persona con diversidad funcional que quiere acceder a un gimnasio pero no puede debido a sus recursos económicos, como a los propietarios de los gimnasios que no adaptan sus centros para dicho colectivo a causa del gran coste que ellos supone.

“Es caro, son cosas que valen muchísimo dinero y no es rentable.” Entrevistado 1

“Estas personas dependen de un jubilación, la mayoría. Económicamente no tienen mucho. Entonces tampoco creo que puedan pagarse según qué gimnasios.”

Entrevistado 3

“Claro, estas máquinas tienen un coste elevado, entonces, los gimnasios lo que decimos, considero que a un gimnasio convencional no le interesa.” Entrevistado 3

Una posible solución a algunas de las barreras económicas, podría ser, como hemos visto en el primer apartado de resultados, diferentes ayudas del Estado a las propias personas con diversidad funcional o a sus familias.

Por último, existe una normativa en cuanto al tema de la accesibilidad y la igualdad de oportunidades en el deporte y la integración de las personas con diversidad funcional (remóntese al apartado de marco legislativo, dentro del marco teórico) que debería favorecer la actividad física inclusiva. Nuestros entrevistados piensan acerca de las mismas que no se cumplen en su totalidad. Quizás si estas leyes se cumplieran en su totalidad, las personas con diversidad funcional encontrarían menos barreras en su día a día.

“Se cumple lo justo, y si me puedo librar de algo... para tener una licencia de apertura, ya está.” Entrevistado 4

“Conozco cuál es la normativa y si se pueden evitar de algo y tengo que colocar el lavabo un poco bajo porque tiene que ser para discapacitados y cuando ya haya pasado la revisión, lo subimos para dejarlo en lavabo normal o aprovecharlo para vestuarios de profesores, pues se hace.” Entrevistado 4

“Yo creo que la de accesibilidad seguramente, en la mayor parte de los centros, sí, porque es algo que obliga el Estado. [...] Ahora la de igualdad de oportunidades, ya no estoy tan segura.” Entrevistado 2

La existencia de las diferentes barreras hacen que no se consiga alcanzar el deporte inclusivo definido por Pérez, (2014) en el que se busca la participación de todas las

personas, a pesar de que presenten algún tipo de diversidad funcional. Un deporte al que todo el mundo pueda acceder mediante la realización de las adaptaciones necesarias para que todos y cada uno de los sujetos, participen activamente, fomentando la inclusión social.

Los individuos entrevistados han propuesto diferentes medidas para fomentar la inclusión de las personas con diversidad funcional en el mundo de la actividad física y el deporte. A continuación mostramos algunas de las propuestas proporcionadas, entre las cuales se han mencionado los gimnasios adaptados, coincidiendo con los proyectos *TetraSport* o *Hegalak* explicados en el marco teórico:

“Cualquier tipo de campaña publicitaria que se pudiera realizar en este aspecto, yo creo que sería positiva porque conseguiríamos que más gente practicara deporte.”

Entrevistado 2

“Crear unos gimnasios donde no haya barreras arquitectónicas, donde estén todas las máquinas adaptadas a todo tipo de discapacidades, donde cada discapacitado, por así decirlo, tenga una persona al lado formada y que le pueda ayudar. Eso sería lo ideal, y con máquinas adaptadas para ellos, ya te digo. Ósea en plan, tener todo junto. Máquinas normales con máquinas adaptadas, que convivan todos en un mismo espacio.” Entrevistado 3

“Desde las organizaciones también se puede promover, hacer visitas a gimnasios, hacer días de puertas abiertas, invitar también a los gimnasios a que hagan actividades en los centros y quizás podría ser ese el primer paso, que ellos vengan a nuestro entorno para que luego nosotros podamos ir allí.” Entrevistado 5

En resumen, vemos que, a día de hoy, a pesar de que nos encontramos en un proceso de cambio hacia una sociedad inclusiva, siguen estando presentes diferentes tipos de barreras con los que se encuentran las personas con diversidad funcional y frente a los que, todos juntos, tendremos que luchar para alcanzar la aceptación, igualdad e inclusión de este colectivo. Es un proceso lento pero esperamos que, finalmente, se consiga la inclusión de las personas con diversidad funcional en la sociedad y puedan tener una vida normalizada.

8. CONCLUSIONES

En este apartado vamos a mostrar cuáles son las conclusiones que hemos extraído tras realizar la investigación y observar los resultados del objeto de estudio.

- El término diversidad funcional ni siquiera es conocido por algunos de los entrevistados y, los que lo conocen, no hacen uso del mismo, siguen hablando de personas con discapacidad. Por tanto, vemos que es un término nuevo que hay que dar a conocer.

- Las personas con diversidad funcional no practican actividad física de forma regular a pesar de la gran cantidad de beneficios que puede tener en su salud si se realiza en los niveles adecuados. Estos beneficios pueden ser tanto físicos como mentales. Además, la actividad física y el deporte son considerados un medio para fomentar las relaciones sociales y la integración. Estos son los motivos por los que es tan importante la práctica de actividad física tanto para las personas de este colectivo como para el resto de la población.

- Los gimnasios son un lugar seguro donde realizar actividad física de forma controlada. Además de los beneficios que produce la actividad física en sí, en estos lugares se multiplican los beneficios sociales y se fomenta la inclusión social debido a la interacción que tienen con los recepcionistas, los monitores o entrenadores personales y los usuarios del propio gimnasio.

- Si por norma general las personas con diversidad funcional no practican actividad física de forma regular, tampoco hacen uso de los gimnasios. La explicación a ello podemos encontrarla en las diferentes barreras con las que se encuentran, no solo al intentar acceder a los gimnasios, sino también en otros dominios. Las barreras

principales que se cree que existen al acceder a los gimnasios son: arquitectónicas, sociales y económicas.

- Las barreras físicas o arquitectónicas no afectan a todas las personas con diversidad funcional, pero son las primeras con las que se encuentran algunas de ellas, principalmente, las que van en silla de ruedas. La mayoría de centros no están preparados para este tipo de personas, hablemos de barreras físicas a la entrada como rampas, ascensores, puertas, espacio, etc. o de máquinas adaptadas para los diferentes tipos de diversidad funcional.

- Las barreras económicas, en algunos casos, provocan la existencia de barreras arquitectónicas. Adaptar los gimnasios para que todas las personas con diversidad funcional puedan acceder a la instalación y tengan todos los medios necesarios para practicar actividad física, supone una gran inversión económica por parte de los propietarios. Los gimnasios son un negocio, están hechos para ganar dinero y, por tanto, no supone rentable realizar todas esas adaptaciones.

Por otro lado, muchas personas de este colectivo no acceden a los gimnasios o se benefician de otros programas de actividad física por la falta de recursos económicos. Estas personas o sus familias, no pueden permitirse según qué gastos. Por tanto, sería interesante que recibieran algún tipo de ayuda económica para poder hacerlo, pues estas personas necesitan la actividad física para vivir.

- Las barreras sociales son otro de los motivos por los que dicho grupo de población no hace uso de los gimnasios. Estas barreras tienen una gran importancia ya que impiden la inclusión social, y además, están presentes en todos los entornos. Estas barreras se cree que existen, en parte, por el desconocimiento. Las personas rechazamos lo que no conocemos, lo que no estamos acostumbrados a ver y lo que consideramos diferente.

Como no estamos acostumbrados a ver a personas con diversidad funcional en los gimnasios, se les mira raro, a algunos les molesta compartir el espacio con ellos, etc. Estas personas, al sentir rechazo, se aíslan del resto de la población porque no se sienten a gusto.

- Muchas veces, los propios familiares o personas del entorno, sienten que estas personas no pueden practicar actividad física ni acudir a los gimnasios por falta de información y desconocimiento. En la actualidad, sigue habiendo personas que no conocen los beneficios que puede tener la actividad física en las personas con diversidad funcional y es por ello que no la practican. Se debería empezar por facilitar información en cuanto a los beneficios que aporta en ellos dicha práctica para fomentarla.

- Estamos en un proceso de cambio, pero aún queda mucho camino por recorrer para alcanzar la inclusión social de las personas con diversidad funcional y la igualdad de derechos y oportunidades en el mundo de la actividad física y el deporte.

CONCLUSIONS

This section shows which are the conclusions that we have extracted after doing the research and observe the results of the study subject.

- The term functional diversity is not even known from some of the interviewed and those who known it do not use it, they still talking about disability people. Therefore we see that it is a new term that we have to get to know.

- People with functional diversity don't do regularly physical activity despite the important benefits that physical activity could bring to their health if this activity is well-realized. These benefits could be either physical and mental. In addition, physical activity and sport are considered a good way to improve social relationships and integration. These are the causes why doing physical activity is so important for people from this collective as for the rest of the population.

- Gyms are a safe place where to do physical activity in a controlled manner. Furthermore, the benefits that physical activity produces in such places increase greatly social benefits and encourage inclusion due to the interaction between people with functional diversity with receptionists, monitors or personal trainers and the users of the gym.

- If people with functional diversity don't practice physical activity, they don't use gyms either. The explanation could be found in the different barriers they find, not only in the access, but also in other areas. The barriers that are believed the biggest handicap to access to gyms are: architectural, social and economic.

- Physical or architectonical barriers don't affect all the people with functional diversity, but they are the first ones that some people find, firstly, those that use wheelchair. In the majority of the centers they are not ready for this kind of people, we are talking about physical barriers in the entrance such as ramps, lifts, spaces, etc. Or of machines adapted for different types of functional diversity.

- The economic barriers, in some cases, cause the existence of architectonical barriers. Adapting gyms so that everybody with functional diversity could access to the gym and have all they need to do physical activity, imply a big invest by the owners. Gyms are business, they are made to make money and it is not worthy for them.

On the other hand, lots of people from this collective don't access to gyms or don't benefice from others physical activity programmes because of the lack of economic. These people or their families can't afford those expenses. Therefore, if they could get some economic help could be interesting because these people need physical activity to live.

- Social barriers are other reason why this collective don't use gyms. These barriers are important considering that they hinder social inclusion and, in addition, they are extended to all environments. These barriers are believe to exist in part, because of the lack of knowledge. People reject what we don't know, what we are not used to seeing and what we consider different. As we are no used to seeing people with functional diversity in gyms, people look at them differently, some of the users feel uncomfortable sharing spaces with them... These people when they feel rejection they isolate themselves from the rest of the population because they don't feel comfortable.

Lots of times relatives or friends are who feel that these people can't do physical activity either go to the gym because they don't have enough information. Nowadays, there still being people who don't know the benefits physical activity could provide to people with functional diversity and this is why they don't do it. We should start by providing information about the benefits of doing physical activity in order to encourage it.

- We are in a process of change, but there is still a long way to reach social inclusion for people with functional diversity and equal rights and opportunities in the physical activity and sport world.

9. BIBLIOGRAFÍA

Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Colección Paidós Educador. México: Paidós Mexicana.

Arráez, J., Ambel, L, Rodríguez, A. & Martín, A. (1993). *La mejora de las condiciones físicas en los deficientes psíquicos*. Málaga: UNISPORT.

Cáceres, C. (2004). Sobre el concepto de discapacidad. Una revisión de las propuestas de la OMS. *Auditio: Revista electrónica de audiolología*. 2, pp. 74-77. Recuperado de <http://www.auditio.com/docs/File/vol2/3/020304.pdf>

Casajús, J. & Vicente-Rodríguez, G. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. EXERNET. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.

Díaz, L., Martínez, M., Torruco, U. & Varela, M (2013). La entrevista, discurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167.

Doll-Tepper, G., & DePauw, K. (1989). European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6 (2), 95-99.

Flick, U (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

Guillén, R. (2009). *Metodología cualitativa en ciencias de la actividad física y el deporte*. Zaragoza, España: Prensas Universitarias de Zaragoza.

Herreros, J.L. (2003). El análisis de la accesibilidad para la supresión de barreras en las instalaciones deportivas. *EFdeportes*, 8, 58. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd58/acces.htm>

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

Kvale, S (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

La Alianza estratégica (2012). *Manifiesto por el Deporte Inclusivo*. Recuperado de <http://www.fundacionsanitas.org/deporte-inclusivo/info/alianza-estrategica/>

Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, modificada el 1 de mayo de 2015. España. *Boletín Oficial del Estado*.

Ley 13/1982, de 7 de abril, de integración social de las personas con discapacidad. *Boletín Oficial del Estado*.

Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad. *Boletín Oficial del Estado*.

Ley 49/2007, de 26 de diciembre, de infracciones y sanciones en materia de igualdad de oportunidades no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad. *Boletín Oficial del Estado*.

Ley Orgánica 2/2007, de 20 de abril, de reforma del Estatuto de Autonomía de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*.

Ley 4/1993, de 16 de marzo, del Deporte de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*.

Ley 2/2011, de 24 de febrero, de modificación de la Ley 4/1993, de 16 de marzo, del Deporte de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*.

Marshall, C. & Rossman, G.B. (1990) *Designing qualitative research*. Newbury Park, California: SAGE Publications, Inc.

Martínez, M. (1998). *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. México: Trillas.

Monje, C. A. (2011) Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Neiva.

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y la Salud*. Madrid, España: IMSERSO.

Pérez-Tejero, J. (2014). Actividad Física Adaptada: Concepto y aplicaciones prácticas. *Curso de verano "Actividad física para la Salud" (IV)*. Recuperado de http://www3.ubu.es/blogubuabierta/wp-content/uploads/2014/07/AFA_jpt_220714_Miranda-Ebro.pdf

Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2012). La 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 <http://www.redalyc.org/html/1630/163024688008/>

Real Decreto Legislativo1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de las personas con discapacidad y de su inclusión social. *Boletín Oficial del Estado*.

Rodríguez, G., Gil, J. & García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Archidona, España: Aljibe.

Romañach, J., y Lobato, M. (2005). Diversidad funcional, nuevo término para la lucha por la dignidad en la diversidad del ser humano. *Foro de vida independiente*, (5), 1-5.

Sanz, D. & Reina, R. (2012). *Actividades Físicas y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad*. Barcelona, España: Paidotribo.

Smith, R. W. (1987). Leisure of Disabled Tourists. Barriers to Participation. *Annals of Tourism Research*, 14 (3), 376-389.

Vallbona, R., Violan, M. & Alegre, J. (2007). *Guía de prescripción del ejercicio físico para la salud*. Dirección General de Salud Pública. Dirección General del Deporte. Generalitat de Catalunya.

Valles, M. S. (2003). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social: Reflexión Metodológica y Práctica Profesional*. Madrid, España: Síntesis.

Valles, M. S. (2014). *Entrevistas cualitativas (2ª. Ed.)*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas.

ANEXO I – GUIÓN DE LA ENTREVISTA

Objetivos de la entrevista:

- Averiguar si las personas del entorno de las personas con diversidad funcional conocen los beneficios que produce la práctica de actividad física en dicho colectivo.
- Conocer si, en general, las personas con algún tipo de diversidad funcional suelen hacer uso de los gimnasios o salas de musculación.
- Conocer si existe consciencia de las oportunidades y ventajas que ofrece un gimnasio a las personas con diversidad funcional para practicar actividad física de forma segura y controlada.
- Conocer cuáles son los motivos por los que se cree que acceden o no a un gimnasio las personas de este colectivo.

Guion de la entrevista

CATEGORÍA	PREGUNTAS
Práctica de actividad física en personas con diversidad funcional	¿Cómo de importante cree que es la práctica de actividad física en este colectivo?
	¿Cuáles son los beneficios que pueden obtener de la misma?
	Por el contrario, ¿cree que presenta alguna desventaja?
	¿Piensa que las personas con diversidad funcional practican actividad física de forma regular? ¿Deberían hacerlo?
	¿Considera que, en algunos casos, las familias, precisan de alguna ayuda o subvención para poder beneficiarse de los diferentes programas de actividad física?
Uso de gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional	¿Piensa que es importante el lugar donde practiquen actividad física las personas con diversidad funcional por su seguridad? ¿Este lugar podría ser un gimnasio?
	Además de por la seguridad, ¿considera

CATEGORÍA	PREGUNTAS
	que es un lugar óptimo para la práctica de actividad física de estas personas?
	En general, ¿piensa que las personas con diversidad funcional hacen uso de los gimnasios?
Beneficios que ofrece el uso de gimnasios a las personas con diversidad funcional	¿Cree que los gimnasios ofrecen ventajas u oportunidades para la práctica de actividad física de este colectivo?
	Si es así, ¿cuáles son los beneficios que obtienen?
Motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad funcional	¿Por qué las personas con diversidad funcional no hacen uso de los gimnasios? ¿Qué tipos de barreras se encuentran?
	¿Son accesibles los gimnasios de la ciudad de Huesca y alrededores para estas personas?
	¿Les interesa o no a los propietarios que las personas de este colectivo acudan a sus gimnasios?
	¿Cree que si hubiera gimnasios adaptados para estas personas en su entorno, acudirían al mismo?
	¿Considera que lo que dicta la ley en cuanto a accesibilidad a las instalaciones e igualdad de oportunidades se cumple?
	¿Podría decirme alguna propuesta para alcanzar la igualdad y la inclusión social de estas personas en la actividad física y el deporte?

ANEXO II – SISTEMA DE CATEGORÍAS Y DE CODIFICACIÓN

1. Práctica de AF en personas con diversidad funcional: Aborda todos los aspectos relacionados con la práctica de actividad física por parte de las personas con diversidad funcional en sí. Se divide en las siguientes subcategorías:

- **Nivel de práctica (código 10):** Si considera que las personas con diversidad funcional practican actividad física o no, y en qué medida.
- **Adecuación de la AF (código 11):** Si cree que deberían practicar AF las personas de este colectivo.
- **Nivel de importancia (código 12):** Cómo de importante es la práctica de AF en estas personas.
- **Beneficios (código 13):** Beneficios que aporta la práctica de AF a las personas con diversidad funcional.
- **Efectos negativos (código 14):** Si considera que la práctica de AF puede producir efectos negativos en dicho grupo de población y si es así, cuáles son.
- **Ayudas (código 15):** Si se consideran necesarias ayudas económicas por parte de la administración para que las personas con diversidad funcional puedan beneficiarse de diferentes programas de actividad física.
- **Seguridad del lugar de práctica (código 16):** Si es importante el lugar donde estas personas practican actividad física por su seguridad.

2. Uso de los gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional: Acoge todos los aspectos relacionados con el uso que hacen de los gimnasios las personas con diversidad funcional. Las subcategorías establecidas son las siguientes:

- **Nivel de uso (código 21):** Percepción del uso que hacen de los gimnasios las personas con diversidad funcional.

- **Valoración del gimnasio (código 22):** Se refiere a si considera que un gimnasio es un lugar óptimo para la práctica de actividad física de las personas de este colectivo.
- **Seguridad (código 23):** Si cree que el gimnasio es un lugar seguro para que las personas con diversidad funcional practiquen actividad física.
- **Formación de los profesionales (código 24):** Si considera que los monitores o entrenadores del gimnasio están formados y capacitados para tratar con las personas de este colectivo.

3. Beneficios que ofrece el uso de los gimnasios a las personas con diversidad

funcional para practicar AF: Engloba los diferentes beneficios que aporta la práctica de actividad física en un gimnasio a las personas con diversidad funcional.

- **Beneficios físicos (código 31):** Los beneficios que aporta en la salud física de las personas con diversidad funcional.
- **Beneficios psicológicos (código 32):** Se refiere a los beneficios que les aporta a nivel mental y psicológico la práctica de AF en los gimnasios.
- **Beneficios sociales (código 33):** Qué beneficios sociales aporta a las personas de este colectivo practicar AF en gimnasios.

4. Motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad

funcional: Se refiere a las barreras que se encuentran estas personas por cuales no practican actividad física en gimnasios.

- **Barreras arquitectónicas (código 41):** Se refiere a la accesibilidad a la instalación en cuanto al diseño arquitectónico y al equipamiento necesario para ellos.
- **Ley (código 42):** Considerar si se cumple o no la normativa establecida en cuanto a discapacidad, deporte e instalaciones deportivas.
- **Barreras económicas (código 43):** Motivos de tipo económico que hacen que estas personas no accedan a un gimnasio.

- **Barreras sociales (código 44)**: Se refiere, principalmente, a la actitud de la sociedad, frente a las personas con diversidad funcional.

- **Propuesta (código 45)**: Posibles propuestas para superar las barreras en la actividad física y el deporte.

ANEXO III – CONSENTIMIENTO INFORMADO

A) CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

La participación en el presente Trabajo Fin de Grado conlleva la cumplimentación de unas entrevistas acerca del uso de gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional.

Dicha tendrá una duración de uso 15-20 minutos y será realizada cuando el entrevistado pueda.

Los datos obtenidos de la participación del entrevistado, serán utilizados únicamente con fines académicos.

El entrevistado podrá abandonar la entrevista si lo desea, con total libertad y sin ningún problema.

Declaración del consentimiento:

Yo, Don/Dña., he leído este documento, he comprendido las explicaciones proporcionadas en cuanto a la participación en el presente Trabajo Fin de Grado y he podido resolver las dudas que se me han presentado respecto al mismo. Por ello, expreso voluntariamente mi intención de participar en el estudio y consiento la utilización de los datos derivados de mi entrevista para la cumplimentación del mismo.

En..... a de 201...

Firmado:

B) CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA GRABACIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Este documento intenta explicarle las cuestiones relacionadas con la utilización que se haría de sus datos de participación en la grabación de la entrevista.

Léalo detenidamente y consulte todas las dudas que se le presenten.

Para realizar el presente Trabajo Fin de Grado se van a cumplimentar entrevistas con fines formativos. Estas entrevistas serán grabadas ya que, dichas grabaciones, serán utilizadas para documentar el trabajo.

Los datos obtenidos de su entrevista serán utilizados únicamente con fines formativos, manteniendo la privacidad de sus datos personales, atendiendo al cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

Aunque usted haya decidido participar en el estudio, tiene derecho a abandonar su participación en cualquier momento y no será sancionado por ello.

Declaración del consentimiento:

Yo, Don/Dña., he leído el presente documento , he comprendido las explicaciones proporcionadas en cuanto a la grabación de las entrevistas y he podido resolver las dudas que se me han presentado al respecto. Por ello, permito que los datos generados de mi participación sean utilizados para fines académicos tal y como explica dicho documento.

En..... a de 201...

Firmado:

ANEXO IV- TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

Entrevistado 1

Pregunta: Buenos días, vamos a dar paso a la entrevista. Como ya he dicho anteriormente trata respecto a las barreras que encuentran las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los gimnasios. En primer lugar, introduciremos un poco el tema y poco a poco nos iremos adentrando en el mundo de las barreras. Si en algún momento tienes que parar la entrevista puedes hacerlo con total tranquilidad y si no tienes ninguna duda o pregunta antes de empezar, vamos a dar ya comienzo.

Respuesta: Muy bien, perfecto.

P: En primer lugar, ¿cómo de importante cree que es la actividad física en el colectivo de las personas con diversidad funcional?

R: **12** Bueno pues yo considero que es importantísima como en cualquier tipo de persona, ósea la actividad física la necesitamos para vivir, necesitamos la actividad física porque **13** nos hace personas más autónomas, con la autoestima más alta, nos ayuda a relacionarnos entre nosotros y nos mejora muchísimo a nivel físico y mental.

P: Por tanto, ¿usted piensa que sería quizás el beneficio más importante en personas con discapacidad la autonomía? o ¿cree que todos tienen la misma importancia?

R: Hombre los beneficios... **13** Que la persona con discapacidad se sienta autónoma en cualquier pequeña cosa, para ellos es grandioso, con lo cual, ahí los estás ayudando muchísimo pero en cosas muy simples que para nosotros ni las pensaríamos, para ellos puede ser muy importante. Entonces a lo mejor eso te puede servir para animarlos a que conozcan el ejercicio.

P: El hecho de que ellos se sientan capaces como cualquier otra persona lo que tú dices, les acerca además de a la actividad física que luego les va a dar otros beneficios...

R: Exacto, **13** les ayuda a ser un poquito independientes en pequeñas cosas.

P: Y por el contrario, ¿cree que puede tener alguna desventaja en ellos practicar actividad física?

R: **14** Es muy difícil que te produzca desventajas siempre que sea dentro de unos niveles normales para esa persona porque claro, dentro de la discapacidad, hay tantísimo nivel de discapacitado. **12** Dentro de sus capacidades es importantísimo el ejercicio, ósea que siempre le va a venir bien. **14** Es muy difícil que no sea beneficioso, muy difícil pero en cualquier tipo de persona eh, hablamos en general, de toda la población.

P: Y ¿piensas que las personas con diversidad funcional practican actividad física de forma regular? Las personas de tu entorno que puedas conocer...

R: A ver, yo he llevado personas que tienen algún tipo de problema, **10** pero no practican. Todo depende de la dependencia que tengan hacia los demás. Si es una persona que es medianamente independiente, te puedo hablar de ciegos, yo he trabajado con muchos de ellos, los he llevado en grupo y a nivel aislado, ósea personal, los he llevado en entrenamiento personal y en grupo en agua, bueno... y **13** lo bien que se lo pasan, lo divertido que es, la facilidad, lo fácil que es trabajar con ellos... Pero claro, también tengo, ahora mismo tengo una niña con ataxia que hay que llevarla porque es un problema del equilibrio, entonces es una niña que camina, ya es una adolescente que camina, estudia, está empezando la carrera este año, ósea es una chica con muchas posibilidades pero ella no puede caminar sola, alguien la tiene que llevar y alguien me la tiene que traer y alguien se la tiene que llevar. Ahí hay muchos más problemas.

Entonces todo depende de la dependencia que esa persona tenga. Si la persona es totalmente independiente porque yo sé perfectísimamente que esta chavala estaría conmigo todos los días.

P: Claro, pero el hecho de que dependa de alguien para venir, acudir a...

R: Exacto, y una vez tú la ayudas, tiene ese problema pero ella puede montarse en una bicicleta, con ella puedes hacer pilates, puedes hacer muchos ejercicios, muchísimos tipos de ejercicio, puedes hacer piscina que le vuelve loca, pero necesita que alguien la lleve y la traiga.

P: Por tanto cree que para que estas personas practiquen actividad física necesitan, además de incentivos que lo fomenten, también pues bueno, que puedan..

R: Mucha colaboración, mucha colaboración y, tristemente, la colaboración siempre tiene que llegar por el lado de las familias, es que... bueno, triste y gracias a, pero...

P: No se ayuda desde los organismos a que estas personas practiquen...

R: **43 44** En los centros privados no, ósea aquí sí que es verdad que tenemos niños que vienen de ATADES, tenemos niños que vienen de cantidad de centros, de DOWN, pero los traen a modo particular los padres. Entonces claro, los padres trabajan, todos tenemos obligaciones, no es tan fácil tener una persona que necesita de ti. Otra cosa es el que es medianamente independiente, muy importante importantísima es la movilidad, es que la movilidad es a la hora de hacer ejercicio, la movilidad propia de cada individuo es fundamental, porque es una cosa que acaba gustándoles muchísimo.

P: Y entonces, considera que existen diferencias, ahora que hablaba de los centros y asociaciones, ¿cree que existen diferencias entre las personas con diversidad funcional

que simplemente están en casa o, por ejemplo, los que ya van a un centro, a un colegio especial, a una asociación... cree que ellos tienen más facilidades para la práctica?

R: Sí, sí, sí, perfectamente. Ósea está clarísimo.

P: ¿También cree que desde estas asociaciones de las que hablamos, se fomenta que practiquen actividad física?

R: Sí, sí. Normalmente en los centros, pero te puedo hablar desde un centro de Alzheimer hasta un centro de personas en sillas de ruedas simplemente, en todos los centros van a hacer algo de actividad física, en todos, ósea en todos va a estar programado eso. Lo que pasa que claro, a los que nos gusta soñar, nos encantaría que en los centros privados, como puede ser, por ejemplo, este gimnasio, pudieses ayudar a esas personas porque te dan mucho, les das mucho, te ayudan mucho, les ayudas mucho, por pequeña que sea la necesidad que tengan de ti.

P: Y, bueno, ahora que hablamos así un poco de gimnasios, ¿considera que hay familias que necesitan o sería ideal que recibieran alguna subvención para poder beneficiarse de estos programas de actividad física, acudir a centros, etc.?

R: **15** Hombre, yo pienso que sería de los dineros, ósea del dinero mejor invertido que habría por la calidad de vida. Somos personas, todas las personas tenemos derecho a una calidad de vida, nazcamos con la diversidad que nazcamos, porque todos somos individuos individuales, nadie somos igual a otro. Entonces yo creo que todos tenemos los mismos derechos en el sentido de que, el que necesita más ayuda, a ese se le da más ayuda y más en un tema como hablamos que es el del ejercicio, la de tantos beneficios que produce a nivel personal. **13** Es que, la depresión no necesitaría de pastillas. No necesitaría de pastillas, necesitaría de un buen trabajo físico porque todo eso, ósea yo te

estoy hablando de la actividad física pero que, en muchos casos, vas a quererla mandar a la actividad deportiva para que allí haya una interrelación que el individuo, bueno, **13** va a mejorar sin necesidad de otro tipo de tratamiento, entonces **15** claro que sí, lo subvencionaría porque yo creo que sería un bien para todos, es que todos ganaríamos dinero con esa subvención.

P: Como ya ha dicho, ha trabajado aquí en el gimnasio con algunas personas con diversidad funcional pero, en general, ¿estas personas acuden a los gimnasios?

R: **21** No, no, no. No es un público que nosotros tengamos porque, lo que te decía antes, si no me traen... Y yo te estoy hablando de una niña que camina, pero ponme ya un problema un poquito más complicado, no estamos preparado para ello.

P: Pero, a pesar de ello, ¿piensa que es un lugar seguro para que ellos practiquen actividad física de forma controlada?

R: No está preparado, ósea **41** los gimnasios no están preparados para ese tipo de público, pero **23** claro que es un lugar seguro. **31** Es que, la gente con diversidad funcional no tiene, ósea si tienen bien trabajado lo que hacen, es que va a ser siempre beneficioso, es que no es diferente a ti o a mí, es que él va a poder hacer millones de cosas, millones.

P: Y si, el gimnasio hablamos de que bueno, está adaptado, totalmente equipado para estas personas, ¿cree que es un lugar óptimo para que practiquen actividad física, que les puede ofrecer ventajas y oportunidades, quizás más que en otros lugares?

R: **22** Siempre, por supuesto. Es que si no, es que si... es que **13** la actividad física no solo **31** te reporta moverte, sino que **33** te reporta contacto con otras personas. Te reporta el contacto y el tacto. La palabra agradable, la palabra de nervios, la excitación,

es que 32 te comporta muchísimas sensaciones. Entonces estar la persona sentada delante de la televisión en su casa porque no tiene otra cosa que hacer, no le reporta nada. Entonces por supuesto que sí, 11 actividad física sí o sí o sí, siempre.

P: Y bueno, seguimos hablando un poco de los gimnasios, ¿considera que es óptima la preparación de los monitores/entrenadores para tratar con este colectivo?

R: Pues es que, lo que te he dicho antes, todo va a depender del tipo y del grado que... Primero, el grado de movilidad es muy importante porque, bueno, dependiendo de la discapacidad que tenga, si el grado de movilidad es grande, se va a poder hacer muchas más cosas que, mmm dependiendo, de que el grado de movilidad sea pequeño entonces... Pero es que fíjate, hasta con gente encamada vas a buscar actividad física. Entonces 24 yo creo que la preparación, por supuesto, es importantísima pero, es que, el que estamos preparados para tratar a una persona con diversidad funcional estamos, y sin diversidad funcional, para cualquier persona individualizas. 24 Los que nos preparamos para el entreno personal siempre individualizas con cada persona le das lo que necesita.

P: Siempre dentro de sus capacidades y teniendo en cuenta sus limitaciones, ¿no?

R: Por supuesto. Es que el trabajo físico no consiste en hacer tres maratones al año, es que, el trabajo, la actividad física es simplemente moverte. Entonces todo el mundo puede hacerlo y 24 yo creo que hoy en día la gente estamos preparada para tratar con cualquier tipo de persona y, es más, si no te preparas, con lo cual... Pero vamos, 24 en todos los centros tienes gente muy preparada para coger a este tipo de personas. 41 22 Lo menos preparado es la instalación.

P: Por tanto, ahora ya vemos las desventajas que presentaría o las barreras que hacen que las personas no accedan a estos lugares. Ya hemos hablado de la accesibilidad y de la movilidad y del depender de una persona en muchos casos que tenga que acompañarte o que tenga que estar contigo todo el rato pero, además, ¿cree que existen otras barreras que hacen que las personas no acudan a estos centros?

R: **44** Las barreras sociales, son tremendas, ósea es algo que culturalmente no se ha visto. Entonces como culturalmente no lo hemos vivido, va entrando porque sí, porque estamos buscando la igualdad en muchísimas cosas y, gracias a Dios, también lo estamos buscando en esto. También es verdad que tenemos la suerte de que hay asociaciones como puede ser la ONCE con las personas invidentes y otro tipo de asociaciones que están colaborando y ayudando en que esas cosas se normalicen. Que una persona con diversidad funcional sea algo normal y que pueda llevar una vida dentro de su normalidad y que para nosotros sea tan normal como para ellos. Entonces **44** yo pienso que barreras sociales todavía quedan, por supuesto, y contra las que hay que luchar.

P: Usted cree que si existiera un gimnasio, totalmente accesible, equipado, donde se hiciera un llamamiento a personas con diversidad funcional. ¿Cree que irían o seguimos en lo mismo, en que las barreras sociales nos van a tirar para atrás?

R: **42** Pues yo creo que ahora ya se iría, ósea que sí, lo que pasa que claro, **43** es caro, son cosas que valen muchísimo dinero y no es rentable. Entonces **43** ¿los centros que es lo que buscan? Ganar dinero. Entonces es algo que no es rentable. Trabajar con este tipo de público no es rentable porque requiere de tiempo, de espacio, de unas infraestructuras mayores, porque claro, es más espacio el que necesitan y, hoy en día, tristemente, buscamos que todo, todo, todo de dinero.

P: Por tanto, ¿a muchos propietarios no les va a interesar que acudan estas personas a sus gimnasios?

R: No es que no les interese, ósea, a estos gimnasios les interesa que acudan siempre que se adapten a lo que el gimnasio tiene, **41 43** no que el gimnasio tenga que adaptarse a ese tipo de personas. Gracias a Dios hemos empezado ahora, bueno llevamos ya muchos años con el entrenamiento personal y mucha gente con problemas están haciendo uso de nosotros para eso, para yo necesito una ayuda, dámela tú. Igual que lo utilizan personas sanas, pues lo están utilizando ellos.

P: También volveríamos al tema que hemos dicho antes, de recibir una subvención, quizás si todo esto estuviera subvencionado, el gimnasio ganaría dinero, estas personas podrían acceder a él y sería lo ideal. ¿Qué piensa usted? ¿Es muy difícil?

R: **15** Por supuesto, claro, sería lo ideal. Lo que pasa que, **43** tristemente, siempre es cuestión de dinero. Hombre difícil, yo creo que estas asociaciones están luchando muchísimo y están consiguiendo centros, clínicas, centros especializados, ya no clínicas, porque no tiene por qué ser una persona que no sea sana, es que puede ser una persona perfectamente sana y lo que pasa es que son cosas muy caras. Pero yo creo que sí, que se está consiguiendo.

P: Y hablando un poco de la actualidad, ¿cree que se están tomando medidas necesarias para fomentar la práctica de actividad física por parte de las personas con diversidad funcional?

R: Uy, ahí todavía queda muchísimo. Ahí todavía falta muchísimo. Bien que tenemos, bueno pues, a nivel competitivo, sí que se está ayudando, pero yo es que, la actividad física la veo desde un punto de vista lúdico y de salud, ósea pienso que la actividad

física, no solo hay que ayudar a la actividad física deportiva-competitiva sino que **45** hay que ayudar a la familia que tiene una discapacidad en casa y que simplemente quiere que participe como uno más. Ese pienso yo que es al que hay que llegar a ayudar, y en eso hay mucho camino por recorrer todavía.

P: ¿Considera que lo que dicta la ley respecto a derechos de discapacidad y deporte se cumple en su totalidad?

R: 42 Yo creo que hay mucho camino por recorrer ahí todavía, hay mucho que recorrer. Es una parte que hay mucha lucha, pero claro es una lucha por parte de los familiares, porque no siempre ellos pueden lucharlo y queda mucho. Que se está haciendo, sí, que se está buscando, sí, que a lo mejor se está haciendo todo lo que se puede y querríamos ir más deprisa, pero que queda camino y tenemos que ilusionarnos de que ese camino continúe recorriéndose.

P: Y en ese camino hacia la inclusión y la igualdad en que estamos, bueno, hablando del mismo, ¿podría decirme alguna propuesta para alcanzar esta igualdad en lo que respecta a la actividad física? ¿Se le ocurre cómo podríamos hacerlo?

R: Si se me ocurriera, lo vendería (risas). No, **45** yo creo que es un caminar, creo que es un ir poco a poco como en cantidad de cosas, como en las igualdades. La mujer, llevamos luchando por la igualdad de la mujer yo creo que desde que la mujer se creó y todavía no existe. Entonces, que se recorren caminos, claro que se recorren. Que se van consiguiendo metas, se van consiguiendo pero, esta gente aparte de... las personas con diversidad funcional, además de ya no tenerlo fácil en muchos de los casos, pues se les complica más porque **44** a nivel social, la cosa no la han tenido, hasta ahora no la han tenido fácil, pero yo creo y estoy ilusionada en que se irán consiguiendo metas y es cosa de todos. Esto no puedes decir no, es que hay, mira la fórmula milagrosa, si hiciéramos

esto, si ahora consiguiéramos que todos los gimnasios del mundo se volvieran accesibles para este tipo de personas, pues todo el mundo haría ejercicio, no. No es así.

45 Hay un camino que recorrer y culturalmente yo creo que hay que empezar por eso, por que se normalice, por que lo veamos algo normal y, entonces, será cuando sí que sea cierto que habrá una integración total.

P: Bueno pues hasta aquí la entrevista, muchas gracias por su colaboración y bueno, los resultados saldrán en el trabajo, como ya sabe. Si tiene alguna duda o pregunta...

R: Muy bien. ¡Mucha suerte!

Entrevistado 2

Pregunta: Buenas tardes, en primer lugar. Vamos a comenzar con la entrevista. Como ya sabe, va a ser grabada y los resultados simplemente serán para el trabajo. Puedes parar la entrevista en cualquier momento si no te sientes cómodo con total tranquilidad y, si no tienes ninguna duda o pregunta, ¿comenzamos?

Respuesta: Sí.

P: En primer lugar, la primera pregunta, emm, ¿cómo de importante cree que es la práctica de actividad física en el colectivo de las personas con diversidad funcional?

R: Pues para mí **12** la práctica de ejercicio físico en personas con discapacidad puede ser muy positiva, al igual que lo es para las personas sin discapacidad **13** ya que se ha visto que tiene efectos positivos tanto en el cerebro como en el funcionamiento del cuerpo y **10** yo creo que, en general, las personas con discapacidad no practican mucho ejercicio debido a las limitaciones que les suponen sus propias discapacidades.

P: ¿Y cree que la actividad física puede mejorar su calidad de vida?

R: Sí en muchos aspectos sí. **13** Yo considero que una persona, sea discapacitada o no, siempre que practique ejercicio físico, le va a reportar muchísimos beneficios y, en concreto, el colectivo de la discapacidad también podría verse beneficiado.

P: Quizás los beneficios pueden ser más de carácter social, hablando un poco de integración, de autoestima o, ¿cree que son más importantes los que van a obtener en salud?

R: Ambos, ambos yo creo que son importantes. **13** En el aspecto de la interacción es muy bueno porque, y más si se centran, si practican el ejercicio físico con personas que

no son discapacitadas, yo creo que les ayuda a la integración y en el caso de que lo practiquen con personas con discapacidad, a fomentar los lazos entre ellos.

P: Y por el contrario, ¿piensa que tiene alguna desventaja en ellos la práctica de actividad física?

R: 14 Supongo que depende del tipo de discapacidad porque, por ejemplo, sabemos que los niños con Síndrome de Down, por ejemplo, tienen problemas cardiacos y a lo mejor, en algunos casos, no se aconseja la práctica de ejercicio. Hay que tener en cuenta sus limitaciones y capacidades.

P: Como ha tratado con personas con diversidad funcional, los casos que conoce, ¿cree que en general practican actividad física de forma regular?

R: 10 Yo considero que no practican mucho ejercicio físico. Supongo que volvemos a lo mismo, que depende del tipo de discapacidad porque, por ejemplo, una persona que va en silla de ruedas algo de ejercicio físico siempre va a hacer a menos que la sillita sea eléctrica ya que, para darle a las ruedas, trabaja la parte superior del cuerpo. Sin embargo, **10** los de discapacidad intelectual yo creo que, la gran mayoría, no hacen mucho ejercicio como tal. Yo creo que sí que practican muchos juegos y demás porque siempre en los centros se les estimula, pero no ejercicio físico como tal.

P: ¿Y cree que deberían hacerlo?

R: 11 En mi opinión sí. En mi opinión podría ser beneficioso teniendo en cuenta las capacidades de cada uno.

P: Y ahora que ha nombrado lo de centros, ¿cree que las personas que acuden a centros, asociaciones, etc. tienen más facilidades para practicar actividad física, más

accesibilidad quizás o, se fomenta más desde esas organizaciones, que la persona con diversidad funcional que esté en su casa?

R: Mmm. Yo por lo que conozco en las asociaciones, por ejemplo, se practica ejercicio físico porque, para los niños con más problemas, se les hacen prácticas psicomotoras para mejorar sus articulaciones y demás, pero no es ejercicio físico como el que conocemos la mayoría de las personas. Quiero decir, el resto de personas nos vamos a correr, nos vamos al gimnasio, vamos a ciertos sitios, pero yo en las asociaciones no he visto que se promueva este tipo de actividades.

P: Y ¿considera que las familias puedan necesitar, bueno o necesiten, alguna subvención, sea del Estado, u otro tipo de ayudas para poder beneficiarse de diferentes programas de actividad física?

R: **15** Yo considero que podría ayudar bastante a las familias en el sentido de que, a parte, aparte de darles dinero, proporcionarles información sobre este aspecto porque yo creo que, a menos que la familia sea una familia que practica deporte de por sí, no consideran todos esos beneficios, entonces, el dinero podría ayudar muchísimo porque, por ejemplo, podrían acudir a centros especializados o contratar un entrenador personal o acudir a un gimnasio y todo esto les beneficiaría, claro.

P: Bueno y, ¿piensa que es importante el lugar donde estas personas practiquen actividad física por su seguridad?

R: **16** Supongo que dependerá del grado de discapacidad porque, por ejemplo, un individuo con discapacidad intelectual severa no puede practicar ejercicio físico solo, necesita a alguien siempre que esté pendiente de él.

P: Hablaríamos entonces de dependencia-independencia...

R: Sí. Eso es, de dependencia-independencia, pero **16** obviamente, una persona con un cierto grado de dependencia siempre va a estar mejor practicando ejercicio físico en un entorno controlado que practicarlo por sí mismo.

P: Por tanto, ¿piensa que ese lugar podría ser un gimnasio?

R: **22 23** Podría ser un gimnasio siempre y cuando hablamos de esto, ¿no?, de **15** que les puedan dar ayudas económicas, de que la familia se beneficie realmente, conozca los beneficios y que, al llevar al niño, no le suponga un gasto mayor, porque **43** muchas de las familias con personas con discapacidad, ya hablo de intelectual y física, se ven bastante limitadas en sus recursos económicos.

P: Y, ¿cree que, en general, personas, sean niños o adultos, con diversidad funcional acuden a los gimnasios?

R: **21** Yo considero que no. Supongo que habrá gente que sí, como siempre, pero la gran mayoría me parece que no. Vamos, de hecho, yo he acudido al gimnasio y nunca he visto personas con discapacidad allí, ni física ni intelectual.

P: Y ¿considera que es un lugar que les ofrece oportunidades que quizás en otros lugares no puedan tener?

R: Mmm.. (silencio)

P: Pensando que es accesible, que las barreras arquitectónicas les permiten acceder al gimnasio...

R: **22** Yo creo que sí **33** en el sentido de la interacción social que hablábamos antes y de la integración. Acudir a un gimnasio que no sea exclusivamente para individuos con discapacidad y que les permita relacionarse con personas, con el resto de la población,

33 les ayuda a la integración y el beneficio es tanto para la persona con discapacidad como para el resto que acuden al gimnasio **32 33** en el sentido de que ven que, una persona con discapacidad, puede perfectamente actuar de forma, como hacen ellos a diario.

P: Vale y luego, además de ventajas, también tendrá sus desventajas, quizás ya entraríamos un poco más en las barreras que ellos van a encontrar al acceder a un gimnasio...

R: Claro. Yo veo que puede haber diferentes barreras. **41** A parte de barreras de accesibilidad que sería pues lo típico de personas que van en silla de ruedas por ejemplo y no puedan entrar, **44** encontraríamos barreras de tipo estigma social, quiero decir, puede ser que a los dueños de los gimnasios no les parezca bien que haya personas con discapacidad en el suyo puesto que da una imagen que, tal vez, sí que es verdad que cada vez se están integrando más en la sociedad, pero todavía hay mucha gente con estigma. Tal vez puede haber gente que les moleste que haya personas con discapacidad intelectual y esto, pueda hacer a los dueños de los gimnasios sentirse reticentes a esto o, **43** que les suponga un mayor costo el que las personas con discapacidad accedan a un gimnasio.

P: Entonces hablaríamos tanto de dinero como de estigma social. El tema económico sería algo más fácil si se dispusiera de ayudas pero, cuando hablamos de...

R: Lo único que puedes hacer ahí es la integración. Quiero decir, **45** tenemos que aprender a ver que las personas con discapacidad intelectual son como el resto del mundo y que pueden realizar las mismas actividades que nosotros, igual que vemos normal verlos comprando en un supermercado, ¿por qué no podemos verlos normal yendo a un gimnasio?

P: Y, ¿piensa que si en un gimnasio no hubiera barreras arquitectónicas y estuvieran totalmente equipados para ellos, acudirían a dichos gimnasios?

R: **42** Puede ser que hubiera más personas con discapacidad que acudieran a los gimnasios porque yo creo que ahora la cantidad de personas que van, es mínima. Pero también es verdad que por lo que estábamos hablando antes, del estigma, de las barreras sociales, no accedan al gimnasio, no quieran ir. Yo pienso que un porcentaje más de personas, una cantidad más de personas iría al gimnasio, pero también pienso que no sería mucha gente.

P: Y a lo mejor si el gimnasio fuese solo para personas con discapacidad...

R: A lo mejor en ese caso sí que encontraríamos una mayor participación, una mayor cantidad de personas que acudieran, sí. Pero hablamos de lo mismo, **44 42** de las barreras sociales que son lo que yo creo que les limita.

P: Y en cuanto a la ley, ¿considera que se respetan todas las leyes que hay en cuanto a discapacidad y deporte?

R: ¿Quieres referirte a la accesibilidad a los lugares de...?

P: Sí, por ejemplo sería... o de los derechos de... Estamos hablando de igualdad de oportunidades, la Ley de Igualdad de Oportunidades, de leyes de accesibilidad, etc. ¿Cree que se cumplen en la actualidad?

R: **42** Yo creo que la de accesibilidad seguramente, en la mayor parte de los centros, sí, porque es algo que obliga el Estado y, de hecho, si no, hay revisores y demás que te pueden multar en caso de que no lo apliques. Ahora la de igualdad de oportunidades, ya no estoy tan segura. Me gustaría pensar que sí pero... es difícil, es bastante complicado.

P: Bueno pues, vemos que estamos en un proceso de cambio, que sí que poco a poco vamos avanzando, pero queda mucho camino por recorrer. Entonces, ¿Tú crees que...? Bueno, ¿puedes decirme alguna propuesta que se te ocurra para que podamos alcanzar esta igualdad en lo que respecta a la actividad física?

R: Bueno, **45** aparte de lo que hemos hablado de las ayudas económicas, yo considero que es muy importante darles información a las familias para que conozcan el tipo de beneficios que les puede reportar el deporte. Lo que hemos comentado, **13** beneficios físicos y beneficios mentales y de integración, eso viene muy bien. **45** Y también considero pues, que a lo mejor, si pudieran contar con un asistente personal que les ayude en el desarrollo, claro, hablamos siempre de potencialidades cuando hablamos de una persona con discapacidad. Una persona con discapacidad y más, cuando son pequeños tienen muchas potencialidades. **45** Cuantas más herramientas pongamos a disposición de las personas con discapacidad, **13** más probable es que desarrolle todas sus potencialidades, con lo cual, siempre les va a venir bien practicar ejercicio físico. Y está claro que si tuvieran un asistente que les ayudara a desarrollar todas esas potencialidades les vendría fenomenal. Yo creo que la solución es pasar ya por esto, una ayuda económica, información a los familiares y, tal vez, algún tipo de recurso del Estado que les proporcione...

P: Y la información, ¿quién cree que debería darla? Por ejemplo, podríamos pensar en graduados de Actividad Física y Deporte, quizás propietarios o monitores de las asociaciones, ¿tendría que venir del Estado? O de...

R: Yo considero que un poquito por todos los lados, porque, por ejemplo, las asociaciones son muy importantes para las personas con discapacidad. Si en una asociación se promueve que hagan deporte, genial. **45** Luego, cualquier tipo de campaña

publicitaria que se pudiera realizar en este aspecto, yo creo que sería positiva porque conseguiríamos que más gente practicara deporte. Y del Estado, pues también, ¿por qué no? O, por ejemplo, cuando van al médico y por primera vez les diagnostican algún tipo de discapacidad o algún tipo de problema, una recomendación de actividad física.

P: Bueno pues esto es todo, muchas gracias por su colaboración.

R: A ti.

Entrevistado 3

Pregunta: Buenas tardes. Vamos a empezar con la entrevista. Como ya sabe trata de las barreras que encuentran las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los gimnasios. La entrevista va a ser grabada. En cualquier momento que no te sientas cómodo puedes parar la entrevista con total tranquilidad y, bueno, si no tienes ninguna duda o pregunta, empezamos ya.

Respuesta: Vale.

P: Para introducir el tema vamos a empezar por... hablando de los beneficios de la actividad física. ¿Cómo crees que es de importante la práctica de actividad física en este colectivo?

R: A ver, respecto al colectivo de los discapacitados, hay distinta variedad de discapacitados, **12** dependerá del tipo de discapacidad. Pero vamos, de todos modos **12** yo considero que en todos los tipos es importante y beneficioso.

P: Y así un poco a groso modo, ¿beneficios más en cuanto a tema de salud? ¿Quizás beneficios sociales?

R: Yo creo que de todo. **13** Salud y... no me saldrá la palabra, social para interrelacionarse con las personas, para interactuar con más personas. Yo considero que **33** el gimnasio también es un sitio para relacionarse, **31** aparte de beneficiarte físicamente y **33** socialmente, de las dos vías.

P: Y, por el contrario, ¿piensa que la actividad física puede traerles alguna desventaja?

R: **14** Considero que desventaja ninguna, al revés. En cuanto, por ejemplo, a **13** discapacitados físicos, que es el tema que yo conozco más, basan toda la rehabilitación

en la actividad física. Lo que tienen que hacer es coger fuerza en manos, movimiento de piernas y todo aquello que puedan ganar.

P: Y, en general, ¿cree que las personas con algún tipo de discapacidad practican actividad física de forma regular?

R: 10 Habrá de todo, pero yo creo que la mayoría va a ser que no. ¿Por qué? Porque se encuentran también muchos impedimentos a la hora de acceder a los gimnasios o de acceder a los programas de actividad física.

P: Pero, ¿cree que deberían hacer actividad física todas estas personas?

R: 11 Considero que sí, lo que hemos dicho, tanto para físicamente como para socialmente.

P: Y bueno, como conoces un poco también el tema de asociaciones, de centros, etc. ¿cree que existen diferencias en cuanto a la práctica de actividad física entre las personas que no acuden a ningún lugar y están en sus casas y los que, por ejemplo, van a un centro y allí se les facilita tanto información como un lugar para practicar actividad física? Si existe diferencia del que está en su casa al que está en un centro. A la hora de practicar actividad física si tienen más facilidades o cree que las mismas.

R: No, tienen más dificultades.

P: ¿Los que están en casa?

R: No te estoy entendiendo ahora. Los que están en casa, ¿a qué te refieres? Gente con discapacidad que no sale de casa pero por algún motivo.

P: Sí.

R: Hombre para empezar, si no salen de casa es porque tienen algún motivo social y psicológico porque se están aislando de la vida social, entonces...

P: Claro, ¿pero cree que en estos centros o asociaciones se fomenta la práctica de actividad física de estas personas?

R: ¿En asociaciones? A ver, conozco asociaciones y sí que la recomiendan. Por recomendar sí que la recomiendan pero, claro, el tipo de asociación que yo conozco es de discapacidad física, entonces es lo que hemos dicho, la recomiendan porque es todo para coger movilidad, es para, de rehabilitación y para hacer el día a día de ellos. Para subir y bajar del coche, para comer, coger fuerza en las manos... Claro, es que es su medio, y los músculos se atrofian. Para tener una vida normal, el músculo lo tienen que rehabilitar, tienen que coger fuerza.

P: Y ¿considera que hay familias o los casos que conoces de cerca, que necesiten alguna subvención o, ya no que la necesiten sino que sería ideal que la recibieran para poder beneficiarse, por ejemplo, de programas de actividad física, de poder pagarse un gimnasio, una rehabilitación...?

R: **15** Por supuesto que sí. Porque, a ver, para empezar, los gimnasios, ya de por sí, baratos, ósea los gimnasios a los que... claro, también depende de en el medio en que te encuentres, no es lo mismo un medio rural que las grandes ciudades. No hay los mismos gimnasios. Por ejemplo, **41** en el municipio que vivo hay un gimnasio municipal que hay cuatro máquinas y ahí un discapacitado no puede acceder. Ósea puede acceder un discapacitado, igual auditivo. Él cogerá sus máquinas y hará su ejercicio, pero visual, por ejemplo, ya no hay adaptaciones visuales. Y un discapacitado físico tampoco porque no puede acceder al mismo. Claro, gimnasios, si te pagasen uno en una ciudad, que está todo adaptado, donde tienes un personal trainer y lo pagas, pues sí que podrás

hacer ejercicio y podrás, pero claro, también depende de lo que estamos hablando, y **43** la mayoría de estas personas dependen de una jubilación, la mayoría . Económicamente no tienen mucho. Entonces tampoco creo que puedan pagarse según qué gimnasios.

P: ¿Y piensa que es importante el lugar donde practican actividad física estas personas, principalmente, para su seguridad?

R: La adaptación, ¿te refieres?

P: Simplemente pues, por ejemplo, que lo practiquen en la calle o por su cuenta, o que vayan a un sitio donde haya unos monitores que estén pendientes de ellos...

R: **16** Por la calle, para empezar, según qué tipo de discapacidad, no pueden practicar. Un ciego, por ejemplo, un discapacitado visual, correr por la calle lo veo un poco difícil. **22 23** Es mejor que acuda a un gimnasio, con una cinta, donde un monitor se la encienda y la programe para que se vaya parando la máquina, o una máquina que le vaya diciendo pautas sonoras, de decir tantos kilómetros llevas. Pero, claro, por la calle ¿cómo va a correr? No es seguro, no tiene seguridad. **16** Mejor en un entorno cerrado y con alguien al lado que los vaya guiando.

P: Ahora que hemos hablado un poco de gimnasios, ¿cree que las personas con diversidad funcional suelen hacer uso de los gimnasios?

R: Los funcionales, los normales, ¿te refieres?

P: No, las personas con discapacidad.

R: **21** No, no suelen acceder por los motivos que ya un poco antes hemos esbozado: **43** económicamente, **41** las barreras arquitectónicas **24** y considero pues que, tampoco

igual el personal del gimnasio no está capacitado para guiar a estas personas, tanto el personal del gimnasio **41** como el gimnasio en sí, el entorno del gimnasio.

P: Entonces, ¿piensa que un gimnasio es un lugar óptimo para realizar actividad física? Que presenta ventajas, quizás más que otros lugares o ¿cree que no?

R: **22** Considero que sí que tiene ventajas, pero hay mucho también que adaptar, muchas adaptaciones que realizar y mucho personal también que sepa de este tema, la formación de estas personas. Porque no es lo mismo saber llevar a estas personas que, no sé, una persona que no tenga conocimientos acerca de...A parte, psicológicamente...

P: Y bueno, en cuanto a la preparación de los monitores ya hemos hablado, y ya hemos expuesto un poco desventajas: la accesibilidad...

R: La primera, **41** las barreras que te puedes encontrar ya, simplemente, al entrar a, al querer acceder. Yo conozco dos o tres gimnasios y, si te digo la verdad, ninguno de, una persona con discapacidad física podría acceder a ellos. El del pueblo, que te he dicho, tiene ya esto típico de aluminio que no puedes acceder. El otro de una localidad cercana más grande, tiene unas escaleras de bastantes peldaños y ninguna vía de rampa, ósea ahí no hay ni ascensor, ni rampa, ni nada. Entonces, ahí, una persona discapacitada, claro, física, no puede acceder. Los demás sí, pero claro, **24** personal con conocimientos para tratar con estas personas, no tienen. **41 43** Tampoco máquinas adaptadas, por ejemplo, lo que decimos, las máquinas tendrían que tener pues para un discapacitado visual unas pautas auditivas que te vayan guiando un poco si no tienes una persona al lado. **43** Y luego, también, pues eso, el poder pagarte un entrenador personal porque como ya hemos dicho, económicamente tampoco es que vayan muy sobradas estas personas porque la mayoría dependen de la pensión.

P: Y entonces bueno, quizás también al gimnasio le puede interesar o no que estas personas acudan, ¿qué piensa?

R: Pues hombre, depende del objetivo que tenga el gimnasio. **43** Si tiene un objetivo de solo ganar dinero, no las cogerán igual porque a ellos no les sale a cuenta tener una persona íntegramente para ellas, para que estén encima de ellas. Por ejemplo, pasarlos a... un discapacitado físico pasarlo a la camilla o pasarlo al banco de pesas, pues claro, dependen, tendrían que tener a una persona para este tipo... un personal para este tipo de personas, para guiarlas porque, solas, no pueden, según a qué máquinas o a qué actividades no pueden acceder. Luego también las actividades conjuntas de los gimnasios, las clases colectivas, pues a algunas sí que podrán acceder pero a otras considero que tampoco. Spinning un discapacitado físico no puede. Necesitaría otras máquinas que en un gimnasio normal considero que no hay, como, por ejemplo, pueden ser las de movimientos de piernas, no propulsadas, ósea no de las que empiezas y ellos te siguen, no. Directamente ancladas y que te lleven ellos. Hay otro tipo de máquinas, por ejemplo, yo conozco el caso de un gimnasio de rehabilitación adaptado, en un hospital y, claro, no tienen nada que ver las máquinas de un gimnasio convencional a las de un gimnasio de estas características para estas personas. Hay unas máquinas que los levantan, porque claro, ellos necesitan, personas en silla de ruedas, necesitan todos los días levantar las piernas porque si no, las rodillas se acaban debilitando y luego, la circulación sanguínea, es muy importante para ellos elevarlos. Hay unas máquinas que los ponen de pie, los atan con arneses, les cogen las rodillas y los ponen de pie, y hacen como, simulan que andan. Más que nada para lo que te digo, para el aparato circulatorio. Esto en un gimnasio convencional no te lo vas a encontrar. **43** Claro, estas máquinas tienen un coste elevado, entonces, los gimnasios lo que decimos, considero que a un gimnasio convencional no le interesa, porque ¿qué puede tener? ¿Cuatro o

cinco personas con estas características que vayan a emplear esa máquina que vale muchísimo dinero? No, ósea yo considero que no les interesa.

P: Y poniéndonos en el caso de que existiera un gimnasio totalmente adaptado para estas personas donde pudieran acceder, ¿cree que las personas con discapacidad irían?

R: 42 Considero que sí, porque, a ver, igual que todos, a todos nos gusta hacer, bueno nos gusta, se nos recomienda hacer ejercicio. Otra cosa es ya que lo hagamos o que no lo hagamos pero sí que 13 cuando lo hacemos, creamos endorfinas y, entonces, nos sentimos mejor con nosotros mismos. Pues 13 considero que estas personas aún con más motivo, porque ya psicológicamente pues tienen ese peso encima, esa carga, por así decirlo, pues aún si hacen ejercicio van a crear y se van a sentir ellos más realizados con ellos mismos, son capaces de hacer algo.

P: ¿Quizás podríamos encontrar otras barreras que pudieran frenarles?

R: 44 ¿Las sociales? Podría ser, porque igual no es bien recibido, se lo van a mirar mal, dirán: mira este o, ¿qué hace aquí? Las barreras sociales siempre las van a tener estas personas.

P: Pero, ¿cree que estamos avanzando y que cada vez se va normalizado...?

R: Me gustaría que se avanzara. A mí me gustaría que se fuera avanzando y que todos seamos iguales, con las mismas, con las mismas... oportunidades.

P: Y, además, ¿piensa que es mejor que, ya hablando de gimnasios, de actividades, es mejor que estén solo personas con discapacidad o mejor que se junten con el resto de la población?

R: No, yo considero que todos juntos porque, si son todos con discapacidad, sí que se pueden ayudar pero yo considero que sí que, donde llega uno llegará el otro, pero yo considero que mejor con todos, más que nada tampoco para discriminarlos, ósea todos somos iguales pues todos juntos, y si una persona con una discapacidad de tipo visual o auditiva, o física, o lo que sea, pues alguien con todas las capacidades íntegras, le puede ayudar a este tipo de persona y, entre todos, ayudarse. Eso sería lo ideal, la colaboración entre las personas. Donde no llega uno, llega el otro.

P: Y ¿considera que la ley respecto a los derechos de discapacidad y deporte se cumple en su totalidad? Ley de Igualdad de Oportunidades, leyes de accesibilidad, etc.

R: **42** De leyes no conozco mucho, pero considero que no se cumplen. Claro ya te digo que en leyes no estoy muy puesta, pero...

P: Bueno, queremos creer que estamos en un proceso de cambio, que vamos avanzando poco a poco en cuanto a la inclusión y a la igualdad de todas estas personas. Pero, ¿sabría decirme alguna propuesta que se te ocurra para alcanzar esta igualdad relacionándolo con la actividad física?

R: **45** Hombre, sería ideal los gimnasios que hemos dicho. Crear unos gimnasios donde no haya barreras arquitectónicas, donde estén todas las máquinas adaptadas a todo tipo de discapacidades, donde cada discapacitado, por así decirlo, tenga una persona al lado formada y que le pueda ayudar. Eso sería lo ideal, y con máquinas adaptadas para ellos, ya te digo. Ósea en plan, tener todo junto. Máquinas normales con máquinas adaptadas, que convivan todos en un mismo espacio.

P: Nos queda mucho camino por recorrer, tendremos que luchar entre todos para que se normalice. Muchas gracias por tu colaboración.

R: Espero que te haya servido de ayuda.

Entrevistado 4

Pregunta: Buenas tardes. Vamos a comenzar con la entrevista que, como ya sabe, trata de las barreras que encuentran las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los gimnasios. La entrevista va a ser grabada para uso académico y, bueno, si en algún momento no te sientes cómodo, tienes que parar la entrevista, puedes hacerlo con total tranquilidad. Y, si no tienes ninguna duda antes de empezar, vamos...

Respuesta: En principio no.

P: En primer lugar, ¿cómo de importante cree que es la práctica de actividad física en este colectivo?

R: **12** Muy importante. Es una forma, emm, ¿Cómo lo podría decir? Todo lo que sea una actividad física y que entra también una psicomotricidad, a nivel de cualquier discapacidad intelectual y, sobretodo en el colectivo del Síndrome Down es una **13** estimulación muy favorecedora para ellos, desde la experiencia de trabajar con ellos en clases de yoga y en trabajos de equilibrio, de movilidad, de juegos de pelota, pues bueno, todo esto le favorece y les encanta.

P: Y además de, pues bueno, beneficios, lo que estamos hablando un poco en cuanto a salud, pero, además ¿cree que les aporta otras cosas positivas? Además del disfrute que ellos sienten al practicar estas actividades, por ejemplo, en cuanto a integración, en cuanto a relaciones sociales, ¿cree que también es importante?

R: **12** Sí, mucho. A través del deporte yo creo que es de las más, aparte de a nivel laboral, pero a través del deporte que ya es más un hobby donde sí que hay pues unas **13** emociones de gustos, preferencias y diversión, es, yo te diría que una de las partes más importantes de integración social donde te sientes más incluido, donde formas parte

de un grupo, sea un grupo de baloncesto, un grupo de spinning o sea el grupo que sea, donde te sientes uno más, y el sentirte uno más, **12** para cualquier colectivo con discapacidad es el agua que necesitan beber todos los días.

P: Y, por el contrario, ¿piensas que puede tener alguna desventaja en ellos?

R: **14** Desventaja en ellos no, porque como exclusión social sí se pueden llevar, pues bueno, alguna crítica o hay algún colectivo o alguna persona que quizás no los acaba de aceptar, son formas sociales de las que están acostumbrados a vivir desde su infancia, desde el colegio, desde el instituto y, en estos ámbitos, se saben relacionar y saben buscar su sitio y, al final, consiguen, por la experiencia como hermana, consiguen casi siempre empatizar con los chavales. A veces pues el tema adolescente como, no sé, buscan siempre lo mejor y el mejor porque se les ha implantado así, socialmente, es más complicado, pero cuando ya pasamos a una edad ya un poquito más adulta, que se ven las cosas desde otro punto de vista, yo creo que problema no tiene ninguno.

P: En general, o los casos que conoce de más de cerca, ¿cree que las personas con algún tipo de diversidad funcional practican actividad física de forma regular?

R: **10** No, **11** creo que deberían practicar mucha más. Yo los colectivos que conozco, como todos los talleres o actividades que se realizan en Down Huesca, pues como actividad física, yo sé que en su tiempo libre, muchas veces se van de paseo, se van a andar, en muchos de los casos, van solos. Claro andar solo es, no hay una relación social, no hay un hablar, es un poco andar por andar pero estoy encerrado en mis pensamientos. Esto no me favorece. Sí que estoy andando, un algo más motórico, pero no en un sistema de equilibrio con sistema nervioso, estoy muy encerrado en lo mío y ando un poco casi sin mirar a la gente. Esto es la experiencia que he visto, que yo creo que, por supuesto, además se lo propondré en la Asociación Down, deberían, en todos

esos chavales, que tienen bastantes adolescentes ahora viviendo en pisos compartidos o en edad laboral, **45** tendrían que conseguir pues darle un abanico de propuestas, sea pues al que le gusta el baloncesto, al que le gusta el fútbol o al que le gusta el tenis o, a lo mejor, el gimnasio, cualquier tipo de deporte, facilitar o a través de la asociación o con alguna oferta de algún gimnasio a través de las asociaciones, esa carta de variedad donde ellos puedan elegir lo que a mí me gustaría practicar, y que busquen el lugar idóneo donde quizás pueda estar integrada esa persona. **12** Porque para ellos creo que es una necesidad vital y se trabaja mucho a nivel de las asociaciones talleres pues lingüísticos, de psicología, psicomotricidad, conversacional, muchos talleres, o a lo mejor de cosas manuales, música, teatro, pero el físico, carece bastante. Yo la mayoría de las asociaciones que he visto, eh.

P: Y luego, eh, ¿piensa que, no todas las familias, pero quizás algunas, ya no es que necesiten sino que sería ideal que pudieran beneficiarse de algún tipo de subvención, de algún tipo de ayuda económica, del tipo que fuese, para que puedan practicar diferentes programas de, bueno, acudir a diferentes programas, a centros de actividad física llámalo gimnasio o... que esto debería...?

R: **15** Sí. En política social hay alguna ley en la que sí que está este marco, ¿no?, en el que sí que ayuda a esa inclusión, sean talleres prácticas o laboral o apoyo, porque en un gimnasio ¿por qué no?, en la recepción puede haber un discapacitado intelectual para dar una información de unos horarios, para coger un teléfono, donde es una imagen que enriquece al gimnasio y donde también está abriendo posibilidades a que allí, todo persona, ósea abarcando todo a nivel social cualquier tipo de colectivo, no solamente, pues bueno el adolescente o adulto que acude al gimnasio por...

P: Y bueno, ¿es importante, por tanto, el lugar donde van a practicar actividad física estas personas por su seguridad? ¿Piensa que tiene que ser, que pueden ir a cualquier sitio, de cualquier forma?...

R: 16 Sí, a ver, determinando que si ya, que lo lógico sería por ahorrar al gimnasio a nivel de profesionales o disposición de tiempo o dinero, que lo pudiera diferir cualquier asociación de diferentes discapacidades, ¿no?, en el que ya saben muy bien o tienen muy catalogado la dependencia de ese chaval o esa persona con discapacidad, en qué marco o en qué deporte puede encajar o cuáles son sus posibilidades de integrarse en la actividad. Y muchas veces incluso pueden ofrecer ellos con sus apoyos, el acompañar a ese discapacitado a hacer una actividad que es beneficiosa para ambos.

P: Ahora, nombrando un poco así el tema de los gimnasios, ¿piensa que las personas con discapacidad acuden a estos centros?

R: 21 No, no se les oferta. Directamente ni se les propone. Pueden ir al cine, pueden ir a un restaurante, pueden... pues bueno, van a la piscina, muchos de ellos sí que nadan, es el único deporte que se les queda un poco, que casi todos practican. Sí que es verdad que a nivel físico pues cuesta más porque tienden más a lo sedentario, muchos de ellos por problemas de movilidad, a la hora de andar pues sí que, a veces, tienen limitaciones, pero yo por la experiencia tengo visto que, como todo, con la práctica se consigue y 12 31 ellos lo necesitan muchísimo el moverse, porque además son personas que les gusta comer y tal, 13 31 32 les da mucho equilibrio a nivel de sistema nervioso, ósea que los beneficios son innumerables. Si para una persona lo son, para ellos mucho más, pero 41 43 44 no hay gimnasios, hoy en día, por lo menos en la zona en la que vivimos, que oferten esos servicios o que incluyan simplemente como un usuario más.

P: Y si nos pusiéramos en el caso de que el gimnasio está adaptado, puede acceder todo tipo de personas, ¿cree que es un lugar que puede ofrecerles unas oportunidades o ventajas que quizás en otros sitios no van a encontrar?

R: 22 Sí, sobretodo yo creo que oportunidades. 33 Oportunidades en relaciones sociales, en tener ese hobby después de su trabajo, que pueden tener una jornada laboral, la mayoría de ellos, reducida, por lo tanto tienen más margen de esa tarde, qué hago, ¿no? Que muchas veces pues bueno, es andar, talleres a nivel de asociación y tal, pero siempre acaba siendo un vínculo social solo con su grupo de amigos de asociación, que siguen siendo discapacitados como él. Pocas veces acuden a talleres o a actividades deportivas fuera de ese núcleo, sobretodo en la edad adulta ¿no? Cuando están en colegios sí, porque están en un colegio ordinario, pero después ya es como que se quedan un poco encerrados en ese círculo. Y lo que les enriquece sobretodo, yo cuando trabajamos en taller, talleres de artesanía o en yoga y demás, 33 les gusta muchísimo, les enriquece muchísimo que haya otras personas que acudan a esa actividad, que no tengan discapacidad, porque para ellos son un modelo, y ellos se quieren sentir uno más, y les atrae realmente ese tipo de persona. 32 Entonces se sienten mucho mejor, se sienten mucho mejor y mucho más motivados y con muchas mejores actitudes a la hora de practicarlo, sí.

P: Entonces eso hubiera sido lo ideal, que hubiera gimnasios adaptados pero, como vemos, en la mayoría de los sitios no es así. Además, bueno, principalmente, las personas con movilidad reducida ya no pueden acceder por el tema de barreras arquitectónicas, ¿no? No son centros preparados para ellos. Pero, además, ¿cuáles son los motivos por los que cree que no se acercan a estos centros? Ya ha nombrado antes que, directamente, porque no se ofertan.

R: Sí, no se ofertan y porque **43** se basan en una cláusula de negocio, y ya está. Entonces si buscan el negocio, **42** solamente cumplen con la ley que habla de que bueno, de que las puertas principales tienen que abrir de una manera hacia afuera, de que tiene que haber una pequeña rampa y de que tiene que haber un baño para minusválidos. Entonces, cumplen la ley, consiguen la licencia de apertura y ya está, ahí acaba la ley. **41** Solo la ley inclusiva está en dos o tres barreras arquitectónicas. Ya no hay más. Ósea lo han adaptado para eso, pero ese tipo de personas no llegan a entrar ese gimnasio.

P: Entonces también hablamos de que al gimnasio no le interesa porque es un negocio...

R: Sí, **43** le interesa cuanto más número de personas y más independientes sean, menor profesores necesita, grupos más numerosos y más dinero, claro. Pero bueno, a nivel de negocio que estaríamos hablando de un negocio, pues bueno, temporal, que va en modas, y lo que estábamos hablando un poco antes, no buscando pues una empresa realmente a unos valores, a buscar un servicio social y a adaptarse a las necesidades sociales que están ascendiendo, y con mucha demanda hoy en día, que es incluir estos colectivos.

P: Vendríamos hablando de las barreras sociales que están presentes en la sociedad, ya no solo en el momento de acceder a un gimnasio, sino que se las encuentran a la hora de acceder a cualquier otro programa, ya sea de actividad, sea lúdico, sea... ¿no? Que se puede ver en la calle mismo, el rechazo que...

R: Sí, **44** las barreras sociales están en todas partes, pero bueno cuando hablamos de deporte, yo creo que siempre se habla de integración y lo demuestra muy bien. Los Paralímpicos y cualquier proyecto que se puede visitar, demostrado con estudios

económicos reales y muy buenos en fundación ONCE, si entras en la página de Fundación ONCE, con muchos de sus deportistas y trabajos de inclusión social que están haciendo buenísimos, donde se demuestra tanto un ahorro a nivel administrativo de todas esas ayudas como una gran integración. **13** El deporte enriquece muchísimo, tanto al discapacitado como a la persona que comparte con ese discapacitado sus limitaciones para aceptar también esa forma de ser.

P: Y luego, si hablamos de que existieran gimnasios realmente adaptados para estas personas, que ahora al propietario le interesa que estas personas acudan, cree que sí que acudirían, ¿no?

R: Por supuesto, yo estoy segura de que si ahora tú estás trabajando en un gimnasio en Huesca o donde sea y les llevas unas ofertas de un gimnasio donde, por ejemplo, a Down Huesca, donde se pueden adaptar a diferentes actividades, saldrá un grupo, que incluso lo podrá acompañar un personal de apoyo de la asociación, sean unas horas o sean otras. Ya te digo, sobretodo en la vida adulta, en la que trabajan y, esas horas ¿qué hago? **13** El deporte es idóneo para seguir con una estimulación, con una actividad diaria, con una alegría, el hacer actividad les enriquece. El estar en el sofá, el no tener que hacer, no sé con quién relacionarme, no sé. Empobrece y llega esa apatía, ¿no? Esa apatía que, para ellos, ya entra en una edad muy prematura. Podemos estar hablando antes de los 30 años ya con grandes problemas de depresión por falta de esa motivación de actividad.

P: Como hemos dicho antes que, ir a un gimnasio, los beneficios que tendría sería interacción social, entiendo que el gimnasio, ¿cree que debería ser para todo el mundo y no solo exclusivamente para las personas con...?

R: Sí, **33** cualquier tipo de discapacidad o dependencia creo se podría integrar, porque el integrar y el diversificar enriquece en todos los sentidos. El que estemos compartiendo nosotras ahora, nos puede enriquecer, y el que pueda compartir con una persona mayor, con un niño, con un discapacitado, enriquece.

P: Antes sí que hemos nombrado algo de leyes, de lo que dicta la ley en cuanto a accesibilidad, pero considera que lo que dicta la ley en cuanto a derechos de discapacidad y deporte, ya no de accesibilidad sino solo de igualdad de oportunidades, de... ¿cree que se cumple en su totalidad en la actualidad?

R: **42** Se cumple lo justo, y si me puedo librar de algo... para tener una licencia de apertura, ya está. Lo digo porque he visto, bueno, a parte, soy decoradora y he trabajado en varios gimnasios, conozco cuál es la normativa y si se pueden evitar de algo y tengo que colocar el lavabo un poco bajo porque tiene que ser para discapacitados y cuando ya haya pasado la revisión, lo subimos para dejarlo en lavabo normal o aprovecharlo para vestuarios de profesores, pues se hace. Se hace sin ningún problema ni tapujo. Pero claro, es que no se exige nada más. Entonces a nivel de ley pues quizás si se exigiera, porque en este país solo se funciona así, por exigencia o por inspección, pues bueno, la cosa podría cambiar.

P: Como vemos, sí que pensamos que estamos en un proceso de cambio, que cada vez vamos llegando un poco a esa integración, igualdad... Falta camino por recorrer, pero bueno...

R: Sí, es lento, pero sí, está ahora mismo muy de moda y creo que está dando un gran salto ahora mismo.

P: Y bueno, si se le ocurre alguna medida que, o alguna propuesta para poder llegar a alcanzar esta integración en lo que respecta a la actividad física, ¿qué diría?

R: Mmm, a ver, **45** lo primero, pues lo que estábamos hablando, considerar que la actividad física o trabajo corporal tiene que estar basada desde una búsqueda de una real salud o una salud real, ¿vale? Y concienciar tanto al que hace deporte como el que empieza, como el que lleva muchos años practicando, qué es lo que aporta o resta salud. Entonces cuando entras en eso, yo pienso que no hay, socialmente, no hay barreras, si lo que se busca es salud. Y luego **45** como idea que pudiera ayudar a fomentar este tipo de proyectos, pues bueno, si buscáis tanto estadísticas como proyectos hechos por Fundación ONCE el que más, porque es el que más recibe ayudas europeas, podréis ver o llamar a cualquier tutor de Fundación ONCE, porque yo lo he hecho con otros proyectos y casi todos los años tienen que devolver fondos europeos porque no tienen suficientes proyectos para cubrir en inclusión social, ¿vale? Ósea que por qué no, cualquier gimnasio puede adaptar tanto a nivel laboral como un puesto de trabajo más, como se está poniendo en todos los sitios, sea un hotel, cualquier centro que ofrece un servicio, y un gimnasio ofrece un servicio, desde un personal de trabajo como desde un usuario, ofrecer esto y proyectarlo con un trabajo de integración-inclusión. Pienso que es algo que está muy de moda, está muy de auge y es muy necesario para este colectivo, porque las actividades que se suelen ofertar tanto a nivel de asociación como cuando ya tienen una edad adolescente que ya no entra la actividad deportiva como obligatoria en asignatura, pues si no se ha enganchado mucho ese chaval a un deporte muy en concreto, y si además vive en un ámbito rural en el que no tiene actividades tal, fácilmente es que no practique ningún deporte. Entonces es una pena porque baja mucho el nivel, a nivel de psicomotricidad, yo te digo, con mi hermana la semana que estás en el campamento todos los días deporte, olimpiada, excursión, etc., cómo

funciona, lo despierta que está, lo activa que está, lo feliz que es, a que ahora me toca estar en casa con mis padres en casa, porque ella ahora vive en Huesca, toda la semana hay tele, móvil, no sé qué, si no la sacas a andar o vete un rato con la bicicleta, pues por ellos mismos es una cosa que cuesta. Si a una persona normal le cuesta, a veces, hacer deporte, pues a ellos un poco más. Entonces ahí entras en una dinámica que, me aburro, no hay actividad, no hay motivación, ya no tengo ganas de levantarme por la mañana, entras en un declive que es automático para ellos. Si para una persona normal le cuesta, que dices bueno es que llevo una semana sin hacer deporte, o un mes o un año, y ya me siento mal, para ellos es instantáneo, es estoy en actividad o no estoy en actividad. Es muy muy real, yo lo he vivido así.

P: Muchas gracias por su colaboración.

Entrevistado 5

Pregunta: Buenas tardes. Vamos a comenzar con la entrevista. Como ya sabe va a ser grabada con fines académicos. El tema que vamos a abordar son las barreras con las que cuentan las personas con diversidad funcional a la hora de acceder a los gimnasios para practicar actividad física. Si en algún momento no se siente cómoda, puede parar la entrevista sin ningún problema. Si no tiene ninguna pregunta, vamos a comenzar, ¿vale?

Respuesta: Vale.

P: ¿Qué importancia cree que tiene la práctica de actividad física en el colectivo de las personas con diversidad funcional?

R: **12** Pues creo que es muy importante. Tan importante como para cualquier otra persona, porque pienso que puede tener muchos **13** beneficios para su salud, tanto física como mental, y creo que es una actividad más de ocio también para ellos.

P: ¿Cree, por tanto, que puede ayudar a su socialización o integración en la sociedad?

R: Sí, pienso que es una actividad más de ocio, igual que se pueden ir a la bolera, el gimnasio o cualquier actividad física lo veo como una actividad más de este tipo.

P: Y, por el contrario, ¿cree que la práctica de actividad física y deporte puede traerles efectos negativos a estas personas?

R: **14** A ver, en exceso, siempre puede tener algún tipo de inconveniente, pero creo que si ellos conocen bien cuáles son sus limitaciones y qué ejercicios o qué actividades son los que pueden hacer, pienso que no tiene por qué haber ningún efecto negativo.

P: En general, ¿cree que estas personas practican actividad física de forma regular?

R: Pues **10** por lo que yo conozco, creo que no. A no ser que estén en asociaciones o, si son más, si son adolescentes que van a algún instituto donde hacen actividad, que sí que van a la piscina o hacen temas de rehabilitación, pienso que, sobretodo, en el colectivo adulto, no hacen mucho uso de... no practican mucha actividad física.

P: ¿Y cree que deberían hacerlo? ¿Sería conveniente para ellos?

R: **11** Sí, como ya te he dicho, **12** yo pienso que es muy positivo porque, sobretodo también **13** para su salud, porque sabemos que estas personas, muchas de ellas, tienen también problemas de salud, no solo una discapacidad, sino que la discapacidad, a veces, conlleva otros problemas. Entonces pienso que sí que puede ser positivo.

P: ¿Y considera que sería necesario, o ya no que fuese necesario sino que, sería interesante que algunas familias o todas, pudieran recibir algún tipo de ayuda económica o alguna subvención para poder beneficiarse de programas de actividad física?

R: **15** Sí, pienso que igual que se les ayuda para otras cosas si no tienen recursos, pienso que **12** es una necesidad más que tiene este tipo de personas. Además, ya no solo la ayuda económica que se les pudiera dar, sino darles información de las actividades que hay y darles facilidades para que conozcan todas las opciones que tienen sus familiares.

P: Claro porque tú piensas que muchas de estas familias, realmente, no conocen los beneficios que les puede acarrear a este colectivo. Entonces, quizás ese es uno de los motivos por los que no practican...

R: **44** Sí, porque ellos no, yo creo que los familiares no sienten tampoco que, las personas con discapacidad, tengan la accesibilidad que tenemos los demás a este tipo de actividades, ya sea por prejuicios sociales o porque no están muy informados...

P: ¿Quizás también puede que sea protección o que tengan miedo de que les pueda pasar algo?

R: Sí y que tampoco, supongo que 44 quizás nunca nadie les ha parado a explicar muy bien cuáles son los beneficios que podrían tener en estas personas la práctica de actividad física.

P: Y, por tanto, ¿cree que es importante el lugar donde practiquen este tipo de actividad por su seguridad? O que lo pueden hacer un poco por su cuenta, ¿qué piensa?

R: 16 Pienso que depende del tipo de discapacidad hay unos espacios en los que serán óptimos para unas personas y otros para otras. Pero sí que pienso que, sobretodo, al principio, tiene que haber como un proceso de adaptación y una persona que los acompañe, que les guíe, les explique, pues, por ejemplo, en un gimnasio como el funcionamiento de ciertas máquinas.

P: Y ahora que hablamos de gimnasios, ¿un gimnasio podría ser un lugar óptimo para la práctica de la actividad física de estas personas?

R: 22 Emm, sí, pienso que, además, hoy en día, los gimnasios no es solo un sitio donde tenemos máquinas sino que hay multitud de actividades que se pueden adaptar a personas con cualquier tipo de discapacidad, porque hay actividades pues muy relajadas, como puede ser, desde espalda sana, que lo puede hacer prácticamente pienso que cualquier persona, a actividades que sí que conllevan un poco más de actividad física o que sí que hay que tener un poco de fondo para hacerlas.

P: Y bueno, ¿cree que las personas con diversidad funcional acceden a los gimnasios en la actualidad?

R: 21 Pienso que quizás las personas que están muy integradas en la sociedad, sí que accederán porque lo verán como, pues eso, como una persona más, como una actividad más. Sin embargo, las personas que quizás no estén tan integradas o que se muevan más en círculos con otras personas con discapacidad, quizás no accedan tanto a los gimnasios libremente. Quizás sí en visitas o en actividades puntuales con las organizaciones, pero no de una forma autónoma y regular.

P: Entonces, bueno, hablamos de que un gimnasio hemos dicho, es un lugar óptimo porque pueden realizar diferentes actividades, quizás no todas, va a depender de su tipo y grado de discapacidad, pero ¿cree que es un lugar que le ofrece ventajas u oportunidades que quizás en otros sitios no va a encontrar?

R: 22 Pienso que sí, porque hay actividades que solo se pueden realizar allí, porque en el gimnasio no es solo el lugar, eso, sino que son **24** las personas que trabajan dentro, entonces ellas son las que realizan las actividades, las que mejor lo conocen y las que mejor pueden dar a, enseñar, o enseñar a estas personas a realizarlas de una forma correcta y engancharles, meterles en el mundo del deporte como a cualquier otro individuo.

P: Entonces ¿usted piensa que el personal de los gimnasios, hoy en día, está formado y capacitado para trabajar con estas personas?

R: 24 Pienso que a lo primero puede ser un hándicap porque no conozcan la discapacidad o tengan algún tipo de miedo o prejuicio, pero pienso que las personas con discapacidad son personas como cualquier otra y pienso que todos tenemos nuestras limitaciones porque, una persona que no tenga discapacidad, también puede tener un problema de salud y el monitor tiene que conocer también cómo tratar ese problema.

P: Entonces, ¿hablaríamos del principio de individualización?

R: Eso es.

P: Y, además, ¿cree que puede tener otros beneficios? Ya no solo por salud, quizás hablando un poco más de integración...

R: Como he dicho, pues eso, los beneficios sociales, **33** es una actividad social más. **31** Al gimnasio no se va solamente a hacer actividades, no vas solamente a realizar esa actividad y a hacer ejercicio, sino que también socializas desde con el monitor, con los compañeros. Pienso que también **32** es una forma de desarrollar la autonomía el ir solo a estos sitios. Tienes que enfrentarte pues a una recepción, a dar unas explicaciones, pedir consejo, preguntar, no sé, pienso que es algo global para la persona.

P: Entonces si pensamos que, por ejemplo, un gimnasio, es un lugar óptimo donde ellos pueden desarrollar muchas potencialidades y pueden obtener muchos beneficios, ¿cuáles son, quizás, las desventajas que puedan ver los familiares, que hacen que no acudan estas personas o ya no desventajas sino barreras o motivos, el por qué no se acercan a estos sitios?

R: Pues pienso que es, primero, **44** por el desconocimiento de que no conozcan todos los beneficios que les puede aportar a la persona. También un poco pues por miedo a que, es algo que como no está generalizado, quizá lo ven como algo raro que estas personas vayan al gimnasio. No lo ven como una actividad más de las que hacen diariamente. Y también pienso que, **41** en muchos gimnasios, sí que es verdad que habrá, supongo que barreras físicas, de accesibilidad.

P: Entonces, las personas que tengan una movilidad reducida o que tengan que acceder en silla de ruedas ya es la primera barrera que se van a encontrar, ¿no?

R: Sí.

P: ¿Y cree que los gimnasios de Huesca, los que conocemos, son accesibles para todo tipo de personas?

R: **41** Pienso que para todo tipo de personas no y, en el caso de que vayan acompañados, quizás sí que podrán acceder, pero para que lo hagan ellos individualmente pienso que **41** se encontrarán con barreras, principalmente arquitectónicas, y **44** después también sociales, porque conozco personas que tienen discapacidad intelectual y si no van acompañadas no pueden acudir al gimnasio.

P: Entonces estamos hablando de que, claro, también puede ser una barrera el hecho de que yo para ir al gimnasio dependo de otra persona, porque me tienen que llevar y tienen que estar conmigo, porque si no, no puedo ir. Entonces eso también, es tener disponibilidad de otra persona para tú poder acudir al gimnasio.

R: Sí, sí, claro. Yo pienso que, además, **22** lo óptimo sería que, estas personas, si son independientes para ir a cualquier, o hacer cualquier otra actividad, también lo podrían hacer en el gimnasio.

P: Y ¿piensa que...? ¿Cree que, a los propietarios de los gimnasios, les interesa que acudan a sus centros personas con diversidad funcional?

R: Pienso que, quizá por el desconocimiento de no conocer el colectivo, porque puede ser para ellos un nicho realmente, porque son personas que necesitan la actividad física quizá más que otras, pienso que sí que puede haber un poco de choque de decir:**44** tenemos que adaptar para ellos, quizás no estamos preparados, ¿qué pensarán los demás clientes por que haya personas con discapacidad en el gimnasio?, etc. Pero yo creo que es eso, un poco el choque y el desconocimiento, que una vez que empiezas a funcionar y

a trabajar con ellos, se dan cuenta de que es un colectivo más y que funciona también como cualquier otro.

P: Bueno y, pongamos que nos encontramos con un gimnasio totalmente accesible para todo tipo de personas, ¿cree que las personas con diversidad funcional acudirían? ¿O seguirían encontrando barreras sociales que les frenarían?

R: **42** Pienso que depende del tipo de discapacidad sí que pueden encontrar barreras sociales, pero pienso que es como todo, hay un proceso de adaptación y que, en el momento que ves que una persona lo hace y la cosa funciona, supongo que, como además el tema de la discapacidad va mucho por eso, organizaciones, asociaciones, nos conocemos todos, etc., pienso que la gente se iría animando cada vez, poco a poco, a realizar este tipo de actividades.

P: Entonces hablamos de que las organizaciones o asociaciones de discapacidad, o los centros, ¿fomentan y están allí promoviendo la actividad física?

R: Creo que la fomentan, pero la fomentan en sus propios centros o en sus propias instalaciones y pienso que estaría muy bien, pues eso, que se hicieran estas actividades que ya se hacen, con el resto de personas, con el resto de la población en gimnasios, con grupos de gente con discapacidad, gente sin discapacidad...

P: Por tanto, bueno, pues vemos que estamos, poco a poco, en un proceso de cambio hacia la inclusión y la integración de estas personas en la sociedad, que en los últimos años parece que ha habido un boom, se va normalizando, pero queda mucho camino por recorrer, ¿es así? ¿Qué piensa usted?

R: Sí, yo pienso que se ha hecho mucho, pero **44** todavía se tiene que hacer muchísimo más, porque creo que la gente sigue teniendo ese miedo a lo desconocido que se piensa

que las personas con discapacidad no sé, ven ahí un hándicap enorme de, incluso piensan que no te puedes relacionar con ellas como si fueran otra persona normal y son personas como cualquier otra, que porque tengan un problema de, ya sea de visión, discapacidad intelectual, lo que sea, no tiene por qué afectar a la relación que puedes llegar a tener con esa persona.

P: ¿Y se le ocurre alguna propuesta o alguna medida para alcanzar, quizás, esta integración en cuanto a la actividad física y al deporte?

R: Pues yo pienso eso, que se debería hacer, **45** que se debería fomentar la actividad física en gimnasios o en otros centros ya desde que las personas con discapacidad, desde el principio, desde el colegio, desde el instituto, desde las organizaciones también se puede promover, hacer visitas a gimnasios, hacer días de puertas abiertas, invitar también a los gimnasios a que hagan actividades en los centros y quizás podría ser ese el primer paso, que ellos vengan a nuestro entorno para que luego nosotros podamos ir allí.

P: Bueno pues muchas gracias por su colaboración.

ANEXO V – ANÁLISIS CUANTITATIVO

Porcentaje de párrafos dedicados a cada categoría establecida:

	Tema 1	Tema 2	Tema 3	Tema 4	TOTAL PARRAFOS	%
Entrevistado 1	15	8	4	16	43	25%
Entrevistado 2	14	4	4	12	34	20%
Entrevistado 3	11	6	2	13	32	19%
Entrevistado 4	14	2	7	10	33	19%
Entrevistado 5	10	6	4	9	29	17%
TOTAL PARRAFOS	64	26	21	60	171	100%
%	37%	15%	12%	35%	100%	

Leyenda:



Práctica de AF en personas con diversidad funcional



Uso de los gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional



Beneficios que ofrece el uso de gimnasios a las personas con diversidad funcional



Motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad funcional

Práctica de actividad física en personas con diversidad funcional:

	Nº de párrafos	%
Entrevistado 1	15	23%
Entrevistado 2	14	22%
Entrevistado 3	11	17%
Entrevistado 4	14	22%
Entrevistado 5	10	16%
TOTAL	64	100%

Uso de los gimnasios por parte de las personas con diversidad funcional:

	Nº de párrafos	%
Entrevistado 1	8	31%
Entrevistado 2	4	15%
Entrevistado 3	6	23%
Entrevistado 4	2	8%
Entrevistado 5	6	23%
TOTAL	26	100%

Beneficios que ofrece el uso de gimnasios a las personas con diversidad funcional:

	Nº de párrafos	%
Entrevistado 1	4	19%
Entrevistado 2	4	19%
Entrevistado 3	2	10%
Entrevistado 4	7	33%
Entrevistado 5	4	19%
TOTAL	21	100%

Motivos por los que no hacen uso de los gimnasios las personas con diversidad funcional:

	Nº de párrafos	%
Entrevistado 1	16	27%
Entrevistado 2	12	20%
Entrevistado 3	13	22%
Entrevistado 4	10	17%
Entrevistado 5	9	15%
TOTAL	60	100%

ANEXO VI – ANÁLISIS DE DATOS CUALITATIVO

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Nivel de práctica	Proposición de síntesis	Interpretación
2 “Considero que no practican mucho ejercicio físico. ”	No practican mucho ejercicio.	En general, no practican actividad física.
3 “Habría de todo, pero yo creo que la mayoría va a ser que no ”	La mayoría no practican	La gran parte de este colectivo no practica actividad física de forma regular.
5 “por lo que yo conozco, creo que no. A no ser que [...] sobretudo, en el colectivo adulto, no hacen mucho uso de... no practican mucha actividad física. ”	A no ser que la practiquen en centros o institutos cuando son niños o adolescentes, no practican mucha actividad física.	No suelen practicar actividad física, sobretudo en la etapa adulta.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Adecuación de la AF	Proposición de síntesis	Interpretación
1 “ actividad física sí o sí o sí, siempre ”	Actividad física siempre.	Deberían practicar actividad siempre
4 “creo que deberían practicar mucha más. ”	Deberían practicar más.	Quizás practican algo de actividad física, pero deberían practicar mucha más.
5 “ Sí, como ya te he dicho, yo pienso que es muy positivo porque...”	Sí, porque es muy positivo,	Deberían practicar actividad física de forma regular debido a los efectos positivos que aporta en este colectivo.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Nivel de importancia	Proposición de síntesis	Interpretación
1 “...considero que es importantísima como en cualquier tipo de persona , ósea la actividad física la necesitamos para vivir. ”	Es tan importante como para cualquier tipo de persona. Necesitamos la actividad física para vivir.	La práctica de AF en las personas con diversidad funcional es igual de importante que en el resto de la población. Necesaria para vivir.
1 “Dentro de sus capacidades es importantísimo el ejercicio , ósea que siempre le va a venir bien”	Es muy importante la práctica de ejercicio, es beneficiosa si se realiza en los niveles adecuados.	Si se cuidan las limitaciones y en nivel de cada individuo, es importantísima la práctica de AF ya que resulta beneficiosa.
4 “para cualquier colectivo con discapacidad es el agua que necesitan beber todos los días. ”	Es el agua que necesitan beber todos los días.	Es muy importante para cualquier persona con diversidad funcional.
5 “es una necesidad más que tiene este tipo de personas.”	Es una necesidad más de este colectivo.	Es una necesidad vital de estas personas, por tanto, su grado de importancia será muy elevado.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Beneficios	Proposición de síntesis	Interpretación
2 “En el aspecto de la interacción es muy bueno [...] si practican el ejercicio físico con personas que no son discapacitadas , yo creo que les ayuda a la integración y en el caso de que lo practiquen con personas con discapacidad, a fomentar los lazos entre ellos. ”	La práctica de AF es muy buena para la interacción social tanto con personas con discapacidad como con el resto de la población.	La AF es un medio de interacción social. Ayuda a fomentar lazos con las demás personas y, si es practicada con personas que no presentan ningún tipo de diversidad funcional, ayuda a la integración social de estas personas.
4 “El deporte es idóneo para seguir con una estimulación, con una actividad diaria, con una alegría, el hacer actividad les enriquece.”	Practicar deporte es ideal para la estimulación de las personas de este colectivo.	La práctica de AF ayuda a la estimulación de las personas con algunos tipos de diversidad funcional, principalmente, con diversidad funcional intelectual. Practicar AF les enriquece en su día a día.
4 “ una de las partes más importantes de integración social donde te sientes más incluido, donde formas parte de un grupo [...] donde te sientes uno más ”	La AF es muy importante para la integración social. Al sentirte parte de un grupo, te sientes uno más.	La actividad física es considerada como un medio de integración social, donde todos se sienten uno más.

4 “ enriquece muchísimo, tanto al discapacitado como a la persona que comparte con ese discapacitado sus limitaciones para aceptar también esa forma de ser.	Es beneficioso tanto para la persona con diversidad funcional como para la persona que comparte con él sus limitaciones y lo acepta.	Que personas con y sin discapacidad estén juntas para practicar AF es positivo ya que, además de que se fomentan las relaciones entre ellos, se termina aceptando las limitaciones de estas personas, favoreciendo así a la normalización y a la inclusión de dicho colectivo.
5 “ pienso que puede tener muchos beneficios para su salud, tanto física como mental ”	La práctica de AF puede ser beneficiosa para la salud física y mental.	Practicar AF tiene beneficios tanto en la salud física como mental de las personas.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Efectos negativos	Proposición de síntesis	Interpretación
3 “Considero que desventaja ninguna, al revés . En cuanto, por ejemplo, a discapacitados físicos , que es el tema que yo conozco más, basan toda la rehabilitación en la actividad física. ”	La práctica de AF no tiene desventajas, de hecho, los discapacitados físicos basan su rehabilitación en la actividad física.	La práctica de AF no conlleva efectos negativos sino todo lo contrario. Ejemplo de ello es que, las personas con diversidad funcional física, basan su rehabilitación en la misma.
1 “Es muy difícil que te produzca desventajas siempre que sea dentro de unos niveles normales para esa persona ”	Si se cuidan los niveles normales para cada persona, no presenta desventajas.	Siempre que la AF se realice cuidando los valores normales para cada persona y teniendo en cuenta sus características, no conlleva desventajas sino todo lo contrario.
5 “ en exceso, siempre puede tener algún tipo de inconveniente , pero creo que si ellos conocen bien cuáles son sus limitaciones y qué ejercicios o qué actividades son los que pueden hacer, pienso que no tiene por qué haber ningún efecto negativo. ”	Si se practica en exceso siempre puede presentar inconvenientes, pero si se tienen en cuenta las limitaciones de cada persona, no tiene por qué tener efectos negativos.	La práctica excesiva de AF puede presentar efectos negativos para la persona, pero si se conocen las limitaciones y características de cada individuo y se adapta a ellos la actividad, la práctica será beneficiosa.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Ayudas	Proposición de síntesis	Interpretación
1 “sería [...] del dinero mejor invertido que habría por la calidad de vida . Somos personas, todas las personas tenemos derecho a una calidad de vida... ”	Sería el dinero mejor invertido en calidad de vida. Todas las personas tenemos derecho a una calidad de vida	Sería una muy buena inversión en calidad de vida de todas las personas, ya que se considera un derecho.
2 “ podría ayudar bastante a las familias en el sentido de que, a parte, aparte de darles dinero, proporcionarles información sobre este aspecto porque yo creo que , a menos que la familia sea una familia que practica deporte de por sí, no consideran todos esos beneficios ”.	Además de ayudar económicamente a las familias, habría que proporcionarles información respecto a los beneficios que conlleva la práctica de AF en este colectivo ya que, muchas familias, los desconocen.	Se podría ayudar bastante a las familias económicamente para facilitar que las personas con diversidad funcional puedan practicar AF de forma segura y controlada pero, también sería interesante proporcionar información a dichas familias respecto a los beneficios que conlleva la práctica de AF ya que, en muchos casos, son totalmente desconocidos.
5 “Sí, pienso que igual que se les ayuda para otras cosas si no tienen recursos, pienso que es una necesidad más que tiene este tipo de personas. Además, ya no solo la ayuda económica que se les pudiera dar, sino darles información de las actividades que hay y darles facilidades para que conozcan todas las opciones que tienen sus familiares. ”	Sería necesario ayudar económicamente en este aspecto a las personas sin recursos igual que se hace con otras necesidades. Peor, además, se debería proporcionar información de las actividades y facilitarles el conocimiento de las mismas a las familias.	Sí que se debería ayudar económicamente a las familias de personas con diversidad funcional que lo necesiten pero, además de esta medida para fomentar la práctica de AF en este colectivo, sería conveniente informar a las familias de la oferta de actividades y de los beneficios que conlleva la AF, acercándolos así a este mundo.

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Seguridad del lugar de práctica	Proposición de síntesis	Interpretación
2 “Supongo que dependerá del grado de discapacidad.	Depende del grado de discapacidad.	Que sea importante el lugar donde practiquen AF las personas con diversidad funcional, dependerá de su tipo y grado.
2 “una persona con un cierto grado de dependencia siempre va a estar mejor practicando ejercicio físico en un entorno controlado que practicarlo por sí mismo.	Una persona dependiente será conveniente que practique AF en un entorno controlado.	Las personas dependientes por su nivel o tipo de discapacidad, no podrán realizar AF por sí mismos sino que deberán tener alguien que los controle y los guíe, principalmente, por su salud y seguridad.
3 “ Mejor en un entorno cerrado y con alguien al lado que los vaya guiando.”	Será mejor que la realicen en un entorno cerrado donde los guíen y los controlen.	Es mejor que practiquen AF en un lugar cerrado, donde haya uno o varios profesionales que les ayuden y los controlen.
5 “ depende del tipo de discapacidad hay unos espacios en los que serán óptimos para unas personas y otros para otras. Pero sí que pienso que, sobretodo, al principio, tiene que haber como un proceso de adaptación y una persona que los acompañe, que les guíe, les explique, pues, por ejemplo, en un gimnasio como el funcionamiento de ciertas máquinas.”	Depende del tipo de discapacidad serán óptimos unos espacios u otros. Sea el espacio que sea, al principio tiene que haber un proceso de adaptación con una persona que los acompañe, los guíe y les explique lo necesario.	En función del tipo y grado de diversidad funcional que tengan, serán adecuados para ellos unos u otros espacios. A pesar de ello, será importante que, al principio, haya un proceso de adaptación en el que un profesional los acompañe, les ayude a integrarse y a conocer la instalación, les explique ejercicios, el funcionamiento de las máquinas en el caso de un gimnasio, etc.

USO DE LOS GIMNASIOS POR PARTE DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Nivel de uso	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “No, no, no. No es un público que nosotros tengamos. ”	No es un público que nosotros tengamos.	Las personas con diversidad funcional no es un público habitual en los gimnasios.
2 “Yo considero que no . Supongo que habrá gente que sí, como siempre, pero la gran mayoría me parece que no. ”	La mayoría, no.	La gran parte de las personas con diversidad funcional no hacen uso de los gimnasios.
3 “ No, no suelen acceder por los motivos que ya un poco antes hemos esbozado: económicamente, las barreras arquitectónicas, etc.”	No, no suelen acceder por diferentes motivos.	Las personas con diversidad funcional no suelen hacer uso de los gimnasios debido a las barreras que se encuentran al acceder a los mismos.
5 “Pienso que quizás las personas que están muy integradas en la sociedad, sí que accederán [...] Sin embargo, las personas que quizás no estén tan integradas o que se muevan más en círculos con otras personas con discapacidad, quizás no accedan tanto a los gimnasios libremente. ”	Quizás acceden algunas personas que están muy integradas en la sociedad. El resto, quizás no accedan tanto a los gimnasios libremente.	Las personas que están muy integradas en la sociedad sí que hacen uso de los gimnasios pero, las que no están tan integradas o se muevan en círculos con únicamente, personas con diversidad funcional, no acceden a los gimnasios excepto si se trata de alguna visita o actividad puntual realizada con las asociaciones.

USO DE LOS GIMNASIOS POR PARTE DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Valoración del gimnasio	Propuesta de síntesis	Interpretación
2 “Yo creo que sí en el sentido de la interacción social que hablábamos antes y de la integración.”	Sí, en el sentido de la interacción social.	Los gimnasios son un lugar óptimo para que las personas con diversidad funcional practiquen AF porque allí se fomenta la integración social.
3 “Es mejor que acuda a un gimnasio...”	Un gimnasio es mejor opción.	Es mejor que acuda a un gimnasio debido a que es un entorno cerrado, donde estas personas van a ser guiadas y controladas.
5 “sí, pienso que, además, hoy en día, los gimnasios no es solo un sitio donde tenemos máquinas sino que hay multitud de actividades que se pueden adaptar a personas con cualquier tipo de discapacidad...”	Es un lugar óptimo ya que se llevan a cabo muchas actividades que pueden ser adaptadas a personas con cualquier tipo de discapacidad.	Actualmente, los gimnasios son instalaciones en los que se llevan a cabo diferentes actividades que pueden ser adaptadas a las personas con diversidad funcional.

USO DE LOS GIMNASIOS POR PARTE DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Seguridad	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “los gimnasios no están preparados para ese tipo de público, pero claro que es un lugar seguro.”	A pesar de que no son lugares preparados para las personas con diversidad funcional, son un lugar seguro.	La mayoría de los gimnasios no están preparados para acoger a personas con según qué tipo de diversidad funcional, pero sí que son lugares seguros para ellos, simplemente no están adaptados.
2 “¿Piensa que este lugar podría ser un gimnasio? R: Podría ser un gimnasio.”	Un lugar seguro para que practiquen AF podría ser un gimnasio.	Un gimnasio podría ser un lugar cerrado donde las personas con diversidad funcional puedan practicar AF de forma segura y controlada.

USO DE LOS GIMNASIOS POR PARTE DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Formación de los profesionales	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “yo creo que la preparación , por supuesto, es importantísima pero, es que, el que estamos preparados para tratar a una persona con diversidad funcional estamos, y sin diversidad funcional , para cualquier persona individualizas.”	El personal del gimnasio está preparado para tratar con personas con diversidad funcional igual que para tratar con cualquier otra persona ya que, con todas individualizas.	Los profesionales están preparados para trabajar con cualquier tipo de persona ya que, las personas que no presentan ninguna discapacidad, pueden tener otros problemas que les limiten, por tanto, cada persona es un mundo y siempre hay que adaptarse a ella. Estaríamos hablando del principio de individualización.
1 “en todos los centros tienes gente muy preparada para coger a este tipo de personas. ”	En los centros hay personas preparadas para tratar con este colectivo.	Hoy en día, los gimnasios y centros deportivos cuentan con personas cualificadas y preparadas para tratar con cualquier tipo de personas.
3 “ personal con conocimientos para tratar con estas personas, no tienen. ”	No cuentan con personas preparadas para tratar con este colectivo.	En los gimnasios no hay personal con los conocimientos necesarios para tratar con personas con diversidad funcional.
5 “ las personas que trabajan dentro , entonces ellas son las que realizan las actividades, las que mejor lo conocen y las que mejor pueden dar a, enseñar, o enseñar a estas personas a realizarlas de una forma correcta y engancharles, meterles en el mundo del deporte como a cualquier otro individuo.”	Los trabajadores de los gimnasios son quienes conocen las actividades y los que mejor pueden enseñar a realizarlas de forma correcta, engancharlos así al mundo de la AF y el deporte.	Las personas que trabajan en los gimnasios conocen las actividades que se realizan y saben cómo enseñar a estas personas a que las realicen correctamente dentro de sus posibilidades. Además, harán que dichas personas entren en el mundo de la AF. Por tanto, son personas que sí que están preparadas para trabajar con ellos.

BENEFICIOS QUE OFRECE EL USO DE GIMNASIOS A LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Físicos	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “Es que, la gente con diversidad funcional no tiene, ósea si tienen bien trabajado lo que hacen, es que va a ser siempre beneficioso , es que no es diferente a ti o a mí, es que él va a poder hacer millones de cosas, millones. ”	Si estas personas lo que hacen, lo realizan correctamente, siempre va a ser beneficioso. Pueden hacer millones de cosas.	Las personas con diversidad funcional pueden realizar muchas actividades en los gimnasios. Además, si las realizan correctamente, cuidando sus limitaciones, obtendrán beneficios físicos.
3 “aparte de beneficiarte físicamente... ”	Beneficios físicos.	En los gimnasios, pueden obtener beneficios en cuanto a su salud física gracias a los medios de los que allí disponen. Estos beneficios se traducen en la mejora de la condición física, el mantenimiento de la funcionalidad y la movilidad, etc.

BENEFICIOS QUE OFRECE EL USO DE GIMNASIOS A LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Psicológicos	Propuesta de síntesis	Interpretación
4 “les da mucho equilibrio a nivel de sistema nervioso , ósea que los beneficios son innumerables.”	Les aporta mucho equilibrio a nivel del sistema nervioso.	Los estímulos que allí reciben, les ayudan en su equilibrio psicológico. Quizás puede deberse a que ven que son capaces de realizar ejercicios como el resto de la población en un lugar adecuado, donde no sobrepasan sus límites, etc.
5 “también es una forma de desarrollar la autonomía el ir solo a estos sitios. Tienes que enfrentarte pues a una recepción, a dar unas explicaciones, pedir consejo, preguntar, ...”	El hecho de ir al gimnasio les aporta autonomía. Allí tienen que enfrentarse a una recepción, a dar explicaciones, preguntar, etc.	En los gimnasios, las personas con diversidad funcional, a pesar de que tengan una persona que les guíe o les ayude, ellos solos tienen que pedir ayuda o consejos, dar explicaciones, etc., por tanto, les aporta mucha autonomía.

BENEFICIOS QUE OFRECE EL USO DE GIMNASIOS A LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL		
Sociales	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “te reporta contacto con otras personas . Te reporta el contacto y el tacto.”	Te aporta el tacto y el contacto con otras personas.	La práctica de AF en gimnasios te aporta el tacto y el contacto porque allí te relacionas con otras personas, partiendo desde la persona de recepción, monitores, etc. hasta otros usuarios.
2 “les ayuda a la integración y el beneficio es tanto para la persona con discapacidad como para el resto que acuden al gimnasio.”	Aporta beneficios tanto a las personas con discapacidad como al resto de las personas del gimnasio. Además, se fomenta la integración.	Las personas con diversidad funcional se enriquecen mucho al compartir momentos y espacio con el resto de la población, fomentan sus relaciones sociales y se sienten integrados. El resto de personas que acuden al gimnasio se benefician también de las relaciones sociales con personas de este colectivo, las cuales les aportan sensibilización, consiguiendo entre todos la integración social.
3 “el gimnasio también es un sitio para relacionarse”	Allí se fomentan las relaciones sociales.	En los gimnasios se fomentan las relaciones sociales con el resto de usuarios, monitores, recepcionistas, etc., del mismo.
4 “ Oportunidades en relaciones sociales ”	Oportunidades en las relaciones sociales.	Los gimnasios presentan oportunidades en las relaciones sociales debido a que, personas con y sin diversidad funcional, conviven todos en un mismo espacio.
5 “es una actividad social más.	Es una actividad social.	Además de ir al gimnasio para mejorar la condición física, obtener beneficios mentales, etc. las personas acuden al gimnasio para socializarse. Allí se crean nuevos vínculos con otras personas.

MOTIVOS POR LOS QUE NO HACEN USO DE LOS GIMNASIOS LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Barreras arquitectónicas	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “Lo menos preparado es la instalación.”	La instalación no está preparada.	La instalación de los gimnasios no está preparada para personas con algunos tipos de diversidad funcional.
2 “A parte de barreras de accesibilidad que sería pues lo típico de personas que van en silla de ruedas por ejemplo y no puedan entrar... ”	Existen barreras de accesibilidad que hacen que, por ejemplo, una persona en silla de ruedas no pueda entrar.	En los gimnasios existen barreras, principalmente arquitectónicas, que no permiten la accesibilidad a personas que van en silla de ruedas.
3 “Tampoco máquinas adaptadas...”	No tienen máquinas adaptadas.	Los gimnasios no poseen máquinas adaptadas para los diferentes tipos de personas con diversidad funcional.
5 “ en muchos gimnasios , sí que es verdad que habrá , supongo que barreras físicas, de accesibilidad. ”	En muchos gimnasios habrá barreras físicas, de accesibilidad.	Las personas con diversidad funcional se encontrarán con barreras físicas al querer acceder a los gimnasios.
5 “Pienso que para todo tipo de personas no [...] pienso que se encontrarán con barreras, principalmente arquitectónicas. ”	Algunas personas se encontrarán con barreras principalmente arquitectónicas.	Los gimnasios no están preparados para todo tipo de personas. Algunas personas con diversidad funcional se encontrarán con barreras, principalmente arquitectónicas al querer acceder a estos centros.

MOTIVOS POR LOS QUE NO HACEN USO DE LOS GIMNASIOS LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Barreras económicas	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 1 “¿los centros que es lo que buscan? Ganar dinero. Entonces es algo que no es rentable. ”	Los centros buscan ganar dinero. No es rentable.	Los gimnasios son un negocio, lo que buscan es ganar dinero. Por tanto, no es rentable adaptarlos para las personas con diversidad funcional.
1 “es caro, son cosas que valen muchísimo dinero y no es rentable. ”	Son cosas que tienen un coste elevado y no es rentable.	Para adaptar los gimnasios a las personas de este colectivo, hay que invertir mucho dinero, por tanto, a los propietarios de los mismos, no les sale rentable.
3 “estas personas dependen de un jubilación, la mayoría. Económicamente no tienen mucho. Entonces tampoco creo que puedan pagarse según qué gimnasios. ”	Al depender, la mayoría, de una paga o jubilación, no pueden pagarse según qué gimnasios.	Muchas de las personas con diversidad funcional o sus familias, no tienen muchos recursos económicos, lo cual no les permite acudir a según qué gimnasios.
3 “Claro, estas máquinas tienen un coste elevado, entonces, los gimnasios lo que decimos, considero que a un gimnasio convencional no le interesa. ”	Las máquinas adaptadas para este colectivo tienen un coste elevado. A un gimnasio convencional no le interesa.	Las máquinas adaptadas que existen para las personas con diferentes tipos de diversidad funcional tienen un coste elevado. Por tanto, a los gimnasios convencionales no les interesa realizar esta inversión porque no es rentable.
4 “le interesa cuanto más número de personas y más independientes sean, menor profesores necesita, grupos más numerosos y más dinero, claro.”	Cuantas más personas y más independientes sean, menos monitores y más dinero.	A los propietarios de los gimnasios lo que les interesa es tener el mayor número de clientes posibles y cuanto más independientes, mejor, para necesitar menos monitores y horrrarse sueldos y, así, ganar más dinero. El gimnasio es un negocio, no interesa acoger a personas con diversidad funcional ya que sería necesaria una inversión económica.

MOTIVOS POR LOS QUE NO HACEN USO DE LOS GIMNASIOS LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ley	Propuesta de síntesis	Interpretación
4 “ Se cumple lo justo , y si me puedo librar de algo... para tener una licencia de apertura, ya está.”	Se cumple lo justo para que les den la licencia de apertura.	Únicamente se cumple lo justo para tener la licencia de apertura, pero eso no significa que puedan acceder todas las personas.
4 “conozco cuál es la normativa y si se pueden evitar de algo y tengo que colocar el lavabo un poco bajo porque tiene que ser para discapacitados y cuando ya haya pasado la revisión, lo subimos para dejarlo en lavabo normal o aprovecharlo para vestuarios de profesores, pues se hace.”	Si pueden evitar algo o realizarlo para pasar la revisión y después aprovecharlo para otra cosa, lo hacen.	Aplican lo establecido por la normativa en cuanto a las adaptaciones de accesibilidad para pasar la revisión y, cuando ya la han pasado, incluso se vuelve a cambiar o se le da otro uso.
2 “Yo creo que la de accesibilidad seguramente , en la mayor parte de los centros, sí , porque es algo que obliga el Estado. [...] Ahora la de igualdad de oportunidades, ya no estoy tan segura. ”	La de accesibilidad se cumplirá en la mayoría de centros porque lo obliga el Estado. La de igualdad de oportunidades no está tan claro que se cumpla.	Las leyes en cuanto a la accesibilidad se cumplirán en la mayoría de centros porque lo obliga el Estado. Pero en cuanto a la ley de igualdad de oportunidades, no está tan segura de que se cumpla ya que, quizás es algo más subjetivo.

MOTIVOS POR LOS QUE NO HACEN USO DE LOS GIMNASIOS LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Barreras sociales	Propuesta de síntesis	Interpretación
1 “Las barreras sociales, son tremendas, ósea es algo que culturalmente no se ha visto. Entonces como culturalmente no lo hemos vivido, va entrando porque sí, porque estamos buscando la igualdad en muchísimas cosas.”	Las barreras sociales son importantes. Como es algo que no se ha visto, no lo aceptamos, a pesar de que, últimamente buscamos la igualdad en muchas cosas.	Cuando algo no se ha visto o no se ha vivido, parece raro y, por tanto, lo rechazamos. No estamos acostumbrados a ver personas con diversidad funcional en los gimnasios, aunque hay que decir que, últimamente, todo va avanzado
2 “Tal vez puede haber gente que les moleste que haya personas con discapacidad intelectual y esto, pueda hacer a los dueños de los gimnasios sentirse reticentes a esto. ”	Quizás a algunas personas les molesta que haya personas con discapacidad a su alrededor y esto afecte colateralmente a los dueños de los gimnasios.	A algunas personas les molesta tener a su alrededor personas con diversidad funcional y esto hace que los propietarios de los gimnasios no los acojan, por miedo a perder a otros clientes.
3 “¿Las sociales? Podría ser, porque igual no es bien recibido, se lo van a mirar mal , dirán: mira este o, ¿qué hace aquí?”	Quizás no es bien recibido o lo van a mirar mal.	Como no estamos acostumbrados a ver personas con discapacidad en los gimnasios, siempre hay personas que los miran mal o a los que les molesta tenerlos a su alrededor.
4 “las barreras sociales están en todas partes , pero bueno cuando hablamos de deporte, yo creo que siempre se habla de integración y lo demuestra muy bien.”	Las barreras sociales siempre están presentes pero, al hablar de deporte, se habla de integración.	A pesar de que las barreras sociales se encuentren en todo, el deporte se considera un medio para la integración de las personas con diversidad funcional.
5 “ quizás nunca nadie les ha parado a explicar muy bien cuáles son los beneficios que podrían tener en estas personas la práctica de actividad física.”	Quizás no conocen los beneficios que podría tener la práctica de AF en este colectivo.	Muchas personas con diversidad funcional no hacen uso de los gimnasios porque no conocen los beneficios que les podría aportar. Existe una falta de desconocimiento social.
5 “También un poco pues por miedo a que, es algo que como no está generalizado, quizá lo ven como algo raro que estas personas vayan al gimnasio. No lo ven como una actividad más de las que hacen diariamente.”	Como es algo que no está generalizado, da miedo, es raro que las personas con discapacidad vayan al gimnasio. No lo ven como una actividad para ellos.	Cuando algo no está generalizado, parece raro. Por tanto, que las personas con diversidad funcional hagan uso de los gimnasios, no lo ven normal como cualquier otra actividad que realicen.

MOTIVOS POR LOS QUE NO HACEN USO DE LOS GIMNASIOS LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Propuestas	Propuesta de síntesis	Interpretación
2 “cualquier tipo de campaña publicitaria que se pudiera realizar en este aspecto, yo creo que sería positiva porque conseguiríamos que más gente practicara deporte.”	Una campaña publicitaria que fomentara la práctica de deporte.	Lanzar una campaña publicitaria podría ser una buena idea para fomentar la práctica de AF de las personas con diversidad funcional.
2 “aparte de lo que hemos hablado de las ayudas económicas, yo considero que es muy importante darles información a las familias para que conozcan el tipo de beneficios que les puede reportar el deporte.”	Además de ayudas económicas, facilitar información a los familiares respecto a los beneficios que aporta la práctica de AF.	Las ayudas económicas podrían ayudar a que las personas con diversidad funcional puedan acceder a diferentes programas de AF, pero antes, sería muy importante facilitar información a las familias en cuanto a los beneficios que puede aportarles el deporte.
3 “ Crear unos gimnasios donde no haya barreras arquitectónicas, donde estén todas las máquinas adaptadas a todo tipo de discapacidades, donde cada discapacitado, por así decirlo, tenga una persona al lado formada y que le pueda ayudar. [...] que convivan todos en un mismo espacio. ”	Construir gimnasios adaptados donde puedan practicar AF las personas con diversidad funcional sin ningún tipo de impedimento, de forma conjunta con el resto de la población.	Sería ideal que se construyeran gimnasios adaptados donde pudieran acceder todo tipo de personas y allí se ayudaran unos a otros, fomentaran sus relaciones sociales, etc. Que convivan las personas con diversidad funcional con el resto de la población es muy positivo para la integración social.
5 “desde las organizaciones también se puede promover, hacer visitas a gimnasios, hacer días de puertas abiertas, invitar también a los gimnasios a que hagan actividades en los centros y quizás podría ser ese el primer paso, que ellos vengan a nuestro entorno para que luego nosotros podamos ir allí. ”	Que las organizaciones planeen visitas a gimnasios, inviten a los gimnasios a que hagan actividades en sus centros y, así, que luego puedan acceder a su entorno de forma normalizada. El primer paso es darse a conocer.	Que se fomenten por parte de las asociaciones las relaciones con los gimnasios mediante visitas, puertas abiertas, actividades conjuntas, etc. Primero las asociaciones y personas con discapacidad tienen que darse a conocer para que, luego, puedan acercarse a los gimnasios con total normalidad.