

FACILITADORES Y BARRERAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO DE OCIO EN ALUMNADO UNIVERSITARIO CON DISCAPACIDAD: UN ESTUDIO CUALITATIVO

FACILITATORS AND BARRIERS TO LEISURE TIME
PHYSICAL ACTIVITY IN UNIVERSITY STUDENTS
WITH DISABILITIES: A QUALITATIVE STUDY

FACILITADORES E BARREIRAS PARA
A ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS COM DEFICIÊNCIA: UM ESTUDO
QUALITATIVO

Joan Úbeda-Colomer¹

Pere Molina-Alventosa²

José Campos-Granell³

¹ Máster en Investigación e Intervención en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universitat de València (España). Máster en Profesor de Educación Secundaria, especialidad en Educación Física por la Universitat de València (España). Investigador en formación en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, e integrante de la Unidad de Investigación de Teoría y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universitat de València (Valencia - España). joan.ubeda-colomer@uv.es

² Doctor en Educación Física y Deporte y Licenciado en Educación Física, ambas titulaciones por la Universitat de València (España). Profesor Titular en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de

la Actividad Física y el Deporte, e integrante de la Unidad de Investigación de Teoría y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universitat de València (Valencia – España). juan.p.molina@uv.es

³ Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universitat de Barcelona (España) y Licenciado en Educación Física por la Universidad Politécnica de Madrid (España). Profesor Titular en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y Director de la Cátedra Divina Pastora de Deporte Adaptado de la Universitat de València (Valencia – España). jose.campos@uv.es

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granell, J. (2016). Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo. *Educación Física y Deporte*, 35 (1), 63-96, Ene-Jun. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n1a03>

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granell, J. (2016).
Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio
en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

RESUMEN

Problema: a pesar de los numerosos beneficios que aporta la actividad física a las personas con discapacidad, la tasa de inactividad en este colectivo es muy elevada. **Objetivo:** explorar, desde un modelo socio-ecológico, los facilitadores y barreras que influyen en la actividad física en tiempo de ocio del alumnado universitario con discapacidad. **Metodología:** perspectiva metodológica cualitativa. Se entrevistó en profundidad a cinco alumnos universitarios con discapacidad que realizan actividad física en su tiempo de ocio. **Resultados:** el análisis categorial de contenido realizado muestra facilitadores como el apoyo social, la motivación o el reconocimiento de beneficios, tanto físicos como psicológicos. También se encuentran barreras como la falta de información, los problemas de accesibilidad o la exclusión social. **Conclusión:** se subraya la necesidad de potenciar los facilitadores y minimizar las barreras identificadas para conseguir una mayor participación de las personas con discapacidad en actividades físicas.

PALABRAS CLAVE: Promoción de la salud, Actividad física, Deporte, Universidad, Personas con discapacidad

RESUMO

Problema: apesar dos muitos benefícios da atividade física para as pessoas com deficiência, a taxa de inatividade neste grupo é muito alta. **Objetivo:** explorar, a partir de um modelo sócio ecológico, facilitadores e barreiras que afetam a atividade física no lazer de estudantes universitários com deficiência. **Metodologia:** perspectiva metodológica qualitativa. Cinco estudantes universitários com deficiência que praticam atividade física no lazer foram entrevistados em profundidade. **Resultados:** a análise categorial do conteúdo realizada mostra facilitadores tais como o apoio social, a motivação e o reconhecimento de benefícios físicos e psicológicos. Existem também barreiras como a falta de informação, problemas de acessibilidade ou de exclusão social. **Conclusão:** se conclui enfatizando a necessidade de reforçar os facilitadores e minimizar as barreiras identificadas para alcançar uma maior participação das pessoas com deficiência em atividades físicas.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da saúde, Atividade física, Esporte, Universidade, Pessoas com deficiência.

ABSTRACT

Problem: Despite the many benefits of physical activity for people with disabilities, the inactivity rate in this population is very high. **Aim:** to explore, from a socio-ecological model, facilitators and barriers that affect the leisure time physical activity of university students with disabilities. **Methodo-**

logy: Qualitative methodological approach. Five university students with disabilities who engage in leisure time physical activity has been in-depth interviewed. **Results:** The categorical content analysis shows facilitators such as social support, motivation, social relations or the recognition of physical and psychological benefits. On the other hand, there are also several barriers such as lack of information, accessibility problems or social exclusion. **Conclusion:** Study highlight the need to boost facilitators and minimize the barriers identified for greater participation of people with disabilities on physical activity.

KEYWORDS: Health promotion, Physical activity, Sport, University, People with disabilities.

INTRODUCCIÓN

La literatura científica aporta fuertes evidencias sobre los efectos positivos del ejercicio físico en la mejora de la salud física, psicológica y social de las personas que lo practican (Warburton et al., 2006). Pero, en el caso de las personas con discapacidad, la importancia de mantener un estilo de vida activo pasa a ser incluso mayor. En primer lugar, este colectivo presenta tasas más elevadas de determinadas enfermedades, como la obesidad o la diabetes, a cuya prevención contribuye la actividad física (Anderson & Heyne, 2010). También se ha demostrado que la actividad física puede mejorar aspectos de vital importancia en el bienestar psicológico y emocional de las personas con discapacidad como, por ejemplo, la autoestima, la autoeficacia o la autoconfianza (Martin, 2013). Además, resulta una herramienta muy valiosa para paliar la estigmatización y las dificultades sociales que experimenta este colectivo, de modo que puede jugar un papel importante a la hora de mitigar las actitudes discriminatorias (Barg et al., 2010; Martin, 2013).

La gran variedad de beneficios que aporta la actividad física a las personas con discapacidad ha sido ampliamente estudiada (Shephard, 1991; Slater & Meade, 2004), así como el potencial que tiene para mejorar su calidad de vida (Kawanishi & Greguol, 2013; Giacobbi et al., 2008). Además, el acceso a actividades físicas y deportivas, tanto en contextos inclusivos como en contextos específicos, es un derecho de estas personas que debe garantizarse en el marco de una sociedad que persiga la igualdad de oportunidades y la plena inclusión (United Nations, 2006). Sin embargo, la tasa de inactividad física en este colectivo es aún mayor que en la población general (Vasudevan et al., 2015).

Ante esta situación, identificar y comprender los aspectos que influyen en las personas con discapacidad, en relación con su práctica de actividad física, resulta de vital importancia para poder desarrollar estrategias y programas que promuevan es-

tilos de vida activos entre este colectivo (Bragaru et al., 2013). Concretamente, el objetivo de este trabajo es identificar los facilitadores para la actividad física en tiempo de ocio, así como las barreras que la dificultan, desde la óptica del alumnado universitario con discapacidad.

La actividad física en tiempo de ocio es toda aquella actividad física, ya sea estructurada o no estructurada, que la persona escoge hacer durante su tiempo libre, como por ejemplo pasear en bicicleta, practicar algún deporte o hacer ejercicio en el gimnasio (Martin et al., 2010). Por tanto, este trabajo pretende indagar en los factores fundamentales que influyen en las personas con discapacidad a la hora de realizar, o no, actividad física en su tiempo de ocio, para lo cual será de vital importancia comprender sus vivencias, experiencias y percepciones en el contexto de las actividades físicas.

Para ello, resulta muy pertinente tomar como marco teórico la perspectiva socio-ecológica. Como señalan Devís et al. (2015), a pesar de que la ecología es un término procedente de las ciencias biológicas, en las últimas décadas varios campos de conocimiento, tales como la psicología, la educación o la sociología, han desarrollado una perspectiva socio-ecológica para el estudio de diferentes fenómenos. En el área de la psicología del comportamiento humano, este enfoque se inicia con los trabajos de Brofenbrenner (1977, 1999), a partir de los cuales se desarrollarán distintas adaptaciones y propuestas. Por lo que respecta a la promoción de la salud, también existen diversos estudios que han adoptado enfoques basados en una perspectiva socio-ecológica (McLeroy et al., 1988; Stokols, 1992), y lo mismo ocurre en el área de la actividad física y el ejercicio (Humbert et al., 2006; Lawson, 1992; Sallis et al., 2006).

No obstante, aunque existen multitud de modelos diferentes basados en esta perspectiva, dependiendo del área de conocimiento o el problema de investigación que se quiera abordar, todos tienen una base común. Los modelos socio-ecológicos

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

sostienen que el comportamiento humano está condicionado por diferentes niveles de influencia interdependientes, por lo que las interacciones entre los individuos, los grupos, las comunidades y las instituciones, así como el entorno en que estas interacciones tienen lugar, cobran una gran importancia (Lawson, 1992; Stokols, 1992). Por tanto, este modelo multidimensional pone el foco en las decisiones que determinan el comportamiento, así como en los factores que afectan estas decisiones, ya sean individuales, sociales, de la comunidad o del entorno (Devís et al., 2015).

Recientemente, Vasudevan et al. (2015) han adoptado esta perspectiva para estudiar los factores que influyen en la actividad física de las personas con discapacidad, por lo que tomaremos como referencia este modelo. Basándose en los trabajos de McLeroy et al. (1988) y de Sallis & Owen (2002), estos autores proponen la utilización de un enfoque socio-ecológico con cuatro niveles o dominios de influencia (ver imagen 1) para estudiar las barreras que dificultan la actividad física de las personas con discapacidad. Estos niveles son: las influencias intrapersonales, que son características del individuo, como, por ejemplo, el estado de salud, la actitud o las funciones corporales; los procesos interpersonales, es decir, las relaciones e influencias sociales de grupos como la familia, los amigos o compañeros de trabajo; los factores organizacionales, que hacen referencia a las características de organización de las diferentes instituciones sociales, como la existencia de programas de actividad física o el personal de los centros; y los factores de la comunidad, que incluyen variables más amplias de la comunidad en general, como el transporte público, la legislación o el entorno, tanto natural como construido.

Recurso de los autores, adaptado de Vasudevan et al. (2015).

Por último, también cabe repasar algunas consideraciones teóricas acerca de los posibles enfoques que se pueden adoptar en los estudios sobre discapacidad. En el campo de la investi-

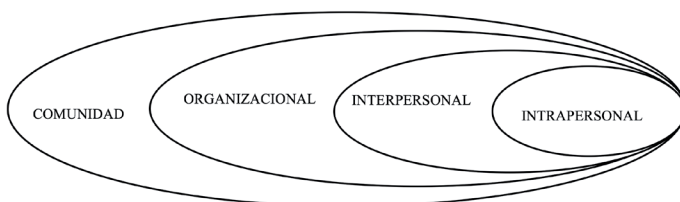


Imagen 1. Modelo socio-ecológico de promoción de la salud

gación, el fenómeno de la discapacidad se ha abordado desde tres modelos diferentes: el modelo médico o rehabilitador, el modelo social y el modelo social-relacional.

El modelo médico surge con los inicios del Mundo Moderno y se consolida en los inicios del siglo XX, al término de la Primera Guerra Mundial, por la gran cantidad de heridos de por vida que dejó el conflicto (Palacios & Bariffi, 2007). Este modelo entiende la discapacidad como un problema individual basado en la posesión de una deficiencia y en las limitaciones que ésta implica. Por tanto, bajo este modelo, el objetivo fundamental es conseguir curar o paliar la deficiencia (Smith & Perrier, 2014). La crítica fundamental a este modelo es que pretende conseguir que la persona se acerque al máximo a unos parámetros físicos y psíquicos estándar, contruidos socialmente en torno a unos estereotipos hegemónicos. Por tanto, no tiene en cuenta la influencia de los factores sociales en la configuración del fenómeno de la discapacidad (Palacios & Bariffi, 2007).

A raíz de estas críticas, surge el modelo social, y las ideas que lo fundamentan tienen su origen en el Reino Unido a principios de la década de 1970, de la mano de los activistas de la *Union of the Physically Impaired Against Segregation* (Shakespeare & Watson, 2002). En el ámbito académico, serán Finkelstein (1980, 1981), Barnes (1991) y Oliver (1990) los autores que reforzarán dicho modelo. El modelo social, en contraposición al modelo médico, entiende que las causas de la discapacidad son fundamentalmente sociales, puesto que ésta es una construcción

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

y una forma de opresión social fruto de una sociedad estructurada y preparada solamente para aquellos y aquellas que se corresponden con unos hipotéticos estándares de normalidad (Finkelstein, 1980, 1981; Barnes, 1991; Oliver, 1990). Así pues, el modelo social sostiene que el problema subyace en las limitaciones de la sociedad para atender a las personas con discapacidad. Como señalan Shakespeare & Watson (2002), el desarrollo de estas ideas provoca un cambio total en el modo en el que las personas con discapacidad se perciben a ellas mismas, por lo que contiene un gran potencial emancipador que inicia el camino de los derechos civiles y de la legislación antidiscriminatoria.

Finalmente, el modelo social relacional argumenta que ambos modelos, el médico y el social, presentan ciertas limitaciones para acercarse al fenómeno de la discapacidad, pues ésta implica una relación compleja entre factores biológicos, psicológicos, culturales y sociopolíticos. Bajo este modelo, la discapacidad se entiende como un fenómeno multidimensional producido por una interacción constante entre las características y experiencias personales y los factores sociales o del entorno (Shakespeare & Watson, 2002; Smith & Perrier, 2014; Thomas, 2004). En este sentido, es necesario reconocer el gran potencial de emancipación del modelo social y su inestimable aportación a la consecución de los derechos de las personas con discapacidad, por lo cual debe seguir siendo un modelo presente en la sociedad para que siga contribuyendo en el camino hacia la inclusión y la igualdad real de oportunidades. Sin embargo, en el ámbito de la investigación, el modelo social relacional es capaz de ajustarse mejor a la realidad investigada, pues las características personales y las funciones corporales, así como las experiencias vividas, son factores relevantes que no podemos obviar. Así pues, en este trabajo se aborda la discapacidad desde el modelo social relacional puesto que, además, guarda una estrecha relación con la perspectiva socio-ecológica que sirve como marco teórico.

MÉTODO

Teniendo en cuenta los objetivos de la investigación, se ha utilizado una perspectiva metodológica cualitativa. Entendemos que acercarse a un problema de investigación dinámico y complejo como el que nos ocupa, requiere dar voz a los participantes, así como profundizar en sus experiencias y vivencias, a partir de las cuales pensamos que se puede alcanzar una mejor comprensión de los factores que influyen en la actividad física en tiempo de ocio del alumnado universitario con discapacidad. Así, desde una perspectiva metodológica cualitativa, por un lado, se trabaja con un número más reducido de informantes, y no con grandes muestras representativas, ya que su finalidad no es la generalización universal de resultados, sino que su valor reside en la transferibilidad, es decir, en la posibilidad de aplicación de los hallazgos en contextos similares al estudiado (Guba, 1983). Por otro lado, como se trabaja con pocos informantes, el nivel de profundidad que se puede alcanzar es mayor y, por tanto, permite indagar en las experiencias, vivencias y percepciones de las personas participantes.

Participantes

En primer lugar, se contactó con el Servicio de Deportes de la Universitat de València (UV) para intentar localizar participantes que cumplieran los criterios de selección planteados. Estos criterios fueron: ser estudiante de la UV, tener una discapacidad reconocida y realizar actividad física en tiempo de ocio de forma regular. Finalmente, participaron en la investigación cinco estudiantes (cuatro hombres y una mujer). En la tabla 1 se presentan las características básicas de los informantes.

Sin embargo, para poder contextualizar mejor los resultados de la investigación, conviene conocer en detalle la afectación que tienen los informantes a causa de la discapacidad, así como la actividad física que practican y el contexto en que lo hacen.

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

Tabla 1. Características básicas de los informantes

<i>Pseudónimo</i>	<i>Edad</i>	<i>Tipo discapacidad</i>	<i>Tiempo con la discapacidad</i>
Jordi	19	Sensorial visual (glaucoma)	Congénita
Carles	26	Física (hemiplejia izquierda)	7 años
Sandra	35	Física (déficit longitudinal extremidad superior)	Congénita
Robert	21	Física (parálisis cerebral)	Congénita
Sergi	25	Física (parálisis cerebral y hernia discal)	Congénita

- a) Jordi practica atletismo en la UV cuatro veces a la semana, con una duración de una hora y media, junto con otros estudiantes sin discapacidad. Concretamente, realiza las pruebas de velocidad de 100 y 200 metros. El glaucoma no le ha llegado a provocar ceguera, pero sí una pérdida de visión bastante acusada.
- b) Carles practica pádel en la UV una vez a la semana, con una duración de una hora y media, junto con compañeros y compañeras sin discapacidad. También compite en vela adaptada a alto nivel, y practica por su cuenta otros deportes, como el básquet o el frontón. Su discapacidad está originada por un accidente de motocicleta y tiene afectadas las extremidades de la parte izquierda. Fue en silla de ruedas durante dos años, pero actualmente puede andar sin demasiada dificultad y tiene bastante movilidad en el hombro, pero poca en el bíceps.
- c) Sandra practica tenis de mesa en la UV una vez a la semana, con una duración de una hora y media, junto con compañeros y compañeras sin discapacidad. También compite de manera federada en tenis de mesa, y realiza en su tiempo de ocio otras actividades físicas como salir a correr o jugar al tenis. Tiene un déficit longitudinal en la extremidad superior

izquierda, de modo que tiene solo la mitad de ésta, hasta la altura del codo.

- d) Robert practica hockey en silla de ruedas una vez a la semana, con una duración de dos horas. Anteriormente también acudía a un gimnasio de actividad física adaptada y ha practicado natación e hípica. Puede andar con bastante esfuerzo y la ayuda de un aparato para apoyarse, pero no puede subir escaleras.
- e) Por último, Sergi practica natación por su cuenta tres veces a la semana, con una duración de una hora aproximadamente. También sale a correr ocasionalmente. Anteriormente, practicó la natación de competición a nivel nacional, pero actualmente la hernia no se lo permite. Su afectación por la parálisis cerebral es menor que en el caso de Robert, y puede desplazarse prácticamente sin dificultades, aunque tiene pérdida de movilidad en el brazo derecho y en la articulación del tobillo derecho.

Recogida de datos

Para la fase de recogida de datos se optó por la utilización de dos técnicas: los documentos sugeridos, concretamente un relato personal sobre su participación en actividades físicas, y la entrevista personal. En primer lugar, se remitió a los participantes un documento con la propuesta de relato que tenían que escribir. Se les pedía un relato de entre una y seis páginas de extensión en el que explicaran sus vivencias y experiencias personales en el contexto de la actividad física y el deporte, intentando reflejar aspectos positivos y negativos, así como el significado que la actividad física había tenido para ellos.

Una vez los informantes terminaban el relato, y se lo mandaban al investigador mediante correo electrónico, se concertaba un día y una hora para realizar la entrevista, que permitiría profundizar en su percepción acerca de la actividad física y el deporte, así como indagar en los elementos que facilitan o difi-

cultan su práctica. Todas las entrevistas fueron realizadas por la misma persona (primer autor de este artículo). Se optó por un formato de entrevista semiestructurada y semidirigida, puesto que ésta, debido a su mayor flexibilidad, permite que los informantes se sientan libres para extenderse en sus respuestas tanto como consideren conveniente y, en consecuencia, se obtiene una información de mayor riqueza (Flick, 2004).

Se realizó una entrevista personal, de alrededor de una hora de duración, a cada informante. El guion básico que se utilizó para conducir la entrevista constó de 31 preguntas, algunas más simples y otras de mayor profundidad. La flexibilidad planteada, permitió que se abordasen los diferentes temas sin importar el orden establecido en el guión, en el caso de que emergiesen espontáneamente de los informantes.

Las preguntas giraron, fundamentalmente, en torno a las percepciones de los informantes respecto a la actividad física (dificultades, beneficios, experiencias, sentimientos, factores que influían para que fueran, o no, físicamente activos). Además, realizar una primera recogida de datos a través del relato, previamente a la realización de la entrevista, permitió orientarla en función de algunos aspectos relevantes que emergían del relato, lo cual sirvió para tener una idea de las cuestiones en las que sería interesante incidir más. Esto hizo posible abordar, con un buen nivel de profundidad, ciertos aspectos de especial importancia para cada caso concreto.

Además, se siguieron las pautas que establecen Taylor & Bogdan (1990), en el sentido de no emitir juicios de valor sobre la información obtenida, dejar hablar a los informantes para recibir toda la información que quieran proporcionar y no solamente la que se desea obtener, prestarles atención en todo momento y ser sensibles con ellos. Todas las entrevistas fueron registradas utilizando una grabadora de voz digital Sony CX-7300. Una vez realizadas, fueron transcritas íntegramente de forma manual.

Análisis de datos

Por lo que respecta al análisis de estos datos, se realizó un análisis categorial de contenido de carácter inductivo o emergente. Este tipo de análisis, como señalan Lieblich et al. (1998, p.12), “considera los temas centrales, las tipologías o las categorías paradigmáticas. Más que examinar la estructura de la historia como un todo, los materiales son procesados en fragmentos relativamente pequeños de texto y sometidos a un tratamiento descriptivo”. Así, permite extraer categorías temáticas de distintos relatos y compararlas de forma sistemática, por lo que se pueden obtener las semejanzas temáticas y las diferencias entre los relatos proporcionados por un conjunto de personas (Pérez et al., 2011).

El proceso se realizó de forma manual y se siguieron las orientaciones de Taylor & Bogdan (1990) para el análisis cualitativo, quienes proponen tres fases diferentes que permiten sistematizar el análisis: *descubrimiento*, *codificación* y *relativización*. Así pues, los primeros datos, es decir, los relatos personales de los informantes que sirvieron para orientar las entrevistas, fueron sometidos a una primera fase de análisis. Posteriormente, una vez disponibles también los datos de las entrevistas, se empezó una segunda fase más exhaustiva.

Durante la fase de descubrimiento, se leyeron repetidas veces las transcripciones para obtener una comprensión profunda de los casos, anotando las posibles relaciones de los datos con conceptos teóricos y destacando frases o elementos recurrentes. En la fase de codificación se comenzó el proceso de categorización, clasificando las unidades textuales identificadas anteriormente en unidades temáticas y, posteriormente, en categorías temáticas generales. Este proceso fue totalmente dinámico y se fueron realizando modificaciones en las categorías a medida que profundizábamos en el análisis, para conseguir la mejor adaptación posible con los datos.

Así, se separaron todos los datos en sus correspondientes categorías de codificación y, una vez codificados, se revisó todo

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

el proceso para refinar el análisis al máximo. Finalmente, en la fase de relativización, cabe señalar las pautas que se siguieron durante la entrevista, como no emitir juicios de valor o formular las preguntas de una forma abierta para no condicionar las respuestas. Además, se volvió a revisar todo el análisis, atendiendo a cuestiones como el contexto de recogida de los datos o las propias reflexiones de los investigadores al respecto.

Por último, en relación con los aspectos éticos de la investigación, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la UV. Todos los informantes firmaron una carta en la que se les informaba del objeto de la investigación y la metodología a emplear, así como de las condiciones de participación en el estudio y la política de protección de datos que se utilizaría. Además, para garantizar su anonimato, se optó por la utilización de seudónimos en este trabajo, así como por un tratamiento lo más genérico posible de la información contextual, sin incidencia directa para las conclusiones de la investigación.

RESULTADOS

Del análisis categorial de contenido realizado emerge un sistema de 14 categorías que se reparten en dos meta-categorías principales: por un lado, los facilitadores, y, por otro, las barreras para la actividad física en tiempo de ocio. A partir de este sistema de categorías se estructura el presente apartado.

Facilitadores de la actividad física en tiempo de ocio

Reconocimiento de los beneficios físicos y psicológicos

Todos los informantes afirman que realizar actividad física en su tiempo de ocio les aporta múltiples beneficios, tanto físicos como psicológicos. La percepción y reconocimiento de estos beneficios constituye un factor muy importante que facilita en gran medida el mantenimiento de un estilo de vida activo. En

cuanto a los beneficios físicos, éstos repercuten fundamentalmente en la mejora de la autonomía y la independencia funcional. En los casos de Sergi y Robert, que tienen parálisis cerebral, la actividad física les aporta grandes beneficios para mantener o mejorar la movilidad que tienen y poder desarrollarse sin problemas en las situaciones cotidianas:

La actividad física lo primero que me aporta es beneficios en mi vida diaria, es decir, al realizar actividad física mi cuerpo está en mejores condiciones y eso me facilita todos los movimientos que debo hacer en mi vida diaria, desde ponerme un calcetín hasta cualquier otra cosa (Robert, entrevista).

En el caso de Carles, la actividad física ha sido aún más importante, ya que, después de tener el accidente, perdió la movilidad tanto de la pierna como del brazo izquierdo. En esta situación, realizar natación como parte de su rehabilitación tuvo un papel fundamental para que, en la actualidad, pueda mantener un nivel de autonomía e independencia funcional alto:

(...) a mí en el hospital me dijeron que no caminaría por lo de la pierna y (...) me rehabilité, ¿sabes? (...) Estuve un año o un año y pico en silla de ruedas, lo que pasa que también el preparador físico que tenía que era muy amigo mío, íbamos todos los días a un gimnasio y todos los días me hacía caminar en el agua, y a partir de ahí, yendo todos los días, todos los días, por superación y eso, un día (...) me pusieron en una habitación y caminé ahí cuatro pasitos, que yo no me lo creía, ¿sabes? Que me dijo: '¡Ponte de pie y camina!', que cuando me dijo eso yo decía: 'Es que no puedo', y me dijo: 'Tú inténtalo'. ¡Y caminé! Y claro, fue muy emocionante porque después también venían mi abuela y mi madre todos los días a llevarme, y abrió la puerta y dijo: '¡Mira lo que va a hacer Carles!'. Y fue eso, fue súper emocionante. (...) Si encima empiezas con natación yo creo que eso físicamente a mí me ha mejorado un montón, porque de decirme: 'No puedes caminar', que es una cosa muy importante, ¿sabes? A poder caminar, e incluso practicar deporte, ¿sabes? (Carles, entrevista).

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

En cuanto a los beneficios psicológicos y emocionales, factores como el espíritu de superación, el sentimiento de competencia, la autoestima, la autoconfianza o la autoeficacia pasan a ser fundamentales. Nuestros informantes perciben que el hecho de ir consiguiendo retos con esfuerzo, y ver que son capaces de realizar diferentes actividades físicas, les aporta unos beneficios que se extienden a la participación en la vida cotidiana:

(...) te hace tener más confianza a nivel psicológico, más confianza en ti a nivel del día a día, para la vida diaria (...) yo creo que a todos nos gusta sentirnos reconocidos (...) y dices, voy a practicar deporte, y encima estás sacando buenos resultados y eres bueno en el deporte, pues te sientes reconocido y te sientes bien psicológicamente (Sandra, entrevista).

Identidad deportiva

Otro facilitador que aparece con fuerza en el discurso de los participantes es el de la identidad deportiva, es decir, el hecho de sentirse deportistas y considerar el deporte como una parte fundamental que constituye su propia vida. Todos ellos, en mayor o menor medida, señalan la importancia que tiene el deporte en este sentido:

El deporte es una parte importante de mi vida, por no decir la que más. Desde mi infancia me ha gustado el deporte, verlo y practicarlo (...). Y cada vez, esa pequeña afición se ha convertido en una de las cosas más importantes que me hacen ser quien soy ahora (...). Yo creo que es una manera de vida (Jordi, relato).

Motivación y voluntad

La motivación también es uno de los facilitadores más importantes para la actividad física en tiempo de ocio. Todos los informantes muestran una gran predisposición hacia ésta y muchas ganas de participar. En el caso de Jordi, por ejemplo, este facilitador tiene una relevancia crucial, ya que, como apunta en su

relato, “siempre he querido jugar, jugar y jugar, y nunca he sido muy bueno, pero esfuerzo y ganas nunca me han faltado”:

(...) nunca quiero parar. Es como si fuera una especie de adicción, y sigo y sigo, y nunca me canso; entonces cuando yo empiezo siempre en un deporte, llega un momento en el que insisto e insisto y no paro. (...) Me transmito motivación para continuar en cualquier cosa. (Jordi, entrevista)

Diversión y disfrute

El hecho de divertirse y disfrutar realizando actividad física, también aparece constantemente en el discurso de los participantes, señalándolo como un facilitador fundamental. Todos ellos destacan en varias ocasiones que se lo pasan muy bien, y que les gusta mucho hacer actividad física en su tiempo de ocio. Es el caso de Jordi, por ejemplo, quien después de tener que dejar el baloncesto, el deporte que más le gustaba, descubrió el atletismo, y señala como un elemento fundamental el hecho de disfrutar de la actividad:

La primera opción fue tiro con arco, pero no me acabó de convencer, no me daba ese placer de disfrutar haciéndolo, y desde entonces no hay día que no dé gracias por rechazar ese deporte, porque si no, no hubiera conocido mi deporte actual: el atletismo. Lo considero, nueve meses después de probarlo, parte de mi vida. No ha habido semana que faltara. Este deporte me llenaba cada vez más, y sentía la misma sensación que cuando practicaba baloncesto (Jordi, relato).

Relaciones sociales e integración

Otro elemento destacado por todos los informantes es el de las relaciones sociales y la integración. Destacan la posibilidad de conocer gente, de socializarse, de pertenecer a un grupo e integrarse en éste, así como el hecho de establecer vínculos de amistad. Esto se convierte pues en un facilitador muy relevan-

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granell, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

te cuya trascendencia va más allá del contexto de la actividad física:

En el ámbito social, para mí el deporte desde siempre me ha aportado muchas cosas, porque principalmente te aporta la posibilidad de conocer personas (...). Y entonces, digamos que te aporta la posibilidad de crear unos vínculos con todas esas personas que vas encontrándote por el camino gracias al deporte, y esos vínculos (...) pueden dar lugar a relaciones de amistad que surgieron en el deporte y que han ido mucho más allá de lo que es la práctica de un deporte (Robert, entrevista).

(...) coges amistad con los compañeros, y es muy importante porque ya quedas con ellos incluso fuera de los entrenamientos, te vas a cenar... y eso para mí es muy satisfactorio. (...) El último día que hicimos pádel dijimos: 'Va, hoy que es el último día. Vamos luego a tomarnos unas cervezas' (Carles, entrevista).

Además, por lo que respecta a la integración, todos coinciden al destacar que las actividades físicas inclusivas, en las que participan de manera conjunta personas con discapacidad y sin discapacidad, tienen un mayor potencial y beneficios añadidos con respecto a la actividad física adaptada, en la que solamente participan personas con discapacidad:

Claro, porque yo estaba con gente que no tenía ninguna discapacidad, mis compañeros de clase, amigas y gente de allí del pueblo, y entonces, claro, empiezas a practicar un deporte y te sientes aceptado y te sientes integrado en el grupo de gente que no tiene discapacidad (...) Las actividades inclusivas están muy bien porque tú no te sientes apartado. (...) practicar con otras personas sin discapacidad, el tema de las relaciones sociales, sentirte adherido a un grupo de la sociedad, no estás segregado (Sandra, entrevista).

Influencias y apoyo social

Las influencias sociales y el apoyo de los otros significativos también se revelan como un facilitador crucial. En primer lugar, el

hecho de que los padres y madres te animen a ser una persona activa tiene un papel clave:

Las primeras personas importantes son, parece una obviedad, pero son mis padres. Mi padre es el primero que me dice: 'No puede ser que un miércoles que hayas acabado de trabajar a las seis de la tarde estés en casa. Vete a hacer algo. Si no haces algo, yo no podré ayudarte, yo no podré moverte si coges mucho peso...' Entonces son mis padres los primeros que me impulsan (...) Los máximos responsables de que yo practique actividad física son mis padres (Robert, entrevista).

También tienen una influencia relevante los monitores/as de las actividades. La mayoría de nuestros informantes expresan que el trato que han recibido ha sido siempre muy bueno. Así, sentirse arropados y reconocidos por éstos ha facilitado que siguieran realizando actividad física. Por último, los profesores y profesoras de Educación Física (EF) pasan a ser un elemento fundamental como facilitadores de un estilo de vida activo, ya que, muchas veces, sus clases pueden ser la primera toma de contacto del alumnado con la actividad física:

(...) pienso que es muy importante que el profesor esté concienciado de verdad, que detecte que hay una persona que tiene unas capacidades diferentes, y que está ahí, y debe estar animándolo. (...) tú como maestro debes detectar esa discapacidad, y cómo motivar a esa persona. (...) Tú ya sabes que esa persona puede venir con unas motivaciones diferentes a las personas sin discapacidad, y es un papel súper importante en el maestro... marca mucho la vida del niño para que haga deporte (Sandra, entrevista).

Barreras para la actividad física en tiempo de ocio

Limitaciones físicas derivadas del estado de salud

Todos los participantes coinciden al señalar que tienen ciertas limitaciones físicas causadas por la discapacidad, a la hora de prac-

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

ticar determinadas actividades. No obstante, estas limitaciones pasan a ser una barrera parcial ya que, si bien impiden la participación en algunas actividades físicas en concreto, todos coinciden al señalar que siempre se puede encontrar una opción de práctica de acuerdo con las características personales de cada cual. Todos los informantes aceptan con naturalidad su discapacidad, y han aprendido a convivir con ella, buscando la actividad física que más les gusta, atendiendo a sus características personales:

No voy a engañarte que alguna vez sí que me gustaría coger, levantarme y salir corriendo, y mira, no puedo salir corriendo (sonríe). (...) puedo hacer muchas otras cosas, pero (...) resulta evidente que a fútbol yo no puedo jugar (sonríe). Ya me gustaría a mí poder pegarle patadas a un balón, es decir: '¿Te gustaría hacer cosas que no puedes hacer por la discapacidad?'. Sí, me gustaría, pero chico, no puedo, no puedo hacer milagros (sonríe) (Robert, entrevista).

Barreras psicológicas y emocionales

Entre las barreras psicológicas más importantes que señalan los participantes se encuentra el hecho de sentirse incapaz de practicar deporte y la vergüenza. Afirman que, muchas veces, las personas con discapacidad no se ven a ellas mismas capaces de realizar una determinada actividad y, en algunos casos, eso puede llevar a que tengan vergüenza incluso de intentarlo:

(...) hay gente que le da como vergüenza salir: 'A ver, tengo una discapacidad, no quiero que la gente me vea con ella, no quiero practicar deporte porque no seré capaz de hacerlo...'. Yo creo que hay gente que no se ve capaz a sí misma de realizarlo, simplemente por factores más psicológicos que por la propia incapacidad de la persona que realmente no lo es (Sergi, entrevista).

Sin embargo, la mayoría señalan que esta barrera psicológica está altamente influida, en muchos casos, por la representación social y los estereotipos culturales de la discapacidad:

A ver, obviamente influye porque las personas con discapacidad son, ante todo, personas y (...) sienten lo que pasa a su alrededor y si el sentimiento que tiene esa persona es de: 'Ay, pobrecito, no puede hacer deporte porque va en una silla de ruedas', pues al final te acabas acomodando y dices: 'Ay, es que voy en una silla de ruedas y no puedo hacer deporte'. Te lo acabas creyendo (Robert, entrevista).

Falta de tiempo

La falta de tiempo y la dificultad para compaginar la actividad física con los estudios, también es una barrera personal que señalan algunos de los participantes. Así, aunque su afición por realizar actividad física en su tiempo de ocio les hace mantener la práctica, no pueden hacerlo todo lo que les gustaría:

Pues ahora había parado un poco, porque estoy combinándolo con un Máster que estoy haciendo, que tenía las clases por la tarde. Y desde marzo hasta junio he estado yendo a clases y hacía en casa, que yo tengo mesa (de tenis de mesa), entrenaba un poco en casa... pero no un entrenamiento guiado, porque estaba yendo a clase, no podía asistir a los entrenamientos... (Sandra, entrevista).

Falta de recursos económicos

Algunos de los informantes también señalan las dificultades económicas como una de las barreras que pueden influir en las posibilidades de realizar actividad física de las personas con discapacidad. Sin embargo, todos ellos establecen una relación muy íntima entre esta cuestión y la falta de ayudas económicas por parte de las instituciones públicas:

Yo tengo compañeras que me lo dicen, que no les dan nada, que se tienen que comprar la silla, que vale una pasta. (...) Y claro, en algunos casos tú tienes que ir a un campeonato y necesitas alguien que te ayude con tu aseo personal, y esa persona se tiene que pagar la estancia. (...) Entonces no hay suficiente, y es que no hay ayudas. (...) Si ya no tienes suficiente para desarrollar tu vida diaria... vete de campeonato, ¿sabes? (Sandra, entrevista).

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granell, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

En este sentido, la mayoría destacan que, a pesar de que se había mejorado bastante, los recortes realizados durante los últimos años en materia de prestaciones sociales han supuesto un retroceso importante en relación con las ayudas económicas para las personas con discapacidad. Esto dificulta, en primer lugar, la vida cotidiana de este colectivo y, en consecuencia, las posibilidades de realizar actividad física:

(...) de unos años atrás hasta ahora, creo que los recortes que se han producido en este tipo de ayudas, y en las ayudas a la discapacidad, en general, han tenido una repercusión muy importante para que las personas con discapacidad se lo piensen dos veces (...) antes de meterse en un deporte, porque quizá dependiendo del tipo de discapacidad, a una persona con discapacidad, meterse en un deporte le puede suponer tener que contratar a alguien que le ayude para poder hacer cualquier cosa, y sin esa ayuda quizá no lo puede contratar. Y eso provoca que la persona con discapacidad no pueda hacer ese deporte (Robert, entrevista).

Falta de información y visibilidad

Otra de las barreras destacadas por los participantes es la falta de información sobre las opciones de actividad física adaptada, y sobre la oferta de actividades existente, lo cual dificulta el acceso:

Es decir, yo creo que aún hay algunas instancias en las que no se promociona suficientemente la actividad física para personas con discapacidad, y eso impide que la gente pueda acceder... o no tenga el conocimiento suficiente para apuntarse a algún deporte para personas con discapacidad. Porque ahora mismo prácticamente es el 'boca a boca'... lo que ha escuchado alguien, que en este lugar hacen deporte para personas con discapacidad, que hacen natación, que hacen baloncesto en silla de ruedas, tenis en silla de ruedas... de no ser así, prácticamente es muy difícil acceder a este tipo de actividad (Sergi, entrevista).

Falta de accesibilidad y de adaptación en las instalaciones deportivas

Todos los informantes señalan, también, la falta de accesibilidad y de adaptación de las instalaciones deportivas, como una de las barreras más importantes que se pueden encontrar las personas con discapacidad a la hora de hacer actividad física. Todos coinciden en que poco a poco este aspecto va mejorando, sobre todo en las instalaciones públicas, teniendo en cuenta que actualmente la ley obliga a un cierto nivel de adaptación en las nuevas construcciones. Sin embargo, también expresan que en las instalaciones privadas continúa siendo un problema importante, ya que en éstas prima más un criterio económico que un criterio social y de inclusión:

A ver, todo es mejorable. El acceso se puede mejorar en muchas instalaciones públicas. Pero yo creo que por suerte en estos últimos años podemos decir que sí que se cumple con un mínimo de accesibilidad a las instalaciones deportivas. (...) El problema en muchos de estos gimnasios, no en la totalidad, pero muchos gimnasios son privados. Entonces quizá el propietario del gimnasio te dice: 'Es que a mí no me interesa adaptar el gimnasio porque me supone un coste que no podré recuperar'. Entonces, al ser instalaciones privadas, actualmente tal y como está la legislación, poco puedes hacer (Robert, entrevista).

(...) aún hacen falta muchas adaptaciones para que las personas con discapacidad puedan practicar deporte y actividad física a nivel recreativo, porque las adaptaciones de estos centros, de los polideportivos o de las piscinas, hay algunas que aún dejan bastante que desear (...) (Sergi, entrevista).

Falta de formación de los técnicos de las instalaciones deportivas

Otra barrera identificada, aunque en este caso solamente es uno de los participantes quien la señala, es la falta de formación de

los técnicos de las instalaciones deportivas. Como explica Robert, el hecho de que en muchas instalaciones convencionales los monitores y los técnicos no tengan conocimiento alrededor de la actividad física adaptada, hace que las personas con discapacidad vean reducidas sus opciones de práctica:

Yo consideraría un factor también muy importante que es la falta de formación, digamos, de los monitores de las instalaciones deportivas convencionales (...). Porque yo estoy convencido que una persona con discapacidad, algo, alguna actividad física en el gimnasio puede hacer. Ahora bien, hay que conocer muy bien a la persona con discapacidad, para lo cual hay que dedicarle tiempo; y segundo, una vez conoces bien a la persona, debes saber qué tipo de ejercicios le pueden venir bien a esa persona, para lo que necesitas la segunda parte, que es la formación. (...) eso en las instalaciones deportivas amateurs convencionales no se da (Robert, entrevista).

Exclusión social

Dos de los informantes también señalan la exclusión social como una barrera que puede influir en gran medida en la participación de las personas con discapacidad en actividades físicas. Aunque en su caso no fue una barrera definitiva, ya que sus ganas de realizar actividad física les hicieron continuar adelante, señalan que, si la persona en cuestión no tiene un interés tan grande, puede ser un factor decisivo en el abandono:

Realmente, cuando era más pequeño no era una mejora la integración social, porque yo hacía el deporte porque me gustaba y porque quería seguir haciéndolo, pero no tenía el mismo apoyo de mis compañeros que ahora. En aquel momento yo lo hacía porque quería, pero sí que es una cosa que pudo ser un inconveniente en aquel momento, socialmente. (...) Podría ser perfectamente una manera de que una persona decida dejar de practicar deporte si no le gusta tanto, como por ejemplo a mí (Jordi, entrevista).

En este sentido, como se ha señalado, las clases de Educación Física también juegan un papel muy importante a la hora de fomentar un estilo de vida activo entre el alumnado y, por tanto, las experiencias negativas de exclusión en estas clases pueden ser una barrera importante para la práctica regular de actividad física, sobre todo si es el primer contacto con éstas:

Yo creo que tiene más importancia (la EF) a la hora de desincentivar la práctica del deporte, que a la hora de incentivarla. (...) sí que tiene un papel muy importante para que la persona con discapacidad no le coja manía al deporte. (...) Porque al ser tanta gente en una clase, treinta o los que sean ahora, que no se le puede dedicar quizá todo el tiempo que necesitaría o toda la atención que necesitaría esa persona, sí que se puede sentir en ocasiones un poco solo o un poco de: 'Lo siento, pero el deporte no es para tí'. Yo sí que conozco gente que ha tenido la sensación de: 'Lo siento, pero la clase de EF no está hecha para ti, por tanto, el deporte no es para tí'. Esa sensación es la que hay que tratar de evitar (...) (Robert, entrevista).

DISCUSIÓN

Este trabajo ha identificado los facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio, de cinco estudiantes universitarios con discapacidad. A continuación, se discuten estos factores y las interacciones que se dan entre ellos, a partir del modelo socio-ecológico. En primer lugar, se exponen los facilitadores y barreras intrapersonales, posteriormente los interpersonales y, por último, se abordan conjuntamente los factores organizacionales y los factores comunitarios debido a la relación que guardan algunos de ellos.

Factores intrapersonales

Entre los facilitadores intrapersonales, el reconocimiento de los beneficios obtenidos a través de la actividad física es uno de los más

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

importantes. En este sentido, diversos estudios también señalan como facilitadores muy relevantes el hecho de percibir mejoras en la autonomía y la independencia funcional (Bragaru et al., 2013; Buffart et al., 2009; Kawanishi & Greguol, 2013) o en el bienestar psicológico y emocional (Buffart et al., 2009; Martin, 2013).

También coinciden con la literatura científica otros facilitadores identificados en este trabajo, como la identidad deportiva (Williams et al., 2014), la motivación y la voluntad (Kehn & Kroll, 2009), y la diversión y el disfrute (Buffart et al., 2009; Jaarsma et al., 2014). Concretamente, la motivación se ve fuertemente influida por muchos de los demás elementos. Es decir, la mayoría de las barreras y facilitadores identificados afectan a la motivación y a la actitud de las personas con discapacidad hacia la actividad física.

Por ejemplo, facilitadores como la diversión o las relaciones sociales pueden tener una incidencia directa en el nivel de motivación de la persona y en su actitud hacia la actividad física. Del mismo modo, esta motivación también se verá afectada si entran a escena barreras como la exclusión por parte del grupo de práctica, o el hecho de no percibir mejoras físicas (Williams et al., 2014).

Las barreras intrapersonales identificadas también coinciden con otros estudios similares. Las limitaciones físicas derivadas del estado de salud (Jaarsma et al., 2014; Martin, 2013; Williams et al., 2014), las barreras psicológicas y emocionales (Buffart et al., 2009; Martin et al., 2012; Rimmer et al., 2004) y la falta de tiempo (Rimmer et al., 2004) se confirman como elementos que dificultan la actividad física en tiempo de ocio. No obstante, es necesario señalar dos cuestiones importantes.

En primer lugar, respecto a las limitaciones físicas derivadas del estado de salud, se muestra que constituyen una barrera parcial, puesto que todos los informantes afirman que, sean cuales sean estas limitaciones, siempre se puede encontrar una actividad física que se adapte a las necesidades específicas de cada persona. En segundo lugar, en relación con las barreras psicológicas y emocionales, los resultados dejan ver que están

fuertemente influidas por aspectos sociales. Como expresa uno de los informantes, si la imagen que proyecta la sociedad en relación con las personas con discapacidad es de lástima, de compasión y de incapacidad, éstas pueden acabar creyendo que no pueden hacer determinadas cosas, entre ellas realizar actividad física (Smith & Perrier, 2014).

Factores interpersonales

Por lo que respecta a los facilitadores interpersonales, diversos estudios (Bragaru et al., 2013; Buffart et al., 2009; Jaarsma et al., 2014; Martin, 2013), al igual que éste, identifican las relaciones sociales y la integración como elementos fundamentales. En este sentido, es importante destacar el potencial de las actividades inclusivas, es decir, aquellas en las que practican conjuntamente personas con discapacidad y sin discapacidad.

Por otro lado, las influencias y el apoyo social también se muestran como facilitadores relevantes, tanto en este trabajo como en otros estudios similares (Martin, 2013; Rimmer et al., 2004).

En cuanto a las barreras interpersonales, la exclusión social aparece como un elemento que puede dificultar seriamente la actividad física en tiempo de ocio, como lo establecen algunos estudios (Bredahl, 2013; Rimmer et al., 2004). Al respecto, cabe destacar el papel determinante que puede jugar el profesor de Educación Física. Como señala Bredahl (2013), para las personas con discapacidad, la clase de EF puede convertirse en una fuente de experiencias negativas, al tener que participar en actividades no adaptadas a sus capacidades. Esto puede conducir a una sensación de fracaso y también al sentimiento de exclusión, ya que en algunas ocasiones ni siquiera tienen la opción de participar.

Ante este problema, el profesorado de Educación Física debe ser consciente de la necesidad de incluir al alumnado con discapacidad en la dinámica de la clase, independientemente del nivel de rendimiento motor que presente cada persona, y debe tener la formación didáctica necesaria para ser capaz de

adoptar las estrategias de inclusión más adecuadas. Si la persona no se siente apoyada y atendida por el profesorado y las experiencias en la clase de Educación Física son negativas, se corre el riesgo de que acabe pensando que la actividad física no es una opción para ella, originando conductas sedentarias.

Factores organizacionales y comunitarios

En cuanto a las barreras organizacionales y las barreras comunitarias, en consonancia con otros estudios, se constata que la falta de información y visibilidad (Buffart et al., 2009; Martin, 2013; Rimmer et al., 2004), la falta de accesibilidad y de adaptación en las instalaciones (Bragaru et al., 2013; Kehn & Kroll, 2009; Martin, 2013; Martin et al., 2012), o la falta de formación de los técnicos en las instalaciones deportivas (Martin, 2013; Martin et al., 2012; Rimmer et al., 2004) pueden dificultar en gran medida la actividad física en tiempo de ocio.

En relación con las instalaciones, cabe señalar cómo se entrelazan los niveles organizacional y comunitario. En las instalaciones de titularidad pública, la accesibilidad y adaptación debería ser total para garantizar la igualdad de oportunidades. En este sentido, aunque en los últimos años se ha avanzado bastante en términos generales, aún existe un amplio margen de mejora.

Sin embargo, como dicen algunos informantes, muchas instalaciones deportivas convencionales son de titularidad privada y acaba prevaleciendo un criterio económico, al argumentar que el coste de las adaptaciones no es rentable, y no un criterio social. Por lo tanto, teniendo en cuenta que el acceso a la actividad física, tanto en contextos adaptados como inclusivos, es un derecho de todas las personas con discapacidad (United Nations, 2006), los poderes públicos deberían estudiar la puesta en marcha de medidas legislativas que aborden esta problemática.

También merece especial atención la cuestión de la falta de recursos económicos, que asimismo aparece como una barrera muy relevante en diferentes trabajos (Martin et al., 2012; Rim-

mer et al., 2004). Aunque, en principio, este elemento podría clasificarse entre los factores intrapersonales, la forma en que ha emergido del discurso de los informantes hace que sea más adecuado tratarlo como factor comunitario, pues todos ellos hablan de esta condición, poniendo especial énfasis en la falta de ayudas económicas por parte de las instituciones públicas.

En este sentido, algunos informantes destacan el retroceso que se está sufriendo en relación con los avances sociales que se habían conseguido últimamente en materia de atención a la discapacidad. Aquí es donde adquieren importancia el modelo social-relacional y el modelo social de la discapacidad, ya que entienden la discapacidad como un asunto de derechos humanos, de manera que, bajo esta perspectiva, los poderes públicos deben garantizar la equiparación de oportunidades y proporcionar las ayudas necesarias para que este colectivo pueda participar en las actividades de la vida cotidiana, entre ellas realizar actividad física en tiempo de ocio, en igualdad de condiciones con respecto al resto de ciudadanos.

Por último, en cuanto a los facilitadores organizacionales y comunitarios, cabe señalar que éstos no han emergido explícitamente del discurso de los informantes. Sin embargo, no es difícil ver que las barreras identificadas en estos niveles de influencia actuarían como facilitadores, si se invierte su sentido, tal y como encuentran otros trabajos (Buffart et al., 2009; Kehn & Kroll, 2009). Por ejemplo, es evidente que, si la falta de adaptación de las instalaciones es una barrera, una correcta adaptación de las mismas actuaría como facilitador. Lo mismo pasaría con otros factores, como la formación de los técnicos o las ayudas económicas, entre otros.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en este trabajo pueden servir como punto de partida para implementar programas de promoción

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

que mejoren y aumenten la participación de las personas con discapacidad en actividades físicas durante su tiempo de ocio. Estos programas de promoción deberían ser implementados por las instituciones públicas correspondientes, cuya obligación es la de garantizar los derechos de los ciudadanos, en este caso de las personas con discapacidad.

Para ello, se deberían potenciar al máximo los facilitadores y minimizar las barreras identificadas, centrando los esfuerzos en las barreras interpersonales, organizacionales y de la comunidad, así como en las barreras intrapersonales influidas por la sociedad y su percepción hacia la discapacidad. Se necesitan pues intervenciones globales que, tomando en consideración las aportaciones del modelo socio-ecológico, aborden el problema desde un punto de vista multidimensional.

Se debe intentar incidir en todos los niveles de influencia y abordar esta problemática desde una perspectiva holística, puesto que el comportamiento respecto a la actividad física en tiempo de ocio de este colectivo no depende solamente de factores aislados. Por último, resulta totalmente necesario seguir investigando acerca de estas cuestiones para poder mejorar la participación de las personas con discapacidad en el contexto de la actividad física y contribuir así a mejorar su calidad de vida y, en definitiva, a su total inclusión en la sociedad.

REFERENCIAS

1. Anderson, L., & Heyne, L. (2010). Physical activity for children and adults with disabilities: an issue of amplified importance. *Disability and Health Journal*, 3, 71-73.
2. Barg, C., Armstrong B., Hetz S., & Latimer, A. (2010). Disability, stigma, and physical activity in children. *International Journal of Disability, Development and Education*, 57, 371-382.
3. Barnes, C. (1991). *Disabled people in Britain and discrimination*. London: Hurst and Co.

4. Bragaru, M., van Wilgen, C., Geertzen, J., Ruijs, S., Dijkstra, P., & Dekker, R. (2013). Barriers and facilitators of participation in sports: A qualitative study on Dutch individuals with lower limb amputation. *Plos One*, 8(3), e59881.
5. Bredahl, A. (2013). Sitting and watching the others being active: the experienced difficulties in PE when having a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(1), 40-58.
6. Brofenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513-531.
7. Brofenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge: Harvard University Press.
8. Buffart, L., Westendorp, T., van den Berg-Emons, R., Stam, H., & Roebroek, M. (2009). Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41, 881-885.
9. Devís, J., Beltrán, V., & Peiró, C. (2015). Exploring socio-ecological factors influencing active and inactive Spanish students in years 12 and 13. *Sport, Education and Society*, 20(3), 361-380.
10. Finkelstein, V. (1980). *Attitudes and disabled people*. New York: World Rehabilitation Fund.
11. Finkelstein, V. (1981). To deny or not to deny disability. In A. Brechin, P. Liddiard & J. Swain (Eds), *Handicap in a Social World: a Reader* (pp.31-38). Sevenoaks: Hodder and Stoughton.
12. Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
13. Giacobbi, P., Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25, 189-207.
14. Guba, E. (1983). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En J. Gimeno y A. Pérez (Eds.), *La enseñanza: su teoría y su práctica* (pp. 148-165). Madrid: Akal.
15. Humbert, L., Chad, K., Spink, K., Muhajarine, N., Anderson, K., Bruner, M., et al. (2006). Factors that influence physical activity participation among high and low SES youth. *Qualitative Health Research*, 16(4), 467-481.
16. Jaarsma, E., Dijkstra, J., Geertzen, J., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(6), 871-881.
17. Kawanishi, C., & Greguol, M. (2013). Physical activity, quality of life, and functional autonomy of adults with spinal cord injuries. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30, 317-337.

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo

18. Kehn, M., & Kroll, T. (2009). Staying physically active after spinal cord injury: a qualitative exploration of barriers and facilitators to exercise participation. *BMC Public Health*, 9(1), 168.
19. Lawson, H. (1992). Toward a socioecological conception of health. *Quest*, 44, 105-121.
20. Lieblich, A., Tuval, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks: Sage Publications.
21. Martin, J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030-2037.
22. Martin, K., Arbour, K., Latimer, A., Buchholz, A., Bray, S., Craven, B., Hayes, K., Hicks, A., McColl, M., Potter, P., Smith, K., & Wolfe D. (2010). Leisure time physical activity in population-based sample of people with spinal cord injury part II: activity types, intensities, and durations. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 91(5), 729-733.
23. Martin, K., Jorgensen, S., & Stapleton, J. (2012). Exercise and sport for persons with spinal cord injury. *PM&R*, 4, 894-900.
24. McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377.
25. Oliver, M. (1990). *The politics of disablement*. Basingstoke: Macmillan.
26. Palacios, A., & Bariffi, F. (2007). *La discapacidad como una cuestión de derechos humanos. Una aproximación a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Madrid: CINCA.
27. Patel, D., & Greydanus, D. (2010). Sport participation by physically and cognitively challenged young athletes. *Pediatric Clinics of North America*, 57, 795-817.
28. Pérez, V., Fuentes, J., & Devís, J. (2011). El análisis narrativo en la educación física y el deporte. *Movimento*, 17(4), 11-42.
29. Rimmer, J., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425.
30. Sallis, J., Cervero, R., Ascher, W., Henderson, K., Kraft, K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
31. Sallis J., & Owen, N. (2002). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. Rimer & F. M. Lewis (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (pp. 462-484). San Francisco, CA: John Wiley & Sons, Inc.
32. Shakespeare, T., & Watson, N. (2002). The social model of disability: An outdated ideology? *Research in Social Science and Disability*, 2, 9-28.

33. Shephard, R. (1991). Benefits of sport and physical activity for the disabled: Implications for the individual and for society. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 23, 51-59.
34. Slater, D., & Meade, M. (2004). Participation in recreation and sports for persons with spinal cord injury: Review and recommendations. *NeuroRehabilitation*, 19(2), 121-129.
35. Smith, B., & Perrier, M. (2014). Disability, sport and impaired bodies. A critical approach. In R. Schinke & K. McGannon (Eds.), *The psychology of sub-culture in sport and physical activity: Critical perspectives* (pp. 95-106). London: Routledge.
36. Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments. Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist*, 47(1), 6-22.
37. Taylor, S., & Bogdan, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (2ª ed.). Barcelona: Paidós.
38. Thomas, C. (2004). How is disability understood? An examination of sociological approaches. *Disability and Society*, 19(6), 569-583.
39. United Nations (2006). *UN Convention on the rights of persons with disabilities and optional protocol 2006*. New York, USA: United Nations.
40. Vasudevan, V., Rimmer, J., & Kviz, F. (2015). Development of the Barriers to Physical Activity Questionnaire for People with Mobility Impairments. *Disability and Health Journal*, 8(4), 547-556.
41. Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
42. Williams, T., Smith, B., & Papatomas, A. (2014). The barriers, benefits and facilitators of leisure time physical activity among people with spinal cord injury: a meta-synthesis of qualitative findings. *Health Psychology Review*, 8(4), 404-425.

Recibido: 2016-03-04

Aprobado: 2016-05-30

Úbeda-Colomer, J., Molina-Alventosa, P., & Campos-Granel, J. (2016).

Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo