

Publicación N°4, diciembre 2025

Fundación Descúbreme

Una mirada al deporte y la actividad física como herramientas de inclusión social para personas con discapacidad

Con el apoyo de:

Claudia Echeverry | *Presidenta y Directora Regional de Olimpiadas Especiales Latinoamérica.*

Irene Valarezo | *Politóloga e Internacionalista, atleta de Frame Running y activista por los derechos de las personas con discapacidad.*

Francisco Cayulef | *Tenista en silla de ruedas, campeón mundial por equipos representando a Chile, medallista parapanamericano y abanderado nacional Juegos Paralímpicos París 2024.*

David Silva | *Profesor de Educación Física, Coordinador de Monitores de Pausa Activa, Fundación Descúbreme Chile.*

Sobre Fundación Descúbreme

Fundación Descúbreme es una organización internacional fundada en Chile el año 2010, cuyo propósito es promover la inclusión integral de las personas con discapacidad cognitiva en todos los ámbitos del desarrollo humano.

Actualmente **contamos con presencia en España**, acción con la cual reafirmamos nuestro compromiso de contribuir a una sociedad más inclusiva, promoviendo oportunidades reales para las personas con discapacidad y fortaleciendo la cultura de la diversidad a nivel internacional.

Sobre la presente entrega

El propósito de esta publicación es aportar a la discusión sobre el **deporte y la actividad física como herramientas de inclusión social para las personas con discapacidad.**

Creemos firmemente que el deporte y la actividad física son poderosas plataformas para impulsar la inclusión de las personas con discapacidad. Estas prácticas no solo promueven la autonomía, la salud y el bienestar, sino que también abren espacios de participación real, desafían prejuicios y transforma la manera en que la sociedad mira y valora la diversidad.

Desde nuestra labor, abogamos activamente experiencias deportivas, programas inclusivos y entornos accesibles donde cada persona pueda desplegar su potencial y ser reconocida por sus capacidades.

Introducción: Exclusión global y desafíos pendientes

A nivel mundial, las personas con discapacidad¹ han estado tradicionalmente excluidas del mundo del deporte y la actividad física. Y aunque constituyen cerca del 16% de la población global, equivalente a 1.300 millones de personas (OMS, 2023), su participación en este tipo de actividades es muy inferior a la de sus pares sin discapacidad, llegando incluso a tener hasta un 62% menos probabilidades de cumplir con las recomendaciones de actividad física proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (Martin Ginis et al., 2021).

De la misma manera, y a pesar de que existe un discurso creciente sobre las ventajas de la participación y la inclusión social de las PcD a través de estas prácticas, todavía persisten numerosas barreras físicas, sociales y actitudinales que limitan su acceso a los deportes y la actividad física en general. En muchas sociedades todavía se ve a las PcD como dependientes o incapaces de llevar a cabo este tipo de actividades, lo cual fomenta la inactividad y las margina de estos espacios desde temprana edad (United Nations DESA, s.f). Esta realidad se agrava en el caso de las mujeres con discapacidad, de las cuales se estima que un 93% no participa de actividades deportivas y apenas representan un tercio de los atletas con discapacidad en competencias internacionales (United Nations DESA, s.f).

Pese a la existencia de instrumentos internacionales como la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), que consagra el derecho a la participación plena en el deporte (artículo 30) y obliga a los Estados miembros a promover la inclusión deportiva en todos los niveles, en la práctica millones de PcD continúan sin poder ejercer ese derecho en igualdad de condiciones.

Con el objetivo de profundizar en este tema y conocer de primera fuente los desafíos, oportunidades y transformaciones que el deporte puede generar en la vida de las PcD, recogimos las visiones y experiencias de cuatro referentes en la materia: **Claudia Echeverry, Presidenta Regional y Directora General de Olimpiadas Especiales Latinoamérica; Irene Valarezo, destacada paratleta de Frame Running y activista por los derechos de las PcD; Francisco Cayulef, tenista en silla de ruedas, campeón mundial con Chile y medallista parapanamericano; y David Silva, profesor de Educación Física, coordinador de monitores y responsable del programa de Pausas Activas de Fundación Descúbreme en Chile.** A través de sus voces, este documento busca relevar el potencial transformador e inclusivo tanto del deporte como de la actividad física, explorando las deudas pendientes, potencialidades y experiencias exitosas de gran alcance internacional.

¹ En adelante PcD.

Barreras para la inclusión deportiva

Existen múltiples barreras que explican la baja participación o la ausencia de las PcD de los espacios deportivos en general. En palabras de nuestras y nuestros entrevistados, estas van desde actitudes sociales excluyentes hasta la falta de accesibilidad e infraestructura adaptada en las instalaciones deportivas. En específico, destacan las siguientes:

Prejuicios y estigmas: Todavía persisten percepciones erróneas que encasillan a la PcD, ya sea como alguien que siempre necesita asistencia o, en el extremo opuesto, como un “héroe” o “heroína” que conmueve o sorprende más por su discapacidad que por sus méritos deportivos. Irene Valarezo ha vivido estas situaciones a lo largo de su experiencia con la discapacidad:

“Siempre te ponen como un objeto de dos polos: o eres un objeto de asistencia, del pobrecito que requiere ayuda incluso en el deporte, o eres el superhéroe que lo supera todo, todos los días. He podido percibir que no hemos logrado aún llegar a un punto medio donde se piense que la persona que está haciendo un deporte lo hace porque le da la gana y porque quiere hacerlo; o porque le llena, porque es su pasión”.

Esta visión polarizada y condescendiente impide un trato normalizado e inclusivo. David Silva, de Fundación Descúbreme, coincide en que persiste el prejuicio de creer que las PcD **“no pueden hacer las**

cosas” o que no son capaces de realizar ciertas actividades, subestimando así sus habilidades.

Sobreprotección e infantilización:

Muchas veces, la primera barrera proviene del entorno cercano. Familias bienintencionadas pueden terminar alejando de la actividad deportiva y física a sus hijos e hijas con discapacidad, ya sea por preocupaciones o reticencias (Ku & Rhodes, 2020; Ku, MacDonald, Hatfield & Gunter, 2020), por miedo a lesiones o por subestimar sus capacidades. Al respecto, Irene señala que la sobreprotección familiar o la infantilización es una de las primeras limitantes cuando la PcD quiere hacer algo que le apasiona, y aunque generalmente esta barrera actitudinal proviene del cariño y el cuidado, igualmente las puede privar de valiosas oportunidades formativas, recreativas, competitivas y de socialización, las cuales son fundamentales para un proceso inclusivo exitoso.

Sobre este mismo tema se explaya Francisco Cayulef, destacado tenista chileno en silla de ruedas, que nos comenta que la fórmula para acabar con esos miedos es simple: debemos educar a las personas, especialmente para comprender que una PcD puede desarrollar altos niveles de autonomía cuando se desmontan las aprehensiones y los temores.

Accesibilidad e infraestructura: A pesar de los avances legales en esta materia alrededor del mundo, muchos recintos, escuelas y programas deportivos no cuentan con las adaptaciones

necesarias ni con las medidas de accesibilidad apropiadas para incluir, desde el punto de vista de la actividad física, a personas con diferentes tipos de discapacidad (Muñoz-Hinrichsen et al., 2024). Instalaciones sin rampas ni accesos adecuados, ausencia de señalización audible o visual, o inexistencia de vestuarios y baños accesibles son obstáculos cotidianos.

Además, si consideramos factores como la ruralidad o la infraestructura disponible en zonas alejadas de los grandes centros urbanos, la situación se agudiza todavía más. Este tópico es advertido por Claudia Echeverry, directora regional para América Latina de Olimpiadas Especiales, quien señala que en la región los espacios deportivos especializados son limitados fuera de las ciudades, lo cual reduce la participación y crea importantes brechas que se potencian todavía más debido a la falta de transporte accesible, el incremento de los costos económicos para las familias y distintas deficiencias en el acceso al deporte para las comunidades que habitan en entornos rurales.

La falta de equipamiento adaptado también es una barrera. Por ejemplo, para atletas con discapacidad visual se requieren balones sonoros, para atletas con discapacidad auditiva se necesitan señales visuales y para personas con autismo es conveniente reducir estímulos excesivos en el ambiente. Así lo enfatiza David, quien destaca que es clave proveer implementos adecuados y entornos adaptados, como balones con cascabel en el fútbol para PcD visual o recintos con

menor ruido para evitar la sobreestimulación en el caso de personas con autismo, para que las PcD puedan desarrollar de manera óptima sus habilidades deportivas.

Recursos y formación de profesionales: La falta de inversión y de programas especializados se alza como otro impedimento. Irene destaca que falta inversión en el deporte adaptado, poniendo como ejemplo los centros de entrenamiento o de concentraciones deportivas que no contemplan el diseño universal o las medidas de accesibilidad necesarias. Al respecto, nos comenta que **“muchas veces no se diseñan los lugares deportivos pensando en que las personas con discapacidad podamos ser protagonistas de los entrenamientos y las competencias”**.

A esta falta de inversión se suma una debilidad en la forma en que se conciben y sostienen los procesos deportivos en el tiempo. Francisco advierte que el apoyo suele llegar cuando hay resultados inmediatos o cuando se funciona con una lógica “cortoplacista”, sin considerar trayectorias formativas de largo aliento: **“El apoyo tiene que ser para el proceso. Aquí hay apoyo, pero para lograrlo debes tener una medalla o un currículo que avale ese apoyo, y yo creo que es mucho más importante el proceso (...) Falta un plan más ambicioso y estructural, que pueda cumplirse a corto, mediano y largo plazo”**.

También es escasa la formación de entrenadores/as, profesores/as o

preparadores/as físico-técnicos en metodologías inclusivas. Muchos de estos profesionales desconocen cómo adaptar rutinas o reglas para diferentes discapacidades, lo que deriva en una falta a la aplicación de ajustes razonables en el ámbito deportivo. **“Los entrenadores tienen que aprender a adaptar sus metodologías de acuerdo con cada atleta con discapacidad (...) si se siguen estandarizando los procesos, terminan por convertirse en una gran barrera de acceso al deporte”**, nos señala Irene. Por su parte, David, desde su perspectiva como profesor, es de la misma opinión, puntualizando en que se deben potenciar **“a los profesores de Educación Física y darles muchas más herramientas en temática de inclusión; que no sea solamente un ramo que dure un semestre, sino que sea transversal durante todo el tiempo que duren las carreras profesionales”**.

Como podemos advertir a través de lo que nos señalan Claudia, Irene, David y Francisco, la carencia de políticas sólidas y de financiamiento para iniciativas inclusivas limita la creación y la sostenibilidad de los espacios deportivos accesibles. Pero las consecuencias van más allá de la infraestructura o la falta de inversión: refuerzan también un círculo de exclusión que se reproduce en todos los niveles del sistema deportivo. Sin lineamientos claros, sin programas formativos permanentes y sin recursos destinados a equipamiento, accesibilidad y capacitación, se siguen naturalizando prácticas que relegan a las PcD al otro lado de la reja, dejándolas como

participantes simbólicos o como espectadoras del deporte.

El poder del deporte y la actividad física inclusiva

Las posibilidades de superar las barreras descritas se encuentran en el mismo deporte y la actividad física, puesto que la inclusión en este tipo de prácticas son una poderosa herramienta de transformación tanto personal como social. Cuando se brindan las oportunidades, cuando existe inversión y cuando se aúnan voluntades, las PcD pueden beneficiarse profundamente de la actividad, propiciando, además, positivos cambios en las comunidades.

En el plano personal, practicar deportes y realizar actividad física aumenta la autonomía, la salud y la autoestima (Smith et al., 2018; Barrios Olivares, 2024). Así lo refuerza Claudia, quien menciona que **“todas las personas que hacen deporte, tengan o no discapacidad, tienen una mejora en su salud física, cognitiva y socioemocional, contribuyendo así a la autonomía y la calidad de vida de la persona”**.

Francisco, desde su experiencia, coincide en que el deporte representa un punto de inflexión emocional y de confianza: **“Para mí el deporte significó rehabilitación, pero también autoconfianza (...) hacer deporte en esa condición [de discapacidad] significa un salto emocional y de confianza muy grande”**.

De la misma manera, el deporte posibilita el empoderamiento y la realización personal. Irene nos relata cómo a ella el atletismo le **“dignificó la vida”**, dándole un espacio de socialización y permitiéndole alcanzar algo trascendental que no siempre se aborda con la profundidad que merece: la reapropiación del cuerpo por parte de una PcD.

“El deporte permitió que me reapropiara de mi cuerpo, porque las personas con parálisis cerebral, por lo general, siempre recibimos una sentencia desde niñas o niños: que siempre vamos a tener que hacer una rehabilitación obligatoria. Pero eso para mí se reconstruyó totalmente con el deporte, porque cuando decidí practicar uno, empecé a ser consciente hasta qué nivel y hasta qué límite de exigencia llevo mi cuerpo. Entonces es una cosa de reapropiación del cuerpo, de empoderamiento y de la identidad también como deportista (...) el ganar una identidad eleva la autoestima, el empoderamiento y la autodeterminación de las personas con discapacidad”. Así, Irene pasó de ser vista únicamente como paciente de rehabilitación a tener una identidad como deportista, lo cual nos enseña que el deporte es una valiosa herramienta para mejorar el bienestar integral de las PcD, más allá de la actividad física en sí.

Del mismo modo, Claudia apunta a que el deporte contribuye a romper con los estereotipos y con los diagnósticos, ejemplificándolo con la situación donde unos padres reciben la noticia de que su

hijo no podría caminar, pero que luego se transforma en un nadador competitivo de aguas abiertas; o de una hija que no podría hablar, pero que después se convierte en una importante oradora y conferencista. En ese sentido, **“el empoderamiento que una persona adquiere a lo largo de los años al practicar un deporte, al estar en un espacio seguro donde es respetada y valorada, y al darle las oportunidades para mostrar cosas más allá de sus habilidades o destrezas físicas, terminan por transformarse en un catalizador para visibilizar todas sus capacidades”**.

Francisco, por su parte, también releva la capacidad que tiene el deporte para romper con estereotipos y promover la igualdad, apuntando a que la discapacidad no impide desarrollar las mismas habilidades deportivas que cualquier otro/a deportista: **“Me di cuenta que yo también podía jugar tenis, a pesar de estar en una silla de ruedas; podía pegarle a la pelota, coordinar la silla con mis golpes y pasar la pelota hacia el otro lado de la malla. Eso ya significó igualdad para mí”**.

Así, el deporte ayuda a las PcD no sólo a descubrir su potencial y mostrarlo al mundo, sino también a fortalecer a la persona, a su familia y la percepción sobre la igualdad que se puede alcanzar a través de su práctica.

En el plano social, el deporte inclusivo funciona como un gatillo de cambio actitudinal. Cuando las personas con y sin discapacidad comparten un mismo campo de juego, que a nivel formal se conoce

como Deporte Unificado, se generan interacciones que rompen prejuicios, fomentan la empatía y aumentan tanto la sensación de inclusión como la autoestima de quienes participan (Accardo et al., 2023). Asimismo, y tomando en cuenta los deportes en equipo en general, ya sean entre PcD o unificados con personas sin discapacidad, David resalta que la empatía se desarrolla mucho más fácilmente, puesto que cada miembro aporta al resultado colectivo y **“como sabes que tu función repercutirá en los demás, te empiezas a volver más empático”**, aprendiendo a reconocer que un compañero/a con discapacidad **“también tiene muchas capacidades que aportar”**.

Por otra parte, cuando las PcD asumen roles protagónicos, se desafían las nociones preestablecidas sobre sus límites. En iniciativas donde las PcD lideran actividades físicas, la recepción suele ser muy positiva. David nos comparte su experiencia facilitando actividades de pausas activas inclusivas en empresas, donde un equipo de PcD cognitiva dirige las sesiones para los colaboradores/as. **“La atención que prestan es mucho más potente”**, nos relata David. Este tipo de iniciativas son sin duda un catalizador que promueve la empatía y el trato inclusivo por parte de los/as participantes, dejándoles, de paso, una valiosa enseñanza que contribuye a reducir los prejuicios y mitos que existen en torno a las PcD.

Ejemplos como el anterior demuestran que, al final, la discapacidad muchas veces

“reside más en la sociedad que en las personas”, como reflexiona David.

En suma, el deporte y la actividad física, cuando es inclusiva, obliga a replantearnos nuestros supuestos y prejuicios, y a ver, ante todo, a la persona y sus habilidades antes que su discapacidad.

Iniciativas con impacto y avances hacia la inclusión en el deporte y la actividad física

En América Latina, con la celebración de los **Juegos Paralímpicos de Río 2016**, se marcó un importante precedente: este fue el primer evento de tal magnitud en llevarse a cabo en la región. Este tipo de acontecimientos de alcance global han contribuido enormemente a la visibilidad de los deportistas con discapacidad y han contado con un apoyo masivo del público. Por ejemplo, en el citado evento participaron 4.328 atletas de 160 países y asistieron más de 2.1 millones de espectadores a las competencias (Comité Paralímpico Internacional, s.f).

Los Juegos Paralímpicos, celebrados cada cuatro años de forma paralela a los Juegos Olímpicos, se han convertido en una plataforma mundial de gran impacto para mostrar el talento y la competitividad de atletas con distintas discapacidades físicas o sensoriales. Han logrado batir récords de audiencia televisiva y presencia de público, lo que indica un creciente interés y acogimiento. Pero más importante aún, su impacto ha podido trascender lo deportivo: en Brasil, por ejemplo, dos años después de los juegos de 2016, el número de PcD empleadas aumentó en un

49% respecto a los niveles previos a la elección de Río de Janeiro como sede (Comité Paralímpico Internacional, s.f). Esto sugiere que la mayor exposición e inclusión de PcD en eventos deportivos de alto perfil pueden contribuir a cambios sociales sostenibles y duraderos, como más oportunidades laborales o la reducción de mitos y prejuicios en otros ámbitos de la vida.

Otro hito clave que demuestra el avance del deporte adaptado en la región fue la realización de los **Juegos Parapanamericanos Santiago 2023**. Por primera vez Chile fue sede de esta competencia que reunió a más de 1.900 atletas de 31 países, la mayor cantidad de naciones participantes en la historia del evento, y que además logró un apoyo masivo del público: se vendió el 82% de las entradas disponibles, con cerca de 273 mil boletos adquiridos en las nueve jornadas de competencia (ADN Radio, 2023), lo que demuestra el interés creciente de la sociedad por el deporte adaptado y su potencial para fortalecer la visibilidad e inclusión de las personas con discapacidad en eventos deportivos de gran escala.

Asimismo, otra iniciativa de enorme alcance son las **“Olimpiadas Especiales”**. Fundado en 1968, es hoy el movimiento deportivo más grande del mundo para PcD intelectual, con más de cinco millones de atletas participando en programas en 174 países (Special Olympics World Games Berlin 2023, s.f.). A diferencia de los Juegos Paralímpicos, que son competencias de élite, las Olimpiadas Especiales ponen énfasis en la

participación amplia, el desarrollo de habilidades y la unión de comunidades a través del deporte. Organizan Juegos Mundiales cada dos años y numerosos eventos locales y regionales. Cabe destacar que la próxima versión de verano se llevará a cabo en Chile el año 2027, marcando también un precedente similar al de Río 2016: por primera vez un país de la región será el anfitrión del evento.

Claudia Echeverry, quien es parte fundamental de esta organización en la región, se explaya comentando que las Olimpiadas Especiales no son solo competencias, sino que también plataformas de transformación social. A través de ellas se reúnen atletas, familias, voluntarios/as, instituciones, líderes/as de opinión y medios de comunicación, visibilizando las capacidades de los y las deportistas con discapacidad y dejando un legado en las comunidades que los albergan. De hecho, estos esfuerzos pueden traducirse en un crecimiento exponencial de la participación local cuando se articulan con las políticas públicas. Al respecto, Claudia comenta que, como resultado de los IV Juegos Latinoamericanos de Olimpiadas Especiales celebrados el 2024 en Paraguay, el programa nacional pasó de tener 6.000 a más de 57.000 atletas entrenando y compitiendo gracias al esfuerzo conjunto entre el Ministerio de Educación del país y otras instituciones. Este salto refleja cómo la alianza entre organizaciones deportivas especializadas y gobiernos puede escalar las oportunidades deportivas para miles de PcD que antes estaban al margen.

Además de los Juegos Paralímpicos y las Olimpiadas Especiales, durante los últimos años han surgido iniciativas de alcance global que han contribuido significativamente a fortalecer el deporte como vía de inclusión social para PcD. Un ejemplo destacado es el programa **“I’mPOSSIBLE”** del **Comité Paralímpico Internacional**, el cual se posiciona como una plataforma educativa implementada en escuelas de numerosos países que busca que niñas, niños y jóvenes conozcan el deporte paralímpico y promuevan una cultura de valoración de la diversidad. La iniciativa ha sido reconocida por su capacidad de instalar contenidos de inclusión en contextos educativos, ampliando el impacto del deporte más allá de la competencia (Comité Paralímpico Internacional, s.f).

En el ámbito comunitario, otro referente son los **“Deportes Unificados”**, también impulsados por Olimpiadas Especiales. Esta iniciativa promueve equipos mixtos entre personas con y sin discapacidad intelectual, demostrando cómo la práctica conjunta reduce estigmas, aumenta la empatía y crea relaciones sociales significativas (Olimpiadas Especiales, s.f).

Asimismo, se han consolidado diversos programas nacionales y multilaterales que han contribuido a ampliar el acceso al deporte adaptado y a la actividad física inclusiva. La **OMS**, junto con múltiples gobiernos y socios internacionales, lanzó en 2018 el **“Plan de Acción Mundial sobre la Actividad Física 2018-2030”**, el cual incorporó por primera vez un eje

explícito para garantizar oportunidades de actividad física para PcD en entornos comunitarios, escolares y de salud (OPS, 2019).

Estas iniciativas, junto con el crecimiento de centros comunitarios accesibles, ligas deportivas inclusivas y programas de formación en deporte adaptado, han permitido avanzar hacia la consolidación de un ecosistema global cada vez más favorable a la participación plena de PcD en actividades deportivas y recreativas. Sin embargo, todavía nos queda mucho por hacer para que estos compromisos se materialicen plenamente en la realidad de cada país, localidad y comunidad.

Un llamado a la comunidad

Enfrentar la exclusión de las PcD del mundo deportivo requiere del esfuerzo de toda la comunidad. Esto no es solo una tarea para los gobiernos, empresas o para las organizaciones internacionales; es un desafío que interpela a la ciudadanía en general. Cada uno de nosotros/as, como espectadores/as, compañeros/as de equipo, entrenadores/as, familiares o simples aficionados/as, puede contribuir a derribar prejuicios y promover entornos más accesibles y acogedores. Para esto es indispensable cambiar nuestra mirada social, es decir, dejar de ver la discapacidad antes que a la persona y entender que un/a atleta con discapacidad es, ante todo, un/a atleta con la misma pasión y aspiraciones que cualquiera.

Como afirma Irene: **“La sociedad va a cambiar ese pensamiento prejuicioso cuando piense en las personas con**

discapacidad como deportistas, como seres humanos que estamos ahí porque queremos hacer algo y porque nos apasiona hacer deporte”.

En tal caso, esta transformación social puede contribuir fuertemente a los procesos individuales de cada deportista con discapacidad y a la percepción que tienen sobre sí mismos/as, especialmente cuando evalúan positivamente las posibilidades que les ha entregado un entorno inclusivo. En palabras de Francisco: ***“El deporte siempre va a sumar. Para mí significó rehabilitación social, interna y también del alma. Es una inversión para quererse a uno mismo y a creer en lo que uno es capaz de hacer”.***

Cuando estas experiencias decantan en logros y trayectorias exitosas como las de Irene y Francisco, no queda más que reafirmar los beneficios de alcanzar un deporte verdaderamente inclusivo. De esta manera, una comunidad que integra a las PcD en sus clubes, parques y competiciones es una comunidad más rica en valores, más diversa y unida. Ver a niños y niñas con distintas capacidades compartiendo un juego, a atletas paralímpicos ganando medallas para su país, o a colegas con discapacidad liderando una pausa activa, nos enseña sobre empatía, resiliencia y respeto. Por ende, es responsabilidad compartida de autoridades, instituciones, empresas, medios de comunicación y la ciudadanía en general el crear oportunidades para que las PcD participen plenamente de los deportes y la actividad física. Esto implica,

por supuesto, invertir desde infraestructura accesible hasta en capacitación para profesionales ligados a la materia, pasando por apoyar eventos inclusivos y visibilizar las experiencias de los y las deportistas.

Organismos internacionales como la OMS y las Naciones Unidas han hecho un llamado claro: debemos aunar esfuerzos para eliminar las barreras y construir sistemas deportivos inclusivos para todas las edades y habilidades (OMS, 2021). Atender ese llamado no solo hará efectivo el derecho al deporte de millones de personas, sino que enriquecerá al deporte mismo al alimentarse de nuevos talentos, perspectivas y pasiones.

Si como sociedad logramos ver a las PcD como los/as practicantes, deportistas y atletas que son, antes que su condición de discapacidad, habremos dado un gran paso hacia una sociedad más justa, solidaria y libre de exclusiones.

El desafío está planteado: la pelota está de nuestro lado y es momento de que todos y todas juguemos en el equipo de la inclusión.

Referencias bibliográficas

- Accardo, A., Ferguson, S. L., Alharbi, H., Kalliny, M. K., et al. (2023). *Unified sports, social inclusion, and athlete-reported experiences: A systematic mixed studies review*. *Inclusion*, 11(1), 23–39. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-11.1.23>.
- ADN Radio. (2023). *Juegos Parapanamericanos Santiago 2023: estos fueron los cinco deportes que más público convocaron*. Recuperado el 18 de diciembre de 2025, de <https://www.adnradio.cl/santiago-2023/2023/11/27/juegos-parapanamericanos-santiago-2023-estos-fueron-los-cinco-deportes-que-mas-publico-convocaron.html>
- Barrios Olivares, P. (2024). *Actividad física y bienestar mental en deportistas con discapacidad intelectual: una revisión de la literatura*. *Revista Especializada Afams*, 5(2). Recuperado de <https://www.afams.net//actividad-fisica-y-bienestar-mental-en-deportistas-con-discapacidad-intelectual-una-revision-de-la-literatura>.
- Comité Paralímpico Internacional. (s.f.). *l'mPOSSIBLE*. Recuperado de <https://www.paralympic.org/im-possible>.
- Comité Paralímpico Internacional. (s.f.). *Rio 2016*. Recuperado de <https://www.paralympic.org/rio-2016>.
- Ku, B., & Rhodes, R. E. (2020). *Physical activity behaviors in parents of children with disabilities: A systematic review*. *Research in Developmental Disabilities*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103787>.
- Ku, B., MacDonald, M., Hatfield, B., & Gunter, K. (2020). *Parental influence on the physical activity behaviors of young children with developmental disabilities*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(4), 441-460. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0120>.
- Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C. H., Smith, B., Vásquez, P. M., & Heath, G. W. (2021). *Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective*. *The Lancet*, 398(10298), 443–455. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01164-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164-8).
- Muñoz-Hinrichsen, F. I., Camargo-Rojas, D. A., Grassi-Roig, M., Torres-Paz, L., et al. (2024). *Facilitadores y barreras para la inclusión de estudiantes con discapacidad en educación física en Colombia, Chile, España y Perú*. *Revista Apunts*, 158, 34–43. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/4\).158.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/4).158.04).
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 7 de marzo). *Discapacidad y salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de Acción Mundial sobre la Actividad Física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano*. Recuperado de <https://iris.paho.org/server/api/core/bitstreams/2a0165c6-f242-4cb0-862e-c897694c7fd5/content>.
- Smith, B., Kirby, N., Skinner, B., Wightman, L., et al. (2018). *Physical activity for general health benefits in disabled adults*. *Public Health England*. 189 pp. Recuperado de

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5bc0abf9e5274a36388e6ed5/Physical_activity_for_general_health_benefits_in_disabled_adults.pdf.

- Special Olympics World Games Berlin 2023. (s.f.). About Special Olympics. Recuperado de <https://www.berlin2023.org/en/about-us/about-special-olympic>.
- Special Olympics. (s.f.). Unified Sports. Recuperado de <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports/unified-sports>.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (s.f.). Disability and sports. Recuperado de <https://social.desa.un.org/issues/disability/disability-issues/disability-and-sports>.
- World Health Organization. (2021, 14 octubre). WHO calls for better and fairer opportunities for physical activity to improve mental and physical health. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/14-10-2021-who-calls-for-better-and-fairer-opportunities-for-physical-activity-to-improve-mental-and-physical-health>.