BY

El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas

The impact of sport on the quality of life of young people with intellectual disabilities: experiences and perspectives

Douglas Ramón Anzules Molina
https://orcid.org/0000-0003-0062-7412
douglas.anzules@uleam.edu.ec
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Manta-Ecuador

Gloria Anabel Alcívar Pincay
https://orcid.org/0000-0003-0302-4297
gloria.alcivar@uleam.edu.ec
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Manta-Ecuador

Karen Elisa Corral Joza
https://orcid.org/0000-0002-8209-4084
karen.corral@uleam.edu.ec
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Manta-Ecuador

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue explorar el impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual, a través de sus experiencias y perspectivas. Se empleó un enfoque cualitativo para obtener una comprensión profunda de cómo la participación en deportes adaptados influye en diversas dimensiones de su bienestar. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo intencional y se incluyeron cinco jóvenes atletas, cinco padres y dos entrenadores con amplia experiencia en el deporte adaptado en el marco de las Olimpiadas Especiales en Ecuador. La recolección de datos se realizó a través de entrevistas en profundidad y un grupo focal, utilizando la Escala GENCAT como marco de referencia para analizar las dimensiones de la calidad de vida. Los resultados revelan que la participación en deportes adaptados mejora significativamente el bienestar emocional, las relaciones interpersonales, el bienestar material, el desarrollo personal y físico, la autodeterminación, y la inclusión social de los jóvenes. Además, se identificó un aumento en la autoconfianza, la autodisciplina y el sentido de pertenencia. Estos hallazgos destacan la importancia de asegurar el acceso a oportunidades deportivas adaptadas para promover la inclusión y el bienestar integral de los jóvenes con discapacidad intelectual. El estudio sugiere la necesidad de continuar investigando el impacto a largo plazo del deporte adaptado en esta población.

Palabras clave: deporte adaptado, calidad de vida, discapacidad intelectual.

Recibido: 04-06-24 - Aceptado: 13-08-24

ABSTRACT

The aim of this study was to explore the impact of sport on the quality of life of young people with intellectual disabilities, through their experiences and perspectives. A qualitative approach was employed to gain an in-depth understanding of how participation in adaptive sports influences various dimensions of their well-being. Participants were selected through purposive sampling and included five young athletes, five parents and two coaches with

extensive experience in adaptive sport within the framework of the Special Olympics in Ecuador. Data collection was carried out through in-depth interviews and a focus group, using the GENCAT Scale as a reference framework to analyze the dimensions of quality of life. The results reveal that participation in adapted sports significantly improves young people's emotional well-being, interpersonal relationships, material well-being, personal and physical development, self-determination, and social inclusion. In addition, an increase in self-confidence, self-discipline and sense of belonging was identified. These findings highlight the importance of ensuring access to adapted sports opportunities to promote the inclusion and comprehensive well-being of young people with intellectual disabilities. The study suggests the need for further research into the long-term impact of adapted sport on this population.

Keywords: adapted sport, quality of life, intellectual disability.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, la percepción y el tratamiento de la discapacidad han evolucionado, pasando de un enfoque asistencialista a uno que reconoce los derechos y las capacidades de las personas con discapacidad (Hernández-Ponce et al., 2019). En este contexto, el acceso al deporte, al ocio y al tiempo libre se ha convertido en un tema de interés creciente, tanto a nivel individual como colectivo.

El deporte es una herramienta con un gran potencial de valor para la salud pública, el desarrollo de valores asociados a la mejora de la convivencia humana y la promoción de la inclusión (Ulloa & Ortís, 2016). A nivel individual, los principales objetivos del deporte son promover la actividad física y mejorar las habilidades motoras, la salud, el rendimiento y el desarrollo psicosocial (Andersen et al., 2016; Malm et al., 2019). Entre los beneficios del deporte para los jóvenes destacan el desarrollo de habilidades motoras, la mejora académica, las habilidades sociales mejoradas y los impactos positivos en la salud mental, incluida la regulación del estado de ánimo y la reducción del suicidio (Bisa, 2023; Jackson & Davis, 1983; Kızar et al., 2021; Logan et al., 2023).

A nivel general, los beneficios que ofrece el deporte son múltiples y variados. Por ejemplo, un estudio sobre clubes deportivos juveniles encontró que los jóvenes participantes valoraban divertirse, formar amistades y respetar a sus compañeros de equipo, lo que contribuía a su felicidad general y bienestar social (Hogan, 2023; Kim et al., 2021). Adicionalmente, el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo se correlaciona significativamente con la participación regular en el deporte, lo que sugiere que el deporte puede jugar un papel crucial en el desarrollo social de los individuos (Chasciar, 2024).

El deporte juega un papel fundamental en la vida de todas las personas, proporcionando beneficios físicos, psicológicos y sociales. Para las personas con discapacidad, estas actividades adquieren una relevancia aún mayor, dado que, además de contribuir a su bienestar general, también promueven la inclusión social (Kurniawan & Rizky Samudro, 2024) y el desarrollo de habilidades esenciales para la vida (Chen et al., 2024; Muñoz et al., 2017; Zambrano & Hincapié, 2021). Sin embargo, la literatura señala que las personas con discapacidad a menudo presentan un estilo de vida sedentario y exhiben bajos niveles de actividad física, lo que afecta negativamente su calidad de vida (Bartlo & Klein, 2011; Bossink et al., 2017; Pierce & Maher, 2020).

La calidad de vida es un enfoque que ha ganado notable atención en los estudios de discapacidad y se constituye en un marco de referencia para la prestación de servicios. Es crucial no solo para mejorar la vida de las personas con discapacidad, sino también para guiar la implementación de intervenciones efectivas, informar y orientar los sistemas de políticas y apoyos (Castro & Vallejos, 2016; Lee McIntyre et al., 2004; Morán et al., 2019). Partiendo del marco teórico propuesto por Schalock & Verdugo (2007), la calidad de vida se entiende como un constructo multidimensional que representa un estado deseado de bienestar personal con componentes objetivos y subjetivos; y está influenciada por factores personales y ambientales. Su medición hace referencia al grado en que las personas tienen experiencias vitales que valoran, reflejando las dimensiones que contribuyen a una vida plena e interconectada. Las dimensiones de calidad de vida son bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, inclusión social, derechos y autodeterminación (Verdugo et al., 2009).

La práctica deportiva en las personas con discapacidad es una herramienta importante que contribuye a la adquisición de estilos de vida saludables y al desarrollo social (Kızar et al., 2021). La evidencia señala que la participación en actividades físicas, incluidos los deportes adaptativos, puede conducir a mejoras en diversos dominios de la calidad de vida, como el desarrollo personal, el bienestar físico y el bienestar emocional de las personas con discapacidad (Diz et al., 2024; Hassett et al., 2024). Además, Chen et al. (2024) y Tüzer & Demirel (2024) señalan mejoras en los dominios del bienestar material, la autodeterminación y la autonomía. Por su parte, Montilla-Reina (2019) y Cegarra et al. (2023) mencionan que existe una relación directa entre la práctica deportiva y la mejora de la calidad de vida en dimensiones como la autodeterminación, el bienestar físico y emocional de las personas con discapacidad.

La investigación científica señala que el deporte y las actividades físicas pueden tener un impacto positivo y significativo en la calidad de vida de las personas con discapacidad, mejorando su salud física, autoestima, relaciones sociales y satisfacción general con la vida (Cegarra et al., 2023; Crawford et al., 2008; Tüzer & Demirel, 2024). Además, estas actividades ayudan a potenciar habilidades para la vida y a mejorar la creación de redes que favorecen la cohesión comunitaria y el apoyo social (Crawford et al., 2008; Rimmer et al., 2004). En la misma línea, los hallazgos de Bisa (2023) y Zebracki (2024) indican que la práctica deportiva desarrolla valores importantes como el trabajo en equipo, liderazgo y determinación, y mejora la condición física, la autoconfianza y las habilidades sociales. La actividad física y el deporte tienen efectos positivos en la salud, incluyendo el desarrollo psicosocial y personal (Malm et al., 2019). En deportistas de nivel competitivo, la permanencia en el deporte genera sentido y significado en sus vidas (Vieira et al., 2021).

Desarrollar programas deportivos adaptados a personas con discapacidad es crucial para lograr la inclusión social y contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Kurniawan & Rizky Samudro, 2024). Es fundamental crear redes de cooperación y reconocer que padres y entrenadores desempeñan un papel vital en la promoción de la participación deportiva de los jóvenes con discapacidad (Holt et al., 2017).

METODOLOGÍA

Este estudio emplea un enfoque cualitativo para explorar las experiencias y percepciones de padres, entrenadores y jóvenes atletas involucrados en el deporte adaptado para personas con discapacidad intelectual. Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo intencional, asegurando que tuvieran experiencia directa en deportes adaptados y actividad física para personas con discapacidad. El estudio incluyó a cinco jóvenes atletas con discapacidad intelectual (tres mujeres y dos hombres) con edades entre 18 y 27 años, quienes han participado durante más de cinco años en entrenamientos y competencias a nivel nacional e internacional en el marco del programa de Olimpiadas Especiales en Ecuador. También se incluyeron a cinco padres de estos atletas. Además, participaron un entrenador con 20 años de experiencia, que coordina el programa en una de las provincias más representativas de Ecuador, y una entrenadora de gimnasia con más de 12 años de experiencia en la preparación de jóvenes para torneos locales, nacionales y mundiales.

Para estructurar y analizar las experiencias y percepciones de los participantes, se utilizaron las dimensiones propuestas por la Escala GENCAT (Verdugo et al., 2009). Este instrumento evalúa ocho dimensiones que, en conjunto, constituyen el concepto de calidad de vida: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, inclusión social, derechos y autodeterminación. Para la recolección de datos, se emplearon entrevistas en profundidad y un grupo focal. Las entrevistas individuales se realizaron con los jóvenes atletas, cada una con una duración aproximada de 45 minutos. El grupo focal se llevó a cabo con los padres de los jóvenes atletas, en una sesión facilitada por un moderador con experiencia en el trabajo con personas con discapacidad y sus familias. Esta sesión se desarrolló en un entorno neutral y cómodo, y tuvo una duración de aproximadamente dos horas. Las entrevistas en profundidad también se realizaron con cada uno de los entrenadores, con una duración aproximada de una hora cada una.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dimensión de Calidad de Vida	Beneficios identificados	Citas relevantes de los participantes
Bienestar Emocional	Aumento de la felicidad, satisfacción personal y disminución del estrés.	"*El deporte le ha dado a mi hijo una razón para sonreír todos los días*" (Padre de joven atleta) "*Mi hija se siente muy feliz y realizada cuando está en sus entrenamientos o competencias*" (Madre de gimnasta) "*Me siento más seguro de mí mismo y menos estresado desde que comencé a nadar*" (Atleta)
Los hallazgos del estudio revelan que la participación en actividades deportivas y recreativas tiene un impacto significativo en el bienestar emocional de los jóvenes con discapacidad. Los participantes del grupo focal y las entrevistas mencionaron que el deporte aumenta la felicidad, la satisfacción personal y disminuye el estrés. Esto es consistente con estudios previos que sugieren que la actividad física puede mejorar el estado de ánimo y en general el bienestar emocional (Diz et al., 2024) logrando reducir los síntomas de ansiedad y depresión en personas con discapacidad y favorecer el autoestima (Hassett et al., 2024; Logan et al., 2023).		
Relaciones Interpersonales	Desarrollo de amistades, mejora de habilidades sociales y apoyo mutuo entre compañeros de equipo.	"*He hecho muchos amigos en el equipo y tener amigos me hace sentir muy bien… Tengo un amigo que me enseña a hacerlo mejor y me motiva*" (Atleta) "*Las relaciones que mi hija ha construido con sus compañeras de equipo son increíbles… con ellas platican sobre sus rutinas, se animan en competencias, comparten alegrías, desafíos y metas*" (Madre de gimnasta) "*El equipo es muy unido, se apoyan en cada entrenamiento y competencia, pero también han cultivado relaciones de amistad que transcienden a otros espacios fuera del deportivo*" (Entrenadora de gimnasia) "*El deporte ofrece a los jóvenes oportunidades para desarrollar conductas prosociales tales como la cooperación, empatía, liderazgo positivo y habilidades socio comunicativas*" (Entrenador de Olimpiadas Especiales)

El desarrollo de relaciones interpersonales sólidas es otro beneficio clave identificado en el estudio. Los jóvenes atletas desarrollaron amistades y mejoraron sus habilidades sociales a través de la interacción constante con compañeros de equipo y entrenadores. Estos hallazgos se alinean con la literatura que destaca la importancia del deporte en la promoción de la inclusión social y la creación de redes de apoyo (Bisa, 2023; Kızar et al., 2021). Así como el desarrollo de nuevas amistades, empatía, habilidades comunicativas, trabajo en equipo, habilidades de liderazgo y un sentido de pertenencia, que son fundamentales para su autonomía y autodeterminación (Chasciar, 2024; Zebracki, 2024).

Bienestar Material	Sentido de pertenencia, cumplimiento de metas, seguridad y posesión de bienes materiales	"*Me gustan mucho mis trajes de competencias y cuido mucho mis implementos deportivos porque son como un tesoro para mí*" (Atleta – gimnasia rítmica) "*Una vez soñé con representar a mi cantón en una competencia y ahora ya conozco varias provincias de mi país y tres países, gracias al deporte*" (Atleta) "*El deporte no solo mejora la salud física y emocional de los atletas, sino que también les da a los jóvenes oportunidades enriquecedoras y motivación para trabajar por su metas*" (Entrenador de Olimpiadas Especiales) "*El equipo de gimnasia es una parte importante de nuestra vida, porque nos brinda un espacio seguro al que sabemos que pertenecemos y desde el que nuestras hijas trabajan por sus sueños*" (Madre de gimnasta)

La participación en deportes proporcionó a los jóvenes un sentido de logros, de bienestar económico, pertenencia y estabilidad, lo que puede contribuir indirectamente a su bienestar material. Lo que es consistente con lo manifestado por algunos autores como Chen et al. (2024), Tüzer & Demirel (2024) y Kurniawan & Rizky Samudro (2024) que señalan que los programas deportivos adaptativos pueden transformar la vida de las personas con discapacidad al promover la inclusión social y el bienestar material.

Desarrollo Personal	Desarrollo de habilidades motoras, disciplina, fijación de metas y una actitud positiva hacia los desafíos.	"*El deporte me hace feliz y me siento bien conmigo mismo cuando gano una medalla*." (Atleta) "*Entrenar y competir es muy importante para mí. Yo puedo ganar si me esfuerzo cada día*" (Atleta) "*El deporte ha sido crucial para el desarrollo de la disciplina y el compromiso de mi hijo*." (Madre de atleta) "*He visto una gran mejora en la capacidad de mis atletas para fijarse metas y trabajar duro para alcanzarlas.*" (Entrenador de Olimpiadas Especiales)

Los resultados indican que el deporte desempeña un papel crucial en el desarrollo personal de los jóvenes con discapacidad. Entre los beneficios destacados se encuentran la mejora de habilidades motoras, la autodisciplina y la capacidad de fijar y alcanzar metas. Estos hallazgos son coherentes con estudios previos que han demostrado cómo el deporte puede generar beneficios a largo plazo en términos de desarrollo personal y autoeficacia (Chen et al., 2024; Holt et al., 2017). Además, la permanencia y competencia en el deporte aportan sentido y significado a sus vidas (Vieira et al., 2021).

Bienestar Físico	Mejora de la condición física, mayor movilidad y adopción de una rutina de vida activa y saludable.	"*La gimnasia me mantiene saludable y fuerte… me alimento muy bien y tomo mucha agua*" (Atleta) "*Mi hijo es mucho más activo y tiene mejor salud desde que empezó a practicar deportes, entrenar y participar en competencias*" (Padre de atleta) "*El deporte no solo mejora la salud física, sino que también inculca hábitos de vida saludables como la nutrición y descanso adecuado, así como la gestión del estrés*" (Entrenador de Olimpiadas Especiales)

La mejora de la condición física y la adopción de hábitos de vida saludables fueron beneficios significativos mencionados por los participantes. La literatura respalda estos hallazgos, indicando que la práctica regular de deportes no solo fortalece el cuerpo, sino que también mejora la movilidad y la resistencia física, contribuyendo a una mejor salud general (Jackson & Davis, 1983; Kim et al., 2021; Logan et al., 2023). Además, los jóvenes atletas tienden a desarrollar hábitos de vida saludables como una buena alimentación y una hidratación adecuada, esenciales para su rendimiento deportivo y bienestar general (Holt et al., 2017; Kızar et al., 2021; Muñoz et al., 2017)(Holt et al., 2017). La influencia positiva del deporte en la formación de estos hábitos se debe a la estructura y la disciplina inherentes a las actividades deportivas (Bisa, 2023; Malm et al., 2019).

Autodeterminación	Mayor control sobre sus vidas, capacidad para tomar decisiones y fijar metas personales.	"*El deporte me hace sentir independiente y capaz de tomar mis propias decisiones*" (Atleta) "*Desde que practica este deporte, veo cómo mi hija se siente más segura, en control de su vida y con proyectos que la motivan* " (Madre de gimnasta) "*El deporte les enseña a los jóvenes a fijarse objetivos y a trabajar para alcanzarlos tomando en el día a día decisiones ligadas a hábitos saludables, responsabilidad y disciplina*" (Entrenador de Olimpiadas Especiales)

La participación en deportes permitió a los jóvenes con discapacidad tomar decisiones y desarrollar su autonomía. Este hallazgo subraya la importancia del deporte como una herramienta para fomentar la autodeterminación y el control personal, aspectos críticos para la calidad de vida (Chen et al., 2024; Tüzer & Demirel, 2024). La perspectiva subjetiva de las personas con discapacidad respecto a su participación en la sociedad, incluyendo su satisfacción y capacidad de toma de decisiones, está estrechamente ligada a su calidad de vida y bienestar emocional. Esta relación subraya la importancia de promover la vida independiente y la autodeterminación a través del deporte (Cegarra et al., 2023).

Integración Social	Sentido de pertenencia y aceptación en sus comunidades deportivas, participación en actividades comunitarias y sociales.	"*Tengo muchos amigos en el equipo… somos como una gran familia*" (Atleta) "*La integración social es uno de los mayores beneficios del deporte. Estos jóvenes se sienten competentes y valorados desde todo el potencial que tiene para brindar a la sociedad*" (Entrenadora de gimnasia) "*El equipo de atletas, entrenadores y familias de los otros jóvenes son una parte integral de nuestros amigos y red de apoyo… mi hija se siente parte una comunidad de campeones que es ampliamente apoyada por la sociedad*" (Madre de gimnasta)
Los beneficios en términos de integración social fueron ampliamente reconocidos por los participantes. La aceptación y el apoyo recibidos en el entorno deportivo facilitaron la inclusión de los jóvenes en sus comunidades. Estos resultados son coherentes con estudios que destacan el papel del deporte en la promoción de la inclusión social y la vida comunitaria (Crawford et al., 2008; Kızar et al., 2021; Muñoz et al., 2017; Rimmer et al., 2004), así como en la interacción social positiva (Kim et al., 2021). Además, se ha demostrado que los entornos deportivos proporcionan una plataforma única de aceptación y apoyo, lo que facilita significativamente la inclusión de jóvenes con discapacidad en sus comunidades y mejora su percepción de bienestar y calidad de vida (Hogan, 2023; Jackson & Davis, 1983; Morán et al., 2019).		
Derechos	Aseguramiento del derecho a la participación en actividades deportivas y recreativas, reconocimiento de los derechos fundamentales de inclusión y accesibilidad.	"*El deporte es una forma de asegurar que nuestros hijos tengan los mismos derechos y oportunidades que los demás*" (Padre de atleta) "*Es fundamental que se reconozca el derecho de todos los jóvenes a participar en actividades deportivas y recreativas*." (Entrenadora de gimnasia) "*Sentirse pleno y feliz es uno de los mayores beneficios que el deporte le ha dado a mi hijo, es su derecho sentirse así y es nuestra obligación trabajar para lograr que tengan acceso a diferentes oportunidades para mejorar su vida* " (Madre de atleta)
Los resultados del estudio subrayan la importancia de garantizar que los jóvenes con discapacidad tengan igualdad de acceso a las oportunidades deportivas y recreativas; esto es esencial para promover su desarrollo y bienestar general, en consonancia con los derechos fundamentales a la inclusión y accesibilidad (Organización Naciones Unidas, 2006). Las investigaciones indican que el deporte puede potenciar significativamente la inclusión social (Ulloa & Ortís, 2016), la independencia y el empoderamiento de las personas con discapacidad, contribuyendo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados con la igualdad y la participación (Cegarra et al., 2023; Kurniawan & Rizky Samudro, 2024; Zebracki, 2024).		

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio subrayan la importancia de los programas deportivos adaptados para jóvenes con discapacidad intelectual, demostrando que su participación en actividades deportivas tiene un impacto significativo y positivo en múltiples dimensiones de su calidad de vida. Estos hallazgos son coherentes con la literatura existente y refuerzan la necesidad de garantizar el acceso equitativo a oportunidades deportivas y recreativas.

La participación en deportes adaptados se asoció con mejoras notables en el bienestar emocional, manifestadas a través del aumento de la felicidad y la satisfacción personal. Los jóvenes atletas y sus familias relataron cómo el deporte les ha proporcionado una razón para sonreír y sentirse realizados, lo que es esencial para su desarrollo psicosocial. Además, el desarrollo de relaciones interpersonales sólidas y redes de apoyo mutuo fue otro beneficio clave identificado. La creación de amistades y la mejora en habilidades sociales resaltan la capacidad del deporte para fomentar la inclusión social y la cohesión comunitaria.

Los jóvenes participantes también experimentaron un sentido de pertenencia y logro material a través de su involucramiento en deportes. La posesión de equipamiento deportivo y la participación en competencias contribuyeron a su bienestar material y a su autoestima. A nivel personal, el deporte facilitó el desarrollo de habilidades motoras, autodisciplina, y una actitud positiva hacia los desafíos. Esto sugiere que el deporte es una herramienta eficaz para promover la autodeterminación y el control sobre sus propias vidas.

La mejora en la condición física y la adopción de hábitos de vida saludables fueron beneficios significativos mencionados por los participantes. La práctica regular de deportes no solo fortaleció el cuerpo, sino que también mejoró la resistencia física. Además, la inclusión de hábitos alimenticios saludables y una adecuada hidratación, como parte del régimen deportivo, subraya la importancia del deporte en la promoción de un estilo de vida saludable.

La aceptación y el apoyo recibidos en el entorno deportivo facilitaron la inclusión de los jóvenes en sus comunidades. Estos resultados son coherentes con estudios que destacan el papel del deporte en la promoción de la inclusión social y la vida comunitaria. Además, el reconocimiento del derecho a participar en actividades deportivas y recreativas resalta la necesidad de asegurar que todos los jóvenes, independientemente de sus capacidades, tengan acceso a las mismas oportunidades.

Perspectivas futuras e interrogantes

A pesar de los hallazgos positivos, el estudio también revela áreas que requieren más investigación. Por ejemplo, sería valioso explorar cómo diferentes tipos de deportes adaptados pueden influir en diversas dimensiones de la calidad de vida y si ciertos deportes ofrecen beneficios específicos que otros no. Además, investigar el impacto a largo plazo de la participación en deportes adaptados en la vida de los jóvenes con discapacidad intelectual podría proporcionar información crucial para el desarrollo de políticas y programas efectivos.

En conclusión, este estudio confirma que los programas deportivos adaptados son esenciales para el desarrollo integral de los jóvenes con discapacidad intelectual. Sin embargo, es fundamental seguir investigando y expandiendo el conocimiento en esta área para maximizar los beneficios y asegurar que todos los jóvenes puedan disfrutar de una vida plena y satisfactoria a través del deporte.

REFERENCIAS

Andersen, L. B., Mota, J., & Di Pietro, L. (2016). Update on the global pandemic of physical inactivity. *The Lancet*, *388*(10051), 1255–1256. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30960-6

Bartlo, P., & Klein, P. J. (2011). Physical Activity Benefits and Needs in Adults With Intellectual Disabilities: Systematic Review of the Literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, *116*(3), 220–232. https://doi.org/10.1352/1944-7558-116.3.220

Bisa, M. (2023). Sports Education as a Means of Building Student Character: Values and Benefits. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, *15*(2), 1581–1590. https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3889

Bossink, L. W. M., van der Putten, A. A., & Vlaskamp, C. (2017). Understanding low levels of physical activity in people with intellectual disabilities: A systematic review to identify barriers and facilitators. *Research in Developmental Disabilities*, *68*, 95–110. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.06.008

Castro, L., & Vallejos, V. (2016). *Percepción de la calidad de vida en personas con discapacidad y su relación con*

la educación *. 39–49.

Cegarra, B., Cattaneo, G., Ribes, A., Solana-Sánchez, J., & Saurí, J. (2023). Independent living, emotional well-being, and quality of life in people with disabilities: the mediator role of self-determination and satisfaction with participation. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1279014

Chasciar, V. (2024). Improving Social Competences Through Sport: an Exploration of the Educational Role of Physical Activity in Adolescent Development. In *Journal Plus Education* (Vol. 35, Issue 1, pp. 130–136). https://doi.org/10.24250/jpe/1/2024/vc/

Chen, P., Yu, H., Lin, C.-F., Guo, J., Elliott, J., Bleakney, A., & Jan, Y.-K. (2024). Effect of adaptive sports on quality of life in individuals with disabilities who use wheelchairs: a mixed-methods systematic review. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 1–17. https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2313110

Crawford, A., Hollingsworth, H. H., Morgan, K., & Gray, D. B. (2008). People with mobility impairments: Physical activity and quality of participation. *Disability and Health Journal*, *1*(1), 7–13. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2007.11.004

Diz, S., Jacinto, M., Costa, A. M., Monteiro, D., Matos, R., & Antunes, R. (2024). Physical Activity, Quality of Live and Well-Being in Individuals with Intellectual and Developmental Disability. *Healthcare*, *12*(6), 654. https://doi.org/10.3390/healthcare12060654

Hassett, L., McKay, M. J., Cole, J., Moseley, A. M., Chagpar, S., Geerts, M., Kwok, W. S., Jensen, C., Sherrington, C., & Shields, N. (2024). Effects of sport or physical recreation for adults with physical or intellectual disabilities: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *58*(5), 269–277. https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107123

Hernández-Ponce, K., Delgado-Sánchez, U., Martínez-Flores, F. G., & Ortiz-Rodríguez, M. A. (2019). Evolución del concepto de discapacidad. *Revista de Filosofia y Cotidianidad*, 7–12. https://doi.org/10.35429/JPDL.2019.14.5.7.12

Hogan, C. (2023). *Discovering the perceived social benefits of young peoples' involvement in juvenile sports clubs including sports clubs' friends and club involvement as perceived by youth members*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3161075/v1

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *10*(1), 1–49. https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704

Jackson, R. W., & Davis, G. M. (1983). The Value of Sports and Recreation for the Physically Disabled. *Orthopedic Clinics of North America*, *14*(2), 301–315. https://doi.org/10.1016/S0030-5898(20)31349-3

Kim, J., Kim, J., Kim, Y., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). The contribution of physical and social activity participation to social support and happiness among people with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, *14*(1), 100974. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100974

Kızar, O., Demir, G. T., & Genç, H. (2021). Examination of the Effect of National and Amateur Disabled Athletes' Disabilty Types on Sports Participation Motivation. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *6*(12), 1–16. https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i12.3655

Kurniawan, A., & Rizky Samudro, B. (2024). Optimizing Social and Economic Inclusion through Adaptive Sports Programs for Persons with Disabilities: A Pathway to Achieving SDGs. *International Journal of Current Science Research and Review*, *07*(05). https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V7-i5-67

Lee McIntyre, L., Kraemer, B. R., Blacher, J., & Simmerman, S. (2004). Quality of life for young adults with severe intellectual disability: mothers' thoughts and reflections. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, *29*(2), 131–146. https://doi.org/10.1080/13668250410001709485

Logan, K., Conde, A., & Kennedy, M. (2023). Benefits of youth sports. In *The Youth Athlete* (pp. 47–53). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99992-2.00081-5

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, *7*(5), 127. https://doi.org/10.3390/sports7050127