

Esports i lleure

Esports i lleure

Monogràfic #8

Observatori de la Discapacitat Física

Barcelona, octubre 2016

L'**Observatori de la Discapacitat Física** (ODF) és una eina al servei de les persones amb discapacitat impulsada per COCEMFE Barcelona, Amputats Sant Jordi i Natura i Salut. L'ODF s'inspira en la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat (2006). Té com a missió aprofundir i generar coneixement sobre la discapacitat per garantir els drets del col·lectiu i posar a l'agenda política la inclusió de les persones amb discapacitat des de la diferència, incidint en l'accessibilitat universal i la cultura de les capacitats.

Autor/es: Montse Fernández, Laura Chipre i Pau Vidal.

Observatori del Tercer Sector

<http://observatoritercersector.org>

Aquesta publicació està pensada per a la seva màxima difusió. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense ànim de lucre i reconeixent l'autoria.

Introducció

En les societats occidentals del segle XXI uns dels elements que defineixen les persones és allò que fan en el seu temps lliure. Si en generacions precedents la feina definia clarament el rol que cadascú ocupava en la societat i les seves aspiracions, en les darreres dècades s'ha sumat a l'equació allò que fem en el nostre temps lliure. En aquest context el culte al mateix cos i les activitats que aporten benestar físic i emocional, o noves sensacions copsen el temps lliure. A més, cal afegir que la salut i la millora de la qualitat de vida ocupen un lloc central en una societat cada cop més envellida i informada. Tot plegat ha contribuït al creixement de la pràctica de l'activitat física. Ara bé, una qüestió interessant és conèixer si aquest creixement s'ha donat a tots els col·lectius per igual. Les persones amb discapacitat s'han incorporat de la mateixa manera i en la mateixa mesura a la pràctica esportiva?

Aquest monogràfic explora les diferents formes de viure l'esport i la pràctica esportiva, aportant dades sobre l'activitat física i l'esport professional de les persones amb discapacitat. Les dades mostren diferències en la participació segons el grau i tipus de discapacitat, i ajuden a entendre els motius que fan que la participació entre les persones amb discapacitat sigui menor que entre la població en general. Una part important de les dades provenen de l'Enquesta de Condicions de Vida i Hàbits de la Població de Catalunya, del 2011. També s'aporten dades sobre els Jocs Paralímpics i es presenten d'altres esdeveniments esportius específics per a persones amb discapacitat.

En paral·lel, s'ha entrevistat al president de la Federació Catalana d'Esport Adaptat, Josep Giménez, a qui volem agrair la seva col·laboració tot aportant llum a qüestions sobre quin són els elements que faciliten i dificulten la pràctica esportiva del col·lectiu. Les dificultats d'accés, la manca de recursos econòmics i les barreres socials són probablement els elements que condicionen en major mesura la participació.

Índex

1. L'esport a la nostra societat.....	4
2. Què aporta la pràctica de l'esport?.....	10
3. Pràctica de l'esport.....	17
4. De què depèn?	23
5. Conclusions	29
6. Fitxa tècnica.....	32

L'esport a la nostra societat

L'esport s'ha erigit com un element de l'oci de les persones. Ara bé, com s'entén l'esport en la nostra societat?

Aquest capítol, de forma introductoria, explora la diversitat de pràctiques esportives existents, tant competitives com no, fent especial èmfasi en els esdeveniments esportius on participen persones amb discapacitat.

L'esport com a eix central de l'oci en la societat

El 2015, a l'Estat Espanyol, un 46,2% de la població practicava esport setmanalment, tal com indica el Ministeri en el seu Anuari d'Estadístiques esportives 2016. Aquesta xifra, si es compara amb dades del 1994 (publicació "Valores i dinàmica intergeneracional"), mostra un gran creixement de la pràctica esportiva entre la població espanyola. Llavors només un 23,6% practicava algun esport amb regularitat. Aquestes xifres difereixen de les que fan referència a les persones amb discapacitat. En aquest segon cas s'observa com tan sols un 6% afirmen tenir un estil de vida actiu i de fet, un 57% de les persones amb discapacitat a Catalunya es consideren sedentàries.

El gran creixement que ha experimentat la pràctica esportiva els darrers anys és un reflex de l'explosió del "fet esportiu" com un element més de la societat de l'oci, només possible en un context on el temps lliure pren rellevància i les persones poden gaudir d'activitats de lleure. L'esport, a més de ser una forma d'ocupar el temps lliure de manera activa, té un rol potenciador de la qualitat de vida de les persones. Tot plegat fa que l'activitat física adquireixi una nova identitat vinculada al joc, a la recreació, a l'emoció i a la participació activa. Aquesta nova identitat de l'activitat física va acompanyada d'una major heterogeneïtat de practicants, interessos i expectatives.



Actualment, hi ha dos discursos habituals entorn l'activitat física: un associat al rendiment i l'altre a la participació. El primer s'orienta a la competició, l'espectacle, l'interès mediàtic... mentre que en el segon pren rellevància el rol socialitzador de l'esport.



En aquest monogràfic s'aborda l'activitat física tant des de la perspectiva del rendiment, tot coneixent com les persones amb discapacitat tenen presència en competicions d'abast internacional. I de la participació, tenint en compte l'activitat física que duen a terme les persones amb discapacitat no professionals de l'esport.

Tots dos models poden ser complementaris, perquè si bé d'entrada, pot semblar que per a les persones amb discapacitat, el model de participació és el que s'adapta a les seves demandes (per l'adaptació, la inclusió, l'autonomia... que caracteritzen el model), és el model de rendiment el que dota de més repercussió i presència als mitjans el col·lectiu.

Al cap i a la fi, totes dues perspectives es complementen i posen en relleu que l'activitat física es compon tant de l'esport en un sentit tradicional com del joc lliure i l'esbarjo.

Jocs Olímpics, Paralímpics, Special Olympics i grans esdeveniments esportius

Els Jocs Olímpics són el màxim exponent dels esdeveniments esportius a nivell internacional. La seva història es remunta al s.VI a.C., quan a Olímpia es celebraven els Jocs que unien en la pràctica esportiva a ciutadans lliures. Un dels motius que n'expliquen l'origen, més enllà de motius polítics i religiosos (d'amistat entre pobles i ciutats i d'acatament als déus), era el valor del desenvolupament harmònic del cos i de l'ànima.

Després de segles de no celebrar-se, és al 1859 quan es recuperen a Atenes i no és fins després de la II Guerra Mundial que apareixen els Jocs Paralímpics com a subactivitat dels Jocs Olímpics. En l'àmbit de la discapacitat hi ha 3 grans esdeveniments esportius que representen el màxim exponent de fites esportives de persones amb discapacitat:

	Jocs Paralímpics	Esportistes amb discapacitats físiques, visuals i intel·lectuals.
	Special Olympics	Esportistes amb discapacitats intel·lectuals.
	Deaflympics	Olimpiades per a persones amb discapacitat auditiva.

Els Jocs Paralímpics tenen el seu origen el 1948, quan Ludwig Guttmann va organitzar una competició esportiva a Anglaterra incloent als veterans de la II Guerra Mundial amb lesions en la medul·la espinal.

Quatre anys més tard s'hi van incorporar competidors d'Holanda i el moviment internacional, ara anomenat Moviment Paralímpic va néixer. No va ser fins als jocs de Toronto del 1976 quan va néixer l'idea de barrejar persones amb diferents discapacitats per a una competició esportiva internacional. El 2016, 40 anys més tard, els Jocs Paralímpics de Rio han comptat amb 4.350 atletes provinents de 175 països diferents que competiran en 22 modalitats esportives (dues més que a Londres).

Jocs Olímpics de Barcelona '92



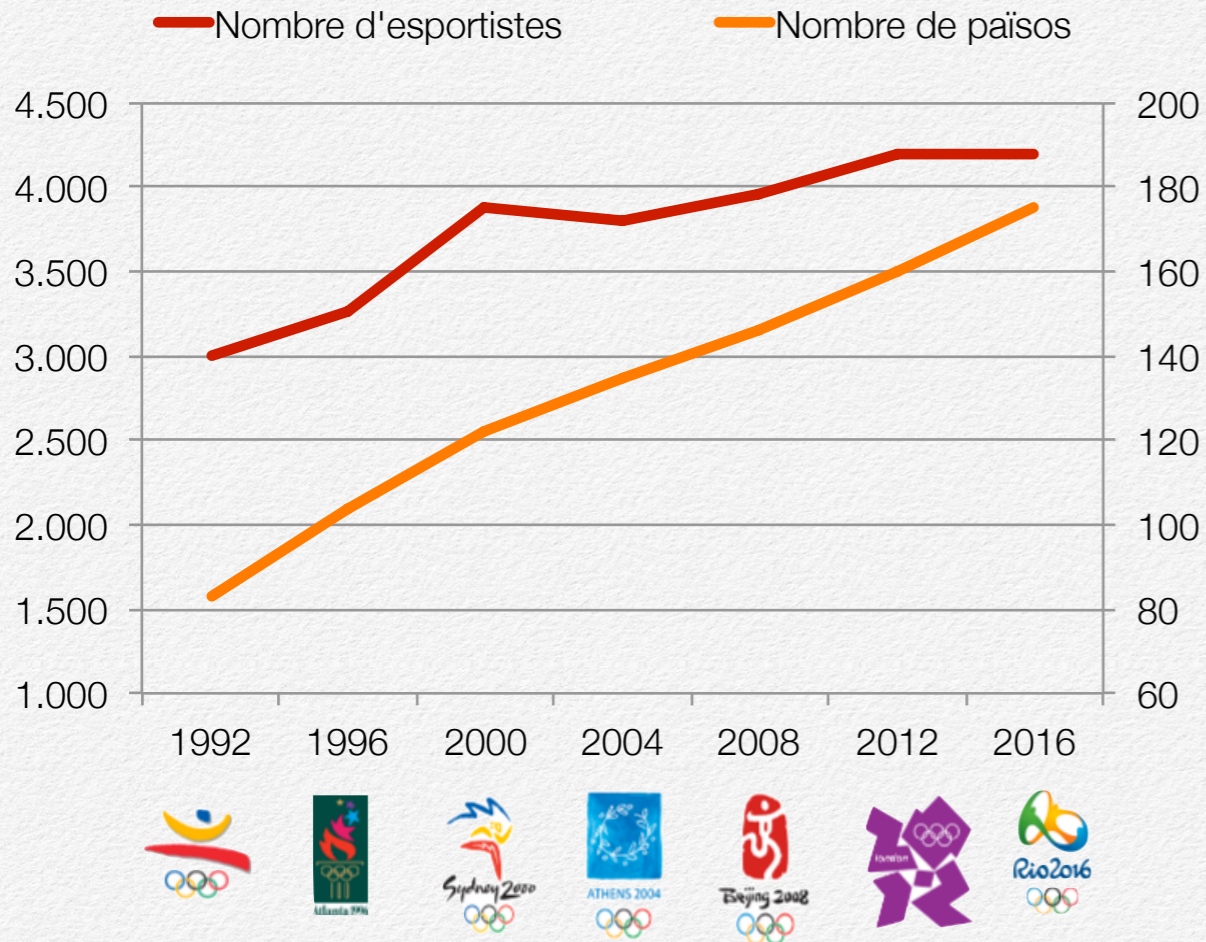
Els Jocs Olímpics de Barcelona del 92 són els primers que s'organitzen conjuntament amb els Paralímpics



A partir del 92, els Jocs Paralímpics es duen a terme després dels Olímpics, a la mateixa ciutat, donant així més visibilitat als Paralímpics.

Jocs Olímpics, Paralímpics, Special Olympics i grans esdeveniments esportius

Gràfic 1 Esportistes i països participants en els jocs paralímpics des de 1992 i fins el 2016. Font: Paralympic.org i revista 20 minutos.



Des de l'inici dels Jocs Paralímpics, tant el nombre de països, el nombre de participants com el nombre d'esports ha incrementat. Com mostra el gràfic 1, el nombre de països ha mantingut un creixement sostingut mentre que el nombre d'esportistes des del 2000 mostra un creixement més pausat. De fet entre els jocs de Londres i de Rio el nombre d'esportistes no ha variat. Cal considerar també l'increment del nombre de disciplines on es competeix, que des de l'inici dels Jocs Paralímpics, a Roma, on només hi havia 8 esports, han arribat als actuals 22.

Els Special Olympics són l'esdeveniment esportiu més important per a persones amb discapacitat intel·lectual, una oportunitat per demostrar a la societat les capacitats i els valors dels i les atletes amb discapacitat. A més, els Special Olympics són un punt de trobada de milers d'atletes, personal tècnic, famílies... que fan dels jocs un espai de convivència, d'activitats socials, lleure i reconeixement.

Actualment, els Special Olympics es duen a terme en més de 108.000 competicions l'any, en tot el món. A Catalunya la darrera cita va ser el 2014 a Barcelona-Calella i va aplegar gairebé 1.400 esportistes i una dotzena de disciplines esportives.

Per últim, una altra de les fites esportives i la màxima expressió de l'esport per a sords a nivell mundial són els Deaflympics. Els Deaflympics van començar el 1924. Llavors van competir 148 atletes de 9 països. Aquesta xifra no han parat de créixer fins l'actualitat, en l'última edició al 2013 van comptar amb 2.711 atletes i 83 nacions.



L'esport en la vida quotidiana

En les societats occidentals avançades, vinculades al benestar, hi ha un espai predominant per a la cura del cos, el culte a l'estètica, l'equilibri entre el benestar físic i mental, l'exercici físic... Molts dels quals estan vinculats a l'esport o l'activitat física.

Entre les diferents formes de realitzar activitat física en el dia a dia, s'hi troben els esports de competició, el lleure esportiu i les noves pràctiques esportives. Pel que fa als esports de competició, aquests s'articulen a través dels clubs i les federacions que organitzen competicions, com ara les lligues i campionats.

Gràfic 2 Número de llicències el 2015 de persones federades segons tipus de discapacitat a Espanya. Font: Consejo Superior del Deporte



El Consejo Superior del Deporte va quantificar en 12.326 el nombre total de llicències esportives de persones amb discapacitat l'any 2015. Aquesta xifra representa el 0,4% del total de llicències a Espanya en aquell any.

Entre les persones amb discapacitat és el col·lectiu amb discapacitat intel·lectual qui més llicències té, gairebé 6.000. En el cas de la discapacitat física hi va haver 2.156 llicències i en la discapacitat visual 1.770.

Les associacions i clubs excursionistes i molts centres de lleure basen la seva activitat en el contacte amb la natura i la realització d'activitat física en entorn naturals.



Si es parla d'oci i d'esport no es pot deixar d'esmentar els grups excursionistes i el moviment d'educació en el lleure vinculat als caus, agrupaments escoltes i esplais. Aquest moviment, basat en l'educació no formal, té entre els seus principis i valors fonamentals l'estima i el respecte del territori. És per això que gran part de la seva activitat es duu a terme en l'entorn natural mitjançant excursions, acampades i altres activitats on la pràctica d'activitat física és gairebé central.

Tant els centres excursionistes com el moviment d'educació en el lleure entenen la pràctica esportiva com un element més del seu temps d'oci, integrant així, l'esport com a manera de gaudir del lleure i socialitzar-se.

L'esport en la vida quotidiana

Els darrers anys s'ha viscut als països desenvolupats l'anomenada "explosió del fet esportiu", entenent el "fet esportiu" com un element de qualitat de vida, com a manera d'ocupar l'oci de manera activa. Amb ell es presenta una manera diferent d'entendre l'activitat física, adquirint aquesta, una nova identitat que respon a diverses expectatives personals i socials.

Però què tenen en comú aquestes pràctiques? Per començar, el fet d'estar vinculades a la cultura del cos i de l'activitat física. No obstant això, cada dia apareixen noves versions que trenquen amb el motlle i suposen un repte per encaixar dins del concepte d'esport. Entre elles es podria trobar per exemple el beauty shaping, el body dancing, l'acroyoga...

Aquests nous esports, en contrast amb els tradicionals, són menys competitius i a la vegada menys exigents. Sovint no requereixen habilitats concretes i són aptes per a totes les edats i sexes, compten amb menys disciplina i habitualment combinen salut i diversió.

Les pràctiques que trenquen amb la definició tradicional d'esport formen part de l'activitat física, concepte més ampli i inclusiu.

Aquestes pràctiques sovint estan més influenciades per les modes i els interessos que l'esport.



Ampliació del concepte d'esport amb activitats:



↓ Competitives



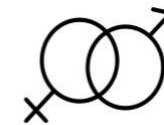
↓ Orientades a la victòria



↓ Exigents físicament



↑ Aptes per a totes les edats



↑ Aptes per a tots els sexes

L'ampliació del ventall de les activitats físiques disponibles conté un element d'obertura cap a totes les situacions i funcionalitats de les persones i pot fer accessible l'activitat física no adaptada a persones amb discapacitat perquè, amb l'entrada de noves modalitats, entren també nous perfils de persones practicants i diferents exigències per a la pràctica.

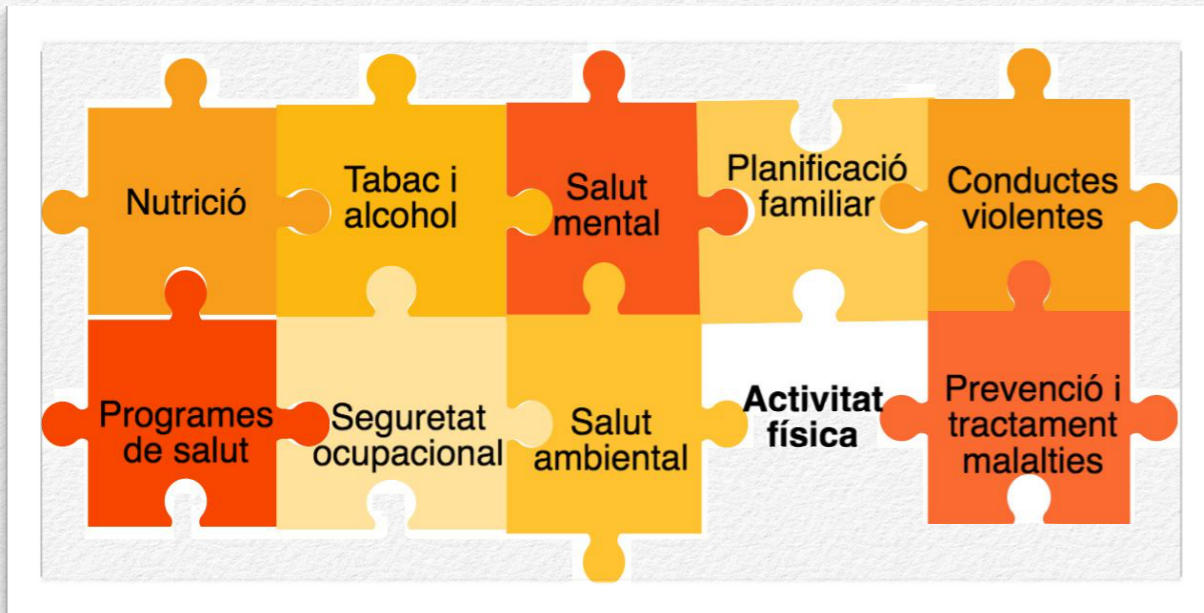
Què aporta la pràctica de l'esport

L'activitat física té impactes sobre les persones que la practiquen. D'entre ells, destaquen els beneficis sobre la salut, socials i emocionals, és a dir, la pràctica d'exercici millora el benestar de qui la practica.

Es pot considerar l'esport, per tant, com una eina per a que les persones amb discapacitat millorin la seva qualitat de vida.

Beneficis sobre la salut

La Salut o la prevenció del deteriorament físic estan entre els principals motius per a la pràctica físic-esportiva, tal com reconeix la Organització Mundial de la Salut (a partir d'ara, OMS). De fet, l'activitat física es troba entre les principals àrees d'actuació de la OMS per promoure la "Salut per a tothom", com mostra la següent infografia, entre categories com la nutrició o la salut mental.



Aquest fet no és casual, sinó que múltiples estudis assenyalen que no practicar esport i dur una vida sedentària és un factor que acompanya l'aparició de malalties cròniques com la hipertensió arterial, la diabetis o l'obesitat, entre altres. Això fa pensar que, en alguns casos, es fa èmfasi en els efectes negatius que té la vida sedentària enlloc de promoure una vida activa. I és que gran part de les dades que inviten a recomanar la pràctica esportiva per millorar la salut, deriven d'estudis on s'observa el pitjor estat de salut de les persones amb vida sedentària.

Concretament, el mèdic especialista Cantón Chirivella destaca els següents efectes beneficiosos que té l'exercici físic sobre la salut de les persones:



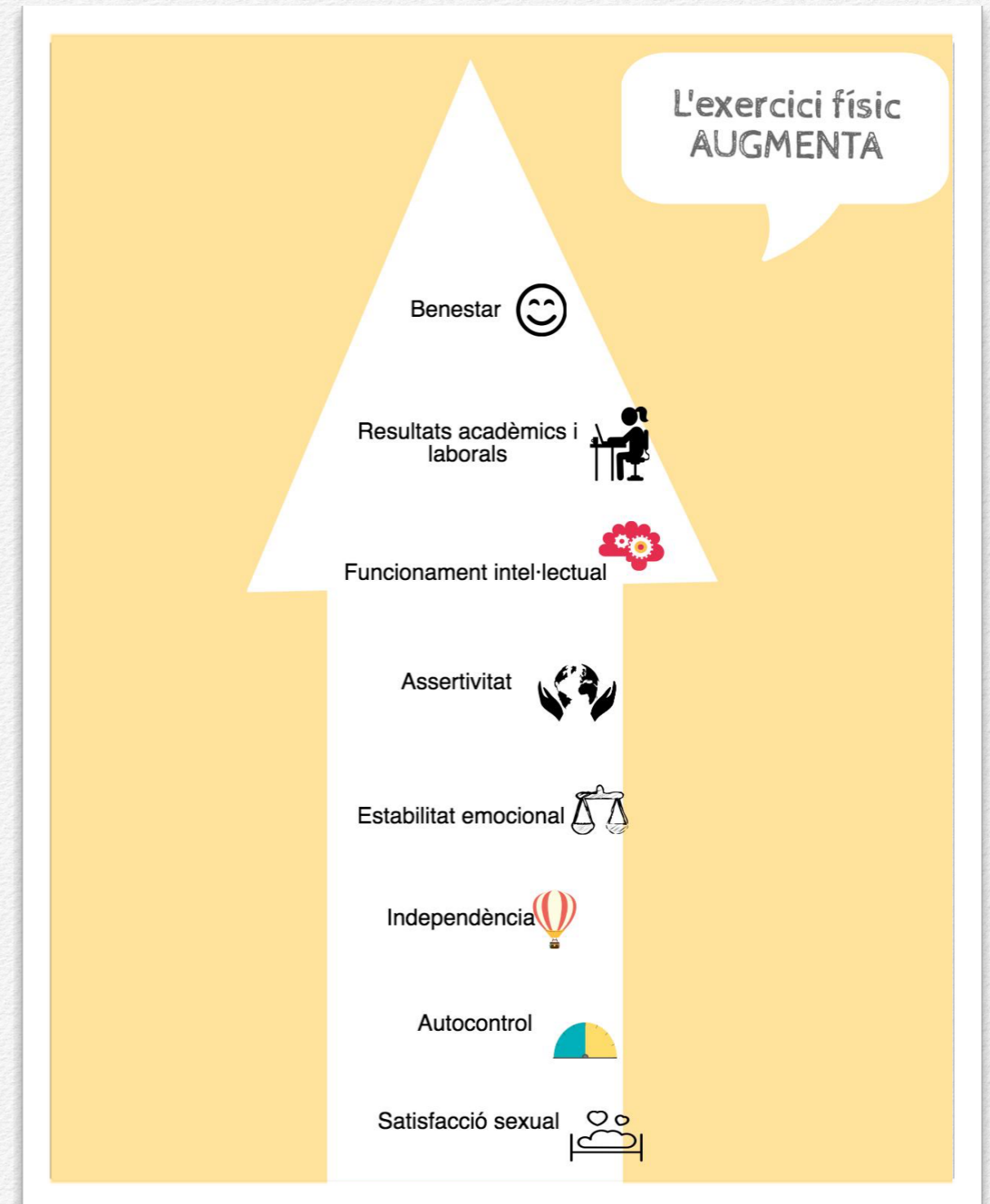
Beneficis sobre la salut

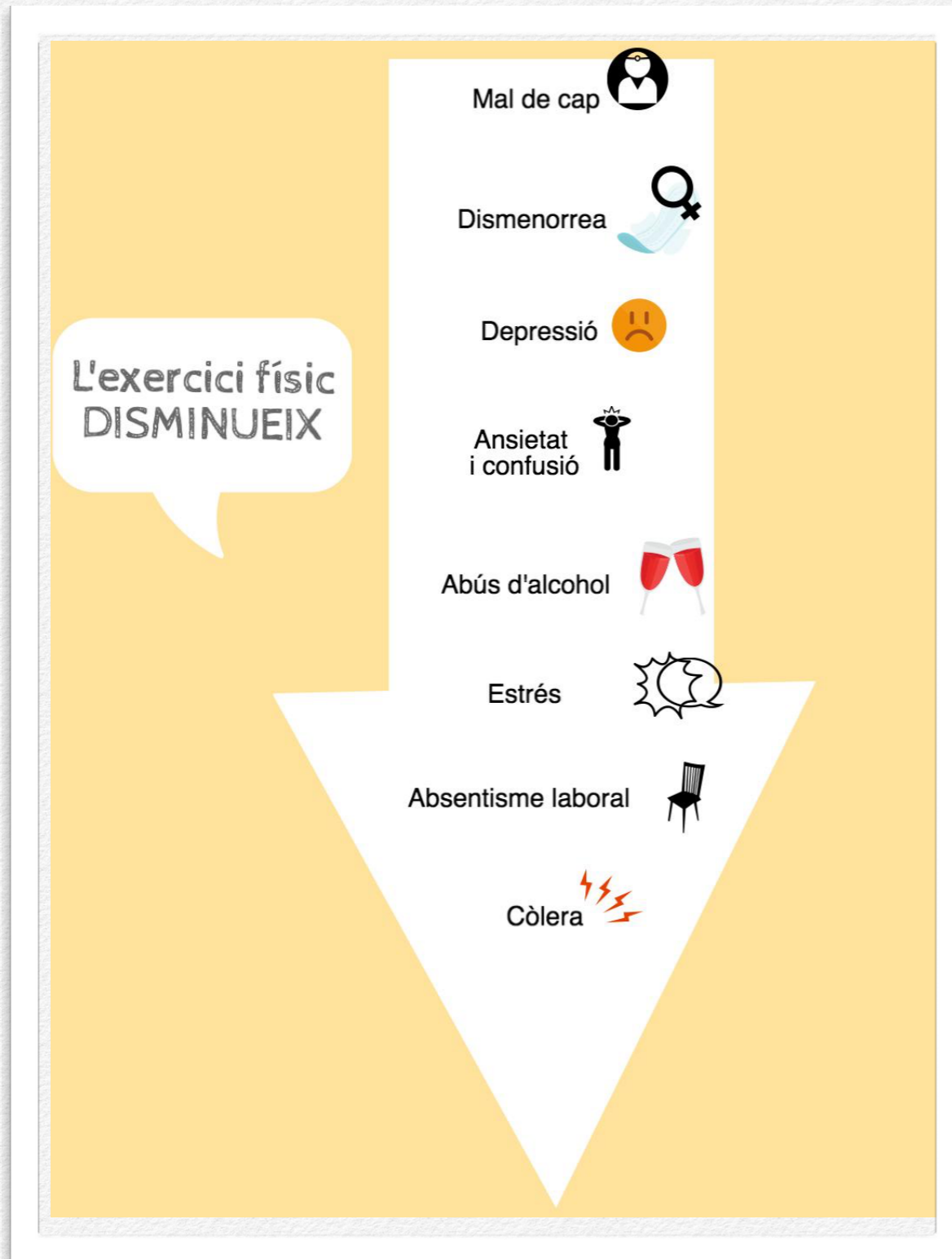
La pràctica de l'exercici físic no només té efectes sobre la salut física de les persones, sinó que també beneficia la salut mental, sexual, els processos cognitius, l'humor i l'autoestima. Són múltiples els estudis que ratifiquen aquesta afirmació. Sense anar més lluny, la Universitat d'Illinois va observar a través d'un estudi a gent gran, que després d'una caminada ràpida de 45 minuts, 3 cops per setmana, les persones milloraven les habilitats mentals.

L'exercici físic augmenta els resultats acadèmics i millora el rendiment laboral de les persones. Paral·lelament, també incrementa l'assertivitat, la confiança, l'estabilitat emocional i l'autocontrol. És a dir, aquelles habilitats "emocionals" i relacionals que faciliten la vida en societat i el benestar de les persones.

A més, amb l'activitat física augmenta la independència de la persona, la seva percepció, el seu funcionament intel·lectual o la seva memòria, en definitiva, les seves habilitats cognitives milloren. Finalment, cal també tenir en compte millores com la satisfacció sexual o l'increment de la popularitat de les persones quan practiquen esport. Tot plegat contribueix a millorar el benestar general de la persona.

D'altra banda, cal contemplar també tots aquells elements que disminueixen amb la pràctica de l'esport. Entre ells, aspectes vinculats a l'entorn laboral com l'absentisme laboral o els errors en el treball. També hi ha, elements conductuals que es veuen disminuïts com l'abús d'alcohol, la còlera, les respostes d'estrès, les conductes tipus A (caracteritzades per la impaciència, l'autoritarisme, la irritabilitat, l'hostilitat i la competitivitat), l'ansietat i la tensió.





Hi ha malalties o símptomes que amb la pràctica de l'esport també disminueixen, entre aquestes es pot trobar la depressió, el mal de cap, les fòbies i la dismenorrea. Degut als beneficis psicològics de l'activitat física, en múltiples ocasions s'utilitza l'exercici físic com a teràpia contra la depressió o l'estrès, com a estratègia preventiva. S'observa per tant, un element emocional que supera els beneficis en els processos cognitius i va més enllà d'aquests, afectant esferes que estan directament vinculades a la qualitat de vida.

Tots els beneficis que té l'exercici físic sobre la qualitat de vida de les persones expliquen i justifiquen la necessitat d'incorporar al col·lectiu de persones amb discapacitat entre les practicants d'esport, en la mateixa mesura que la resta de la població. En aquest sentit, cal tenir en compte l'existència de l'àrea de les ciències de l'esport anomenada AFA que inclou els esports adaptats.

L'AFA, Activitat Física Adaptada, es defineix com "tot moviment, activitat física i esport on es posi un èmfasi especial en els interessos i capacitats de les persones en condicions limitants com la discapacitat, problemes de salut o persones grans"



Com a reflex de l'ampli ventall d'opcions esportives existents, l'AFA també actua en diferents àmbits, des del terapèutic, utilitzant l'esport com a eina de recuperació i millora de les capacitats i habilitats; el recreatiu, vinculant l'esport a l'oci, l'educatiu, el competitiu o l'associatiu.

Socialització i espai de trobada

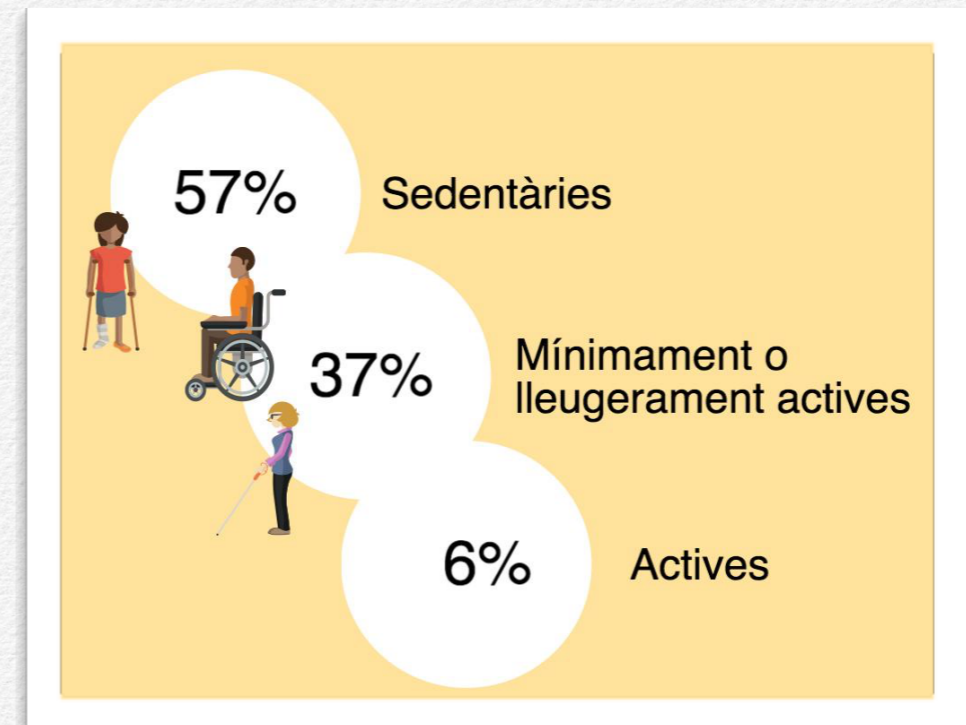
El potencial socialitzador de l'esport és un fet àmpliament acceptat i contrastat. L'activitat física facilita la creació d'espais de contacte amb altres persones amb els mateixos interessos i crea el context on poder compartir sentiments d'identificació amb el grup, especialment quan es tracta d'esports d'equip. Tal com assenyalen els psicòlegs Teixeira i Kalinoski, entre els principals efectes socialitzadors de l'activitat física, destaquen l'aprenentatge de rols de l'individu i de regles socials, el reforç de l'autoestima i l'autoconcepte, el sentiment d'identitat i la solidaritat.



D'acord amb les dades de l'Observatori Català de l'Esport, les mateixes persones que practiquen esport reconeixen la dimensió socialitzadora de la seva pràctica. Així per exemple, un 28% de les persones practicants d'esport a Espanya reconeix que un dels motius per practicar-lo és per trobar-se amb amistats.

Tal com s'inclou en el Monogràfic 4 "*Estat de salut, hàbits de vida i benestar*", només el 6% de de les persones amb discapacitat a Catalunya afirma tenir una vida activa. Aquestes dades, provinents de l'Enquesta de Salut, mostren que el 57% de les persones enquestades afirmaven tenir un estil de vida sedentari.

Aquestes dades conviden a una primera reflexió sobre les possibles barreres que exclouen dels beneficis sobre la salut i la socialització vinculades a l'esport.

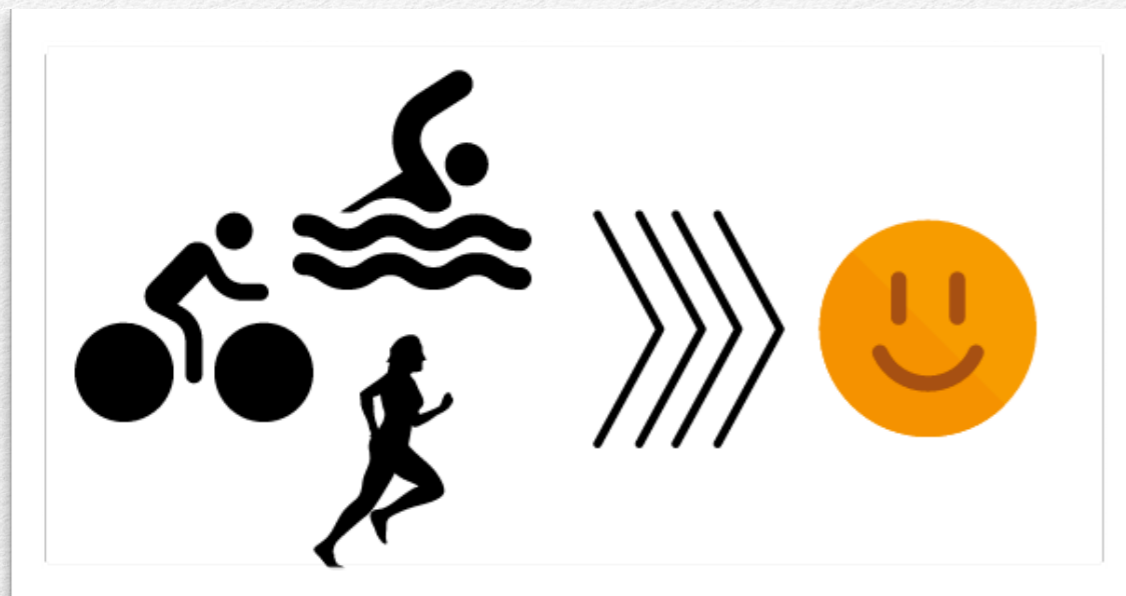


L'activitat física, benefici individual i col·lectiu

L'activitat física, segons els investigadors Ramírez, Vinaccia i Suárez, pot tenir altres avantatges psicològics i socials que impliquen a la salut mental. Per exemple, la participació dels individus en un esport o exercici pot ajudar a construir una autoestima més sòlida i una autoimatge positiva, especialment en el cas de les dones, que s'han d'enfrontar amb patrons de bellesa més rígids i violents. Aquests beneficis es poden deure a la combinació de la mateixa activitat física amb aspectes socio-culturals que poden acompanyar l'activitat.

L'esport té un rol important en el reconeixement social de les persones i en la seva autoestima, és per això mateix que ha estat àmpliament utilitzat com a tractament psicològic davant de casos amb símptomes depressius.

Els beneficis individuals i socials de l'esport no només han estat utilitzats mitjançant teràpies mèdiques, sinó que també hi ha molts exemples on l'esport és l'eix central de desenvolupament social d'un territori.



Un exemple d'ús de l'esport com a eina sociocomunitària de transformació d'un barri es pot trobar a La Mina, on mitjançant la boxa i la creació del seu club esportiu, s'ha donat resposta a les necessitats físiques, psicològiques i socials dels infants i adolescents del barri.

L'experiència de la Mina, tot i estar centrada en l'esport, tenia com a objectius l'escolarització i alfabetització dels infants i joves, la implicació de les famílies en l'educació dels seus fills i filles, l'educació en valors, el reconeixement del barri fora de les seves fronteres.

En definitiva, objectius vinculats als hàbits, costums, principis, autoestima, identitat i aspectes emocionals de les persones. Aquest cas, com molts altres, demostra l'impacte que pot tenir l'esport en múltiples aspectes de la vida de les persones i, en conseqüència, de la comunitat. És per això que es fa necessari potenciar la pràctica de l'esport inclusiu i d'experiències compartides entre persones amb discapacitat i sense.

El president de la Federació Catalana d'Esport Adaptat, Josep Giménez, en referència als impactes de l'activitat física sobre les persones amb discapacitat deia:

“Fer una activitat física continuada, sigui competitiva o no, fa que aquestes persones mantinguin al 100% les seves possibilitats. És a dir, si un té una capacitat d'un 70%, si no fa activitat física que mogui el 70% de potencial, aquest s'anirà reduint.”

L'esport, font de reconeixement i autoestima

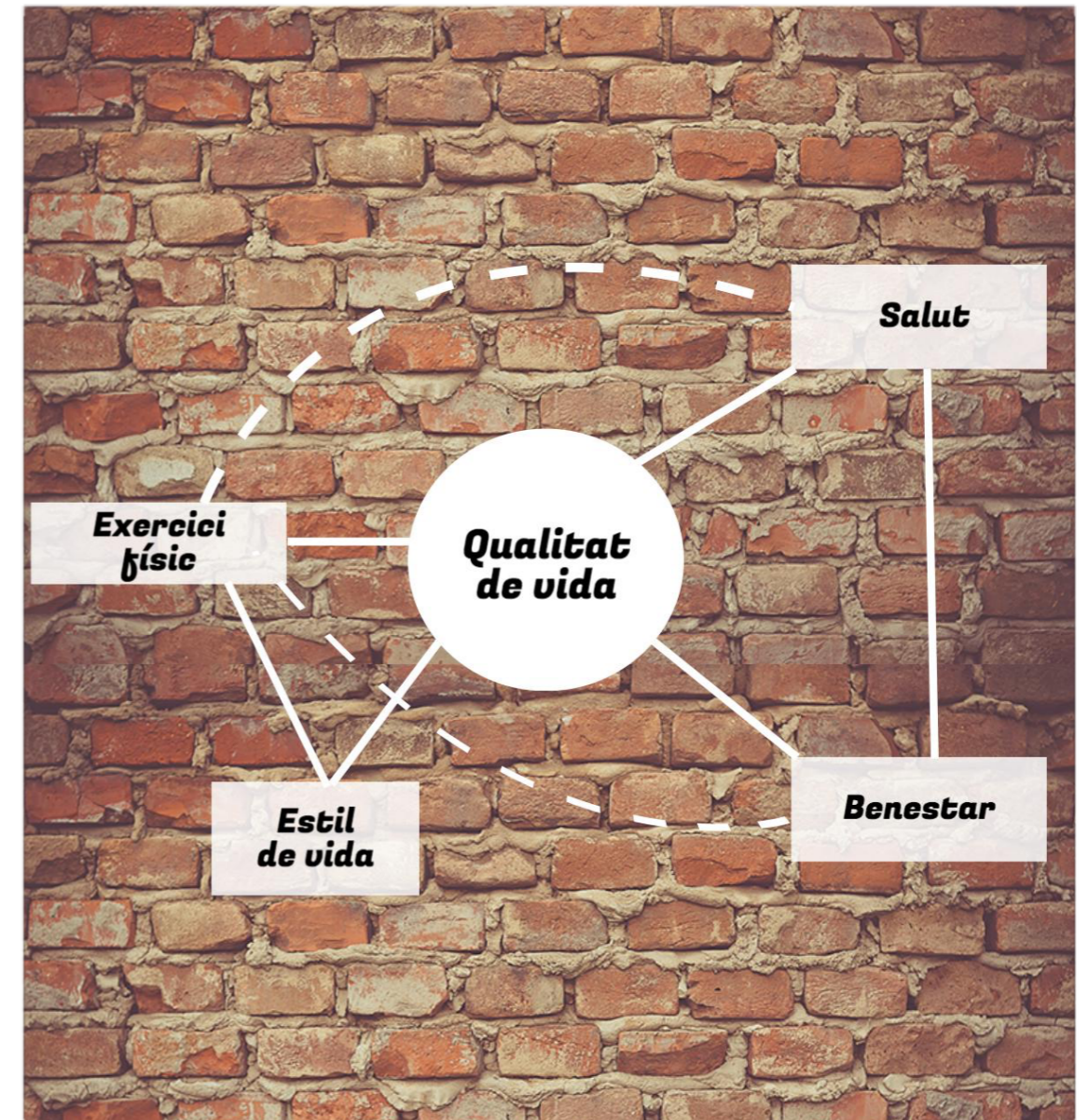
Sembla clar que l'activitat física presenta múltiples beneficis sobre la salut, els estats emocionals, sobre les capacitats i habilitats socials, etc. que contribueixen a millorar la qualitat de vida de les persones. Si es té en compte la persona des d'un punt de vista holístic, no es pot desvincular la salut emocional de la física, ni aquestes de l'entorn; tot plegat s'influeix i contribueix a generar el benestar.

Com diu el psicòleg i expert en esport Cantón, les activitats físic-esportives influeixen sobre la qualitat de vida de dues maneres: pel que aporten (millor condició física, relacions interpersonals, gaudi...) i pel que eviten (soledat, alteracions emocionals, deteriorament físic i cognitiu...).

L'activitat físic-esportiva permet l'organització del temps d'oci, dels hàbits de salut, millora la condició física, facilita les relacions interpersonals i aporta gaudi personal.

La qualitat de vida també és una condició, en alguns casos, per practicar esport, ja que l'exercici físic requereix poder organitzar-se i disposar de recursos personals, materials i relacionals suficients.

“L'esport té avantatges sobretot per a persones amb discapacitat sobre la salut (i el) manteniment del cos en forma.” (President de la Federació Catalana d'Esport Adaptat”



Pràctica de l'esport

3

Més enllà de les motivacions que duen a una persona a fer esport, hi ha elements diferencials en l'ús d'equipaments esportius, en la seva visió de l'accessibilitat o simplement en la seva pràctica esportiva en funció de si es tracta d'una persona amb discapacitat o sense. Aquest capítol explora aquestes diferències i similituds.

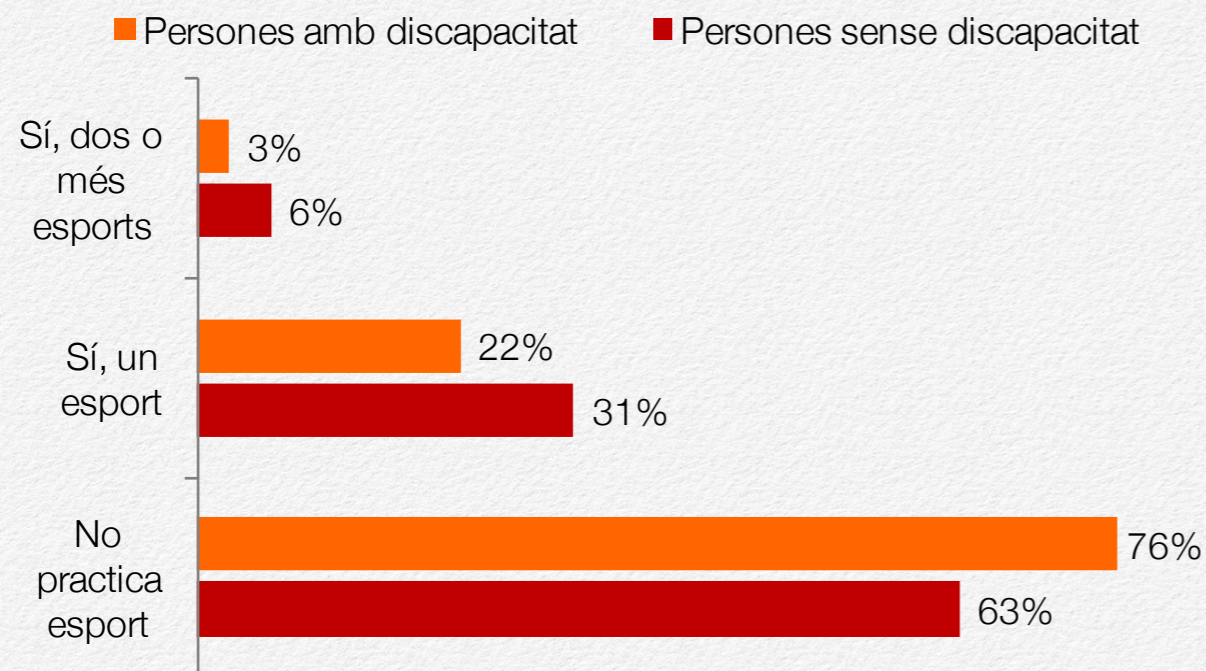
Pràctica esportiva segons el grau de discapacitat

Les persones amb discapacitat, en general, practiquen menys esport que les persones sense discapacitat, tot i els beneficis de la pràctica esportiva. Aquestes diferències eren el 2011 de fins als 12 punts.

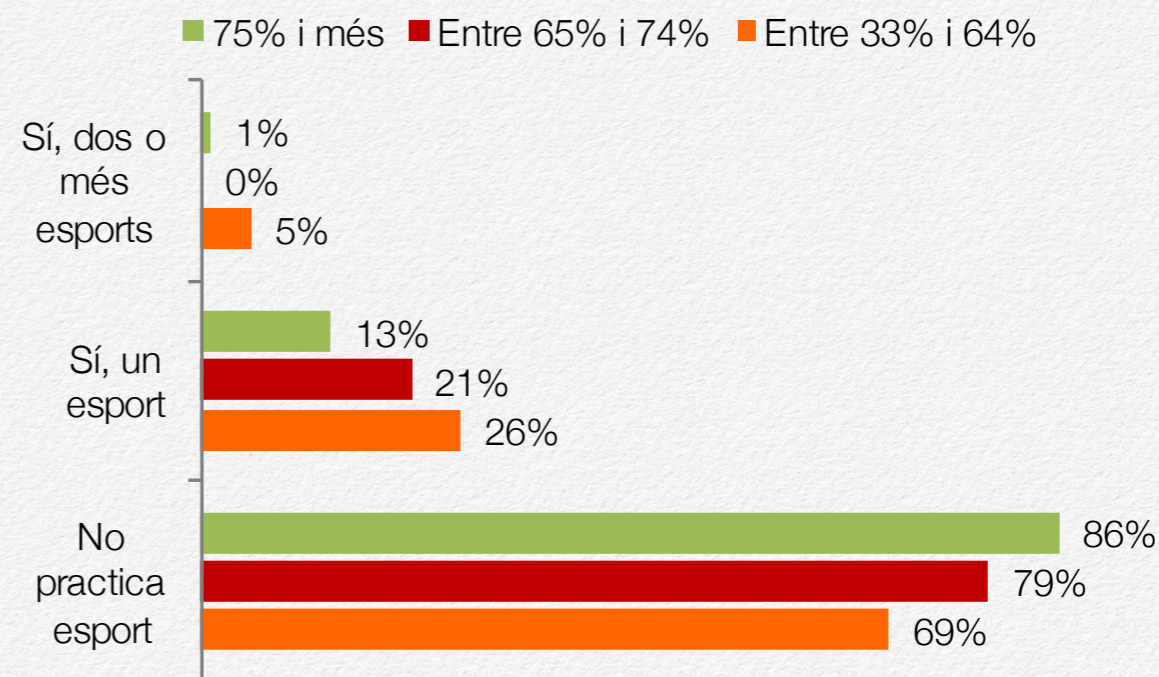
Així, mentre que 1 de cada 4 persones amb discapacitat afirma practicar algun esport, en el cas de les persones amb discapacitat es dona, aproximadament, en 1 de cada 3. I no només les persones amb discapacitat practiquen menys esport, sinó que d'entre les persones que en practiquen, també ho fan en menys disciplines.

Nota metodològica: Les dades d'aquest capítol s'han extret de l'Enquesta de Condicions de Vida i Hàbits de la Població de Catalunya, de l'IERMB 2011, que contempla a totes les persones de 16 anys o més que viuen a Catalunya.

Gràfic 3 Percentatge de persones que practiquen esport segons si tenen discapacitat. Font: Catalunya, 2011



Gràfic 4 Percentatge de persones segons grau de discapacitat i pràctica esportiva. Font: Catalunya, 2011

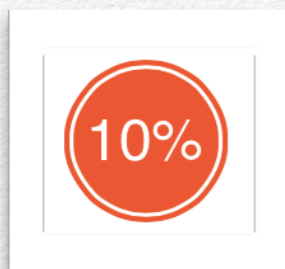
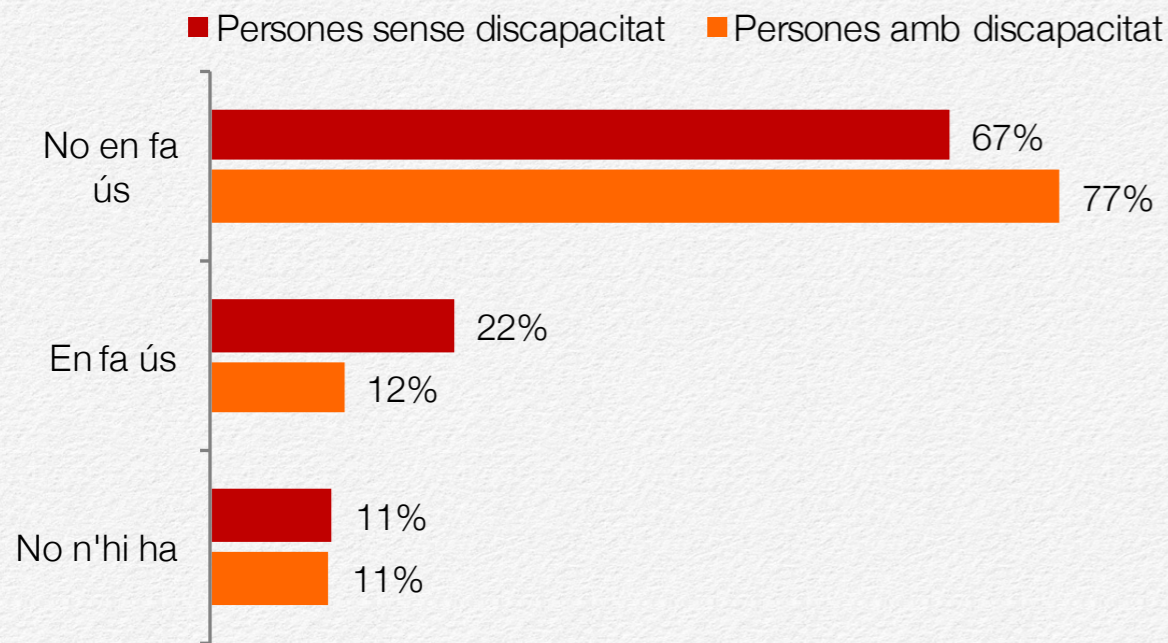


L'anàlisi segons el grau de discapacitat indica que la pràctica de l'esport és més freqüent entre les persones amb menors graus de discapacitat i menys entre els grups amb més grau.

Així per exemple, les persones que tenen un grau de discapacitat del 75% o més practiquen esport en un 13% i en canvi, només un 1% del grup practica dos o més esports. Per contra, un 5% de les persones amb un grau de discapacitat d'entre el 33% i el 64%, practiquen dos o més esports, i un 26% practica un esport.

Ús d'equipaments esportius

Gràfic 5 Percentatge de persones segons l'ús dels equipaments esportius del barri/entorn i segons si tenen discapacitat. Font: Catalunya, 2011

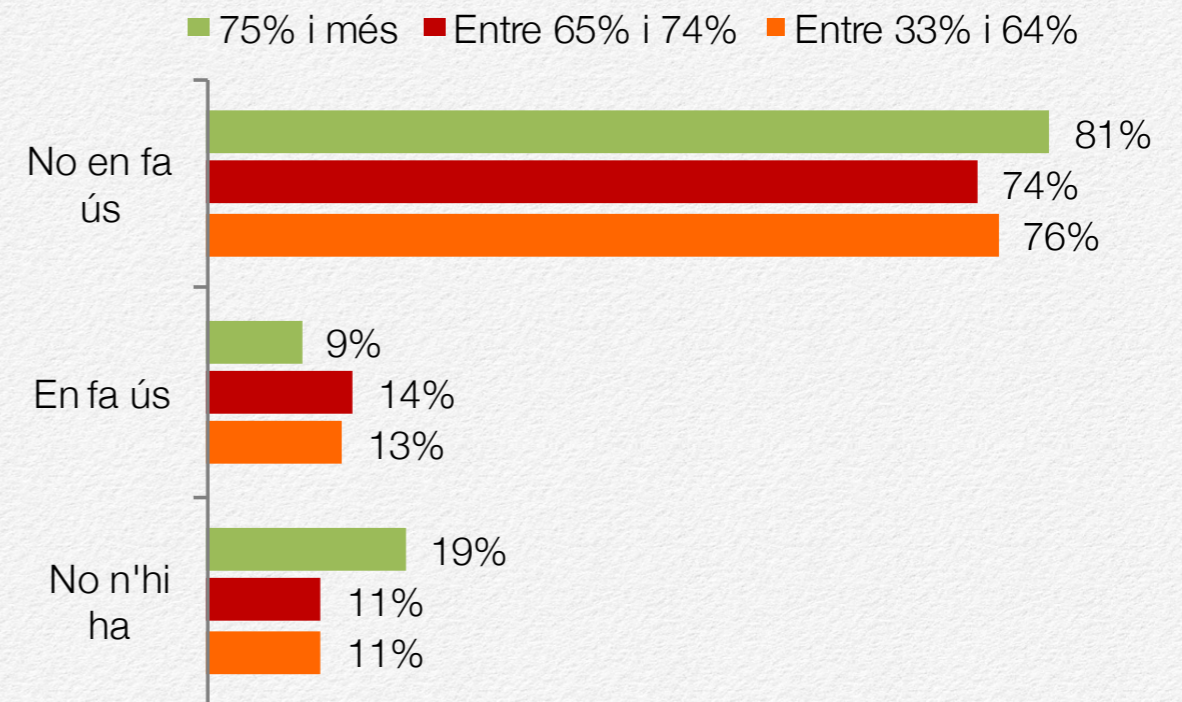


A Catalunya les persones sense discapacitat fan un 10% més d'ús dels equipaments esportius que les persones amb discapacitat.

L'ús dels equipaments esportius del barri o de l'entorn proper també és inferior en les persones amb discapacitat. De fet, hi ha una diferència de 10 punts pel que fa a l'ús dels equipaments esportius entre les persones amb discapacitat i sense. Aquest ús es pot vincular a la menor pràctica esportiva del col·lectiu de persones amb discapacitat però també a la

inexistència d'espais adaptats en el seu entorn i la consegüent obligació de desplaçar-se a altres barris per poder trobar equipaments accessibles.

Gràfic 6 Percentatge de persones segons tipus de discapacitat i ús dels equipaments esportius del barri/entorn. Font: Catalunya, 2011



També es donen diferències segons el grau de discapacitat de les persones que fan ús dels equipaments esportius de proximitat. Així, un 19% de les persones amb un 75% de discapacitat o més afirma que no hi ha equipaments esportius de proximitat, mentre que un 11% de la resta ho creu. D'altra banda, les persones amb més grau de discapacitat són també les que fan menys ús dels equipaments esportius, amb un 7% de diferència respecte a les persones que tenen entre un 65% i un 74% de discapacitat.

Diferències en la pràctica esportiva

Si un dels motius que explicaria la menor pràctica esportiva entre les persones amb discapacitat és l'accès als equipaments esportius, cal tenir en compte les diferències entre ambdós col·lectius entorn la facilitat o dificultat a l'hora d'accedir a aquests espais.

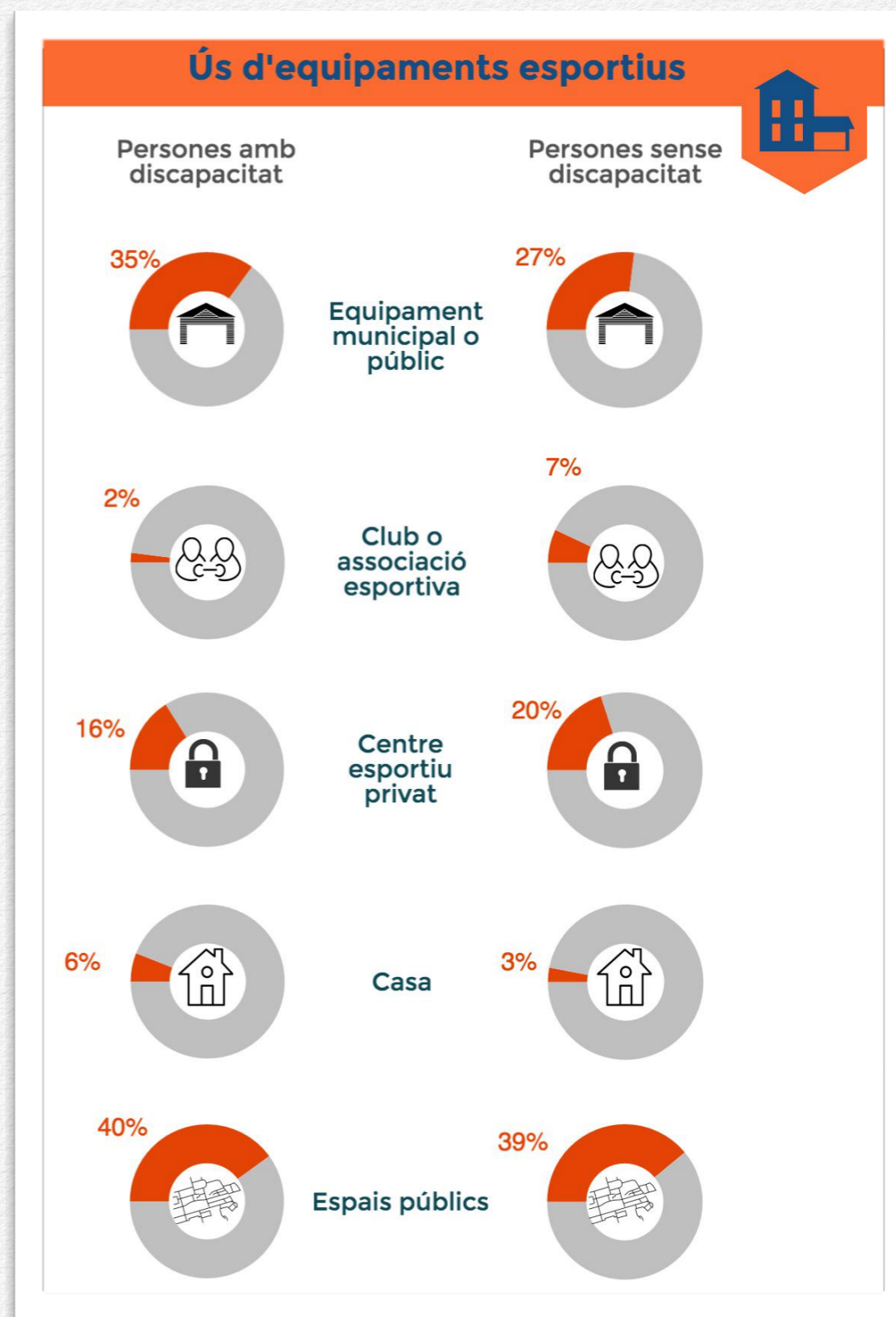
"S'accedeix amb molta facilitat als equipaments esportius"

23% Persones amb discapacitat

37% Persones sense discapacitat

Les xifres sobre l'ús dels equipaments esportius posen de manifest el desigual accés a la pràctica esportiva. Així, mentre les persones amb discapacitat el més habitual és realitzar activitats esportives en espais públics i/o equipaments municipals, 40% i 35% respectivament. En el cas de les persones sense discapacitat aquestes xifres se situen en el 39% i 27% respectivament.

La pràctica de l'esport a la llar és el doble en el cas de les persones amb discapacitat que sense. Mentre que la pràctica en clubs esportius o centres privats és significativament superior en el cas de les persones sense discapacitat. Amb això es posa de manifest unes dinàmiques socials excloents pel que fa a la pràctica esportiva.



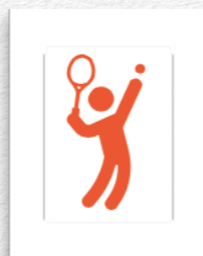
Percepció de barreres en la pràctica esportiva

La percepció sobre el grau d'accessibilitat d'un espai i equipament esportiu depen, almenys en part, del fet mateix de practicar o no un esport. La freqüència d'accés i els tipus de necessitats a satisfer són diferents quan es practica un esport de forma habitual a quan es participa de forma puntual. També la creació de rutines que poden ajudar a minvar la percepció de barreres.

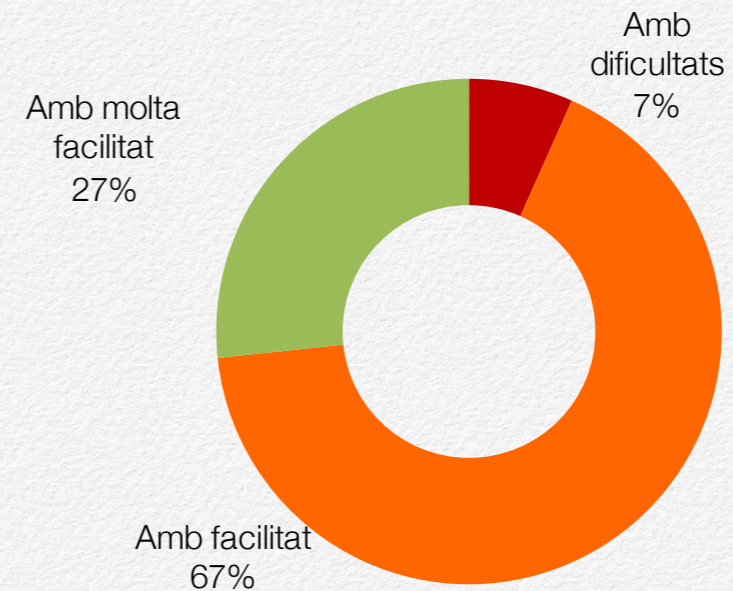
Aquests factors poden explicar perquè les persones amb discapacitat que practiquen esport veuen més fàcil l'accés als equipaments esportius, el 27% creu que s'hi accedeix amb molta facilitat. Mentre que entre les persones que no practiquen esport, aquest percentatge disminueix al 19%.



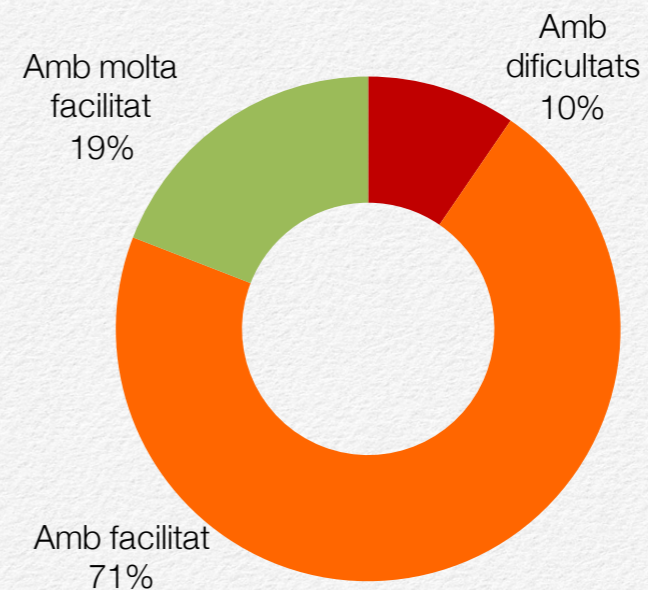
La percepció de barreres en l'accés als equipaments esportius depèn de si es practica o no un esport. Aquest pot ser un element limitant a l'hora de decidir-se a practicar un esport.



Gràfic 7 Percentatge de persones amb discapacitat que practiquen esport, segons el nivell de dificultat amb el que consideren que s'accedeix als equipaments esportius. Font: Catalunya, 2011



Gràfic 8 Percentatge de persones amb discapacitat que no practiquen esport, segons el nivell de dificultat amb el que consideren que s'accedeix als equipaments esportius. Font: Catalunya, 2011



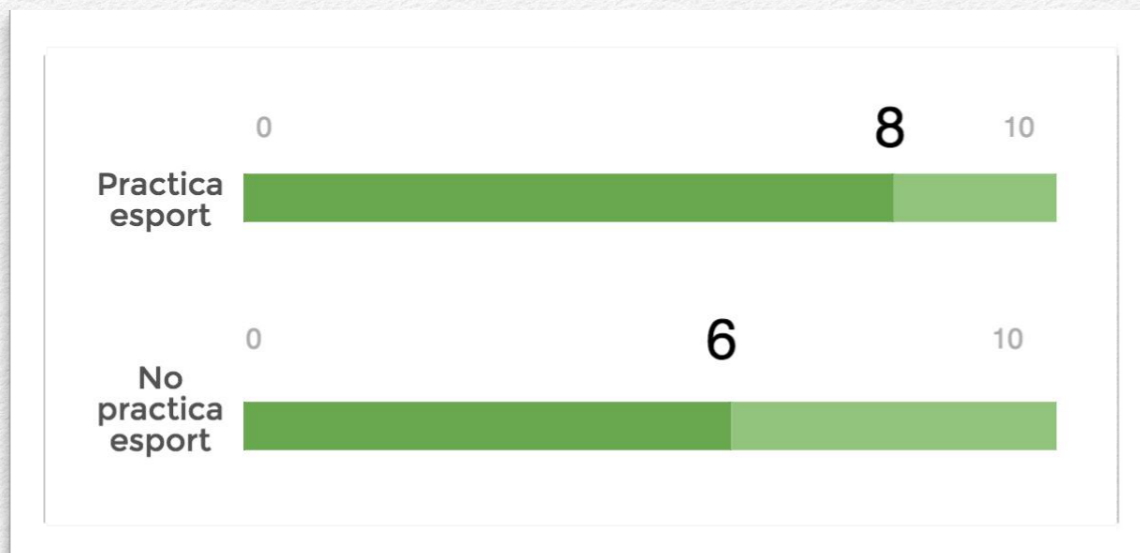
Satisfacció personal i pràctica de l'esport

El nivell de satisfacció global amb la pròpia vida de les persones amb discapacitat varia segons si es practica o no un esport. L'enquesta de l'IERMB demana puntuar del 0 al 10 el grau de satisfacció global de les persones amb la seva vida. El creuament d'aquesta puntuació amb la variable 'practica esport' mostra un resultat clar.

S'observa que les persones que practiquen un o més esports tenen nivells més alts de satisfacció. El 55% valora amb un 8 sobre 10 la seva satisfacció. A més, hi ha un 18% que valora la seva satisfacció en un 9 o 10. Amb això, el 73% de les persones amb discapacitat que practica algun esport valora en un 8 o més la seva vida.

Per altra banda, hi ha les persones amb discapacitat que no practiquen esport, les quals presenten nivells de satisfacció inferiors. La valoració més freqüent se situa en el 6 mentre que entre les persones que practiquen esport la puntuació més freqüent és de 8.

Gràfic 9 Satisfacció global amb a pròpia vida de les persones amb discapacitat segons la pràctica esportiva (moda). Font: Catalunya, 2011



De què depèn?

4

Quins són els factors que intervenen en la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat?

Les persones amb discapacitat practiquen menys esport, però també s'enfronten amb moltes més barreres per a la seva pràctica. Aquest capítol analitza quines són les principals barreres i com actuen.

Factors que intervenen en la pràctica esportiva

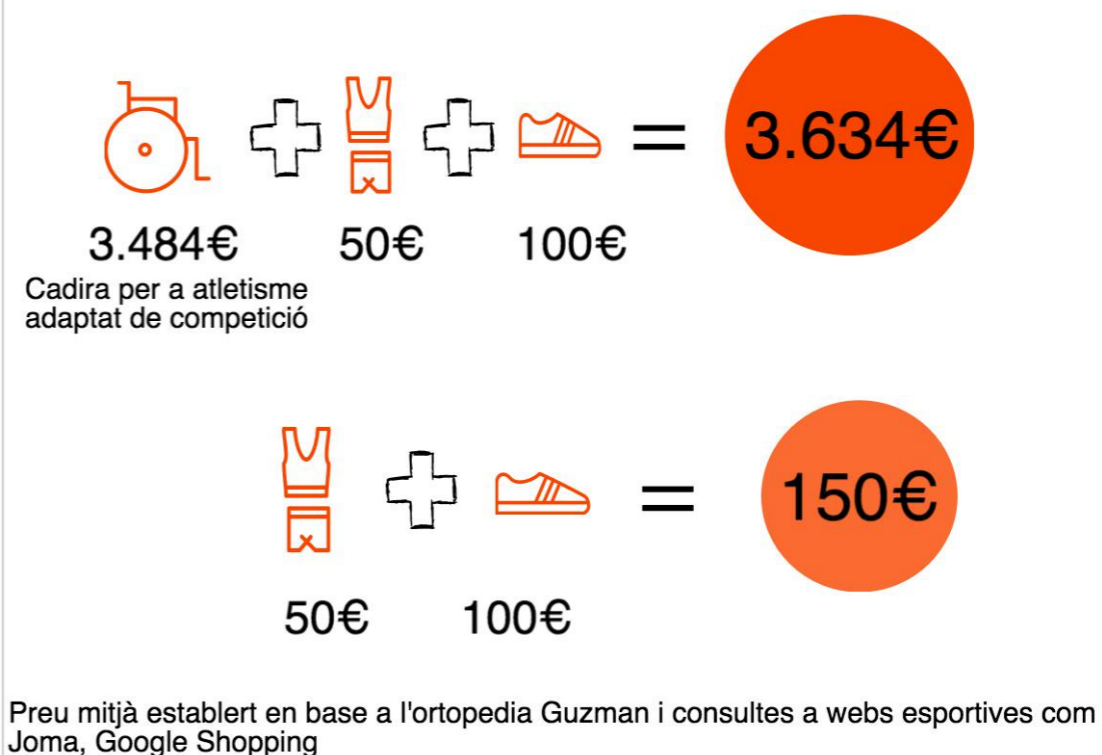
La motivació en la pràctica esportiva és multidimensional i està influïda pel context i per aspectes de la mateixa persona més que per la presència de discapacitat o no. Tot i així, hi ha estudis que mostren diferències entre els motius que duen a la pràctica de les persones amb i sense discapacitat. A tall d'exemple, un estudi de Gutiérrez i Pertegaz subratlla que en les persones amb discapacitat, factors com l'ego, la integració social o l'afectivitat social, intervenen en la pràctica esportiva. És a dir, les persones amb discapacitat valoren més la possibilitat de crear noves amistats, viatjar, sentir-se reconegudes o ajudar a la resta que les persones esportistes sense discapacitat. En paral·lel, tots dos col·lectius veuen l'activitat física com un element important per mantenir la forma física o millorar-la, desenvolupar-se integralment com a persones...

Més enllà dels factors socials d'atracció que pugui tenir l'esport, i que inciten a la participació més especialment entre les persones amb discapacitat, també cal considerar factors dissuasoris com són els costos econòmics.

“L'atletisme ha anat de baixa perquè és un terreny molt difícil: un nano que vagi a córrer es compra uns pantalons, una samarreta, unes bambes i (va) a córrer. Un senyor que ho fa amb cadira de rodes, farà el mateix però les seves bambes costen 2.000 o 3.000€, aquest és un dels handicaps amb els que ens trobem.”

Josep Giménez,
President de la Federació Catalana d'Esport Adaptat

Diferències econòmiques entre la pràctica esportiva convencional i l'adaptada d'atletisme



D'acord amb les afirmacions de Josep Giménez, la barrera econòmica és un dels factors que limita la participació de les persones amb discapacitat, però hi ha altres handicaps com són les barreres socials i les barreres arquitectòniques.

Aprofundint en les barreres socials, resulta clarificador conèixer els tres models que han dominat la comprensió de la discapacitat al llarg del temps i són fruit de l'evolució històrica. Aquests són el model negativista, el mèdic-rehabilitador i el model comunitari o social. Els quals tenen molt a veure en com es viu socialment la pràctica esportiva.

Models de la discapacitat i pràctica esportiva

En síntesi, el model negativista interpretava les persones amb discapacitat com una manifestació de quelcom sagrat i expressió del mal, subjectes d'assistència, estudi i, posteriorment, de protecció. El model rehabilitador centrava el focus en les deficiències de l'individu i cedia el protagonisme al professional que controla el procés de rehabilitació. Per últim, el model comunitari o social, present en els nostres dies, entén que el problema no es troba en l'individu sinó en el seu entorn.

Si s'apliquen aquests models a la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat, s'observa diferents tipus de programes, des dels segregats, propis del model rehabilitador o mèdic fins als programes inclusius que inclouen a persones amb discapacitat en els programes esportius convencionals com a aspecte fonamental de la promoció d'estils de vida actius i saludables per a tots els individus. En contraposició a l'aposta d'aquest darrer model, hi ha estudis que mostren la preferència de les persones amb discapacitat per programes específics a causa de factors com l'habilitat esportiva i les actituds, creences i comportaments dels qui

Models interpretatius de la discapacitat



no tenen discapacitat. Hi ha autors com Bedini que afirmen que la percepció social de les persones amb discapacitat és el factor que més influeix a l'hora d'evitar la participació de les persones amb discapacitat en activitats recreatives i esportives; per aquest motiu es fa imprescindible treballar en el canvi d'actituds. Aquests arguments es correspondrien amb el que Josep Giménez ressaltava quan parlava de les barreres mentals.

Si bé l'entorn social i la percepció que es té de la discapacitat pot ser un factor que redueixi la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat, també es pot entendre com una eina per visualitzar el col·lectiu, empoderar-lo i donar-li presència social, tal com afirma Josep Giménez:

“(L'esport) ha ajudat (en els últims 30 anys) a créixer, visualitzar-se, a tenir presència en la societat en general.

Fer que es visualitzin (les persones amb discapacitat) des del punt de vista no victimitzador, sinó com a persona que pot tenir una vida plena, ajuda a l'acceptació social [...] per aconseguir que aquestes persones s'integrin en la societat, trenquin les seves pròpies barreres mentals (i) les familiars [...] afortunadament, aquestes van disminuint”.

Josep Giménez,

President de la Federació Catalana d'Esport Adaptat



“Quan feia d’entrenador de bàsquet, la temporada del 72 -73, amb joves de 14, 15 i 16, un dels nanos va dir-me:

-L’any que ve no vindré, perquè el meu pare m’ha dit que si el deixo de desacreditar i posar en evidència exhibint-me “por ai”, em comprarà un cotxe quan faci els 18 anys-.

Estem parant del 71, hi havia aquesta mentalitat. Hi havia pares que inclús sobreprotegien massa al fill però altres (no). Per exemple, a un (noi) l’acompanyaven fins a la cantonada, (i li deien) -

-I ara ves tu sol-

Perquè els feia vergonya. Deien:

-Que no m’avergonyeixin exhibint-te-

O no volien que els veiessin amb el nen així. Hi havia molt de desconeixement.

Josep Giménez,

President de la Federació Catalana d’Esport Adaptat

Com evidencien anècdotes com la que esmenta Giménez, l’esport és una manera de donar visibilitat social a discapacitat. I pel mateix motiu que les persones que el practiquen poden sentir la pressió social que els impulsi a no practicar-la, l’esport pot ser la manera de trencar amb els prejudicis entorn la discapacitat.

En aquest sentit cal reconèixer la importància dels grans esdeveniments d’esport adaptat a l’hora de donar visibilitat a les persones amb discapacitat als mitjans de comunicació. Tanmateix, no es pot oblidar la normalització de l’esport no competitiu, vinculat al lleure .

“Un altre gran handicap és la difusió i el coneixement. Les barreres arquitectòniques es van superant, les barreres mentals afortunadament també, les barreres econòmiques es trampegen, però el que realment fóra terrible és que en algun lloc hi hagués una persona amb discapacitat amb ganes de fer esport i disposada a fer-ho i que no ho fes perquè no sàpigues que es fa, ni com fer-ho, ni quan,... per això necessitem la màxima difusió amb mitjans de comunicació que ens ajudin i ens facin cas.”

Josep Giménez,

President de la Federació Catalana d’Esport Adaptat

Models de la discapacitat i pràctica esportiva

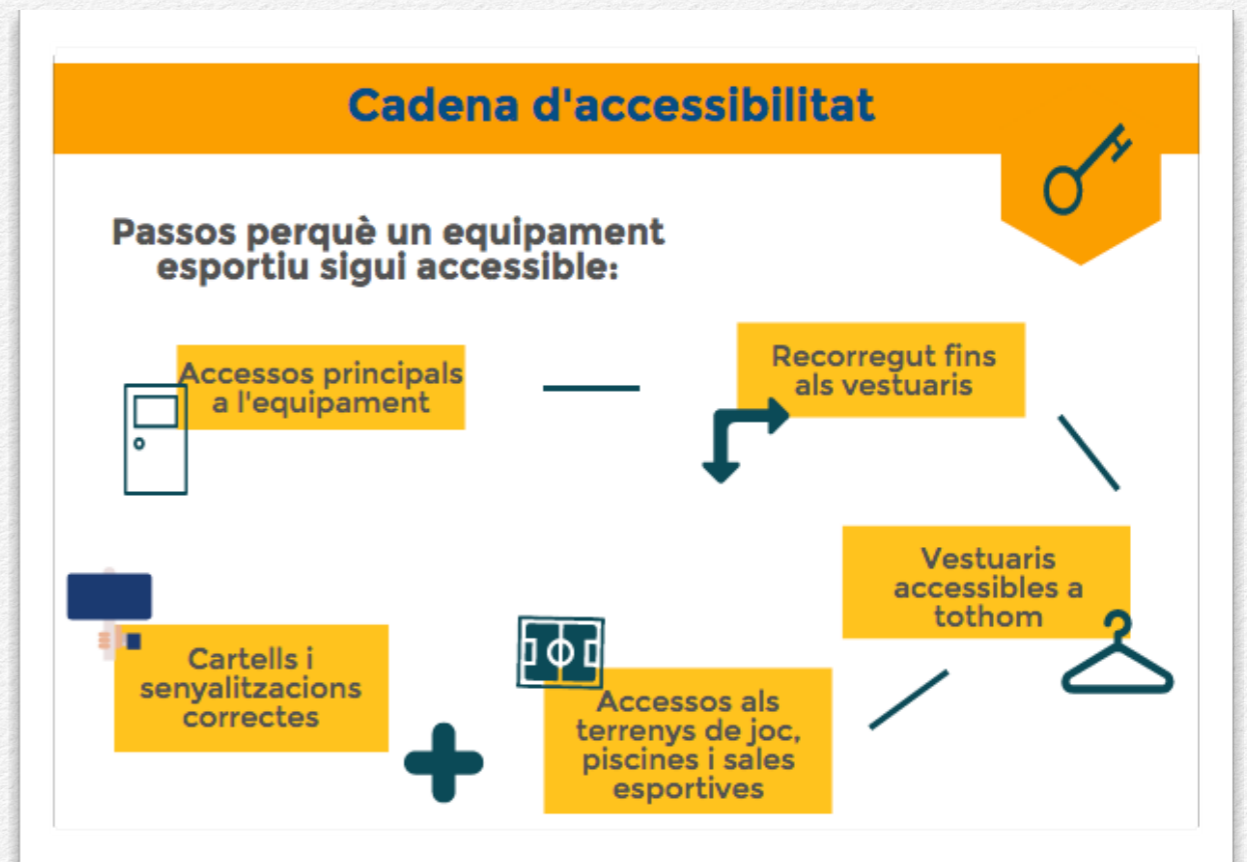
Un dels elements que també influeixen en la pràctica de l'esport adaptat és la difusió i el coneixement que se'n té, així com les opcions de pràctica existents en l'entorn de proximitat. En aquest sentit, la presència de l'esport adaptat als mitjans de comunicació és un element clau per poder donar-hi accés.

Un altre dels factors a tenir en compte, ja que intervé en la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat, és la ruralitat o urbanitat de la zona on viuen. A tall d'exemple, una persona que hagi de desplaçar-se 30 km per poder practicar esport, tindrà més dificultats que una altra que pugui fer-ho al seu barri. Aquestes dificultats s'accentuen en molts casos, quan cal que una persona acompanyant porti a la persona que practica esport.

Més enllà de les barreres socials, econòmiques, o de distància respecte al lloc de pràctica esportiva, hi ha un altre handicap vinculat a l'accessibilitat dels espais on es practica esport. En aquest sentit convé tenir en compte que a més de l'accés principal o l'accessibilitat dels equipaments esportius, cal tenir en compte tota la cadena d'accessibilitat, des que la persona surt de casa fins que entra al terreny de joc o al lloc específic de pràctica esportiva.

40%

De les persones amb discapacitat valoren la seva situació respecte a les activitats esportives com a dolenta o molt dolenta



Així doncs, per garantir l'accessibilitat de les funcions o pràctiques esportives s'ha de considerar elements com l'accés a totes les parts de l'equipament, el desplaçament entre aquestes parts, les senyalitzacions correctes, els suports allà on calgui per a què, des de l'entrada en un equipament fins a la sortida, es pugui garantir que les persones amb discapacitat es podran desplaçar amb total llibertat i fer ús de tots els espais en igualtat de condicions que les persones sense discapacitat.

Es tracta de garantir la cadena d'accessibilitat, un concepte clau per garantir els entorns accessibles.

“Un dels handicaps que hem de superar és que els centres on es pugui fer esport siguin de proximitat a la gent. La gent que viu a l'àrea de Barcelona, dins del que cap, ho té fàcil, aquí hi ha mitjans de transport, maneres de trobar-se,... En entorns rurals és molt més complicat, trobar-se, fer un equip...”

Josep Giménez,

President de la Federació Catalana d'Esport Adaptat

En definitiva, les persones amb discapacitat poden percebre més barreres a la seva participació en activitats esportives. Són aquestes barreres les que fan que la seva pràctica sigui menor. Ara bé, l'orientació a la pràctica és similar, els motius que duen a les persones amb discapacitat a fer esport són semblants, així doncs, l'oferta esportiva també hauria de ser similar.

En la mateixa direcció que apuntava Giménez, haurien de promoure's grups de participació heterogenis entre esportistes amb discapacitat i sense, amb expectatives realistes per a cadascun d'ells i amb autoavaluació, qüestió que podria augmentar l'autoestima i la percepció de competència. En conclusió, podria apuntar-se a 5 grans àmbits que suposen barreres en la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat.

Aquestes són les dificultats en l'accés a equipaments, instal·lacions esportives o al transport; la distància que hagi de recórrer una persona amb discapacitat per poder fer esport, la percepció social de la discapacitat, els recursos econòmics necessaris per practicar alguns esports adaptats i l'accés a la informació sobre com i on es pot accedir a l'esport adaptat.

Barreres a la pràctica esportiva



Accessibilitat



Distància



Entorn Social



Recursos econòmics



Difusió i coneixement

Conclusions

5

Aquestes conclusions es plantegen des d'un vessant crític per afavorir la reflexió i el debat entorn la situació de les persones amb discapacitat. També, amb la voluntat d'interpel·lar tota la ciutadania per treballar conjuntament en la construcció d'una societat més inclusiva i defensar els drets del col·lectiu que estableix la Convenció de l'ONU el 2006.



L'ACTIVITAT FÍSICA COMPORTA BENEFICIS, en l'àmbit de la **SA-LUT FÍSICA**, de l'**ESTABILITAT EMOCIONAL** i de les **RELACIONS SOCIALS**. Aquests efectes positius són encara més importants en el cas de les persones amb discapacitat, ja que prevenen del deteriorament físic i ajuden a evitar l'aïllament de les persones, millorant l'estat de salut i la qualitat de vida.

Sembla que **ELS VALORS CULTURALS, LES ACTITUDS SOCIALS I ELS COMPORTAMENTS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS** apresos en el marc de l'activitat esportiva, incideixen sobre altres esferes de la vida com el treball o les relacions familiars. Tot plegat fa pensar que l'activitat esportiva facilita la creació d'uns **HÀBITS I ESTIL DE VIDA SALUDABLE**, que propicien el desenvolupament de les habilitats socials, on valors com el respecte, la solidaritat i els rols socialment establerts estan ben definits i situats en l'individu.

Arribats a aquest punt cal preguntar-se pels motius que expliquen que les persones amb discapacitat practiquin menys esport que les persones sense discapacitat, així com què es pot fer per revertir-ho. Al llarg d'aquest monogràfic **S'HAN IDENTIFICAT DIFERENTS BARRERES QUE LIMITEN LA PRÀCTICA ESPORTIVA** a les persones amb discapacitat. Entre aquestes es podria subratllar **LA VISIÓ SOCIAL DE LA DISCAPACITAT**, que fa que el model de pràctica esportiva adaptada majoritari sigui el segregat, enlloc del model integrat on les persones amb discapacitat practiquen esport amb les persones sense discapacitat.

L'existència dels Jocs Paralímpics dóna visibilitat a l'esport adaptat però a la vegada segrega els esportistes amb discapacitat física. El debat de fons es troba vinculat a les normes del joc i a hores d'ara no hi ha un consens clar que posi una de les dues visions per sobre l'altra.

Un altre element de dificultat són **LES BARRERES ECONÒMIQUES**, que condicionen la pràctica de l'esport adaptat a aquelles persones que poden assumir **ELS COSTOS DE LES ADAPTACIONS, ELS DESPLAÇAMENTS, ETC.** Són probablement aquest tipus de barreres les que expliquen perquè el nombre d'esportistes federats amb discapacitat intel·lectual pràcticament triplica al de qualsevol altre tipus de discapacitat, sigui física o sensorial, quan la prevalença de discapacitat física és superior a la de discapacitat intel·lectual.

LES BARRERES EN L'ACCESSIBILITAT ALS EQUIPAMENTS ESPORTIUS SEMBLA QUE ÉS MÉS PERCEBUDA ENTRE LES PERSONES QUE NO PRACTIQUEN ESPORT. Això indica que hi ha una percepció social vers l'accés a l'esport més negativa del que realment perceben les persones practicants d'un esport.

Tot i així, la valoració de l'accessibilitat als equipaments esportius de les persones amb discapacitat és més negativa que la que en fan les persones sense discapacitat, posant-se de manifest el baix nivell d'empatia i/o de coneixement sobre aquesta realitat.

El grau de discapacitat també s'ha de contemplar com un dels elements que intervé en la pràctica d'activitat física. Així, **LES PERSONES AMB UN GRAU MÉS ALT DE DISCAPACITAT SÓN LES QUE MENYS PRACTIQUEN ESPORT**, establint-se així una relació inversa entre grau de discapacitat i pràctica esportiva.

Davant d'aquest escenari cal plantejar-se com millorar i facilitar la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat, especialment entre aquelles amb un major grau de discapacitat.



Font: Barcelona Inclou. Ajuntament de Barcelona

Un element a considerar és que hi ha una interrelació i, fins i tot, una retroalimentació entre la visió social de la discapacitat i la pràctica esportiva. La visió social dificulta que les persones amb discapacitat practiquin esport, i al mateix temps, com menys persones amb discapacitat en practiquen i menys visible és aquesta opció, més difícil és que la percepció social canviï. Per trencar amb aquesta dinàmica segurament seran necessàries accions que impliquin a diferents agents socials.

En aquest marc, els **GRANS ESDEVENIMENTS**, on no ha parat de créixer el nombre de practicants i països participants, contribueixen a visibilitzar l'esport adaptat. Una esfera clau que s'ha d'incorporar a la promoció i difusió són els **MITJANS DE COMUNICACIÓ**. Aquests són una eina imprescindible per poder difondre les experiències i sensibilitzar vers la pràctica esportiva de les persones amb discapacitat.

L'activitat física no competitiva complementa els grans esdeveniments i l'esport professional en l'afavoriment de la pràctica esportiva. L'àrea de les ciències de l'esport que s'encarrega de l'activitat física adaptada, l'A-FA, planteja tres fites clares:

- * Acceptar les diferències individuals en el marc d'una activitat física inclusiva.
- * Aconseguir que la defensa de l'accés a un estil de vida actiu sigui efectiva.
- * Promocionar la innovació i la cooperació per oferir programes i sistemes d'autosuperació.

En aquest context no es pot oblidar el **ROL DE LES ENTITATS I CLUBS ESPORTIUS (NO ADREÇATS A L'ESPORT ADAPTAT)** que dinamitzen i organitzen activitats esportives. Aquestes han d'anar incorporant en els seus equips a les persones amb discapacitat dins de les organitzacions i activitats de manera inclusiva, trencant així la segregació que, massa habitualment, es produeix avui dia.

En definitiva, cal que la inclusió esdevingui una prioritat no només per als col·lectius de persones amb discapacitat sinó per a tota la societat, incloent-hi des dels mitjans de comunicació, a les administracions, les empreses i les entitats.

Fitxa tècnica



Les dades per a aquest monogràfic s'han extret principalment de l'Enquesta de Condicions de Vida i Hàbits de la Població realitzada al conjunt de persones de Catalunya de més de 16 anys. També s'ha consultat estudis previs, informes i articles acadèmics que han complementat les dades aportades per l'enquesta.

Per a l'elaboració d'aquest monogràfic s'han analitzat les dades procedents de:

* **Enquesta de Condicions de Vida i Hàbits de la Població de Catalunya 2011.** Institut d'Estudis Regionals i Metropolitans de Barcelona.

Àmbit geogràfic: Catalunya.

Àmbit poblacional: persones de 16 anys i més residents a Catalunya.

Mostra ponderada: 8.000 individus, dels quals 528 compten amb certificat de discapacitat.

Tècnica d'investigació: Entrevistes presencials assistides per ordinador CAPI amb suport telefònic i per internet.

Per a més informació consultar la [web](#).

* **Enquesta “El perfil dels usuaris i els potencials usuaris de l'Associació Amputats Sant Jordi “ elaborada per GESOP i publicada al desembre de 2013.**

Altres fonts consultades:

Anuario Estadísticas Deportivas 2016. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. [Consultar document](#)

Dades de la “Memoria 2015 del Consejo Nacional de Deporte”. [Consultar dades](#)

Dades de “Participació Esportiva” i “Opinions”, 2005 i 2010 de l'Observatori Català de l'esport. [Consultar dades](#)

Fernández, M; Cegarra, B; Vidal, P. (2014) “Monogràfic 2: Discapacitat física i vida quotidiana” a Col·lecció Monogràfics. Observatori de la Discapacitat Física. [Consultar document](#)

Fernández, M; Cegarra, B; Vidal, P. (2015) “Monogràfic 5: Estat de salut, hàbits de vida i benestar” a Col·lecció Monogràfics. Observatori de la Discapacitat Física. [Consultar document](#)

Gutiérrez Sanmartín, M; Caus Pertegáz, N. (2006) “Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad” a *International Journal of Sport Science*. Vol II, n. 2. [Consultar document](#)

Monteagudo, M.J; Puig, N. (ed.) (2004) ”Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar“ a *Documentos de Estudios de Ocio*, núm. 7 . Universidad de Deusto. [Consultar document](#)

Ortopedia Guzman. [Consultar web](#)

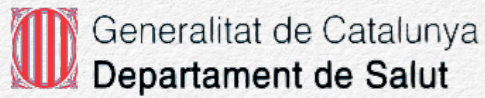
Pérez Tejero, J; Reina Vallido, R., Sanz Rivas, D. (2012) “La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España; perspectivas científicas y de aplicación actual” a *Calle libre*. Vol. 7 [Consultar document](#)

Ramírez, W; Vinaccia, S; Suárez, G. (2004) “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica” a *Revista de Estudios Sociales*, n.18. [Consultar document](#)

Valores i dinàmica intergeneracional (1994) Centro de Investigaciones Sociológicas. [Consultar dades](#)

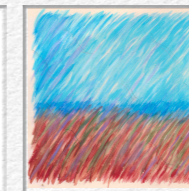
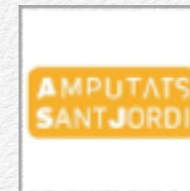
Web oficial del Moviment Paralímpic. [Consultar web](#)

Aliances:



OBSERVATORI
DISCAPACITAT
FÍSICA

Entitats impulsores:



Consell de direcció:

