

**REPRESENTACIONES SOCIALES DE LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN
UN GRUPO DE JÓVENES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN LA
CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.**

ÁNGELA MARÍA GUAUQUE VILLAGRÁN



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

**COLEGIO MAYOR DE NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
UNIVERSIDAD DEL ROSARIO
ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
BOGOTÁ D.C.**

2020

**REPRESENTACIONES SOCIALES DE LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN
UN GRUPO DE JÓVENES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN LA
CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.**

AUTOR:

ÁNGELA MARÍA GUAUQUE VILLAGRÁN

Presentado para optar el título DE MAGISTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ASESOR DE TESIS:

CLAUDIA MARGARITA CORTÉS GARCÍA

Antropóloga; MSc Salud Pública; PhD Salud Pública



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

**COLEGIO MAYOR DE NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
UNIVERSIDAD DEL ROSARIO
ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
BOGOTÁ D.C.**

2020

AGRADECIMIENTOS

A mi familia y mi esposo quienes brindaron todo de sí para llevar adelante este proyecto.

A mi tutora por sus aportes y enseñanzas.

A todos los participantes de esta investigación quienes me permitieron conocer y aprender de sus vidas.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
DESARROLLO.....	13
LA NATACIÓN COMO ESPACIO DE ENSEÑANZAS Y APRENDIZAJES.....	14
LA NATACIÓN COMO MEDIO SOCIALIZADOR.....	16
LA NATACIÓN COMO CUERPO EN MOVIMIENTO.....	20
LA NATACIÓN COMO ESPACIO DE INCLUSIÓN Y PROYECCIÓN PARA LOS JÓVENES CON DI.....	23
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	26
BIBLIOGRAFÍA.....	34

RESUMEN

Introducción: La actividad física como práctica social en la población con discapacidad intelectual, posibilita una infinidad de representaciones que deben identificarse para determinar con mejor precisión los beneficios y cambios que pueden generarse. Se realizó un estudio fenomenológico que permitió, desde la experiencia vivida de los participantes, identificar cuáles son las representaciones sociales de la natación como práctica social. A través de entrevistas, observaciones y relatos de vida se siguieron las experiencias de un grupo de jóvenes con DI leve; familiares y docentes. **Desarrollo:** En esta población se evidencia un estilo de vida basado en el movimiento, se caracteriza por realizar diversas actividades de tipo recreativo, deportivo y artístico que fomenten su concentración y autonomía. Además, la actividad física, el deporte, y en particular; la natación, tienen un impacto positivo en su formación académica y proyección laboral. Así mismo, se destaca la importancia de la práctica de un deporte para tener relaciones interpersonales, salud y calidad de vida. **Conclusiones:** Las representaciones sociales son entendidas como mecanismos que permiten hacer una aproximación a los significados de las prácticas en diversos ámbitos; son un sistema cognitivo social que comprende elementos como cuerpos de información, creencias, opiniones, y actitudes sobre un objeto dado. En la investigación, el fenómeno de la actividad física se abordó a partir de datos como el rendimiento y la condición física; pero no se ha trabajado desde la significación que tiene la práctica de un deporte en la calidad de vida de un ser humano con discapacidad.

Palabras clave: Representación social, discapacidad intelectual, actividad física, natación, jóvenes, narrativas personales.

ABSTRACT

Introduction: The physical activity as social practice in people with intellectual disability, enables an infinity variety of imaginaries that must recognize them to determine with the precision the benefits and changes that can be generated. A phenomenological study was developed, it enabled from the vivid experience of the participants, to identify which are the social representations of the swimming as social practice. The experiences of an intellectual disability young group, their families and teachers was followed through several interviews, observations and life stories. **Development:** In this population a lifestyle based on movement is evident, it is characterized by performing various recreational, sports and artistic activities that promote its concentration and autonomy. In addition, physical activity, sports, and in particular; swimming, have a positive impact on their academic training and work projection. Likewise, the importance of the practice of a sport to have interpersonal relationships, health and quality of life is highlighted. **Conclusions:** Social representations are understood as mechanisms that allow an approximation to the meanings of practices in various fields; they are a social cognitive system that includes elements such as bodies of information, beliefs, opinions, and attitudes about a given object. In this investigation, the phenomenon of physical activity was approached from data such as performance and physical condition; but it has not been worked on since the significance of the practice of a sport in the quality of life of a human being with a disability.

Keywords: Social representation, intellectual disability, physical activity, swimming, youth, personal narratives.

Introducción

En el campo de la Actividad Física (AF) se ha hecho evidente que las personas con Discapacidad Intelectual¹ (DI) presentan problemas de conducta, necesidades de salud diferentes a las de la población general y disparidades en la inclusión que reciben(1).

Al respecto, factores como el comportamiento sedentario y bajo nivel de AF aumentan la prevalencia de sobrepeso, obesidad, hiperglucemia, hiperlipidemia, presión arterial alta y enfermedad cardiovascular en esta población(2, 3). En correspondencia, Burk y Sharaievskaja(4) concluyeron que los adultos con DI tienen una mayor prevalencia de obesidad (38.3% vs. 28%) y obesidad mórbida (7.4% vs. 4.2%) que la población general.

Con base en lo mencionado es importante destacar que las personas que tienen DI suelen tener mayor riesgo de desencadenar enfermedades no transmisibles (ENT). En la población escolarizada, la escuela es el lugar en donde se presenta mayor inactividad; existe evidencia de que los entornos de interacción son significativamente menos activos en los estudiantes con DI que en aquellos sin DI; particularmente, la reducción de espacios como el recreo y la falta de oportunidades durante la práctica de la clase de educación física, el aumento de la edad y de otros factores como la disminución en la participación deportiva comunitaria(5).

Al respecto, hay varios autores que destacan la importancia de la AF en la población con discapacidad, ya que, a través de este medio, se desencadenan una serie de efectos en la

¹ Término que se usó en el artículo como parte de la caracterización de la población que participó en el proyecto desde el enfoque biomédico; que define su ingreso y permanencia en la institución educativa y en el programa extraescolar al que asistieron, lo que posibilitó esta investigación. No se usa en este texto con sentido discriminatorio o excluyente, ni se desconoce la nueva terminología que la literatura académica aconseja para clasificar y relacionar esta población. La decisión de usar discapacidad intelectual parte de la pertinencia de usar las categorías más conocidas en la actualidad y entender el conjunto de la población estudiada.

salud de estos sujetos como la integración e interacción con la sociedad, por favorecer sus relaciones interpersonales(6) .

Desde la evidencia científica se menciona, cómo la práctica de algún tipo de AF, bien sea de tipo formal o informal, libre o estructurada; ya sea juego, deporte, clase de educación física u otro tipo de movimiento por parte de sujetos en situación de discapacidad, es trascendental para la configuración del estilo de vida de éstas personas, no solo por el beneficio físico, motriz, cognitivo; sino también por el respeto, la aprobación y el prestigio social(6) que esta les otorgue. Además, se ha reportado que aquellos que participan en más actividades recreativas y sociales también tienen una mayor autoestima y percepción física (7) e independencia para tomar decisiones personales(4), lo que les permite sentirse más en control de sus vidas (8); adicional a esto, cuando los adultos con DI son más activos físicamente tienen más energía durante el día y experimentan menos dolor físico (9). Estas posibilidades se han logrado establecer al indagar por los significados sociales que adquiere la actividad física en la cotidianidad de las personas, debido a que se generan imágenes, signos y códigos lingüísticos en el mundo de las relaciones simbólicas (6), que generan una conceptualización y construcción de la realidad. Esta realidad produce un fenómeno de invisibilización de las personas en condición de discapacidad, porque son excluidas de la vida social, de sus derechos, de las oportunidades y del desarrollo de una sociedad.

A pesar de los beneficios que tiene la AF, la oportunidad de realizarla en ésta población es reducida (5) . Esta reducción es un problema que se ha abordado en las últimas dos décadas y, por ésta razón, se ha hecho un llamado a crear programas que vinculen activamente a la población con DI que fomenten la AF y aumenten la variedad de oportunidades recreativas activas(4).

Así mismo, se debe incentivar más tempranamente, la práctica del deporte en personas con DI, porque puede ayudar a reducir las desigualdades en salud que han vivido (10). En este contexto, la práctica del deporte ha ganado un espacio especial durante la formación de jóvenes con DI.

Colombia no es ajena a esta problemática. Actualmente, la AF en personas con DI es una prioridad y un desafío abordarla. El Plan Nacional de Desarrollo 2014 – 2018, toma como referencia el enfoque poblacional de inclusión social, y adopta la postura del respeto por la diferencia, la aceptación a la diversidad, la accesibilidad, igualdad de oportunidades y eliminación de acciones que conlleven a la marginación y segregación de este grupo. En la ciudad de Bogotá D.C, se han promovido programas en el marco de reconocimiento de derechos de la población con discapacidad y la importancia de su inclusión en el tejido social. Asimismo, la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá (2009-2019) establece que se deben generar oportunidades de desarrollo personal a jóvenes con discapacidad desde los programas que se efectúen en el ámbito de la AF, la Educación Física y el Deporte. En este ámbito surgen los programas de inclusión deportiva en Bogotá: “40x40” (2013-2015), donde se busca que las personas vinculadas a instituciones educativas realicen 40 horas a la semana por 40 semanas al año de deporte; y Tiempo Escolar Complementario “TEC” (2016 - 2018), los cuales son dirigidos a los niños de las instituciones educativas distritales. Particularmente, la práctica de la AF se ha hecho a partir de la vinculación deportiva, y existe una variedad de disciplinas deportivas que posibilitan el buen aprovechamiento del tiempo libre y que brindan un espacio que le apunta a la calidad de vida del futuro de Colombia. Sí la vivencia de la práctica de la AF y del deporte tiene un gran efecto en la calidad de vida de los jóvenes con DI, la AF es una

estrategia clave para hacer visibles a las personas con DI, a través de la participación en programas que promuevan su inclusión e integración social.

Con base a lo anterior, es necesario abordar la pregunta central de este proyecto de investigación: *¿Cuáles son las representaciones sociales (RS) de la práctica de la natación que configura un grupo de jóvenes con DI, sus familiares y docentes dentro del programa Tiempo Escolar Complementario?*

Este reporte tuvo como objetivo general identificar las representaciones sociales (RS) de la práctica de la natación que configuró un grupo de jóvenes con DI, sus familiares y docentes en la ciudad de Bogotá D.C. Así mismo, como objetivos específicos, logró describir los significados, identificar las transformaciones que hubo en la cotidianidad de los participantes y caracterizar los beneficios de esta práctica relacionados con la salud, la interacción social, y la educación. Desde allí, se toma la natación como una práctica social en la que surgen significados que, tanto para las personas que participan de esta experiencia, como para la familia y docentes que la rodean, son relevantes para su comprensión; dejándose la reflexión de que la natación no es sólo un deporte competitivo e individual.

Para el abordaje del trabajo se realizó un estudio cualitativo con un enfoque fenomenológico (11), el cual fue aprobado por el Comité de ética de la Universidad del Rosario el 6 de septiembre de 2018. Los participantes fueron jóvenes con DI leve vinculados a una Institución Educativa Distrital (IED) en la ciudad de Bogotá, asistentes al centro de interés de natación del programa extraescolar Tiempo Escolar Complementario (TEC) en el Complejo Acuático Simón Bolívar (CASB); de un contexto socio-cultural caracterizado entre la clase media a baja y en el caso de los papás de un nivel de escolaridad bajo, en donde predominaron trabajos como operador de maquinaria, docente

en jardín, y oficios del hogar en su mayoría. Dadas las particularidades de la población, para entender el lugar que ha ocupado la natación en la vida de los jóvenes con DI, se integró a dos poblaciones más, a los familiares y docentes. La selección de los participantes se llevó a cabo por medio de una convocatoria a la que asistieron de manera voluntaria 30 jóvenes con DI, de los cuales después de recibir la información del proyecto en el que participarían, sólo 5 decidieron hacerlo firmando un consentimiento informado, junto con sus padres de familia y docentes a cargo. Por lo tanto, la muestra representativa fue de cinco (5) jóvenes entre los 19 y 23 años, siendo tres mujeres y dos hombres; (Según la OMS, la categoría adulto joven inicia a las 21 años, dado que en el grupo de los participantes sólo uno cumplía con esta característica, la población se estudió como perteneciente a la categoría de joven, es decir, desde los 14 años), sus acudientes; dos (2) apoyos familiares de tres (3) jóvenes y un (1) apoyo familiar de dos (2) jóvenes, para un total de ocho (8) familiares, y tres (3) docentes que acompañaban su proceso en la Institución Educativa, que participaron de manera voluntaria; teniendo en cuenta los criterios de exclusión como jóvenes con discapacidad física que les impidiera la práctica de la natación y jóvenes con autismo.

Se realizó la prueba piloto y validación de instrumentos por sujetos de participación y de expertos en paralelo. Esta aproximación metodológica abarcó cuatro fases fundamentales en su desarrollo: preparatoria, trabajo de campo, analítica e informativa, teniendo en cuenta los tres momentos de la investigación: Preparación, desarrollo y cierre. Para la recolección de la información, se recopilaron y registraron las experiencias de cada uno de los sujetos de participación por medio del relato de vida, a través de vídeos, fotografías y notas, además de la aplicación de la entrevista semiestructurada y la observación del lenguaje no verbal durante ésta. Se realizó una triangulación de instrumentos para minimizar los sesgos

del investigador, en donde se utilizó al menos dos, por ejemplo, entrevistas y textos escritos sobre las experiencias, historias, reflexiones o vivencias, tal como lo han expresado otros autores para darle rigor a la investigación cualitativa (11).

En esta indagación, con base a los objetivos general y específicos que se mencionan anteriormente, se profundizó en cómo la natación, como un espacio de inclusión y reconocimiento personal y social, creaba unos hábitos relacionados con el movimiento y el deporte definiendo unas nuevas dinámicas frente al uso del tiempo libre y posicionando el tema de la actividad física desde unas áreas preferidas. Al mismo tiempo, permitió identificar los significados que tiene el deporte y el ser una persona físicamente activa frente a las relaciones entre natación, deporte, cuerpo y salud; y, finalmente, se exploraron las respuestas desde sus vivencias y sensaciones al nadar. Posterior a la fase de trabajo de campo con la recolección de información se elaboró un glosario metodológico que incluyera las categorías de análisis con sus respectivas subcategorías y sus definiciones correspondientes. Esto para tener una orientación metodológica e iniciar con el proceso de codificación, de reducción de categorías y de resultados. Luego de la transcripción de las entrevistas semiestructuradas, se identificaron unas narrativas personales que fueron analizadas mediante el método de la inducción analítica para obtener un panorama general de las experiencias. Finalmente, se realizó la codificación y la reducción de categorías con elementos como los códigos, las citas y los comentarios; estas matrices fueron organizadas en hojas de cálculo.

Este proceso de investigación, contribuye a tener una mirada distinta hacia las personas con discapacidad; en el campo de la actividad física y el deporte, a adquirir una postura más

sólida con relación al trato que se les da y así mismo nos ofrece herramientas para establecer relaciones interpersonales más eficientes con esta población, lo cual empieza, por la comprensión de sus pensamientos, ideas, sensaciones, gustos, percepciones, emociones y comportamientos; de ahí la importancia de estudiar las representaciones sociales. La A.F. como práctica social debe articular todas las dimensiones de un ser humano, y además, encontrar un equilibrio en los aspectos físicos, motrices, fisiológicos que inciden en el sujeto en movimiento; con aquellos significados que dan cuenta de un estilo de vida.

Desarrollo

Por medio de la triangulación de datos se hizo evidente que la práctica de algún deporte o actividad extracurricular es imprescindible para el desarrollo integral de los jóvenes con DI leve. En general, los resultados mostraron una similitud entre los tres sujetos de participación; jóvenes con DI, familiares y docentes frente a los beneficios que tiene realizar actividad física o practicar un deporte. Todos refieren que hacer ejercicio, moverse, permanecer activo y ocuparse en actividades extracurriculares les permite a los jóvenes obtener un equilibrio a nivel cognitivo, socio-afectivo y físico-motriz.

De acuerdo al análisis, los resultados se presentan resaltando las categorías más relevantes, que abarcan: los estilos de vida de los jóvenes, los significados que tiene el deporte, en particular; la natación, el cuerpo y la salud. Además, se integran las prácticas donde surgen conductas, aptitudes, actitudes y sensaciones de la experiencia individual de los participantes. Entre los tres sujetos de participación se identifican las siguientes RS

de la práctica de la natación: *La natación como espacio de enseñanzas y aprendizajes*, en el nivel cognitivo, *la natación como medio socializador*, en el nivel socio-afectivo y *la*

natación como cuerpo en movimiento, en el nivel físico-motriz. Y surgen como categorías emergentes: La inclusión y la proyección de los jóvenes con DI.

La natación como espacio de enseñanzas y aprendizajes

La natación como espacio de procesos de enseñanza-aprendizaje se manifiesta como una de las RS que tienen los jóvenes con DI leve, sus familiares y docentes. Este es socialmente construido como un espacio que se genera en torno al desarrollo y crecimiento personal del joven con DI a nivel cognitivo. Se destaca como uno de los deportes más significativos para los jóvenes con discapacidad intelectual y así mismo como una práctica que se encuentra dentro del grupo de preferencias de actividad física que ellos realizan:

"natación es mi deporte favorito porque aprendo más estilos y es el mejor deporte"

– Salomé, 20 años.

"Si, pues ella está muy contenta, porque nosotros desde antes, queríamos que ella entrara a natación, pero no había cupos, entonces hablamos con la profesora, dos años lleva en natación" –

Apoyo familiar, mamá de Salomé.

"yo veo que la mayoría de chicos quieren estar en natación, cuando hacemos el proceso de inscripción, muchos piden natación, pero ya por cupos nos toca decirles no, hay en otros deportes, ya natación se agotó. Los papás también lo solicitan mucho" – Licenciada en Educación Especial.

Así mismo los jóvenes con DI identifican los ejercicios y movimientos que han realizado en la clase de natación, y se les facilita expresar el que más les gusta y el que menos les llama la atención ejecutar. Pero, además distinguen cuáles han sido los logros que han alcanzado durante las clases de natación:

"me han enseñado libre, espalda, mariposa, perrito" – Salomé, 20 años.

"Pues que cada día nos enseñan diferentes cosas, como para nadar, respirar, como ser más rápido"

- Camilo, 20 años.

Se evidencia que los jóvenes con DI leve alcanzan a tener una propiocepción de su cuerpo y una noción del espacio que los rodea en el ambiente acuático; así mismo, manifiestan con algunos movimientos del cuerpo la posición que deben tener para llevar a cabo los ejercicios con eficiencia:

"he aprendido a" "hacer la paloma", "hacia atrás", "los pies en punta"... "el de al frente"- Salomé, 20 años.

"me encanta hacer la flecha, libre, ondulación y así"... "nadar de lado" – Camilo, 20 años.

Con relación a lo anterior, la práctica de la natación no solamente genera aprendizajes con el conocimiento de un determinado ejercicio o la repetición continua de un movimiento para aprender una técnica, y con esta un estilo. Su práctica también favorece el desarrollo de cualidades como la paciencia, la empatía, la superación, la confianza en sí mismos y la seguridad:

"pues que uno tiene que entender que todos no aprendemos igual, toca darle paciencia a todos"

- Salomé, 20 años.

"que aprendo y sé que puedo superarme a sí misma" – Sofía, 19 años.

Pero no sólo ellos pueden dar cuenta de esto, tantos sus familiares como sus docentes expresan que la natación ha permitido desarrollar en los jóvenes con DI cualidades como la responsabilidad, la atención, y la disciplina. Esto se hace evidente en otros ambientes como la casa y el colegio:

"Yo pienso que le ha dado mucha disciplina, en el sentido de que ella, se prepara para su clase, prepara sus elementos, es comprometida con esas cosas, mucha motivación, está motivada, le gusta"

– Apoyo familiar, mamá de Sofía.

"Ella el día de la natación no le da pereza, se levanta rápido" "ella con la natación sabe que tiene una responsabilidad, que debe dejar la loza limpia, por la mañana ella se prepara el desayuno"

- Apoyo familiar, mamá de Valentina.

"...pues a nivel educativo, entonces su atención y concentración ha mejorado, por qué ha mejorado, porque ellos tienen que estar muy pendientes de todos los procesos que les dicen pues los respectivos maestros"- Licenciada en Educación Especial.

Al respecto, se evidencia que la natación es un espacio de enseñanzas y aprendizajes que genera en ellos habilidades diversas para desenvolverse en otros ambientes. Por ejemplo, desarrolla la concentración y la atención, ya que existe una relación con el docente de respeto y escucha, sobresaliendo el seguimiento de instrucciones. Esto se ve reflejado en las clases de natación, en las actividades que hacen en el colegio y en las tareas que llevan a cabo en su vida cotidiana.

Las categorías de análisis se exteriorizan en este espacio de enseñanzas y aprendizajes a partir del estilo de vida de los jóvenes, caracterizado por actividades que les ofrezcan conocimientos nuevos y formas de moverse diferentes a las que realizan constantemente en su rutina diaria. Por esta razón, la natación representa un significado trascendental para los tres sujetos de participación (jóvenes con DI, familiares y docentes), porque la práctica de ésta determina todo lo mencionado anteriormente.

La natación como medio socializador

Otra de las RS que surgió de la práctica de la natación, es que es un medio socializador que le permite a los jóvenes con DI expresarse de manera verbal y no verbal con sus compañeros y docente durante la clase; habilidades que asimilan y que empiezan a usar en otros ambientes. Los resultados arrojan que, durante la clase de natación, demuestran

empatía con sus compañeros, son más comunicativos y reconocen al otro en el medio acuático; cuando se les preguntó cómo era la relación con sus compañeros, una de las jóvenes expresó: *"hay compañerismo, todos luchamos ahí"*. Se manifiesta que les da miedo el proceso de aprendizaje en el agua, porque es un mundo desconocido para algunos, pero entre todos se ayudan para hacer los ejercicios.

"los días que tiene natación, nos cuenta qué le enseñaron, cosas que le ocurren en la piscina con ella y con los compañeros – Apoyo familiar, papá de Salomé.

"Se ha podido observar que sí ha habido cambios, especialmente en su comportamiento, son niños, no sé, pero les ha servido inclusive hasta para su propia formación integral; dado en las aulas"

"digamos ya la agresividad que ellos manejan, ya es menos" – Licenciada en Educación Especial.

Las diferentes actividades que ellos hacen por fuera de casa en familia, son de gran importancia y les permite salir de la rutina. La natación como espacio socializador se refleja también en los planes en familia, cuando en familia hacen una salida a clima cálido con piscina, posibilita un espacio de relaciones interpersonales óptimo y se manifiesta la comunicación con movimientos espontáneos, comparten con sus familiares los conocimientos de natación y les enseñan algunos ejercicios:

"Hace poco estuvimos en piscilago y nos dejó admirados con la capacidad que tiene de flotar y de los movimientos y de desplazarse en la piscina"- Apoyo familiar, mamá de Camilo.

"me gusta estar con mi familia, estar unidos, salir, pasear, divertirse"- Camilo, 20 años.

También es de gran importancia destacar en esta representación que los familiares y docentes reconocen que existe un antes y un después de la práctica de la natación en la participación que tienen los jóvenes, los resultados refieren que en la mayoría de los sujetos existe un cambio en su comportamiento relacionado con la mejoría del temperamento:

"Pues antes discutíamos mucho, porque ella no me colaboraba en la casa" "y cuando yo le decía algo, pues se ponía de mal genio, y resultábamos peleando" – Apoyo familiar, papá de Sofía.

"está llegando de buen genio, a la mamá y a mí nos saluda bien" "ella nos cuenta lo que le pasó en el colegio" –Apoyo familiar, papá de Valentina.

"ella se ha vuelto un poco más colaboradora más en la casa, ella mantenía con mucho estrés, y ahorita es como más relajada, y a nivel personal, pues ella ha cambiado mucho con nosotros, y en el colegio también ha cambiado mucho porque ella a veces discutía mucho con los compañeros"
–Apoyo familiar, papá de Salomé.

De igual manera, los jóvenes con DI revelaron cómo se veían ellos antes de tomar clases de natación y después de llevar un tiempo en el curso, sin embargo, para algunos fue difícil dar la respuesta de manera verbal y lo hicieron por medio de un dibujo. Se encontró que la mayoría permanecían mucho tiempo sin realizar alguna actividad física, esto les generaba tensión:

"...Me estresaba mucho...no sé, por mucha tensión y acá con los profesores y todo eso".

-Sofía, 19 años.

"Me siento menos desestresada [refiere mayor estrés en los periodos de inactividad], ya uno como que allá se relaja de nadar y saca como todo ese peso". Salomé, que lleva 2 años en natación.

Al ingresar en un mundo desconocido como lo es el medio acuático, se facilita la socialización en otros ambientes ya que les da la seguridad para conocer más personas, explorar el mundo y ser curioso con las cosas existentes:

"el hecho de estar en escenarios deportivos apropiados para las prácticas deportivas es importantísimo, a ellos les encanta estar en sus escenarios deportivos, y en las competencias en las que a veces pueden participar, eso para ellos es muy valioso". "Además de que les sube la autoestima, tienen la posibilidad de relacionarse con otras personas diferentes a las del colegio. Es otro ambiente diferente" – Docente, Licenciada en Educación Especial.

La mayoría de los familiares argumentan que les brindan a sus hijos un respaldo socioafectivo y económico: "Yo escucho que los dedos de las manos todos son distintos, nosotros que tenemos cinco hijos, todos los hijos son diferentes"- Apoyo familiar, papá de Sofía. Por esta razón, se debe tener en cuenta el principio de individualización, cada ser humano es diferente, cada sujeto tiene una condición diferente, por tal motivo, debe orientarse el proceso y ofrecerle diversas posibilidades para que él seleccione y se desenvuelva de la mejor manera. Sin embargo, se demuestra que existe todavía una sobreprotección por parte de los familiares hacia sus hijos, algunos tienen que acceder al servicio de psicología:

"Estamos en un proceso con psicología, en donde yo no debo consentirlo tanto, porque como él es el menor, entonces él ha sido como el consentido, pero me ha tocado en estos dos últimos meses, ser un poquito más drástica, más exigente, más dura"- Apoyo familiar, mamá de Felipe.

Pero, por otra parte, hay docentes que afirman que esta población necesita de mucho afecto y de mucho cuidado:

"ellos requieren mucho afecto, mucho acompañamiento" "reconociendo, que ellos a ver, vienen de un rechazo a nivel escolar, comenzando y segundo, también por sus familias; o sea son de padres separados, muchos chicos son de fundaciones"- Docente acompañante de los jóvenes con DI leve.

Igualmente, los padres de familia demostraron que existe un apoyo sustancial para todas las actividades que el joven desarrolle, aunque en algunos casos se pase al límite de la permisividad:

"yo le colaboro en ayudarlo a hacer las tareas, le colaboro en hacer los trabajos, y le colaboro también en los transportes"- Apoyo familiar, papá de Felipe.

"Sí había un momento, donde de pronto era más permisivo en algunas cosas, más tolerante en ayudarla en hacer vainas, no es fácil corregirle, porque uno se vuelve como sobreprotector"- Apoyo familiar, papá de Sofía.

Es por esto, que conductas como la permisividad y la sobreprotección encauzan a los jóvenes con DI en contravía de su autonomía e independencia; problema que se atenúa directamente con la natación. Como ya se mencionó anteriormente, esta práctica como medio socializador exalta los cambios de comportamiento y de actitud de la población estudiada, y no sólo durante la clase; si no también en la casa y en el colegio. Lo anterior, indica que para los jóvenes con DI las relaciones interpersonales son valiosas, compartir con las personas que los rodean es parte fundamental en sus estilos de vida y, así mismo, la mayoría refiere que la natación les ha permitido comunicarse mejor con sus pares, lo que genera un avance significativo a nivel socioafectivo.

La natación como cuerpo en movimiento

La tercera RS de la natación se configura desde el cuerpo en movimiento, un cuerpo que permanece activo y que se caracteriza por múltiples significados; que se expresa por medio del lenguaje verbal y no verbal. A la mayoría de los sujetos de participación se les dificultó

decir qué es el cuerpo, pero se aproximaron a algunas expresiones con relación a su función: *"para uno moverse, para caminar, para respirar, para nadar"*- Valentina, 23 años.

A su cuidado: *"no maltratándolo, no pegándole", "tenerlo limpio"*- Valentina, 23 años. Y a la importancia que tiene: *"Para estar vivo y para ser tantas cosas en la vida, como trabajar, salir, pasear con la familia, cosas así"*- Camilo, 20 años.

Al respecto, las sensaciones, las emociones y el estado de ánimo son factores predominantes en esta representación. En la práctica de la natación los participantes dan cuenta que disfrutan del medio acuático, factores como la temperatura del agua y la realización de determinados movimientos les produce tranquilidad:

"me gusta libre porque me siento como si fuera toda rápida ahí"- Salomé, 20 años.

"Que el agua es muy fría, porque supuestamente abajo hay algo que está dañado y no calienta bien el agua"- Valentina, 20 años.

"Me encanta, uno se relaja en el agua, se siente una paz, se siente una tranquilidad" "y no tiene tanto dolor de los huesos"- Camilo, 20 años.

Otra de las sensaciones que refieren por su experiencia en el medio acuático, es una que está entrelazada con el proceso de aprendizaje; ya que para algunos es un mundo inexplorado y esto les puede generar temor, susto, pánico:

"Ahhh si me cuenta que como la pasó...la otra vez me dijo: Ay mamá la otra vez casi me ahogo, que se le soltó el flotador"-Apoyo familiar, mamá de Valentina.

Con relación a lo anterior, uno de los sujetos de participación, recuerda que tuvo una experiencia que no le gustó y que le generó miedo: *Sí, que me ahogué*”- Valentina, 23 años. El joven me dice que no tomó agua, que se soltó del flotador, dos compañeros lo ayudaron y lo que hizo fue cogerse del carril. Se identifica que hubo una sensación de miedo, y así mismo, la valentía de enfrentarse a esa situación; con ayuda de sus compañeros.

Más, sin embargo, la mayoría de los participantes sienten emoción y les gusta mucho participar en las clases de natación:

“A ella el deporte la ha vuelto una persona muy activa, ya ella hace las cosas como con más energía, vive como con más ánimo para el colegio, para su estudio” – Apoyo familiar, papá de Salomé.

“emoción, alegría y para poderme esforzar más, esforzarme más con mi cuerpo” –Sofía, 19 años.

Así mismo, en las clases de natación se reconoce que los jóvenes con DI alcanzan a realizar una aproximación de la propiocepción de su cuerpo, que tiene que ver con la ubicación y posición del cuerpo en el agua:

“el de atrás [estilo espalda] no me gusta, porque uno se cansa mucho de acá [señala el cuello]”- Valentina, 23 años.

“el de atrás [estilo espalda], el de los pies, el de saltar, porque estoy aprendiendo a nadar, siento nervios que uno se ahoga”- Valentina, 23 años.

Igualmente, se manifiesta que la práctica de la natación tiene grandes beneficios a nivel físico y motriz. En los resultados se evidencia que tanto los familiares como los docentes están de acuerdo con esta afirmación:

"Ha mejorado en su fuerza, en su coordinación motora, en el tono muscular, porque ella lo tenía muy débil todavía y ya ha mejorado en esas partes, como a nivel fisiológico"- Apoyo familiar, mamá de Salomé.

"he notado en varios la resistencia, por ejemplo, la capacidad pulmonar, se les amplía. La fuerza, la resistencia, el fortalecimiento a nivel muscular también, que hay algunos chicos que tienen bastante dificultad en ello. Otros, en la relajación del cuerpo, hay unos que son muy rígidos, con la natación ellos logran relajarse más"- Docente, licenciada en Educación Especial.

"a nivel motriz, sus movimientos ya son más acertados, son más equilibrados..." también en su parte motriz, porque van a coordinar el movimiento en los diferentes estilos"- Docente. Educadora especial. Pedagoga Infantil.

Pero también algunos jóvenes refieren que una buena condición física es tener salud: *"Para tener buena energía y buena salud, y buen físico"- Camilo, 20 años. "Pues tener una mejor situación de salud" "físico también, que a uno le ayuda mucho, mejora a tener un mejor físico"- Salomé, 20 años.*

Desde esta configuración, se evidencia que las categorías de análisis se encuentran de manera transversal en esta representación, ya que el desarrollo de un buen nivel físico-motriz está dentro de su estilo de vida y genera unos significados sobre la importancia de la actividad física, del deporte, y en particular, de la natación; sobresalen las prácticas que hacen visibles las emociones, las sensaciones y los estados de ánimo de la esencia de ser humano, de ser un cuerpo en movimiento.

La natación como espacio de inclusión y de proyección para los jóvenes con DI

Se refleja en la entrevista semiestructurada de los familiares y docentes que el tema de la inclusión es preponderante y que debe ser trabajado constantemente. Los padres de familia

mencionan que la inclusión está en proceso, que ésta se ha hecho evidente en las actividades culturales y deportivas; pero que en el ámbito académico existe un notable vacío:

“Allí en cuanto a inclusión académica como tal no la hay, porque, por las edades en las que ellos están, porque a nivel académico y pedagógico, ellos están como, digamos que desde un preescolar hasta más o menos un tercero o cuarto de primaria” “entonces es un poquitico complicado, eso, por la diferencia de edades y del nivel académico en el que ellos se encuentran” “Pero sí hay algo en lo que sí se hace inclusión, y es en la parte social y en la parte cultural y deportiva”- Docente, Licenciada en Educación Especial.

“Lo que me ha parecido bonito del colegio, es que ven las diferentes capacidades que ellos pueden tener, y que los valoran y los aceptan como son. Y los ponen dentro de una inclusión en la sociedad. Ser importantes dentro de una sociedad, que era lo que nosotros no vivíamos antes de conocer la condición de nuestra hija”- Apoyo familiar, mamá de Sofía.

Es por esto, que cuando existe un proceso de inclusión, en el trasfondo hay un problema de exclusión, como se evidencia en algunas situaciones que viven las personas con discapacidad dentro de los diferentes contextos de la sociedad; como por ejemplo, en los colegios en donde no se les brinda apoyo ni tampoco el cuidado y la educación que su condición requiere.

“Cuando a nosotros nos dieron el diagnóstico, en el primer IQ que le hicieron, la psicóloga en una sola palabra nos dijo que Sofía no iba a hacer nada en la vida”. Apoyo familiar, mamá de Sofía.

“Que no podía estudiar más”. Apoyo familiar, papá de Sofía.

En algunas respuestas que dieron los familiares de los jóvenes con DI, se manifiesta una sensación de impotencia y de frustración al vivenciar momentos de discriminación y de indiferencia frente a la condición de sus hijos:

“Entonces no está de tema que no tengan las capacidades sino que uno se las fortalezca, se las vea y crea en ellos”. Apoyo familiar, mamá de Sofía.

Esta problemática de exclusión afecta en su totalidad el desarrollo de su personalidad y de su carácter, en gran medida la seguridad, la confianza en sí mismos y por supuesto, la autoestima:

“Ella seguía teniendo dificultades en sus etapas de aprendizaje, y su primaria fue bastante difícil, de adaptación con los muchachos, ella se quedaba mucho en sus niveles de aprendizaje, era diferente, y eso afectaba mucho la autoestima”. Apoyo familiar, papá de Sofía.

Además, su proyección en el deporte hace parte del empoderamiento de esta población en la sociedad, tanto los familiares como los docentes establecen que la natación, específicamente el deporte, es una gran oportunidad para que ellos salgan adelante:

“Que trataran de buscar quien les ayude a integrarse en alguna liga, o algo de deporte, para que pues más tarde, cuando sea, si ellos ya no pudieron con el estudio, pues puedan con el deporte, que puedan continuar y que les sirva para su vida”- Apoyo familiar, mamá de Camilo.

“Pienso que la natación es uno de los deportes más completos, porque es salud, porque la juventud ahora se concentra en hacer otras actividades que no aportan nada bueno, en cambio, pues el deporte, si se enfocan en eso, porque no podrían llegar a hacer un deportista profesional en lo que practiquen”- Apoyo familiar, mamá de Felipe.

De este modo, se puede destacar que la natación a parte de caracterizarse como un deporte individual de competición es una práctica social que genera espacios a nivel cognitivo,

socioafectivo y físico-motriz para la población con DI. Así mismo, es evidente que existe un proceso de exteriorización de los sujetos de participación; que se refleja en las narraciones personales y en las manifestaciones no verbales durante las entrevistas y los relatos de vida. Estas diversas manifestaciones hacen parte de las experiencias que cada sujeto tiene con relación a la práctica de la natación, y se convierten en una parte esencial de sus estilos de vida. Es allí, donde la participación de la población con DI leve en actividades extracurriculares como la práctica de un deporte, en este caso, de la natación; adquiere un significado trascendental que genera una connotación de prestigio y de empoderamiento en la sociedad.

Discusión y conclusiones

Las RS de la práctica de la natación en un grupo de jóvenes con DI, sus familiares y docentes se originan desde la experiencia vivida de los jóvenes como *medio socializador*, *espacio de enseñanzas y aprendizajes* y *cuerpo en movimiento*. A través de los resultados presentados se argumentó cómo su práctica, en esta población, contribuye al fortalecimiento del desarrollo personal a nivel socio-afectivo, cognitivo y físico-motriz, respectivamente. La natación se configuró, desde las representaciones elaboradas por el grupo, como un espacio individual en el que convergen las relaciones interpersonales, los aprendizajes y los movimientos. Este hallazgo se une al reportado en estudios como los de García et al. (6) al indicar que la práctica de algún tipo de AF, formal o informal, libre o estructurada es trascendental para la configuración del estilo de vida de estas personas, no solo por el beneficio físico-motriz y cognitivo, sino también por el respeto, la aprobación y el prestigio social que ésta les otorga. Siguiendo a González (12), la actividad física es el medio de interrelación por excelencia a través del movimiento corporal. Así, constituye una

práctica social que permite el intercambio de experiencias, el conocimiento de sí mismo y la vivencia personal, que, en su conjunto, facilitan la aceptación de restricciones que les da el medio en el que se inscriben.

Un elemento fundamental relacionado con la natación es la forma en que el cuerpo de cada sujeto se relaciona con su posibilidad de movimiento y la individualidad. Retomando a Marcel Mauss, el acto configura el estar en el mundo y es en ese marco en el que la interacción sujeto-mundo a través del cuerpo permite la práctica social. La actividad física y el deporte como práctica social permiten comprender la realidad de los individuos y desde la natación, como *medio socializador*, se visualiza cómo el nivel socio-afectivo mejora considerablemente, debido al lenguaje verbal y no verbal que se encuentra implícito y explícito en la comunicación interpersonal que ellos obtienen; representación que se manifiesta en la propiocepción del cuerpo permeada por las emociones. Los participantes expresan con mayor facilidad qué les duele, qué les asusta, cómo está ubicado el cuerpo en el agua, y les permite descifrar con más tranquilidad las posibilidades de movimientos y de expresiones que comprende el cuerpo. El agua como facilitador de percepciones que enriquecen su acervo sensorial, les brinda un espacio de autoconocimiento a través de la experiencia del miedo, del riesgo, del esfuerzo y del juego. Las emociones varían y son susceptibles al cambio, dependen de las circunstancias, de la actitud con la que el individuo las enfrenta y del contexto; como expresa Dumouchel (13) “Cada individuo, es decir cada evento, se presenta como un género aparte”.

Desde luego, la experiencia vivida de los jóvenes con DI leve no se queda restringida al horario de la clase, sino que, trasciende en el plano familiar y personal; comparten sus conocimientos y experiencias con las personas que más aprecian. Para ellos, la familia es lo

más importante, existe un apoyo sustancial por parte de ellos que enmarca las RS de esta práctica. En este orden de ideas, se configura un paralelo del antes y el después de su práctica, ya que se evidenció una mejoría en su comportamiento y temperamento. Así mismo, Ibáñez (14) señala que la actividad física contribuye a reducir la depresión y la ansiedad, a mejorar el estado de ánimo, la emotividad, la percepción del individuo sobre sí mismo, la autoestima, la calidad del sueño, las reacciones ante el estrés, la memoria a corto plazo, la planificación y la toma de decisiones.

Así mismo, el deporte actúa como *espacio de enseñanzas y aprendizajes*, en donde la natación como práctica social les permite alcanzar logros significativos a nivel cognitivo, lo que se hizo evidente en la exploración de diferentes movimientos físicos-motrices en el medio acuático, diferente al medio que frecuentan. Esto les permitió aprender a controlar su cuerpo, a manejar su espacio y el de los otros compañeros, a comunicarse con tranquilidad y a reconocerse como seres autónomos e independientes. Autores como Peterson et al. y Burk et al. (4, 7), han reportado que las personas en condición de discapacidad y que participan en más actividades recreativas y sociales también tienen una mayor autoestima y percepción física (7) e independencia para tomar decisiones personales. Este hallazgo se une al reportado desde el año 2002 en estudios recientes como los de la *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) (15) que estableció un modelo multidimensional que aborda la DI desde 5 dimensiones: funcionamiento intelectual, conducta adaptativa, salud, contexto e interacciones; y participación y roles sociales. Con este enfoque, se consigue una mayor comprensión de la DI, teniendo en cuenta la interacción del individuo con su medio ambiente, dándole peso a las relaciones, participaciones y necesidades que la persona con DI tiene en sociedad. Esto refleja los

cambios que se produjeron en las dos últimas décadas en la comprensión de la DI; principalmente, entender que es la interacción de las personas con su entorno la que determina su limitación en la inclusión social y el desarrollo de sus capacidades y no asumir que esta entidad es una mera condición individual. Y por lo cual, adquiere, una mayor importancia, “valorar la capacidad de desenvolvimiento de la persona en su vida diaria”.

Con esta perspectiva, McConkey et al. (16) estudiaron el programa de los olímpicos para personas especiales “Youth Unified Sports” en cinco países con atletas de baloncesto y fútbol, evaluando si este programa servía como promotor de la inclusión social en estos atletas. Como conclusión evidenciaron que, sin importar la excelencia de las organizaciones deportivas o la experticia de sus entrenadores, los atletas con discapacidad intelectual siguen viviendo situaciones de inequidad en términos de circunstancias familiares, financiación, educación y oportunidades laborales. El deporte en sí logra socializarlos con el ambiente local del deporte, pero esto no logra involucrar al resto de la sociedad para permitir una verdadera inclusión social de esta población.

De la misma manera, se ha evaluado la capacidad de acceso que tiene esta población a la actividad física y las barreras o facilidades de distinta índole que lo rodean (Shields y Synnot; (17) demostrando que el desconocimiento, los temores de los padres, actitudes negativas hacia la discapacidad, falta de profesionales capacitados, el costo, el déficit de programas de inclusión entre otros son las principales razones por las que la población con DI realizan menos actividad física que el resto de la población. Por el contrario, el deseo de la persona con discapacidad de estar activo y saludable, la integración con pares, el apoyo

familiar, facilidades de transporte, reducción de costos y personal entrenado son facilitadores de la práctica deportiva.

Al respecto, tanto familiares como docentes plantean que la práctica de un deporte es preponderante para el bienestar de los jóvenes con DI y ofrece oportunidades para que se hagan visible en la sociedad. Su visibilidad la adquieren a través de su participación durante la clase, en la relación que tienen con el docente y con sus compañeros, en la expresión corporal y gestual; en cada una de las emociones y sensaciones que adquieren en el medio acuático. Este hallazgo se une al reportado en el estudio de McGuire & McDonnell (8), quienes argumentan cómo hacer actividad física o practicar algún deporte le permite a esta población tener mayor control de sus vidas.

Es por esta razón, que la natación como *cuerpo en movimiento* se configura en la intencionalidad del movimiento que realizan; está basada en la espontaneidad, en la ansiedad, en la emoción, en la exploración y en la imaginación que los caracteriza. Cada uno de los movimientos que realizan están dirigidos por el docente, pero son guiados por las emociones y las sensaciones que les genera el agua en el cuerpo. Es decir, el seguimiento de instrucciones está mediado por el lenguaje de su cuerpo, por las emociones que expresan, por la interacción que se genera y la proxemia que implica estar en un mismo espacio. La sensación del agua en el cuerpo es uno de los factores que algunas personas les producen placer, tranquilidad y diversión y a otras, les produce susto y tensión al estar en un medio desconocido, al que habitualmente están acostumbrados. En la expresión “me ahogué”, muy usada por algunos sujetos de investigación en el momento de la clase, se refleja una sensación de miedo secundaria a la exploración de lo desconocido; el solo hecho

de reconocer los movimientos que puede hacer en el agua, de moverse con la ayuda de un implemento, de utilizar un tubo de espuma o una tabla para que el cuerpo cambie de posición, transforma la percepción de tranquilidad y enseguida se extrapola a la inseguridad y al pánico.

Con relación a esto, Berger y Luckmann (18), afirman que “la comprensión del lenguaje es esencial para cualquier comprensión de la realidad de la vida cotidiana”. Y por lo tanto, Le Breton (19) sostiene que las emociones determinan la afiliación a una comunidad social, es una forma de reconocerse y de poder comunicarse.

El cuerpo al estar en movimiento en el medio acuático permite a nivel físico-motriz un mayor control de los movimientos, desarrolla el fortalecimiento osteomuscular, y entrena cualidades físicas como la fuerza, la resistencia, la coordinación y el equilibrio. Como es explicado también por Casey y Emes (20), quienes analizaron el efecto del entrenamiento en natación sobre los aspectos respiratorios de la producción del habla en niños con síndrome de Down encontrando una mejora a corto plazo en la duración fonatoria máxima. De igual manera, Fiorilli et al. (21) investigaron los efectos positivos de la natación en un grupo de jóvenes con síndrome de Down participantes de los juegos olímpicos especiales, encontrando una mejora en la autonomía, habilidades sociales y la percepción de bienestar. Como es explicado también por Casey y Emes (20), Harris et al. (22) y Ninot et al. (23), la práctica de la actividad física para pacientes con discapacidad intelectual de distinta causa, se ha visto ligada tanto a una mejora en sus capacidades físicas, variables fisiológicas y anatómicas como volumen de O₂ máx, frecuencia cardíaca máxima y porcentaje de grasa corporal; así como los estudios de Sullivan y Glidden (24), y Fiorilli et

al. (21) refieren impactos positivos en aspectos psicológicos y sociales. Esta consideración se manifiesta en los tres participantes al concluir que el concepto de cuerpo está armonizado con los cuidados personales, con la higiene y con la salud. Es entonces, cuando se relaciona la salud con tener un cuerpo sano, limpio y con buena condición física.

La natación emerge como espacio de inclusión y de proyección de los jóvenes con DI porque en común refieren que tanto en las actividades culturales como deportivas han tenido un espacio para interactuar, moverse y aprender. Es por lo anterior y desde el abordaje de las representaciones sociales, que se puede resaltar la manera en que la actividad física es un fenómeno social que configura dinámicas de interacción social y de relaciones interpersonales en un amplio espectro, sin excluir ningún tipo de población. La actividad física se adapta a cualquier medio e individuo y se convierte en una valiosa estrategia para avanzar en procesos de inclusión social. De acuerdo García et al (6), la actividad física formal y no formal brindan la posibilidad a las personas en situación de discapacidad, oportunidades de movimiento que lo integren a la vida comunitaria, a sus familias y a su entorno social.

En este artículo se han presentado experiencias de vida individuales que al interpretarlas permiten concluir que la práctica de la natación es relevante en la vida de estos jóvenes. Se debe continuar investigando desde la línea de las ciencias sociales con el trabajo mancomunado de la línea de las ciencias de la salud en otras discapacidades; es indispensable trabajar sobre el reconocimiento de las poblaciones que tienen alguna discapacidad en el campo de la actividad física y la salud. Primero, porque se debe continuar abordando el tema de la inclusión y destacar los logros que ellos alcanzan en el

mundo del deporte y de la actividad física. Y segundo, porque hoy en día, persiste una postura de indiferencia, vergüenza y rechazo hacia la población con discapacidad. Es necesario continuar estudiando la actividad física como práctica social, resaltando el rol del cuerpo, las relaciones interpersonales y los lenguajes verbal y no verbal, en el desarrollo del ser humano. Es necesario trascender la investigación en AF más allá de la frecuencia cardíaca, el IMC o los METS, que, aunque tienen su utilidad, no evidencian el impacto a nivel cognitivo, afectivo y social que esta tiene para un ser humano.

Bibliografía

1. Brooker K, van Dooren K, Tseng CH, McPherson L, Lennox N, Ware R. Out of sight, out of mind? The inclusion and identification of people with intellectual disability in public health research. *Perspect Public Health*. 2015;135(4):204-11.
2. Bodde AE, Seo DC. A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disability and Health Journal*. 2009;2(2):57-66.
3. Yetunde M, Johnny C, Helen D, Reza O. Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*; 2016. p. 209-19.
4. Burk BN, Sharaievska I. Health and Recreation Perceptions of Adults With Developmental Disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*. 2017;51(3):179-92.
5. Frey GC, Stanish HI, Temple VA. Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapt Phys Activ Q*. 2008;25(2):95-117.
6. García L, Ospina J, Aguinaga L, Russi L. Aproximación conceptual a la actividad física adaptada (AFA). Editorial Universidad del Rosario: Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano; 2009. p. 1-30.
7. Peterson, J.J, Lowe JB, Peterson NA, Nothwehr FK, Janz KF, Lobas JG. Paths to leisure physical activity among adults with intellectual disabilities: Self-efficacy and social support. *American Journal of Health Promotion*. 2008;23(1):35-42.
8. McGuire J, McDonnell J. Relationships between recreation and levelsof self-determination for adolescents and young adults with disabilities.: *Career Development for Exceptional Individuals*; 2008. p. 154-63.
9. Heller T, Hsieh K, Rimmer J. Barriers and supports for exercise participation among adults with Down syndrome.: *Journal of Gerontological Social Work*; 2008. p. 161-78.
10. Robertson J, Emerson E, Baines S, Hatton C. Self-Reported Participation in Sport/Exercise Among Adolescents and Young Adults With and Without Mild to Moderate Intellectual Disability. *Journal of Physical Activity & Health*. 2018;15(4):247-54.
11. Hernández S. Metodología de la investigación. Sexta edición ed. Fernández C, Baptista L, editors. México: Mc GrawHill; 2014.
12. JA. G. La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Revista de ciencias de la actividad física y el deporte*. 2007;28:72-8.
13. P. D. Emotions. *Essai sur le corps et le social*, Paris: Les Empêcheurs de penser en rond. 2002.
14. Ibáñez J. Ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad. *Nutr Obes*. 2000;5:59 - 66.
15. Wahlberg E. Discapacidad intelectual. ¿Es la nueva denominación un cambio de perspectiva? *Vertex*. 2014;XXV(113):33 - 5.
16. McConkey R, Dowling S, Hassan D, Menke S. Promoting social inclusion through Unified Sports for youth with intellectual disabilities: a five-nation study. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2012;57(10):1 - 13.
17. Shields N, Synnot A. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatr*. 2016;16:9.
18. Berger P, Luckmann T. *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu; 1968.
19. Le Breton D. Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. Diciembre 2012-Marzo 2013;10:69-79.

20. Casey AF, Emes C. The effects of swim training on respiratory aspects of speech production in adolescents with down syndrome. *Adapt Phys Activ Q.* 2011;28(4):326-41.
21. Fiorilli G, Cagno d, A I. Special Olympics swimming: positive effects on young people with Down syndrome . *Sport Sci Health* 2016;12(3):339–46.
22. Harris L, Hankey C, Murray H, Melville C. The effects of physical activity interventions on preventing weight gain and the effects on body composition in young adults with intellectual disabilities: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Obes.* 2015;5(4):198-210.
23. Ninot G, Bilard J, Delignières D. Effects of integrated or segregated sport participation on the physical self for adolescents with intellectual disabilities. *J Intellect Disabil Res.* 2005;49(Pt 9):682-9.
24. Sullivan E, Glidden L. Changing Attitudes Toward Disabilities Through Unified Sports. *Intellectual and Developmental Disabilities.* 2014;52(5):367 - 78.