

# Deporte adaptado y habilidades de afrontamiento en población con diversidad funcional\*

Tatiana Camila Osorio Ramírez<sup>a</sup> ■ Hilda Carolina Patiño Manrique<sup>b</sup> ■  
 Neiry Johana Núñez Luna<sup>c</sup>

**Resumen: Introducción:** el deporte adaptado es una disciplina que incluye actividades físicas diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades y habilidades únicas de las personas con discapacidad, con el fin de mejorar su funcionalidad y calidad de vida. Por su parte, las habilidades de afrontamiento son fundamentales para que las personas puedan hacer frente a diversas demandas y desafíos que se presentan en la vida diaria. En este sentido, el objetivo de esta investigación es determinar la influencia del deporte adaptado en las habilidades de afrontamiento de población con diversidad funcional. **Metodología:** se llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo con una muestra no probabilística conformada por 35 deportistas con discapacidad intelectual, pertenecientes a las ligas de baloncesto y atletismo de un instituto deportivo en Cúcuta, Norte de Santander, a quienes se les aplicó una lista de chequeo validada y un instrumento de evaluación estandarizado. **Resultados:** los datos muestran que las actividades deportivas adaptadas proporcionan oportunidades significativas para desarrollar habilidades de afrontamiento activo y fortalecen la capacidad de los participantes para enfrentar desafíos. Sin embargo, algunas de las estrategias de afrontamiento desarrolladas por un porcentaje significativo de participantes son de tipo evitativo; esto indica afectaciones en su participación deportiva, si se tiene en cuenta que esta es su actividad principal. **Conclusiones:** es importante promover el deporte adaptado como una medida para generar habilidades de afrontamiento efectivas en la población con diversidad funcional para que logren una participación activa en ocupaciones significativas.

**Palabras clave:** deporte adaptado; habilidades de afrontamiento; diversidad funcional; discapacidad intelectual.

\* Artículo de investigación.

- a** Terapeuta Ocupacional, Universidad de Pamplona, Pamplona, Norte de Santander, Colombia.  
 Correo electrónico: [tatiana.osorio@unipamplona.edu.co](mailto:tatiana.osorio@unipamplona.edu.co); ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5122-123X>
- b** Especialista en Salud Ocupacional, docente, Universidad de Pamplona, Pamplona, Norte de Santander, Colombia.  
 Correo electrónico: [hilda.patino@unipamplona.edu.co](mailto:hilda.patino@unipamplona.edu.co); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2487-6512>
- c** Especialista en Salud Ocupacional, docente, Universidad de Pamplona, Pamplona, Norte de Santander, Colombia.  
 Correo electrónico: [neiry.nunez@unipamplona.edu.co](mailto:neiry.nunez@unipamplona.edu.co); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6436-9616>

**Recibido:** 12/07/2024 **Aceptado:** 19/09/2024 **Disponible en línea:** 29/11/2024

**Cómo citar:** Osorio Ramírez, T. C., Patiño Manrique, H. C., & Nuñez Luna, N. J. (2024). Deporte adaptado y habilidades de afrontamiento en población con diversidad funcional. *Revista Med*, 32(2), 93–105. <https://doi.org/10.18359/rmed.7477>

**Información sobre la investigación:** Este artículo es una síntesis derivada de la investigación titulada: *Deporte adaptado y habilidades de afrontamiento en población con diversidad funcional*, realizada desde el 9 de octubre de 2023 hasta el 5 de julio de 2024, y aprobada por el Comité de Investigaciones del Programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de Pamplona.

## *Adapted Sport and Coping Skills in Populations with Functional Diversity*

**Abstract: Introduction:** Adapted sport is a discipline that encompasses physical activities specifically designed to meet the unique needs and abilities of people with disabilities, aiming to enhance their functionality and quality of life. Coping skills are essential for individuals to manage various demands and challenges encountered in daily life. This research primarily aims to determine the influence of adapted sport on the coping skills of individuals with functional diversity. **Methodology:** A descriptive quantitative approach was employed, selecting a non-probabilistic sample of 35 adapted athletes with intellectual disabilities from basketball and athletics leagues at a sports institute in Cucuta City, Santander. A validated checklist and a standardized evaluation instrument were administered to this group. **Results:** The data indicate that participation in adapted sports provides significant opportunities for developing active coping skills, thereby strengthening the participants' ability to face challenges. However, a notable percentage of participants displayed avoidant coping strategies, suggesting difficulties in active participation in sports, which is their primary occupation. **Conclusions:** Promoting adapted sport is crucial for fostering effective coping skills in individuals with functional diversity, enabling them to achieve active participation in meaningful occupations.

**Keywords:** Adapted Sport; Coping Skills; Functional Diversity; Intellectual Disability.

## *Esporte adaptado e habilidades de enfrentamento na população com diversidade funcional*

**Resumo: Introdução:** o esporte adaptado envolve atividades físicas projetadas para atender às necessidades e habilidades específicas de pessoas com deficiência, com o objetivo de melhorar sua funcionalidade e qualidade de vida. As habilidades de enfrentamento são fundamentais para lidar com as diversas demandas e desafios da vida cotidiana. Assim, o objetivo deste estudo é determinar a influência do esporte adaptado nas habilidades de enfrentamento da população com diversidade funcional. **Metodologia:** foi realizada uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo, com uma amostra não probabilística de 35 atletas com deficiência intelectual, integrantes de ligas de basquete e atletismo de um instituto esportivo em Cúcuta, Norte de Santander, e foram avaliados com uma lista de verificação validada e um instrumento de avaliação padronizado. **Resultados:** os dados mostram que as atividades esportivas adaptadas oferecem oportunidades significativas para desenvolver habilidades de enfrentamento ativo e fortalecem a capacidade dos participantes de lidar com desafios. No entanto, uma parte considerável dos participantes recorreu a estratégias de enfrentamento evitativo, o que prejudica sua participação esportiva, considerando que essa é sua principal

atividade. **Conclusões:** é importante promover o esporte adaptado como medida para desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes na população com diversidade funcional, possibilitando uma participação ativa em atividades significativas.

**Palavras-chave:** esporte adaptado; habilidades de enfrentamento; diversidade funcional; deficiência intelectual.

## Introducción

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1) define a las personas con discapacidad como aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales que dificultan su participación plena y efectiva en la sociedad. Este enfoque integral resalta la necesidad de superar las barreras sociales y actitudinales para promover la inclusión, ya que el desconocimiento y los prejuicios comunes limitan su participación en actividades significativas como el deporte (2). En este sentido, las personas con diversidad funcional deben enfrentarse constantemente a barreras que impactan de forma considerable su bienestar físico, emocional y social (3), resaltando así la necesidad de desarrollar habilidades que les permitan asumir situaciones estresantes o desafiantes de manera adecuada.

Según Folkman y Lazarus (4), el afrontamiento se refiere a los procesos cognitivos y conductuales que se utilizan para manejar las demandas internas o externas que sobrepasan los recursos individuales. Estos procesos deben ser dinámicos y cambiantes, ya que las personas tienden a utilizar diferentes estrategias según la situación específica; las personas con discapacidad deben enfrentar desafíos emocionales que pueden generar estrés y dificultar el afrontamiento, disminuyendo su autoeficacia (5), de ahí que, desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas sea crucial para fortalecer su resiliencia y bienestar emocional (6).

Las modalidades del deporte adaptado contemplan ajustes razonables y específicos que promueven la inclusión, autonomía y empoderamiento de las personas con discapacidad, valorando la diversidad de sus habilidades y capacidades (7, 8, 9). Estas prácticas mejoran la condición física de esta población y también inciden positivamente en su salud mental y emocional, pues gracias al deporte los individuos pueden canalizar sus emociones y manejar de manera eficiente el estrés y las dificultades diarias. Además, el deporte adaptado fomenta el sentido de pertenencia y comunidad, vital para el bienestar emocional.

Las prácticas deportivas adaptadas pueden ser consideradas como herramientas valiosas para potencializar las habilidades y destrezas de la

población con discapacidad, reducir las inequidades a las cuales se enfrentan y optimizar su calidad de vida. Sin embargo, es importante profundizar sobre su incidencia en el desarrollo de estrategias orientadas a afrontar adecuadamente situaciones estresantes, de fracaso o adversas, inherentes tanto al contexto deportivo como a las diferentes esferas de la vida, a fin de lograr un sustento que permita a la terapia ocupacional y demás disciplinas relacionadas integrarse de manera interdisciplinaria en el diseño y ajuste de actividades deportivas accesibles y representativas para cada individuo, teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones específicas, con un enfoque diferencial.

Con base en lo expuesto, esta investigación tuvo como objetivo indagar las modalidades del deporte adaptado, para determinar cómo estas inciden en el desarrollo de habilidades de afrontamiento en personas con diversidad funcional y pueden ser desarrolladas como experiencias enriquecedoras, positivas y terapéuticas, empleando técnicas específicas para manejar el estrés, la resolución de problemas y el establecimiento de metas realistas y alcanzables, y que proporcionen apoyo emocional y motivacional, ayudando a quienes las practican al reconocimiento de sus logros y a la construcción de una autoimagen positiva.

## Metodología

Se llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo, abordando una muestra no probabilística conformada por 35 personas con discapacidad intelectual, vinculadas a las ligas de baloncesto o atletismo adaptado de un instituto de deporte en Norte de Santander, que fueron seleccionados de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión: 1) pertenecer al equipo de baloncesto o atletismo de discapacidad intelectual del instituto; 2) presentar discapacidad intelectual; 3) tener entre 8 y 50 años de edad; 4) vivir en la ciudad de Cúcuta; 5) asistir de manera regular a los entrenamientos y 6) aceptar la participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado. Quienes no cumplieran con los requisitos no fueron tenidos en cuenta para la investigación. La población participante se caracterizó gracias a una ficha

sociodemográfica con la cual se recolectó información general.

Teniendo en cuenta las variables de estudio para evaluar el deporte adaptado, se diseñó una lista de chequeo con el objetivo de reconocer las habilidades residuales y competencias de cada uno de los deportistas; se incluyeron doce ítems, evaluados mediante comportamientos observables dentro de las prácticas deportivas, que contemplaban procesos como: adaptación, reconocimiento del deporte, autonomía en los entrenamientos y competencias, entre otros aspectos. La calificación se realizó mediante una escala de Likert, con base en los criterios: Nunca: 1, Casi nunca: 2, Casi siempre: 3 y Siempre: 4.

En cumplimiento de los parámetros dispuestos por el Comité de Ética e Investigaciones y del programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de adscripción, este instrumento se validó mediante juicio de expertos en la disciplina, considerando para tal fin a un experto interno y otro externo; ambos realizaron una evaluación exhaustiva de cada ítem, evaluaron los parámetros de estructura, claridad, componentes técnicos y científicos, criterios de evaluación y pertinencia y garantizaron la validez y confiabilidad del instrumento, de acuerdo con los objetivos propuestos.

Para evaluar las habilidades de afrontamiento, se utilizó la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (4), quienes consideran que esta puede adaptarse y orientarse hacia el contexto o las estrategias, dependiendo de la evolución de la situación, también debe tener en cuenta los cambios basados en sentimientos, pensamientos y acciones, con base en los cuales se diseñó este instrumento estandarizado y de confiabilidad validada, que consta de 67 preguntas divididas en ocho categorías: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, evitación, planificación y reevaluación positiva. Sin embargo, en el abordaje de la investigación, de acuerdo con los objetivos propuestos, solo se aplicaron 22 ítems, según las cuatro formas de afrontamiento que plantea el

instrumento (acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información e intrapsíquico).

En concordancia con los lineamientos propuestos por los autores del instrumento, la aplicación del instrumento se realizó en diferentes momentos, utilizando el método observacional de reconstrucción de una situación estresante. Su calificación se determinó a partir de las respuestas o la forma de actuación de los participantes, con una calificación numérica en las siguientes categorías: En lo absoluto: 0, En alguna medida: 1, Bastante: 2, y En gran medida: 3. Una vez finalizada su aplicación, se realizó la sumatoria de resultados para evidenciar la categoría dominante de cada participante.

Los datos obtenidos fueron analizados mediante estadística descriptiva con el Paquete Estadístico para la Ciencias Sociales (SPSS, Versión 26), examinando detalladamente cada hallazgo para describir el comportamiento de las variables.

## Consideraciones éticas

Esta investigación se desarrolló siguiendo los lineamientos establecidos en la Declaración de Helsinki y en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud (10). Asimismo, contó con el consentimiento informado y voluntario de los participantes y la firma de sus tutores o representantes, y fue avalado por el Comité de Ética e Investigaciones de la Universidad de Pamplona. Se garantizó la protección, reserva, confidencialidad y uso responsable de la información.

## Resultados

### Ficha sociodemográfica

La tabla 1 señala que el rango de edad predominante entre los deportistas participantes fue de los 8 a los 18 años, 19 participantes, es decir, el 54,3 % del total de la muestra, seguido por deportistas entre los 19 y 29 años, 13 participantes, que representan el 37,1 %, y un grupo minoritario en edades entre los 30 y 39 años, equivalentes al 8,6 %.

**Tabla 1.** Distribución sobre la edad

|        | Rango de edad | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | 8 a 18        | 19         | 54,3       | 54,3              | 54,3                 |
|        | 19 a 29       | 13         | 37,1       | 37,1              | 91,4                 |
|        | 30 a 39       | 3          | 8,6        | 8,6               | 100,0                |
|        | Total         | 35         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia.

Estos resultados reflejan que más de la mitad de la población participante se encontraba en un rango de edad entre los 8 y los 18 años, edades que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (11), forman parte de los grupos etarios de niñez y adolescencia. Al respecto, Kielhofner (12) enfatiza que las actividades y ocupaciones en las que participan los niños y adolescentes sientan las bases para el posterior desarrollo de patrones, hábitos, roles e identidades ocupacionales duraderas. En tal sentido, el deporte adaptado a estas edades influye de manera crucial en la formación de sus futuros patrones de participación y roles ocupacionales, ya que la participación temprana en estas modalidades deportivas contribuye a la formación de la identidad, lo que a

su vez contribuye en sus elecciones y motivaciones hacia ocupaciones relacionadas (12), por lo cual la participación en deportes adaptados puede tener un impacto positivo en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de las personas con discapacidad, pues brinda oportunidades para desarrollar habilidades motoras, sociales, de comunicación y cognitivas esenciales para su crecimiento y participación en actividades de la vida diaria (6).

La tabla 2 muestra la distribución de los participantes del estudio, según su nivel socioeconómico; esto permitió evidenciar que un porcentaje significativo pertenecía a los niveles socioeconómicos 1 y 2, 42,9 % y 40 % de la muestra, respectivamente.

**Tabla 2.** Distribución sobre nivel socioeconómico

|        | Estrato | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | 1       | 15         | 42,9       | 42,9              | 42,9                 |
|        | 2       | 14         | 40,0       | 40,0              | 82,9                 |
|        | 3       | 6          | 17,1       | 17,1              | 100,0                |
|        | Total   | 35         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia.

Leland y Rebeiro (13) señalan la importancia de considerar los determinantes sociales y su influencia en los diferentes contextos de las personas con discapacidad. Al respecto, la predominancia de niveles socioeconómicos bajos en la población participante, les ha representado, a lo largo de su vida, mayores barreras económicas, de transporte y de accesibilidad para vincularse a programas o equipos deportivos adaptados, que dispongan de instalaciones ajustadas y entrenadores capacitados. No

obstante, actualmente existen programas deportivos adaptados comunitarios, como las ligas deportivas a las que pertenecen los participantes del estudio, que facilitan la vinculación de la población con discapacidad de estratos socioeconómicos más bajos y fomentan el desarrollo de habilidades, permitiendo el acceso a actividades significativas, fundamentales para construir una identidad.

En cuanto al tiempo durante el cual han practicado deporte, los resultados revelaron una clara

tendencia hacia la práctica prolongada, pues más de la mitad de l (54,3 %) han practicado su deporte por más de dos años y otro porcentaje significativo (28,5 %) lo han hecho entre uno y dos años. Lo anterior devela que, en su mayoría (82,9 %), los deportistas han demostrado un compromiso y una dedicación constante hacia su deporte. Adicionalmente, el porcentaje de integrantes que lleva menos de un año en las ligas (17,2 %) determina la participación de nuevos integrantes y la accesibilidad del programa.

Iwama (14) afirma que la coherencia ocupacional es la capacidad de una persona para participar en actividades significativas de manera continua en su vida diaria, proporcionando estructura y propósito, lo que ayuda a mantener un sentido de identidad y satisfacción personal. Acorde con lo anterior, los resultados descritos previamente, sugieren que esta modalidad deportiva se ha convertido en una parte íntegra en la vida de la población con diversidad funcional, proporcionándoles una estructura y un propósito constante. Al participar

en actividades importantes de manera regular, los individuos pueden mantener un sentido de identidad y satisfacción personal.

## Lista de chequeo del deporte adaptado

La tabla 3 relaciona la distribución de los participantes en cuanto al reconocimiento de las reglas que rigen el deporte que practican. Al respecto, el 54,3 % de los participantes mostró un desempeño favorable, evidenciando su adherencia a los entrenamientos o competencias; además, el 34,3 % lo hace casi siempre. En concreto, el 88,6 % de ellos demostró un sólido entendimiento de las reglas al iniciar, ejecutar y finalizar una actividad, contrastando con un 11,4 % que nunca o casi nunca logran hacerlo. Esta distribución indica un alto nivel de comprensión y familiaridad con las normas deportivas entre los participantes, lo que sugiere una buena preparación y entrenamiento efectivo, que conlleva a una participación más segura y competente.

**Tabla 3.** Distribución sobre el reconocimiento y la identificación de las reglas del deporte

|        | Reconoce reglas | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca           | 1          | 2,8        | 2,9               | 2,9                  |
|        | Casi nunca      | 3          | 8,6        | 8,6               | 11,4                 |
|        | Casi siempre    | 12         | 34,3       | 34,3              | 45,7                 |
|        | Siempre         | 19         | 54,3       | 54,3              | 100,0                |
|        | Total           | 35         | 100,0      | 100,0             |                      |

**Fuente:** elaboración propia.

Con relación a lo anterior, Kielhofner (12) enfatiza en la importancia de la participación en actividades significativas y en la ocupación como medio para promover el bienestar y la salud de las personas, argumentando que las actividades ocupacionales, como el deporte, representan beneficios físicos y favorecen el desarrollo de habilidades indispensables para enfrentar los desafíos de la vida diaria. Por tal razón, la capacidad de reconocer e identificar las reglas del deporte produce un impacto positivo en el desarrollo de habilidades de afrontamiento en quienes practican estas

modalidades deportivas, puesto que, comprender y seguir las reglas del juego, presupone una capacidad de razonamiento y un sentido crítico relevante para la toma de decisiones, la resolución de problemas, la adaptabilidad y la autorregulación, habilidades fundamentales en el contexto deportivo y en el desarrollo cotidiano de la vida.

Por otra parte, de cara a la actitud de liderazgo, es decir, ejercer el rol de “ayuda” o “guía” durante los entrenamientos y competencias, se evidenció una tendencia relativamente equilibrada entre quienes asumen este rol de manera permanente



(57,1 %) y quienes evitan hacerlo (42,9 %). Esta distribución sugiere que, aunque más de la mitad de los participantes están dispuestos a asumir roles de liderazgo o apoyo, un porcentaje sobresaliente no lo hace por decisión propia o por barreras actitudinales, datos que resultan relevantes para identificar y promover el desarrollo de habilidades que faciliten la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

Mosey (15) aborda la integración de habilidades motoras, cognitivas y psicosociales en el desempeño ocupacional; refiere que la capacidad de asumir y desempeñar roles de guía refleja un alto nivel de integración de estas, lo que facilita un desempeño

ocupacional efectivo y el desarrollo de destrezas y habilidades sociales avanzadas como: la empatía, la comunicación efectiva y la capacidad de trabajar en equipo, necesarias para la interacción social y la asimilación eficiente de situaciones adversas.

Con relación a la actitud asumida ante situaciones desafiantes o frustrantes durante la práctica deportiva, como superar un obstáculo, una lesión o una competencia reñida, se evidenció que el 68,6 % de los participantes presenta una alta tolerancia a la frustración, manifestando esta habilidad siempre (37,1 %) o casi siempre (31,5 %), mientras que el 31,4 % presenta dificultades para manejarlas de manera eficiente, tal como se refleja en la tabla 4.

**Tabla 4.** Distribución sobre alta tolerancia a la frustración

| Tolera la frustración |              | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|-----------------------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido                | Nunca        | 2          | 5,7        | 5,7               | 5,7                  |
|                       | Casi nunca   | 9          | 25,7       | 25,7              | 31,4                 |
|                       | Casi Siempre | 11         | 31,5       | 31,4              | 62,9                 |
|                       | Siempre      | 13         | 37,1       | 37,1              | 100,0                |
| Total                 |              | 35         | 100,0      | 100,0             |                      |

**Fuente:** elaboración propia.

Con relación a estos hallazgos, Mosey (15) refiere que la alta tolerancia a la frustración refleja un desarrollo robusto de habilidades de afrontamiento, destacando, además, que estas destrezas son esenciales para un desempeño ocupacional efectivo, ya que permiten a los individuos adaptarse y funcionar de forma adecuada en diversas situaciones, motivo por el cual los deportistas que demuestran alta tolerancia a la frustración están mejor equipados para manejar las demandas del entorno deportivo y de otros contextos ocupacionales, mientras que quienes manifiestan baja tolerancia ante la frustración pueden presentar deficiencias en el autoconcepto y el desempeño de otras actividades.

Adicionalmente, los participantes evidenciaron una actitud adecuada en torno a las críticas constructivas, recibiendo siempre (45,7 %) y casi siempre (40 %) de manera positiva las sugerencias del entrenador o de algunos de sus compañeros,

sin asumir una actitud defensiva, lo que les permite tomar acciones de mejora y realizar ajustes con base en la retroalimentación recibida.

## Escala de afrontamiento de Lazarus

La tabla 5 relaciona las cifras de los participantes con la capacidad para afrontar una situación estresante o problemática, estableciendo categorías para “intentar olvidarse de todo”: en gran medida (22,9 %), bastante (31,4 %) y en alguna medida (31,4 %). En este contexto, Folkman y Lazarus (16) en su teoría del afrontamiento señalan que intentar olvidarse de los problemas puede ser visto como una forma de afrontamiento centrada en la emoción, y hacen énfasis en que las personas tienden a intentar olvidar o evadir sus problemas como una forma de manejar el estrés y las emociones negativas.

El objetivo de tratar de olvidar los problemas es reducir el malestar emocional, en lugar de abordar



directamente la fuente del estrés; los deportistas utilizan este tipo de afrontamiento para evitar el abrumamiento emocional y como estrategia para

proporcionar un respiro temporal del estrés, lo que les permite mantener la funcionalidad diaria sin que los problemas los paralicen.

**Tabla 5.** Distribución sobre “intenté olvidarme de todo”

| Ítem Intenté olvidar todo |                  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------------------|------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido                    | No, en absoluto  | 5          | 14,3       | 14,3              | 14,3                 |
|                           | En alguna medida | 11         | 31,4       | 31,4              | 45,7                 |
|                           | Bastante         | 11         | 31,4       | 31,4              | 77,1                 |
|                           | En gran medida   | 8          | 22,9       | 22,9              | 100,0                |
|                           | Total            | 35         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, con respecto a la búsqueda de ayuda profesional en situaciones tensionantes, frustrantes o abrumadoras, el 68,6 % de los participantes respondió: “No, en absoluto”, indicando que no optaron por ayuda, bien sea porque no lo consideraron necesario o porque no disponían de acceso a servicios o redes adecuadas, en contraste con el 5,7 %, que buscó ayuda externa. Law (17) enfatiza en la importancia de la participación en actividades significativas para el desarrollo y el funcionamiento de las personas con discapacidad, lo que incluye no solo actividades de la vida diaria, sino también actividades de bienestar y autocuidado. Sin embargo, si las personas con discapacidad

no buscan ayuda profesional, se podría suponer que están experimentando limitaciones en su participación plena en estas actividades. Esto se debe a barreras de acceso, falta de apoyo adecuado y a desconocimiento sobre los servicios disponibles.

La tabla 6 muestra que una proporción significativa de los participantes tiende a no tomar en serio las situaciones difíciles; el 48,6 % respondió “Bastante”, mientras que el 8,6 % refirió hacerlo “En gran medida”. En total, el 57,2 % minimiza de modo frecuente la gravedad de los problemas, los subestiman o no reconocen adecuadamente la importancia de las situaciones desafiantes, esto podría impedir el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas.

**Tabla 6.** Distribución porcentual sobre la respuesta: no me tomé en serio la situación

| Ítem No me tome en serio la situación |                  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------------------------------|------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido                                | No, en absoluto  | 5          | 14,3       | 14,3              | 14,3                 |
|                                       | En alguna medida | 10         | 28,6       | 28,6              | 42,9                 |
|                                       | Bastante         | 17         | 48,6       | 48,6              | 91,4                 |
|                                       | En gran medida   | 3          | 8,6        | 8,6               | 100,0                |
|                                       | Total            | 35         | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia

Finalmente, con relación a la actuación ante una situación retadora, un porcentaje altamente significativo de los deportistas participantes mostró una actitud perseverante al referir mantenerse

firme y esforzarse por alcanzar su meta, en gran medida (14,2 %) y bastante (54,2 %); asimismo, el 88,6 % señaló al deporte como una estrategia para liberar tensiones y manejar asertivamente el estrés.

## Discusión

El presente estudio abordó el análisis de la incidencia del deporte adaptado en las habilidades de afrontamiento; para esto, se aplicaron instrumentos validados y estandarizados a una muestra de 35 deportistas con discapacidad intelectual, pertenecientes a las ligas deportivas de baloncesto y atletismo adaptado de un instituto de deporte en Norte de Santander, Colombia. El 54,3 % tenía edades entre los 8 y los 18 años, es decir, se encontraban en la etapa de la infancia y la adolescencia (18); este hallazgo es relevante, puesto que la edad es un factor que se relaciona con la forma como las personas enfrentan los desafíos y manejan el estrés.

Con respecto a la caracterización de la población participante, el 82,9 % de los deportistas pertenecía a niveles socioeconómicos 1 y 2, lo que los ha enfrentado a dificultades económicas y de accesibilidad respecto de las prácticas deportivas, que demandan de sus familias grandes esfuerzos para suplir sus necesidades y superar estas brechas. Estos resultados se relacionan con lo referido por Heister, Zentel y Kob (19), quienes abordan la importancia de considerar los determinantes sociales, el contexto en la participación ocupacional y las barreras económicas de accesibilidad que enfrentan las personas con discapacidad, para lograr la participación plena en ocupaciones significativas.

Por otra parte, en relación con el deporte adaptado, el 54,3 % de la población participante lleva más de dos años en la práctica; esto muestra familiaridad, compromiso y determinación con la actividad, y guarda relación con lo establecido por Roberts (20), quien destaca la importancia del atletismo como deporte inclusivo para personas con discapacidad intelectual, enfatizando en que esta disciplina ofrece oportunidades de competencia, promueve el desarrollo físico, mejora la autoestima, y fomenta la integración social. De hecho, el deporte adaptado proporciona un entorno estructurado que puede ayudar a los atletas con discapacidad intelectual a desarrollar habilidades de autodisciplina y a establecer metas, aspectos cruciales para su desarrollo personal y profesional más allá del ámbito deportivo.

Asimismo, el 88,6 % de los participantes mostró capacidad y habilidad para reconocer e identificar las reglas del deporte y aplicarlas durante los entrenamientos y competencias deportivas, lo cual es un indicativo de adaptación para su participación en actividades deportivas y en otros contextos relevantes de la vida, como el entorno escolar y social (21). De igual manera, el 85,7 % de los deportistas mostró una actitud receptiva ante las críticas constructivas y sugerencias de los entrenadores o compañeros, frente a lo cual Mosey (15) indica que la capacidad de recibir críticas constructivas refleja la disposición de habilidades de afrontamiento como la regulación emocional, la comunicación efectiva y la resiliencia, cruciales para el éxito en actividades ocupacionales, teniendo en cuenta que el desempeño ocupacional efectivo incluye la habilidad de adaptarse a las demandas del entorno, que se refleja en la disposición de los deportistas para aceptar la crítica y buscar acciones de mejora.

Por su parte, el 42,9 % de los deportistas mostró su dificultad para asimilar el rol de ayuda o guía en las diferentes tareas deportivas, entrenamientos o competencias; el 25,7 % no tolera tanto la frustración, que se sustenta en lo expresado por Kielhofner (12), quien refiere que las personas que no asimilan un rol de liderazgo presentan dificultad en la construcción de roles ocupacionales y en la adaptación a las expectativas sociales dentro del contexto deportivo y muestran una barrera para la participación efectiva en las ocupaciones deportivas.

Con relación a las habilidades de afrontamiento, el 85,7 % de los participantes refirió “olvidarse de todo” cuando tienen situaciones difíciles o estresantes; esto evidencia aptitudes de afrontamiento poco funcionales. Los resultados obtenidos se relacionan con lo expuesto por Meyer (22), quien establece que la evitación es una de las estrategias de afrontamiento menos adaptativas, ya que puede conducir a una falta de resolución de los problemas subyacentes. Además, se encontró que el 68,6 % no buscó ayuda profesional en situaciones adversas, lo que sugiere una subutilización de recursos terapéuticos disponibles para abordar eficazmente el estrés y la angustia emocional, esto muestra que esta población está experimentando limitaciones

en su participación plena en estas actividades, debido a barreras de acceso, falta de apoyo adecuado o desconocimiento sobre los servicios disponibles.

En tal sentido, el 57,2 % de los deportistas manifestó no tomarse en serio aquellas situaciones adversas o problemáticas, como una manera de obviar el estrés y no centrarse en el problema. Al respecto, Kielhofner (12) refiere que la negación o la minimización de la seriedad de una situación puede ser vista como un mecanismo de afrontamiento a corto plazo, que permite a las personas evadir el estrés inmediato, pero necesita encararse con estrategias más efectivas. Aunque la actitud evidenciada en la población participante puede ser útil en el corto plazo, es vital desarrollar métodos complementarios que permitan a los deportistas abordar y resolver los problemas de manera efectiva, promoviendo un comportamiento más adaptativo y sostenible.

En contraste, el 68,4 % de los deportistas evidenció firmeza y determinación para alcanzar sus metas, con perseverancia para lograr sus objetivos; esto refleja una motivación intrínseca. Con relación a esto, Mosey (15) indica que la tendencia de las personas a luchar y perseverar por sus anhelos refleja una habilidad adaptativa clave, crucial para el éxito personal. Kielhofner (12) también señala que la disposición de las personas evidencia un alto nivel de autoeficacia y compromiso con actividades que consideran significativas.

Finalmente, se evidenció que el 88,6 % de los participantes escogieron el deporte como una actividad para manejar el estrés y regular sus emociones, lo que guarda relación con lo expresado por Mosey (15), quien destaca la importancia de las actividades físicas en el desarrollo de habilidades adaptativas y de afrontamiento, pues afirma que el ejercicio puede ser un medio efectivo para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la resiliencia de cara a los desafíos.

Al analizar minuciosamente los resultados expuestos, se logra dar respuesta al interrogante de la investigación y establecer que el deporte adaptado ejerce una influencia positiva en las habilidades de afrontamiento de la población deportista con diversidad funcional, ya que los datos recabados revelan que la participación en actividades

deportivas adaptadas proporciona a los individuos herramientas de afrontamiento activo, que fortalecen su capacidad para enfrentar desafíos y adversidades. Sin embargo, surge una consideración importante, pues un porcentaje significativo de participantes ha desarrollado estrategias de afrontamiento evitativo, es decir, algunos participantes prefieren no lidiar con el estrés en situaciones difíciles y esto puede ser contraproducente en el largo plazo, porque limita la capacidad de los individuos para abordar de manera eficaz los desafíos y promover un ajuste adaptativo.

Desde una perspectiva práctica, los hallazgos de esta investigación tienen implicaciones indicadoras para el diseño y la implementación de programas de deporte adaptado, y para la intervención terapéutica, toda vez que sugiere que la inclusión de actividades deportivas adaptadas puede ser una estrategia efectiva para mejorar las habilidades de afrontamiento activo y promover el bienestar emocional en personas con diversidad funcional. También se resalta la necesidad de abordar las barreras y desafíos específicos que enfrentan algunos participantes en el desarrollo de estrategias adaptativas de afrontamiento, aunque se reconoce que una limitante de la investigación se debe a que la muestra fue reducida. Por tanto, se sugiere la realización de futuras investigaciones con muestras representativas más amplias con las cuales se pueda, en efecto, profundizar en los hallazgos.

## Conclusiones

La participación en actividades deportivas como el atletismo y el baloncesto adaptado tiene un impacto positivo y significativo en el desarrollo de habilidades para afrontar de manera eficiente el estrés o las situaciones adversas. Los resultados permitieron observar que más de la mitad de los participantes ha desarrollado firmeza y determinación para alcanzar sus metas y ha encontrado en el deporte una estrategia para regular sus emociones, evidenciando su capacidad de autoeficacia y resiliencia. La participación regular en estas actividades deportivas proporciona un entorno estructurado y de apoyo en el que los deportistas pueden establecer y alcanzar objetivos clave para el desarrollo de

habilidades de afrontamiento efectivas.

Diversos autores consideran que las estrategias de afrontamiento evitativo son una estrategia contraproducente a largo plazo, dado que limitan la capacidad para abordar eficazmente los desafíos; esta estrategia poco adaptativa puede impedir la resolución de problemas subyacentes y perpetuar el estrés o la ansiedad.

Los hallazgos sugieren la necesidad de diseñar intervenciones personalizadas desde la terapia ocupacional, que promuevan el afrontamiento activo y aborden las barreras específicas que enfrentan los individuos con discapacidad intelectual.

De acuerdo con las evidencias obtenidas, se destaca la importancia de integrar programas de deporte adaptado dentro de un marco terapéutico interdisciplinario, que permitan el abordaje integral y se ajusten a los deportistas con diversidad funcional. La implementación de estos programas permite maximizar los beneficios en las habilidades de afrontamiento, porque, de manera holística, fomentan la resiliencia, la autoeficacia y la capacidad para enfrentar retos, y minimizan las tendencias hacia el afrontamiento evitativo.

Es esencial proporcionar un apoyo continuo y los recursos adecuados para asegurar que los deportistas mantengan su participación y aprovechen

al máximo las oportunidades de desarrollo personal y social que el deporte adaptado ofrece, específicamente en cuanto a las habilidades físicas y sociales, psicosociales, comportamentales y adaptativas en personas con discapacidad intelectual.

Se sugiere el desarrollo de investigaciones en el área, para que se pueda profundizar el constructo teórico sobre el deporte adaptado y se amplíe su implementación en otras modalidades deportivas, de manera que se continúen brindando oportunidades de acceso y minimización de inequidades a la población con discapacidad.

## Agradecimientos

Las autoras expresan su agradecimiento a los deportistas, sus familias, entrenadores y a los directivos de la institución deportiva por su participación y compromiso en este estudio. Sus contribuciones han sido fundamentales para avanzar en la comprensión del deporte adaptado y de sus beneficios para la población con diversidad funcional.

## Conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de intereses que declarar.

## Referencias

- (1) Organización Panamericana de Salud. Discapacidad. Página Oficial OPS. [Internet]. <https://www.paho.org/es/temas/discapacidad#:~:text=Las%20personas%20con%20discapacidad%20son,de%20condiciones%20con%20los%20dem%C3%A1s.>
- (2) Wilson P, Lieberman L. *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2000.
- (3) Garay F, Carhuancho I. Modelo social como alternativa para el desarrollo de la persona con discapacidad. *Telos*. 2019;21(3):681-709. <https://doi.org/10.36390/telos213.10>
- (4) Folkman S, Lazarus RS. Coping and adaptation. En: Gentry WD, editor. *The handbook of behavioral medicine*. Nueva York: Guilford; 2019.
- (5) Barquín-Cuervo R, Medina-Gómez MB, Pérez de Albéniz-Garrote G. El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*. 2018;27(2):89-94. <https://doi.org/10.5093/pi2018a7>
- (6) Connor-Smith JK, Flachsbart C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *J Pers Soc Psychol*. 2007;93(6):1080-1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- (7) Hernández R. *Adaptaciones curriculares en la educación física y el deporte*. Madrid: Morata; 2000.
- (8) Pérez L. *Deporte y discapacidad: un enfoque integrador*. Barcelona: Paidotribo; 2003.
- (9) Reina R. *La inclusión en el deporte adaptado: manual de buenas prácticas*. Sevilla: Wanceulen; 2010.

- (10) Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 8430 de 1993. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/biblioteca-digital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- (11) Organización Mundial de la Salud. Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud. Ginebra: OMS; 2019.
- (12) Kielhofner G. Model of Human Occupation: Theory and Application. 4th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
- (13) Leland N, Rebeiro KL. The importance of considering social determinants in occupational therapy. In: Occupational Therapy: Practice and Principles. Filadelfia: F.A. Davis; 2010.
- (14) Iwama M. Conceptual foundations of occupational therapy practice. Filadelfia: F.A. Davis; 2011.
- (15) Mosey AC. Integration of motor, cognitive, and psychosocial skills in occupational performance. En Nelson DL, editor. American Occupational Therapy Association. Bethesda, MD: American Occupational Therapy Association; 1995:77-98.
- (16) Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol*. 1985; 48(1):150-70. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.48.1.150>
- (17) Law M. Participation in the occupations of everyday life. En: Christiansen C, Townsend EA, editores. Introduction to occupation: The art and science of living. 2nd ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 2011.
- (18) UNICEF. The State of the World's Children. Página Oficial. <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children>
- (19) Heister N, Zentel P, Job S. Participation in everyday leisure and its influencing factors for people with intellectual disabilities: a scoping review of the empirical findings. *Disabilities*. 2023;3(2):269-294. <https://doi.org/10.3390/disabilities3020018>
- (20) Roberts SJ. Disability sport and society: An introduction. 2nd ed. Londres: Routledge; 2017.
- (21) Elshani H, Dervishi E, Ibrahimi S, Nika A, Maloku M. Adaptive behavior in children with intellectual disabilities. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2020;6(1):33-40. <https://doi.org/10.36941/mjss-2020-0061>
- (22) Meyer TJ, Miller ML, Metzger RL, Borkovec TD. Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behav Res Ther*. 1990;28(6):487-495. [https://doi.org/10.1016/005-7967\(90\)90135-6](https://doi.org/10.1016/005-7967(90)90135-6)

