


**DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIALES A TRAVÉS
DEL DEPORTE EN PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN**Development of social skills through sport in people with
Down syndrome**Laura De Jesús Arévalo Aguilar**

Universidad de La Guajira, Colombia.

ljarevalo@uniguajira.edu.co

 <https://orcid.org/0009-0008-9987-2357>

Este trabajo está depositado en Zenodo:

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17172573>**RESUMEN**

La práctica deportiva adaptada, potencia el desarrollo socioemocional en jóvenes con síndrome de Down. Estas actividades fomentan la cooperación, autorregulación y comunicación entre pares, especialmente en deportes colectivos. Sin embargo, se presentan barreras, como reglas claras, infraestructuras, recursos económicos y de gestión que obstaculizan la marcha eficiente de eventos deportivos adaptados. Por ello, esta investigación documental procura realizar una reflexión a través del análisis hermenéutico de la literatura especializada sobre el desarrollo de competencias sociales a través del deporte en personas con síndrome de Down. Para universalizar el beneficio del deporte adaptado, se requiere gestión educativa comprometida e inversión sostenida en programas interdisciplinarios. El deporte adaptado trasciende lo terapéutico, erigiéndose como espacio de equidad mediante reglas ajustadas y entornos seguros asistidos. Futuras acciones deben articular marcos normativos, innovación tecnológica y formación de actores clave, transformando así, iniciativas aisladas en modelos sostenibles que promuevan autonomía, autoeficacia y cohesión social en entornos escolares inclusivos.

Palabras claves: Competencias sociales, deporte adaptado, síndrome de Down, gestión educativa.

ABSTRACT

Adapted sports practice, enhances the socio-emotional development of young people with Down syndrome. These activities encourage cooperation, self-regulation and communication between peers, especially in team sports. However, there are barriers, such as clear rules, infrastructure, economic and management resources that hinder the efficient running of adapted sports events. Therefore, this documentary research seeks to reflect through the hermeneutical analysis of the specialized literature on the development of social skills through sport in people with Down syndrome. To universalize the benefit of adapted sport, committed educational management and sustained investment in interdisciplinary programs are required. Adapted sport transcends the therapeutic, establishing itself as a space for equity through adjusted rules and assisted safe environments. Future actions must articulate regulatory frameworks, technological innovation and training of key actors, thus transforming isolated initiatives into sustainable models that promote autonomy, self-efficacy and social cohesion in inclusive school environments.

Keywords: Social skills, adapted sport, Down syndrome, educational management.



INTRODUCCIÓN

Desde una noción científica probada, el síndrome de Down está asociado a alteraciones somáticas y a discapacidad intelectual, es frecuentemente vinculada a comorbilidades asociadas a cambios químicos metabólicos, cardiocirculatorios y ortopédicos (Rodríguez y otros, 2022). Es una afección genética que se origina cuando el individuo portante nace con una tercera copia del cromosoma 21 (Díaz y otros, 2020). Aunque el trastorno origina niveles distintivos de discapacidad motora, no exime al individuo portante de la práctica deportiva adaptada y asistida. Más bien, permite el desarrollo de cierto avance psicomotriz y de manera simultánea, la práctica física representa una oportunidad de interrelación humana propicia para el desarrollo de competencias sociales (Ballenger y otros, 2023).

La práctica deportiva adaptada, se ha convertido en una herramienta útil de intervención terapéutica mientras sea evaluada y ajustado a cada caso de manera particular. No solo proporciona mejoras en la aptitud física mediante el consumo de oxígeno por encima de niveles normales, también mejora la movilidad funcional, el desempeño de tareas escolares y laborales, y optimiza el desempeño de habilidades comunicacionales y sociales (Ballenger y otros, 2023). Estudios recientes han demostrado que la práctica de fútbol adaptado puede reducir los niveles de agresividad, ansiedad y depresión, además mejora la atención, el comportamiento social y las habilidades motoras simples en adolescentes con síndrome de Down (Perić y otros, 2022).

La ausencia de una gestión sistémica eficiente y recurrente que cubra la demanda existente en programas deportivos adaptados, ha sido factor negativo en las instituciones escolares y en los centros terapéuticos de

intervención, para apoyar desde un enfoque cuantitativo y cualitativo la situación terapéutica del síndrome de Down. En muchos países de Latinoamérica, aún no se tiene una visión integral del tratamiento terapéutico que ofrece la actividad física y el deporte adaptado en etapa de edad escolar para individuos portantes. La estrategia a seguir deberá estar dirigida a la asistencia en tiempo real para el desempeño de ciertas actividades físicas ajustadas a las posibilidades particulares.

En este sentido, la investigación propuesta tiene como propósito –desde el aporte teórico– presentar el impacto del desarrollo de competencias sociales a través del deporte adaptado en personas con síndrome de Down, sobre todo a través de la cátedra de la educación física en espacios educativos y centros terapéuticos. La metodología utilizada en el estudio fue instrumentada bajo un diseño documental, soportada en la crítica y la valoración hermenéutica de la literatura especializada publicada sobre el desarrollo de competencias en jóvenes con síndrome de Down mediante la práctica de programas deportivos. Para la técnica e interpretación de las unidades de análisis se siguieron los postulados de Hernández-Sampieri y otros, (2018) fundamentada en la identificación, revisión y sistematización de los documentos informativos, artículos académicos y científicos.

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES: HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Crear un escenario psicomotriz con la práctica de la educación física y el deporte en las escuelas y otros centros de educación, generan un escenario ideal pedagógico para el desarrollo de habilidades socioemocionales en individuos con alguna discapacidad (Bernate y Tarazona, 2021). Actividades dirigidas al fomento del trabajo colaborativo, la cooperación y la gestión emocional

utilizando la comunicación, facilita la autogestión de competencia sociales. Estudios han demostrado que la práctica deportiva adaptada estimula la autorregulación, reduce conductas disruptivas y fortalece la confianza en entornos grupales (Fernández, 2024). Además, la repetición de dinámicas colaborativas, como juegos de roles, contribuyen a desarrollar resiliencia frente a la frustración, un aspecto crítico en poblaciones con necesidades educativas especiales.

En el ámbito deportivo, actividades como el baloncesto adaptado o el atletismo inclusivo, promueven la empatía y la resolución pacífica de conflictos (Navas y Martínez, 2023). La interdependencia en equipos mixtos, donde cada participante asume roles según sus capacidades, fomenta la valoración de la diversidad y la construcción de identidades colectivas. Por ejemplo, en sesiones de fútbol con reglas simplificadas, se observa cómo los participantes negocian estrategias, celebran logros compartidos y manejan derrotas mediante el diálogo (Ortega, 2008). Estos procesos no solo mejoran la cohesión grupal, sino que también refuerzan la autoeficacia, al demostrar que las limitaciones individuales no definen el éxito conjunto.

La educación física adaptada, al integrar metodologías lúdicas y objetivos personalizados, actúa como puente entre el desarrollo motor y socioemocional (Teruel, 2023). Programas que combinan ejercicios de coordinación con retroalimentación positiva, como el uso de refuerzos visuales o sistemas de recompensas simbólicas, han evidenciado avances en la expresión asertiva de emociones y la toma de decisiones autónomas (Castaings, 2008). Además, la exposición gradual a desafíos físicos, como escalar una pared de equilibrio o completar un circuito sensorial, incentiva la perseverancia y la adaptabilidad, competencias transferibles a contextos cotidianos como el aula o el hogar.

El rol del docente o entrenador, es clave para maximizar el impacto socioemocional del deporte. Mediante estrategias pedagógicas centradas en la escucha activa y el modelaje de conductas prosociales, los facilitadores pueden transformar las sesiones en laboratorios vivos de interacción ética (Cuadros, 2024). Por ejemplo, al promover la reflexión grupal tras un partido, se estimula la autoevaluación crítica y el reconocimiento de las contribuciones ajenas. Asimismo, la creación de un ambiente seguro, libre de juicios, permite a los participantes explorar sus límites emocionales sin miedo al fracaso, lo que fortalece su autoconcepto y reduce la ansiedad social.

Muchas instituciones educativas, presentan un currículo descontextualizado de la realidad en curso. Aunque, es bien sabido y comprobado que la educación física y el deporte complementario en la escuela ayuda al desarrollo de habilidades a individuos especiales, la cátedra deportiva complementaria especial está desconectada de la realidad, además en muchos casos no existe inclusión efectiva de estudiantes especiales (Castillo y otros, 2024). En realidad, las clases de Educación Física de acuerdo con Frutos-de-Miguel (2018) constituyen un momento para la integración social de todo el grupo, siendo el espacio oportuno para la práctica del trabajo colaborativo y el desarrollo en el individuo del valor del autoconcepto.

Inefablemente, la inclusión de la educación física en políticas educativas y sanitarias emerge como una necesidad urgente para garantizar el acceso equitativo a beneficios socioemocionales en el individuo. La participación familiar en la práctica deportiva del joven especial, es necesaria y esencial, no solo en el acompañamiento, la familia debe empujarse de la gestión organizativa, colaborando con las instituciones participantes, a fin de lograr la soste-

nibilidad y autonomía del evento, que a su vez sirva de modelaje al joven con síndrome de Down. La colaboración familiar, de los equipos de salud y los organizadores abre un compás de oportunidades de institucionalizar la práctica deportiva ajustada como terapia de relajación social. De esta manera se transforma el deporte como un medio terapéutico integral para el desarrollo social humano.

COMPETENCIAS SOCIALES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN INDIVIDUOS CON SÍNDROME DE DOWN

Derribar barreras comunicativas en jóvenes con síndrome de Down, constituye un gran desafío que involucra a la familia, la escuela y a la sociedad en general, constituyéndose de esta manera en el principal eje para lograr la inclusión social (Leal y otros, 2014). Algunas investigaciones evidencian a través de pruebas científicas que, habilidades como al escucha activa, interpretación corporal y respeto conversacional favorecen la generación de interacciones en individuos con discapacidades (Alcántara, 2022). En la escuela el uso de la didáctica-pedagógica basada en juego de roles y la dramatización en eventos adaptados, fomentan la interpretación corporal y el enfoque visual en conversaciones. No solo estas estrategias regulan el enfoque emocional, también reducen significativamente la ansiedad en situaciones sociales específicas.

Tanto la estrategia didáctica de juegos de roles y dramatización de constructos epistemológicos, como las prácticas deportivas, son clave para el fomento del trabajo colaborativo en entornos estructurados adaptados. Investigaciones realizadas por Bennisar (2022) demostraron que las estrategias mencionadas lograron avances significativos en la comunicación funcional espontánea y en la resolución de conflictos en personas especiales. En este mismo orden de ideas, Guerra (2015) demostró en sus

estudios que, el uso de herramientas visuales como pictogramas e imágenes de secuencias narrativas facilitan la comprensión social, como la empatía y el inter-diálogo en personas con síndrome de Down. Este enfoque terapéutico multimodal, adapta los recursos a las capacidades individuales e institucionales, respetando los tiempos de aprendizaje.

La familia y los educadores desempeñan un papel catalizador en la generalización de estas competencias en diversos contextos. Capacitar a cuidadores en técnicas de modelado social –como reforzar saludos o despedidas– permite transferir habilidades adquiridas en sesiones terapéuticas a la vida diaria (Peralta, 2008). Muchos países en vías de desarrollo presentan déficits en atención a niños en edad escolar con síndrome de Down. Un ejemplo de ello, se presenta en la ciudad de Bogotá, donde el déficit de espacios para procesos físicos, deportivos adaptados y psicológicos es altamente deficiente (Linares y Melenje, 2016). Otras ciudades que presentan un número bastante particular de individuos con síndrome de Down es Cali.

En Colombia no existen datos oficiales sobre los individuos que portan el síndrome de Down. Sin embargo, la Asociación de Padres y Amigos de Niños con Síndrome de Down ASOPANID, es una organización civil, sin fines de lucro surgida con el fin de brindar mediante programas y proyectos protección y atención integral de derechos a personas con discapacidad cognitiva y en general con síndrome de Down. De acuerdo con Espinoza y Quintero (2013) como su nombre lo indica el objetivo de la asociación es determinar la incidencia, prevalencia y posible intervención pedagógica de educadores, directivos e individuos para la construcción de escenarios de mediación social y psicológica.

En este mismo sentido, Colombia es casi un fiel espejo de lo que sucede en toda Latinoamérica con respecto a

la atención especial y escolar al niño con síndrome de Down, hacen falta esfuerzos mancomunados oficiales en todos los niveles y el sector privado para incrementar programas de atención, educación, práctica deportiva de individuos especiales, para fomentar la autoconfianza y la autonomía comunicativa, factor clave como competencia social. Asimismo, la tecnología emerge con aplicaciones interactivas y web para potenciar la comunicación, constituyéndose en un aliado innovador para mejorar la interacción social en jóvenes con síndrome de Down (Martínez y Fernández, 2015). Estas aplicaciones han demostrado mejorar la claridad del discurso y la adaptación a distintos interlocutores en hechos reales.

Los recursos tecnológicos, profesionales y académicos, permiten combinar estímulos lúdicos, recreativos y metas personalizadas, disminuyen la resistencia al error y fomentan la participación activa en comunidades digitales especiales (Veliz y Mateo, 2022). A pesar de los avances, persisten desafíos como la escasa formación docente y de la familia en herramientas específicas, así como también la falta de políticas públicas que prioricen estas competencias. Estas consideraciones permiten diseñar acciones desde una perspectiva exploratoria de posibilidades de intervención multidisciplinaria, que integren la práctica deportiva adaptada con terapia comunicacional y recursos pedagógicos desde una visión psicológica, para favorecer la intervención terapéutica (Racovita, 2023). Para ello, es necesario desmitificar a los actores que intervienen en el ciclo pedagógico sobre los estereotipos de la población con síndrome de Down.

EL DEPORTE COMO MEDIO QUE FACILITA LA INTERACCIÓN SOCIAL EN PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

La propuesta objetiva de esta investigación, surge a partir de la in-

teracción social promovida por la práctica deportiva adaptada y asistida en contextos estructurados para personas con síndrome de Down. La cooperación y la comunicación según Diez y otros (2024) son esenciales en estas prácticas, puesto que las actividades recreacionales, lúdicas y deportivas son mecanismos para el logro de estas mismas competencias. Algunos deportes como el baloncesto o el volibol adaptados –deportes comunes– son capaces de fomentar el trabajo colaborativo y el desarrollo de roles de interdependencia al igual que muchos deportes de corte colectivo. Estas actividades son proclives a desarrollar estrategias en tiempo real, además de fomentar el respeto por las reglas y celebrar el logro del otro.

En el mismo orden de ideas, la práctica de dinámicas lúdicas y recreacionales reduce la ansiedad social y fortalece la confianza en las propias capacidades relacionales en individuos portantes del trastorno (de León, 2022). En todo el conjunto descrito, se requiere que el individuo que lidera la actividad deportiva adapte reglas sucintas y claras, para garantizar el acceso al individuo con síndrome de Down. La inclusión con la accesibilidad respectiva debe ser integral con enfoque en las dimensiones corporales, sensoriales, cognitivas y emocionales para que definitivamente se alcance la participación total (Ruiz, 2024). La inclusión y accesibilidad en prácticas deportivas adaptadas, no es tarea fácil. En general existen opiniones diferenciadas por parte de profesores y tutores que realzan la poca claridad en las estrategias de inclusión escolar (Mayanza y otros, 2024). Es necesario una educación y entrenamiento previo al docente sobre las estrategias que deben aplicarse para alcanzar el aprendizaje en personas con diversidad funcional.

Muchos deportes, como la natación sincronizada permiten el sostenimiento en contacto real, en este caso, los estudiantes mejoran las capacida-

des como apoyos visuales y verbales, interpretación de gestos y la expresividad corporal mediante el manejo de las emociones. En estos deportes se beneficia el individuo tratado proporcional al esfuerzo ejecutado. En Colombia, se están ejecutando ingentes esfuerzos entre el Estado y las instituciones educativas para ampliar programas deportivos de intervención temprana. El gobierno colombiano junto a ONG's ha realizado estos intentos de organización para garantizar una educación de calidad a personas con diversidad funcional (Reina y Lara, 2020). Estos programas adaptados no solo nivelan las condiciones de intervención, también promueven el sentido de pertenencia grupal.

No obstante, los esfuerzos oficiales se han diluido, pues no están en proporción con respecto al número de personas con síndrome de Down. El rol de los facilitadores deportivos, es fundamental para mediar programas de interacciones significativas. Algunos programas usan técnicas como el andamiaje social —donde se guía progresivamente la autonomía del individuo— donde entrenadores especializados fomentan el diálogo espontáneo y resolución pacífica de conflictos. Un estudio de caso en Argentina evidenció que, tras intervenciones basadas en fútbol adaptado la mayoría de los participantes mejoró su espontaneidad para iniciar conversaciones con pares al entrenarse para ejecutar los pases (Ramírez, 2021). Este enfoque pedagógico, centrado en el refuerzo emocional comunicacional adaptado, transforma el deporte en un laboratorio de prácticas sociales seguras y supervisadas para el tratamiento en jóvenes con síndrome de Down.

Más allá del ámbito deportivo, estas interacciones generan redes de apoyo que se extienden a familias y comunidades. Eventos como olimpiadas locales o torneos interinstitucionales facilitan el encuentro entre personas con síndrome de Down, sus

cuidadores y la sociedad en general, rompiendo así estereotipos y fomentando la empatía (Rodríguez y otros, 2021). Investigaciones cualitativas revelan que, tras participar en ligas adaptadas muchos individuos amplían su círculo social, estableciendo amistades duraderas y mejorando su integración en espacios educativos o laborales. El baloncesto adaptado, se recomienda como programa de rehabilitación eficaz y práctico para niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual y síndrome de Down (Simaleza y otros, 2024). Este efecto multiplicador acentúa el potencial del deporte como puente hacia la inclusión comunitaria de personas especiales.

La práctica de la gimnasia artística genera también grandes desarrollos motores en jóvenes con síndrome de Down (Valencia, 2023) siendo importante que el entrenamiento, este supervisado por profesionales cualificados. En fin, muchas prácticas deportivas —sobre todo los deportes colectivos— ofrecen una ventaja para el desarrollo de competencias al individuo con síndrome de Down, entre otras tantas están: habilidad motora, trabajo en equipo-colaborativo, facilidad de comunicación, autoconfianza, habilidades adaptativas e independencia social en cierta medida, competencias requeridas para la inclusión social.

A pesar de los beneficios, persisten retos como la falta de infraestructura adaptada o la escasa capacitación de profesionales en metodologías inclusivas. Futuras líneas de investigación, deben explorar el impacto a largo plazo de programas deportivos interdisciplinarios, combinado con terapia ocupacional y psicología social. Asimismo, es imperativo que políticas públicas prioricen el financiamiento de iniciativas deportivas comunitarias adaptadas, reconociendo el deporte no solo como actividad recreativa, sino como herramienta transformadora de equidad y cohesión social.

GESTIÓN EDUCATIVA Y DEPORTE ADAPTADO-ASISTIDO PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Marcos normativos internacionales y nacionales deben orientar la política de la gestión educativa para promover el deporte adaptado y asistido a jóvenes escolares con síndrome de Down, garantizado inclusividad, accesibilidad y equidad. En este sentido, a comienzo de siglo XXI se aprobaron las normativas internacionales durante la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, en la cual se exige crear mecanismos de adaptación, para eliminar barreras físicas, pedagógicas y sociales para el ingreso de personas especiales al sistema educativo (ONU, 2006). Esta convención firmada y ratificada actualmente por 164 países del planeta, implicó reformas curriculares que incluyen actividades deportivas adaptadas, reconfigurar estructuras para permitir el acceso, hasta la formación de docentes especiales y mentores deportivos.

Sin embargo, aun con aprobación de leyes nacionales la gestión educativa para la práctica deportiva adaptada enfrenta problemas para un arranque y continuidad eficiente. Shields y Synnot (2016) relatan que la ausencia de regulación específica en muchos países del mundo, limita la participación de jóvenes con síndrome de Down. Se requiere entonces, voluntad política para la apropiación de programas dirigidos y eventos deportivos adaptados que estén articulados, entre las instituciones educativas para promover un modelo de gestión eficiente. Este debe estar asentado con apoyo de las máximas autoridades, organizaciones especializadas con experiencia en manejo de personas con síndrome de Down y también instituciones privadas que brinden apoyo logístico.

Por ello, se requiere una perspectiva inclusiva instrumentada con

recursos financieros y una gestión eficiente que presente resultados tangibles a la luz de cada evento deportivo adaptado. Los recursos humanos, deben contar con la debida preparación y entrenamiento indispensable en eventos adaptados, que deberán llevarse a cabo con la participación y trabajo de equipos interdisciplinarios, como: entrenadores especialistas, pedagogos, terapeutas, psicólogos y orientadores, condición necesaria para personalizar actividades de acuerdo a necesidades individuales.

Para la gestión de eventos deportivos adaptados para personas con síndrome de Down, Hutzler y Sherrill (2007) proponen el uso de tecnologías emergentes asistidas y recursos de última generación para potenciar la autonomía organizativa. Además, la evaluación constante de estos programas mediante indicadores de participación y satisfacción asegura su sostenibilidad. En este sentido, el uso de la inteligencia artificial-IA ofrece una ventaja agregada, puesto que, el uso de esta herramienta supera barreras, aumenta la eficiencia y la independencia en la gestión, además, facilita la comunicación entre pares (Pereira, 2024). Por otro lado, el soporte de IA mejora la accesibilidad y es capaz de ofrecer programas individuales personalizados de ejercicios y rutinas deportivas clave.

Al aprovechar las tecnologías de asistencia impulsadas por IA, las personas con discapacidad pueden superar las barreras, aumentar la independencia y mejorar su calidad de vida en general. Según Block y Obrusnikova (2007), la falta de preparación docente genera exclusión en clases de educación física, circunstancia que puede aprovecharse con el uso de IA. Paralelamente, campañas de sensibilización en las comunidades educativas –mediante talleres o eventos deportivos mixtos soportado por IA– ayudan a construir entornos empáticos. La gestión debe incluir incentivos para instituciones que implementen

buenas prácticas tecnológicas, generando un efecto multiplicador en la inclusión social con herramientas de última generación tecnológica.

La gestión educativa y organización de eventos deportivos adaptados, enfrenta desafíos recurrentes, por ejemplo, escases de recursos financieros que afectan los presupuestos destinados para tal fin. Para mitigarlo, se propone integrar el deporte adaptado en proyectos educativos institucionales (PEI), junto con la creación de redes interinstitucionales que compartan recursos. Un ejemplar caso se presenta en la ciudad de Medellín, Colombia donde la danza adaptada de la escuela "Downzando" ha generado un impacto importante tanto a jóvenes con síndrome de Down como a sus familiares, puesto que ha levantado indicadores de independencia en el desarrollo de habilidades corporales y expresivas, mejorando de esta manera el bienestar emocional y social (Muñoz y Zuñiga (2023) Además, la colaboración del binomio sector público-privado puede financiar becas deportivas y equipamiento especializado.

La promoción del deporte en personas con discapacidad trasciende lo físico, impactando en su autoestima, permitiendo la integración social y elevando el rendimiento académico. De acuerdo con las propuestas de Martín y Megret (2013) los eventos deportivos adaptados, organizados con eficacia vinculan la práctica física con mejoras en habilidades socioemocionales, afectivas y al mismo tiempo reduce significativamente el ausentismo escolar en los jóvenes con síndrome de Down. La gestión educativa debe priorizar sistemas de monitoreo con enfoque de derechos, incorporando la voz de los beneficiarios en el diseño de políticas. Solo así se garantizará que el deporte sea un eje transformador hacia sociedades más justas e inclusivas.

REFLEXIONES FINALES A MODO DE CONCLUSIÓN

La práctica de deportes adaptados, surge como una herramienta fundamental en el desarrollo socioemocional de jóvenes con síndrome de Down, al integrar dimensiones motoras, cognitivas y afectivas. Estas actividades no solo amplían competencias como la cooperación y la autorregulación, sino que promueve dinámicas comunicativas sociales, que se traducen en trabajo colaborativo cuando se trata de deportes colectivos. Sin embargo, en muchos países de la región los avances chocan con realidades sistémicas, tales como: infraestructuras inadecuadas, formación docente insuficiente y políticas públicas fragmentadas que limitan la gestión de inclusión efectiva. La evidencia expuesta agrega que, sin una gestión educativa comprometida y una inversión sostenida en programas interdisciplinarios, los beneficios del deporte adaptado seguirán siendo privilegios de minorías, en lugar de derechos universales de personas especiales.

El deporte, más que una herramienta terapéutica, se erige como un espacio de reivindicación social para personas con síndrome de Down, donde la equidad se construye mediante reglas adaptadas, entornos seguros y redes comunitarias solidarias. Futuras acciones deben priorizar la articulación entre marcos normativos, innovación tecnológica como IA para personalizar rutinas junto a la capacitación de actores clave, desde familias como puntal de jerarquía primaria hasta entrenadores especializados en atención de personas especiales. Solo así se logrará trascender las iniciativas aisladas a modelos sostenibles que reconozcan el deporte como catalizador de autonomía, autoeficacia y cohesión social propias como competencias actitudinales. Finalmente, la inclusión y accesibilidad en eventos adaptados en la escuela, en

última instancia, exige un compromiso colectivo de todos los actores involucrados.

REFERENCIAS

Alcántara-López, L. (2022). La lectura literaria y la escritura creativa como ocio en personas con Síndrome de Down. Universidad de Cádiz (TM), pp. <http://hdl.handle.net/10498/27345>

Ballenger, B. K., Schultz, E. E., Dale, M., Fernhall, B., Motl, R. W., & Agiovlasitis, S. (2023). Health outcomes of physical activity interventions in adults with down syndrome: A systematic review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 40(2), 378-402. <https://doi.org/10.1123/apaq.2022-0102>

Bennasar-García, M. I. (2022). Estrategias pedagógicas de la educación física en alumnos con discapacidades y necesidades educativas especiales. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, (Extra), 329-340. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6551183>

Bernate, J., & Tarazona, L. (2021). Revisión Documental de la Importancia de la Motricidad en el ámbito humano. *Ciencia y Deporte*, 6(1), 17-32. <http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>

Block, M. E., & Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005. *Adapted physical activity quarterly*, 24(2), 103-124. <https://doi.org/10.1123/apaq.24.2.103>

Castaingts-Teillery, Juan. (2008). Antropología simbólica y neurociencia. *Alteridades*, 18(35), 129-138. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-70172008000100_010&lng=es&tlng=es.

Castillo-Retamal, F., Albornoz-Pavez, C., González-Arellano, D. G., et al. (2024). Limitaciones y posibilida-

des de la clase de Educación Física y Salud en el desarrollo social de estudiantes con necesidades educativas especiales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 216-223. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Cuadros-Díaz, M. F. (2024). Estrategia pedagógica para potenciar las habilidades blandas en los estudiantes del VII ciclo de secundaria de una institución educativa de Lima.

De León-Poveda, Iveth Hilary (2022). Utilización de estrategias lúdicas para desarrollar el lenguaje de los estudiantes con síndrome de Down. Universidad Especializada de Las Américas, pp. 77. <https://doi.org/10.57819/vdc2-gd36>

Díaz-Hernández D. J., Torres-Gómez I. P., Arango-Martínez A. M., et al. (2020). Aspectos genómicos, transcriptómicos y del diagnóstico en el síndrome de Down. *Medicina & Laboratorio*. 24(1), 37-56.

Díez-Fernández, P., Elipe-Lorenzo, P., López-García, S. & Ruibal-Lista, B. (2024). Pinfuvote o Voleibol ¿qué prefiere el alumnado?: Un estudio sobre la participación en las clases de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 61-66.

Espinoza-Mejía, H. & Quintero-Andrade, S. (2013). Las estrategias de intervención pedagógica como un camino hacia la inclusión escolar. En *Actas*. UNLP. FAHCE. Departamento de Educación Física. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3260/ev.3260.pdf

Fernández-Román, A. E. (2024). Actitud de estudiantes de la Facultad de Educación-UNCP ante el manejo de conductas disruptivas en sus prácticas pre-profesionales. Universidad del centro de Perú, pp. 120. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/11809>

Frutos de Miguel, J. (2018). El autoconcepto físico como herramienta

de inclusión social en el área de educación física. *Journal of Sport & Health Research*, 10(1), 25-42.

Guerra-Mora, P. (2015). Evaluación e intervención de competencias personales y sociales: la personalidad eficaz en población infanto-juvenil con síndrome de Asperger. Universidad de Oviedo (TD), pp. 419. <http://hdl.handle.net/10651/33959>

Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1-20. <https://doi.org/10.1123/apaq.24.1.1>

Leal-Moncada, K. T., Ortiz-Guzmán, J. L., Ramírez-Beltrán, I. C., Solano-Sandoval, L. R., & Villarreal-Dulcey, N. J. (2014). Propuesta para el fortalecimiento del desarrollo socio afectivo desde las habilidades sociales de niños con síndrome de Down incluidos en una institución educativa de Floridablanca, Santander. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/840>

Linares, Y. N. & Melenje, M. (2016). Centro de desarrollo integral para niños con síndrome de Down. Universidad Gran Colombia, pp. 64. <http://hdl.handle.net/11396/3813>

Martín, M., & Megret, M. T. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la orientación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60-71.

Martínez-López, V., & Fernández-Chacón, J. (2015). Aplicación de un programa de educación psicomotriz en un caso con síndrome de Down. *Magister*, 27(2), 67-75. <https://doi.org/10.1016/j.magis.2015.12.003>

Mayanza-Paucar, O. A., Barcia-Maridueña, A. M., Morejón-Calixto, S. E., & Vásquez-Alvarado, E. E. (2024). Inclusión y accesibilidad al

deporte de estudiantes con diversidad funcional en el contexto educativo ecuatoriano. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 536-542.

Muñoz-Gaviria, D. P., & Zuluaga-Quintero, E. D. (2023). Sin Enfoarte: evidencias del impacto de la danza en la vida social y familiar de los jóvenes con síndrome de Down de la Escuela de Artes Downzando de la ciudad de Medellín.

Navas-Cordero, P., & Martínez-Muñoz, L. F. (2023). Una alternativa en la clase de educación física para la resolución de los conflictos surgidos en las prácticas deportivas entre el alumnado. *Citius, Altius, Fortius*, 16(2), 41-82. <https://doi.org/10.15366/citius2023.16.2.003>

Organización de Naciones Unidas-ONU (13 de diciembre-2006). Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Asamblea General. Nueva York. <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tcccconvs.pdf>

Ortega-Olivares, M. (2008) Fútbol, barras y violencia. *Inx: Actualidad en el deporte: Investigación y aplicación. XI Congreso de Antropología: retos teóricos y nuevas prácticas*, pp. 51-65.

Peralta, Feli (2008). Educar en autodeterminación: profesores y padres como principales agentes educativos. *Educación y diversidad, Revista inter-universitaria de investigación sobre discapacidad e interculturalidad*, (2), 151-166.

Pereira-Rosa, J. P. (2024). The potential role of artificial intelligence to promote the participation and inclusion in physical exercise and sports for people with disabilities: A narrative review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 42, 127-131. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.12.024>

Perić, D. B., Miličević-Marinković, B., & Djurović, D. (2022). The effect of the adapted soccer programme on motor learning and psychosocial behaviour in adolescents with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 66(6), 533-544. <https://doi.org/10.1111/jir.12881>

Racovita, I. (2023). Rol de la Terapia Ocupacional en la población con Síndrome de Down. Universidad de Salamanca. <http://hdl.handle.net/10366/152901>

Ramírez Torres, D. M. (2021). Efecto del entrenamiento analítico con utilización de TIC sobre la técnica de pase en jugadores adolescentes de fútbol sala en la escuela deportiva Talentos de Bogotá (TD) Corporación Universitaria Minuto de Dios, <https://hdl.handle.net/10656/13041>

Reina-Ávila, K. G., & Lara-Buitrago, P. A. (2020). Reflexiones sobre la educación inclusiva en Colombia: estado de la cuestión. *Educación Y Ciencia*, (24), e11381. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2020.24.e11381>

Rodríguez-Grande, E. S., Vargas-Pinilla, O.C., & Torres-Narváez M. R. (2022). Exploración del constructo calidad de vida relacionado con la salud en niños, niñas y adolescentes con síndrome de Down. *Revista Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación*, 32(2), 195-207. <http://doi.org/10.28957/rcmfr.321>

Rodríguez-Ramos, Y. A., Molina-Perilla, C. D., Aguilar-Rojas, Y. K., & Roncancio-López, J. C. (2021). Influencia del deporte en la construcción de las relaciones sociales de las personas con discapacidad del municipio de Villapinzón (Cundinamarca).

Ruiz-Rodríguez, E. (2024). Accesibilidad cognitiva y accesibilidad emocional, claves para la inclusión del alumnado con discapacidad intelectual en los centros educativos. *Revista Síndrome de Down: Revista española de investigación e información*

sobre el Síndrome de Down, (162), 86-98.

Shields, N., Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatr* 16, 9 <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>

Simaleza-Pino, A. C., Figueroa-Roldán, S. F., Delgado-Pisco, C. A., & Pacheco-Góngora, X. A. (2024). Juegos deportivos y habilidades motoras en niños adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual en el Ecuador. *Ciencia Y Educación*, 5(1), 6-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10465888>

Teruel-Ruiz, C. J. (2023). Implementación de la metodología *Flipped Classroom* en el área de Educación Física. Universidad Europea, Valencia, pp. 57. <https://hdl.handle.net/20.500.12880/8698>

Valencia-Canoas, J. A. (2023). La Gimnasia Artística como herramienta para mejorar las capacidades físicas condicionales en niños y niñas con Síndrome de Down. Institución Universitaria José Antonio Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/c24cc573-6575-4caf-ac73-eabdaaced478/content>

Véliz-Ortega, R. H., & Mateo-Sánchez, J. L. (2022). Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 557-568.