

# L'esport com mitjà d'integració per a persones amb discapacitat intel·lectual



*"Deixen enrere qualsevol obstacle que la discapacitat els hi provoca."*



*"L'esport té la capacitat d'ajudar a les persones."*



Sovint, davant d'una persona amb una discapacitat, la gent no sap com reaccionar. Durant molts anys aquestes persones han estat fora de la vida pública i això ha fet que la gent dubti a l'hora de dirigir-s'hi. Jo em pregunto: És possible tenir una discapacitat i fer vida normal? És possible tenir una discapacitat i fer esport? Pot ajudar l'esport a una millor integració de les persones que tenen alguna discapacitat?

Per tal de donar resposta a aquestes preguntes m'he endinsat en el dia a dia d'un club esportiu per a persones amb discapacitat intel·lectual, assistint setmanalment als seus entrenaments. La metodologia emprada ha estat qualitativa, utilitzant com a tècniques d'investigació les entrevistes a fons i l'observació, procurant, triangular la informació (pares i mares, tècnics o entrenadors i la pròpia observació).

Després de la realització d'aquesta recerca, les principals conclusions extretes són:

- ❖ La pràctica d'aquesta activitat amb el temps promou la millora de les habilitats socials, l'autonomia, la seguretat i autoestima.
- ❖ Malauradament les oportunitats encara no són les mateixes per a aquest col·lectiu de la població, ja que l'oferta esportiva és més limitada.
- ❖ Hi ha moltes maneres de veure la ciència i moltes maneres d'arribar al coneixement.
- ❖ Finalment, puc afirmar que poder fer aquest treball ha estat una sort, sobretot tenint en compte que he pogut documentar-me sobre un tema que m'agrada i a més a més m'ha proporcionat un enorme creixement personal.

Irene Encinas Jurado  
Tutores: Cristina Ros  
Sara Suárez