

# MH*Salud*

Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud

Doi <https://doi.org/10.15359/mhs.22-1.17632>

## Práctica de actividad física y percepción de la salud de personas con discapacidad físicamente activas

Physical Activity Practice and  
Health Perception of Physically  
Active People with Disabilities

Prática de Atividade Física e  
Percepção de Saúde de Pessoas  
com Deficiência Fisicamente Ativas

**Josu Ascondo<sup>1</sup>, Carla Pérez<sup>2</sup>, Aitor Iturricastillo<sup>3</sup>, Matías Henríquez<sup>4</sup> & Javier Yanci<sup>5</sup>**

Recibido 13-3-2023 - Aceptado 5-4-2024

- 1 Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Facultad de Educación y Deporte, Departamento de Educación Física y Deportiva, Vitoria-Gasteiz, España. [josu.ascondo@ehu.eus](mailto:josu.ascondo@ehu.eus)  0000-0003-3823-9466
- 2 Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Facultad de Educación y Deporte, Vitoria-Gasteiz, España. [cperez059@ikasle.ehu.eus](mailto:cperez059@ikasle.ehu.eus)  0009-0005-8752-5591
- 3 Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Facultad de Educación y Deporte, Departamento de Educación Física y Deportiva, Society, Sports and Physical Exercise Research Group (GIKAFIT), Vitoria-Gasteiz, España. [aitor.iturricastillo@ehu.eus](mailto:aitor.iturricastillo@ehu.eus)  0000-0001-7004-5341
- 4 Universidad Miguel Hernández de Elche, Centro de Investigación del Deporte, Elche, España. [matiashenriq@gmail.com](mailto:matiashenriq@gmail.com)  0000-0003-4392-1099
- 5 Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Facultad de Educación y Deporte, Departamento de Educación Física y Deportiva, Society, Sports and Physical Exercise Research Group (GIKAFIT), Vitoria-Gasteiz, España. [javier.yanci@ehu.eus](mailto:javier.yanci@ehu.eus)  0000-0002-8965-5024



## RESUMEN

**Objetivo:** Este estudio tiene como objetivos analizar el nivel de práctica de actividad física (AF) y la percepción de la salud en personas con discapacidad, además de identificar posibles diferencias en función del sexo. **Metodología:** Participaron 52 personas con discapacidad (32 mujeres y 20 hombres), en quienes se utilizaron los cuestionarios Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (PASIPD) y SF-36, con el fin de analizar el nivel de práctica y la percepción de la salud, respectivamente. **Resultados:** Los resultados ponen de manifiesto que los participantes tienen un adecuado nivel de práctica de AF y una moderada percepción de la salud. Respecto a las distinciones en función del sexo, no se encontraron diferencias significativas en cuanto al nivel de práctica de AF, sin embargo, los hombres mostraron una mejor percepción de la salud que las mujeres en varios de los ítems ( $p < 0,05$ ). **Conclusiones:** El presente trabajo muestra que aquellas personas inmersas en un programa de actividad física o que realizan algún tipo de deporte llegan a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados, sin encontrar diferencias significativas entre hombres y mujeres.

**Palabras clave:** ejercicio físico, salud, patología, género, calidad de vida.

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study was to analyze the level of physical activity (PA) and the perception of health in people with disabilities, as well as to identify possible differences according to sex. **Method:** 52 people with disabilities (32 women and 20 men) participated and the Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (PASIPD) and the SF-36 questionnaires were used to analyze the level of practice and the perception of health, respectively. **Results:** The results show that the participants have an adequate level of PA practice and a moderate perception of health. Regarding gender differences, no significant differences were found in terms of level of PA practice, however men showed a better health perception than women in several of the items ( $p < 0.05$ ). **Conclusions:** The present study shows that those people immersed in a physical activity program or who do some kind of sport reach the recommended levels of PA practice, without finding significant differences between men and women.

**Keywords:** physical exercise, health, pathology, gender, quality of life.

## RESUMO

**Objetivo:** Este estudo tem como objetivo analisar o nível de prática de atividade física (AF) e a percepção de saúde em pessoas com deficiência, além de identificar possíveis diferenças em função do sexo. **Metodologia:** Participaram 52 pessoas com deficiência (32 mulheres e 20 homens) e foram utilizados os questionários Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (PASIPD) e o SF-36 para analisar, respectivamente, o nível de prática e a percepção de saúde. **Resultados:** Os resultados mostram que os participantes apresentam um nível adequado de prática de AF e uma percepção moderada de saúde. Em relação às diferenças de sexo, não foram encontradas diferenças significativas quanto ao nível de prática de AF, no entanto, os homens apresentaram uma melhor percepção de saúde do que as mulheres em vários itens ( $p < 0,05$ ). **Conclusões:** O presente estudo mostra que as pessoas que participam de um programa de atividade física ou praticam algum tipo de esporte atingem os níveis recomendados de prática de AF, sem encontrar diferenças significativas entre homens e mulheres.

**Palavras-chave:** exercício físico, saúde, patologia, gênero, qualidade de vida.

## INTRODUCCIÓN

Las personas con discapacidad constituyen un grupo poblacional amplio, ya que al menos el 15 % de la población mundial, unos 785 millones de personas, se encuentra en esta situación ([Organización de las Naciones Unidas \[ONU\], 2011](#)), lo que afecta con más severidad a mujeres y personas mayores ([Instituto Nacional de Estadística \[INE\], 2008](#)).

Aun, en el nivel estatal, a 4 547 549 millones de personas se les ha diagnosticado algún tipo de discapacidad, lo cual constituye un 9,6 % de la población española ([Instituto de Mayores y Servicios Sociales \[IMSERSO\], 2020](#)). Según se establece en la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad:

Las personas con discapacidad tienen derechos en distintas esferas de la vida, donde se destaca el acceso a la igualdad de oportunidades, disponer de accesibilidad, a la no discriminación, a la protección frente a torturas, a la atención ante desastres naturales, a la vida independiente, a la sexualidad, a la participación política y social y al acceso a los derechos fundamentales (p.e., salud, educación, trabajo y vivienda) al igual que el resto de la población ([ONU, 2006](#); [Boletín Oficial del Estado \[BOE\], 2008](#)).

Este aspecto también se traslada a la posibilidad de participar en actividades recreativas, de esparcimiento y a la práctica de cualquier actividad física, ejercicio físico o deporte ([BOE, 2008](#)).

Algunos investigadores han expuesto que tener una discapacidad puede tener una incidencia negativa en la salud, principalmente debido a dos aspectos ([Jiménez et al., 2001](#)). Por un lado, la salud de las personas con discapacidad puede verse afectada por los efectos de la propia discapacidad, las diferentes enfermedades, comorbilidades, lesiones o los factores de riesgo asociados propios de la condición de salud ([Jiménez et al., 2001](#)). Por otra parte, la salud de las personas con discapacidad puede estar mermada también dadas las menores oportunidades de práctica de actividad física (AF) y tanto los hábitos como los estilos de vida sedentarios ([Sherrill, 1993](#)). Por ejemplo, en un estudio reciente, [Aviram et al. \(2019\)](#) observaron que las personas con discapacidad tenían un menor nivel de práctica de AF y unos mayores valores de sedentarismo, si se compara con la población sin discapacidad. A su vez, otros investigadores han descrito que quienes padecen algún tipo de discapacidad tienen entre un 16-62 % menos probabilidad de cumplir con los niveles recomendados de AF y presentan un mayor riesgo de desarrollar complicaciones de salud producto de la inactividad física ([Martin Ginis et al., 2021](#)). En la misma línea, [Ramírez et al. \(2007\)](#), en un estudio con población adulta con discapacidad, observaron que únicamente el 29 % de

los participantes realizaba más de los 60 min diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) y que el 51 % de las mujeres y el 40,7 % de los hombres eran categorizados como sedentarios. En este sentido, tal carencia de actividad física podría provocar que las personas con discapacidad puedan presentar niveles de obesidad elevados y, por consiguiente, aumenten los valores de riesgo coronario y otras patologías (Hsieh *et al.*, 2017; Oppewal *et al.*, 2018; Starkoff *et al.*, 2016). Por otro lado, con respecto a la percepción de la salud, muchas personas con discapacidad pueden tener un índice de calidad de vida bajo, posiblemente debido a algunas dificultades añadidas como el alto índice de pobreza, la discriminación social y laboral o la dependencia de familiares o cuidadores (Gil *et al.*, 2017). No obstante, muchos de estos trabajos científicos publicados anteriormente, que analizan el nivel de práctica de actividad física/sedentarismo, o bien la percepción de la salud, se han efectuado con personas sedentarias con discapacidad (Arango-Lasprilla *et al.*, 2010; Hsieh *et al.*, 2017; Oviedo *et al.*, 2017; Starkoff *et al.*, 2016). Existen pocas investigaciones que hayan analizado el nivel de práctica de AF o la percepción de la salud en personas practicantes de AF o deporte, por lo que pueden ser necesarios más estudios al respecto (Auricchio *et al.*, 2017; Diaz *et al.*, 2019).

Asimismo, en población sin discapacidad se ha observado que tanto el nivel de práctica de AF como la percepción de la salud podría ser distinta en función del sexo (Baldi *et al.*, 2013; López-Rincón *et al.*, 2019). En esta línea, los hombres parecen tener un mayor nivel de práctica de AF que las mujeres (Teraza y Dosil, 2016). Por ejemplo, se ha expuesto que el 31.4 % de los hombres afirma que realiza deporte varias veces a la semana, frente al 21.9 % de las mujeres; que el 32.3 % de los hombres nunca practica deporte o lo hace menos de una vez al mes, frente al 40.3 % de mujeres (European Commission, 2020). Relacionado con lo previo, un estudio de Gil-Lacruz y Gil-Lacruz (2010) observó que los hombres tienen una mejor percepción de salud, reportan valores de 30,1 en el estado actual de su salud, mientras que las mujeres mostraron una puntuación de 28,87. A pesar de la multitud de indagaciones que analizan las diferencias en función del sexo en la población general, en aquella con discapacidad existe poca evidencia científica que haya examinado estas diferencias en el nivel de práctica de AF y en la percepción de la salud.

Por lo tanto, los objetivos del presente estudio fueron, 1) conocer el nivel de práctica de AF de la población con discapacidad, así como, realizar una comparación en torno al sexo; y 2) conocer las percepciones de salud de personas adultas con discapacidad practicantes habituales de ejercicio físico o deporte y analizar si existen diferencias en función del sexo.

## MÉTODOLOGÍA

### Participantes

En este estudio participaron 52 personas adultas ( $55,6 \pm 13,9$  años;  $10,6 \pm 11,7$  años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte) inmersas en un programa de actividad física organizada por una fundación dedicada a la práctica de actividad física y deporte para personas con discapacidad. Del total de participantes, 32 eran mujeres (61,5 %;  $55,0 \pm 12,4$  años;  $8,9 \pm 9,8$  años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte) y 20 hombres (38,5 %;  $56,5 \pm 16,6$  años;  $13,6 \pm 14$  años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte). El 75 % de los participantes afirmó tener una discapacidad física, el 1,9 % una discapacidad intelectual, el 17,3 % otro tipo de condición discapacitante y el 5,8 % restante no respondió a esta pregunta. Los criterios de inclusión considerados en este estudio fueron ser mayores de edad, disponer de un certificado de discapacidad y estar inmerso en algún programa dirigido de ejercicio físico, al menos en los dos meses anteriores al estudio. Todos los participantes fueron informados de los procedimientos y la metodología del estudio antes de integrarse. El estudio siguió las pautas marcadas en la Declaración de Helsinki 2013 ([Asociación Médica Mundial \[AMM\], 2013](#)) y fue aprobado por el Comité de Ética para la Investigación con Seres Humanos (CEISH, cod. M10\_2020\_244) de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). La investigación es un artículo derivado de un trabajo de fin de grado que se presentó en la Facultad de Educación y Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

### Mediciones

*Características generales de los participantes:* Antes de pasar los dos cuestionarios, a todos los participantes se les preguntó respecto a algunas cuestiones genéricas como la edad, el sexo, el tipo de discapacidad o patología y los años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte.

*Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad (PASIPD):* Con el fin de conocer el nivel de práctica de AF, se empleó el cuestionario PASIPD, validado anteriormente por [Washburn et al. \(2002\)](#) para población adulta con discapacidad y validado en su versión en castellano para personas con discapacidad ([Pérez-Tejero et al., 2012](#)). La herramienta está compuesta por un total de 31 ítems; los resultados se registraron mediante una escala tipo Likert que hacía referencia a la frecuencia de práctica (1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = a menudo y 5 = no sabe / no contesta) o a la cantidad de

práctica (1 = menos de 1 hora, 2 = entre 1 y 2 horas, 3 = entre 2 y 4 horas, 4 = más de 4 horas, 5 = no sabe / no contesta).

*Cuestionario SF-36:* Con el propósito de conocer la percepción de la salud propia y calidad de vida de los participantes, se empleó el cuestionario SF-36 usado y validado previamente en población con discapacidad (Alonso, 2003). Este instrumento está conformado por un total de 36 ítems; los resultados se registraron mediante una escala tipo Likert con respuestas referentes a la percepción de la salud propia (1 = excelente, 2 = muy buena, 3 = buena, 4 = regular, 5 = mala, 6 = no sabe / no contesta), al grado de acuerdo con la afirmación (1 = totalmente cierta, 2 = bastante cierta, 3 = no lo sé, 4 = bastante falsa, 5 = totalmente falsa, 6 = no contesta), la frecuencia (1 = siempre, 2 = casi siempre, 3 = muchas veces, 4 = algunas veces, 5 = solo algunas veces, 6 = nunca, 7 = no sabe / no contesta) y algunas respuestas dicotómicas (sí o no).

### Procedimientos

Durante el mes de febrero del 2021, en el transcurso de alguna de las sesiones de ejercicio físico, se completó el cuestionario Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities en la versión en castellano (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD), con todos los participantes del estudio, para conocer el nivel de práctica de AF. Además, se les pasó el cuestionario SF-36, con el objetivo de analizar la percepción de la salud propia y la calidad de vida que tenía cada participante. Los cuestionarios fueron cumplimentados por cada persona de manera individual y en presencia de un integrante del equipo investigador. A los participantes que no tenían la posibilidad de leer, comprender una lectura o responder de forma autónoma los instrumentos, se les prestó la ayuda necesaria. En caso de que lo solicitaran, un integrante del equipo de investigación realizó las aclaraciones oportunas a las cuestiones planteadas por los participantes.

### Análisis estadístico

Los resultados correspondientes a la edad y a los años de experiencia en la práctica de ejercicio físico o deporte se presentan como media  $\pm$  desviación típica (DT) de la media. Para el resto de las variables obtenidas de los cuestionarios, se realizó un análisis descriptivo, calculando las frecuencias y porcentajes de las respuestas aportadas por los participantes en cada ítem o pregunta. Con el afán de determinar las existencias o no de diferencias significativas en función del sexo, en los ítems de los cuestionarios, se utilizó el estadístico Chi cuadrado ( $\chi^2$ ). El análisis estadístico se efectuó con el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc, versión 26,0 Chicago, IL, EE. UU.). La significación estadística se estableció en  $p < 0,05$ .



## RESULTADOS

En la tabla 1, se presentan los resultados obtenidos por todos los participantes, con respecto al nivel de práctica de AF (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD).

**Tabla 1**  
*Resultados obtenidos por todos los participantes sobre el nivel de práctica de actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidades, PASIPD)*

Durante los últimos 7 días:	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades como leer, ver la televisión, juegos de ordenador o hacer manualidades?	0 (0 %)	2 (3,8 %)	10 (19,2 %)	40 (76,9 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia ha caminado, ha ido en bici, ha salido de su casa... que no fuera específicamente para hacer ejercicio?	1 (1,9 %)	6 (11,5 %)	14 (26,9 %)	31 (59,6 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas o recreativas ligeras como bolos, caza o pesca, dardos, billar o piscina, ejercicio terapéutico?	11 (21,2 %)	14 (26,9 %)	18 (34,6 %)	6 (11,5 %)	3 (5,8 %)
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas moderadas, como el pádel, caminar, bailes de salón, paseo por placer u otras actividades similares?	6 (11,5 %)	12 (23 %)	19 (36,5 %)	15 (28,8 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas extenuantes?	34 (65,4 %)	9 (17,3 %)	6 (11,5 %)	2 (3,8 %)	1 (1,9 %)
¿Con qué frecuencia hizo algún ejercicio específicamente para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	8 (15,7 %)	27 (52,9 %)	10 (19,6 %)	3 (5,9 %)	3 (5,9 %)
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea doméstica ligera, como quitar el polvo, barrer el suelo o lavar platos?	1 (1,9 %)	8 (15,4 %)	10 (19,2 %)	33 (63,5 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea del hogar o tareas como aspirar, fregar el suelo, lavar ventanas o paredes, etc.?	10 (19,2 %)	23 (44,2 %)	10 (19,2 %)	9 (17,3 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia ha realizado reparaciones en el hogar como carpintería, pintura, renovación de muebles, trabajos eléctricos, etc.?	39 (75 %)	10 (19,2 %)	3 (5,8 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia ha realizado trabajos de jardinería, el cuidado del jardín?	47 (90,4 %)	4 (7,7 %)	1 (1,9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades de jardinería al aire libre?	45 (88,2 %)	4 (7,8 %)	0 (0 %)	1 (2 %)	1 (2 %)
¿Con qué frecuencia ha cuidado de otra persona, como niños, un cónyuge dependiente u otro adulto?	29 (55,8 %)	8 (15,4 %)	4 (7,7 %)	8 (15,4 %)	3 (5,8 %)
¿Con qué frecuencia ha trabajado de forma remunerada o como voluntario?	39 (76,5 %)	1 (2 %)	1 (2 %)	8 (15,7 %)	2 (3,9 %)



<b>Durante los últimos 7 días:</b>	<b>&lt; 1 h</b>	<b>Entre 1 y 2 h</b>	<b>Entre 2 y 4 h</b>	<b>&gt; 4 h</b>	<b>NS/NC</b>
En promedio, ¿cuántas horas al día pasó en estas actividades sedentarias?	2 (3,8 %)	10 (19,2 %)	25 (48 %)	15 (28,8 %)	0 (0 %)
De media, ¿cuántas horas ha pasado realizando este tipo de ejercicio, actividades fuera de su casa?	4 (7,7 %)	22 (42,3 %)	14 (26,9 %)	12 (23 %)	0 (0 %)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas ligeras?	11 (22,9 %)	24 (50 %)	5 (10,4 %)	4 (8,3 %)	4 (8,3 %)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas y recreativas moderadas?	11 (22 %)	24 (48 %)	6 (12 %)	7 (14 %)	2 (4 %)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas extenuantes?	12 (30 %)	7 (17,5 %)	1 (2,5 %)	4 (10 %)	16 (40 %)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estos ejercicios para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	29 (60,4 %)	9 (18,8 %)	5 (10,4 %)	1 (2,1 %)	4 (8,3 %)
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar tareas domésticas ligeras?	16 (30,8 %)	20 (38,5 %)	9 (17,3 %)	7 (13,5 %)	0 (0 %)
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar las tareas domésticas o los trabajos pesados?	24 (48 %)	15 (30 %)	4 (8 %)	3 (6 %)	4 (8 %)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a hacer reparaciones en el hogar?	23 (56,1 %)	2 (4,9 %)	1 (2,4 %)	0 (0 %)	15 (36,6 %)
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a este trabajo en el jardín?	21 (53,9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	18 (46,2 %)
De media, ¿cuántas horas al día ha dedicado a jardinería al aire libre?	17 (43,6 %)	2 (5,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	20 (51,3 %)
De media, ¿cuántas horas al día dedicó a cuidar de otra persona?	12 (28,6 %)	6 (14,3 %)	1 (2,4 %)	8 (19 %)	15 (35,7 %)
De media, ¿cuántas horas al día ha pasado trabajando de forma remunerada o como voluntario?	8 (21,6 %)	3 (8,1 %)	7 (18,9 %)	1 (2,7 %)	18(48,6 %)

NS/NC = no sabe / no contesta.



En la tabla 2, se presentan los resultados obtenidos con respecto al nivel de práctica de actividad física en función del sexo y en referencia al tipo de actividad practicada (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD). No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las variables analizadas.

**Tabla 2**  
*Resultados obtenidos por todos los participantes en función del sexo, sobre el nivel de práctica de actividad física, en referencia al tipo de actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidades, PASIPD)*

Durante los últimos 7 días:	Mujeres					Hombres					Dif. sexo
	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC	Valor p
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades como leer, ver la televisión, juegos de ordenador o hacer manualidades?	0 (0 %)	2 (6,25 %)	6 (18,75 %)	75 (32 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (20 %)	16 (80 %)	0 (0 %)	0,52
¿Con qué frecuencia ha caminado, ha ido en bici, ha salido de su casa, que no fuera específicamente para hacer ejercicio?	0 (0 %)	4 (12,5 %)	10 (31,25 %)	18 (56,25 %)	0 (0 %)	1 (5 %)	2 (10 %)	4 (20 %)	13 (65 %)	0 (0 %)	0,49
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas o recreativas ligeras como bolos, caza o pesca, dardos, billar o piscina, ejercicio terapéutico?	8 (25 %)	8 (25 %)	10 (31,25 %)	3 (9,375 %)	3 (9,375 %)	3 (15 %)	6 (30 %)	8 (40 %)	3 (15 %)	0 (0 %)	0,53
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas moderadas, como el pádel, caminar, bailes de salón, paseo por placer u otras actividades similares?	4 (12,5 %)	6 (18,75 %)	12 (37,5 %)	10 (31,25 %)	0 (0 %)	2 (10 %)	6 (30 %)	7 (35 %)	5 (25 %)	0 (0 %)	0,82
¿Con qué frecuencia realizó actividades deportivas y recreativas extenuantes?	23 (71,875 %)	5 (15,625 %)	3 (9,375 %)	0 (0 %)	1 (3,125 %)	11 (55 %)	4 (20 %)	3 (15 %)	2 (10 %)	0 (0 %)	0,30
¿Con qué frecuencia hizo algún ejercicio específicamente para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	6 (19,355 %)	17 (54,839 %)	7 (22,581 %)	0 (0 %)	1 (3,226 %)	2 (10 %)	10 (50 %)	3 (15 %)	3 (15 %)	2 (10 %)	0,15
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea doméstica ligera, como quitar el polvo, barrer el suelo o lavar platos?	0 (0 %)	3 (9,375 %)	6 (18,750 %)	23 (71,875 %)	0 (0 %)	1 (5 %)	5 (25 %)	4 (20 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0,21



Durante los últimos 7 días:	Mujeres					Hombres					Dif. sexo
	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC	Nunca	Rara vez	A veces (3-4 días)	A menudo (5-7 días)	NS/NC	Valor p
¿Con qué frecuencia ha realizado alguna tarea del hogar o tareas como aspirar, fregar el suelo, lavar ventanas o paredes, etc.?	4 (12,5 %)	16 (50 %)	6 (18,750 %)	6 (18,750 %)	0 (0 %)	6 (30 %)	7 (35 %)	4 (20 %)	3 (15 %)	0 (0 %)	0,44
¿Con qué frecuencia ha realizado reparaciones en el hogar como carpintería, pintura, renovación de muebles, trabajos eléctricos, etc.?	27 (84,375 %)	4 (12,5 %)	1 (3,125 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	12 (60 %)	6 (30 %)	2 (10 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13
¿Con qué frecuencia ha realizado trabajos de jardinería, el cuidado del jardín?	28 (87,5 %)	3 (9,375 %)	1 (3,125 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	19 (95 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,60
¿Con qué frecuencia ha realizado actividades de jardinería al aire libre?	27 (87,097 %)	2 (6,452 %)	0 (0 %)	1 (3,226 %)	1 (3,226 %)	18 (90 %)	2 (10 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,68
¿Con qué frecuencia ha cuidado de otra persona, como niños, un cónyuge dependiente u otro adulto?	18 (56,25 %)	4 (12,5 %)	2 (6,25 %)	5 (15,625 %)	3 (9,375 %)	11 (55 %)	4 (20 %)	2 (10 %)	3 (15 %)	0 (0 %)	0,63
¿Con qué frecuencia ha trabajado de forma remunerada o como voluntario?	21 (67,742 %)	0 (0 %)	1 (3,226 %)	7 (22,581 %)	2 (6,452 %)	18 (90 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	0,15

NS/NC = no sabe / no contesta; Dif. sexo = diferencia entre los sexos.



En la tabla 3, se presentan los resultados obtenidos con respecto al nivel de práctica de actividad física en función del sexo y en referencia al tiempo invertido en la realización de la actividad (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidad, PASIPD). No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna variable analizada.

**Tabla 3**

*Resultados obtenidos por todos los participantes en función del sexo, sobre el nivel de práctica de actividad física, en referencia al tiempo dedicado a la actividad física (Cuestionario de Actividad Física para Personas con Discapacidades, PASIPD)*

Durante los últimos 7 días:	Mujeres					Hombres					Valor p
	< 1 h	Entre 1 y 2 h	Entre 2 y 4 h	> 4 h	NS/NC	< 1 h	Entre 1 y 2 h	Entre 2 y 4 h	> 4 h	NS/NC	
En promedio, ¿cuántas horas al día pasó en estas actividades sedentarias?	2 (6,25 %)	6 (18,75 %)	14 (43,75 %)	10 (31,25 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (20 %)	11 (55 %)	5 (25 %)	0 (0 %)	0,63
De media, ¿cuántas horas ha pasado realizando este tipo de ejercicio, actividades fuera de su casa?	3 (9,37 %)	14 (43,75 %)	9 (28,12 %)	6 (18,75 %)	0 (0 %)	1 (5 %)	8 (40 %)	5 (25 %)	6 (30 %)	0 (0 %)	0,78
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas ligeras?	7 (24,13 %)	13 (44,82 %)	3 (10,34 %)	2 (6,89 %)	4 (13,79 %)	4 (21,05 %)	11 (57,89 %)	2 (10,52 %)	2 (10,52 %)	0 (0 %)	0,52
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas y recreativas moderadas?	8 (25,80 %)	13 (41,93 %)	4 (12,90 %)	5 (16,12 %)	1 (3,22 %)	3 (15,78 %)	11 (57,89 %)	2 (10,52 %)	2 (10,52 %)	1 (5,26 %)	0,81
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estas actividades deportivas o recreativas extenuantes?	6 (24 %)	5 (20 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	13 (52 %)	6 (40 %)	2 (13,33 %)	1 (6,66 %)	3 (20 %)	3 (20 %)	0,11
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a estos ejercicios para aumentar la fuerza y la resistencia muscular?	19 (65,51 %)	4 (13,79 %)	3 (10,34 %)	0 (0 %)	3 (10,34 %)	10 (52,63 %)	5 (26,31 %)	2 (10,52 %)	1 (5,26 %)	1 (5,26 %)	0,53



Durante los últimos 7 días:	Mujeres					Hombres					Valor p
	< 1 h	Entre 1 y 2 h	Entre 2 y 4 h	> 4 h	NS/NC	< 1 h	Entre 1 y 2 h	Entre 2 y 4 h	> 4 h	NS/NC	
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar tareas domésticas ligeras?	8 (25 %)	13 (40,625 %)	6 (18,750 %)	5 (15,625 %)	0 (0 %)	8 (40 %)	7 (35 %)	3 (15 %)	2 (10 %)	0 (0 %)	0,71
De media, ¿cuántas horas al día dedica a realizar las tareas domésticas o los trabajos pesados?	11 (34,375 %)	12 (37,5 %)	4 (12,5 %)	2 (6,25 %)	3 (9,375 %)	13 (72,22 %)	3 (16,66 %)	0 (0 %)	1 (5,55 %)	1 (5,55 %)	0,11
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a hacer reparaciones en el hogar?	12 (48 %)	0 (0 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	12 (48 %)	11 (68,750 %)	2 (12,5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (18,750 %)	0,08
En promedio, ¿cuántas horas al día dedicó a este trabajo en el jardín?	14 (56 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	11 (44 %)	7 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	7 (50 %)	0,72
De media, ¿cuántas horas al día ha dedicado a jardinería al aire libre?	11 (44 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	13 (52 %)	6 (42,857 %)	1 (7,143 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	7 (50 %)	0,91
De media, ¿cuántas horas al día dedicó a cuidar de otra persona?	7 (25 %)	2 (7,143 %)	1 (3,571 %)	5 (17,857 %)	13 (46,429 %)	5 (35,714 %)	4 (28,571 %)	0 (0 %)	3 (21,429 %)	2 (14,286 %)	0,16
De media, ¿cuántas horas al día ha pasado trabajando de forma remunerada o como voluntario?	4 (16,667 %)	2 (8,333 %)	6 (25 %)	1 (4,167 %)	11 (45,833 %)	4 (30,769 %)	1 (7,692 %)	1 (7,692 %)	0 (0 %)	7 (53,846 %)	0,60

NS/NC = no sabe / no contesta.



En la tabla 4, se presentan los resultados obtenidos por todos los participantes, con respecto a la percepción de la salud y calidad de vida (Cuestionario SF-36).

**Tabla 4**  
*Resultados obtenidos por todos los participantes sobre la percepción de salud (Cuestionario SF-36)*

	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC
En general usted diría que su salud es...	1 (1,9 %)	4 (7,7 %)	18 (34,6 %)	24 (46,2 %)	5 (9,6 %)	0 (0 %)
	<b>Mucho mejor ahora que hace un año</b>	<b>Algo mejor ahora que hace un año</b>	<b>Más o menos igual que hace un año</b>	<b>Algo peor ahora que hace un año</b>	<b>Mucho peor ahora que hace un año</b>	<b>NS/NC</b>
¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?	7 (13,5 %)	8 (15,4 %)	22 (42,3 %)	13 (25 %)	2 (3,8 %)	0 (0 %)
<b>Su salud actual:</b>	<b>Sí, me limita mucho</b>		<b>Sí, me limita poco</b>		<b>No, no me limita nada</b>	<b>NS/NC</b>
¿Le limita para hacer esfuerzos intensos, como correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores?	30 (57,7 %)		16 (30,8 %)		6 (11,5 %)	0 (0 %)
¿Le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora o caminar más de una hora?	7 (13,5 %)		26 (50 %)		19 (36,5 %)	0 (0 %)
¿Le limita para coger o llevar la bolsa de la compra?	8 (15,7 %)		23 (45,1 %)		20 (39,2 %)	0 (0 %)
¿Le limita para subir varios pisos por la escalera?	20 (38,5 %)		21 (40,4 %)		11 (21,2 %)	0 (0 %)
¿Le limita para subir un solo piso por la escalera?	5 (9,6 %)		20 (38,5 %)		27 (51,9 %)	0 (0 %)
¿Le limita para agacharse o arrodillarse?	15 (29,4 %)		19 (37,3 %)		15 (29,4 %)	2 (3,9 %)
¿Le limita para caminar un kilómetro o más?	7 (13,5 %)		16 (30,8 %)		28 (53,8 %)	1 (1,9 %)
¿Le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?	4 (7,7 %)		17 (32,7 %)		30 (57,7 %)	1 (1,9 %)
¿Le limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?	3 (5,8 %)		8 (15,4 %)		40 (76,9 %)	1 (1,9 %)
¿Le limita para bañarse o vestirse por sí mismo?	2 (3,9 %)		7 (13,2 %)		42 (82,4 %)	0 (0 %)



	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC
<b>Durante las últimas 4 semanas:</b>	<b>SÍ</b>		<b>NO</b>			<b>NS/NC</b>
¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de su salud física?	18 (35,3 %)		31 (60,8 %)		2 (3,9 %)	
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?	25 (49 %)		24 (47,1 %)		2 (3,9 %)	
¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	19 (36,6 %)		32 (61,5 %)		1 (1,9 %)	
¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?	22 (42,3 %)		28 (53,8 %)		2 (3,8 %)	
¿Tuvo que reducir el tiempo al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de algún problema emocional (triste, deprimido o nervioso)?	13 (25 %)		38 (73,1 %)		1 (1,9 %)	
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?	16 (31,4 %)		34 (66,7 %)		1 (2 %)	
¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional?	13 (25 %)		38 (73,1 %)		1 (1,9 %)	
	<b>Nada</b>	<b>Un poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>	<b>NS/NC</b>
¿Su salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos u otras personas?	24 (47,1%)	15 (29,4 %)	6 (11,8 %)	4 (7,8 %)	2 (3,9 %)	0 (0 %)
¿Su salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos u otras personas?	15 (29,4 %)	16 (31,4 %)	4 (7,8 %)	11 (21,6 %)	5 (9,8 %)	0 (0 %)
	<b>No, ninguno</b>	<b>Sí, muy poco</b>	<b>Sí, un poco</b>	<b>Sí, moderado</b>	<b>Sí, mucho</b>	<b>Si, muchísimo</b>
¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?	5 (9,6 %)	12 (23,1 %)	7 (13,5 %)	8 (15,4 %)	16 (30,8 %)	4 (7,7 %)



	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC
<b>Durante las 4 últimas semanas:</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Solo alguna vez</b>	<b>Nunca</b>
¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?	4 (7,7 %)	5 (9,6 %)	8 (15,4 %)	21 (40,4 %)	12 (23,1 %)	2 (3,8 %)
¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?	1 (1,9 %)	5 (9,6 %)	6 (11,5 %)	21 (40,4 %)	11 (21,2 %)	8 (15,4 %)
¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?	0 (0 %)	1 (1,9 %)	3 (5,8 %)	9 (17,3 %)	13 (25 %)	25 (48,1 %)
¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?	6 (11,5 %)	6 (11,5 %)	19 (36,5 %)	13 (25 %)	7 (13,5 %)	1 (1,9 %)
¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?	3 (5,8 %)	5 (9,6 %)	11 (21,2 %)	16 (30,8 %)	15 (28,8 %)	2 (3,8 %)
¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?	1 (1,9 %)	2 (3,8 %)	5 (9,6 %)	20 (38,5 %)	11 (21,2 %)	13 (25 %)
¿Cuánto tiempo se sintió agotado?	1 (1,9 %)	4 (7,7 %)	4 (7,7 %)	27 (51,9 %)	11 (21,2 %)	5 (9,6 %)
¿Cuánto tiempo se sintió feliz?	4 (7,7 %)	10 (19,2 %)	9 (17,3 %)	22 (42,3 %)	7 (13,5 %)	0 (0 %)
¿Cuánto tiempo se sintió cansado?	0 (0 %)	6 (11,5 %)	11 (21,2 %)	29 (55,8 %)	6 (11,5 %)	0 (0 %)
¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (visitar a amigos o familiares)?	0 (0 %)	2 (3,8 %)	3 (5,8 %)	17 (32,7 %)	12 (23,1 %)	17 (32,7 %)
	<b>Totalmente cierta</b>	<b>Bastante cierta</b>	<b>No lo sé</b>	<b>Bastante falsa</b>	<b>Totalmente falsa</b>	<b>NS/NC</b>
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas.	1 (2 %)	4 (7,8 %)	18 (35,3 %)	6 (11,8 %)	20 (39,2 %)	2 (3,9 %)
Estoy tan sano como cualquiera.	7 (13,5 %)	11 (21,2 %)	19 (36,5 %)	8 (15,4 %)	6 (11,5 %)	1 (1,9 %)
Creo que mi salud va a empeorar.	4 (7,7 %)	7 (13,5 %)	24 (46,2 %)	9 (17,3 %)	7 (13,5 %)	1 (1,9 %)
Mi salud es excelente.	3 (5,9 %)	10 (19,6 %)	15 (29,4 %)	14 (27,5 %)	7 (13,7 %)	2 (3,9 %)

NS/NC = no sabe / no contesta.



En la tabla 5, se presentan los resultados obtenidos por los participantes de ambos sexos, así como las diferencias entre ellos, con respecto a la percepción de la salud (Cuestionario SF-36). Los datos reunidos muestran que en las preguntas *¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?, Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?, Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)? y Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?* se observaron diferencias significativas entre las respuestas de los hombres y las mujeres.

**Tabla 5**  
*Resultados obtenidos en función del sexo, sobre la percepción de salud (Cuestionario SF-36)*

	Mujeres						Hombres						Dif. entre sexo
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p
<b>En general, usted diría que su salud es...</b>	1 (3,1 %)	1 (3,1 %)	11 (34,4 %)	14 (43,8 %)	5 (15,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	7 (35 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,191
<b>¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?</b>	<b>Mucho mejor</b>	<b>Algo mejor</b>	<b>Más o menos igual</b>	<b>Algo peor</b>	<b>Mucho peor</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Mucho mejor</b>	<b>Algo mejor</b>	<b>Más o menos igual</b>	<b>Algo peor</b>	<b>Mucho peor</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Valor p</b>
	<b>ahora que hace un año</b>	<b>ahora que hace un año</b>	<b>que hace un año</b>	<b>ahora que hace un año</b>	<b>ahora que hace un año</b>		<b>ahora que hace un año</b>	<b>ahora que hace un año</b>	<b>que hace un año</b>	<b>ahora que hace un año</b>	<b>ahora que hace un año</b>		
	6 (18,8 %)	3 (9,4 %)	9 (28,1 %)	12 (37,5 %)	2 (6,3 %)	0 (0 %)	1 (5 %)	5 (25 %)	13 (65 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,007



	Mujeres						Hombres						Dif. entre sexo
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p
<b>En general, usted diría que su salud es...</b>	1 (3,1 %)	1 (3,1 %)	11 (34,4 %)	14 (43,8 %)	5 (15,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	7 (35 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,191
<b>Su salud actual le limita para:</b>	<b>Sí, me limita mucho</b>	<b>Sí, me limita un poco</b>	<b>No, no me limita nada</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Sí, me limita mucho</b>	<b>Sí, me limita un poco</b>	<b>No, no me limita nada</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Valor p</b>				
¿Hacer esfuerzos intensos, como correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores?	19 (59,4 %)	11 (34,4 %)	2 (6,3 %)	0 (0 %)	11 (55 %)	5 (25 %)	4 (20 %)	0 (0 %)	0,300				
¿Hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora o caminar más de una hora?	5 (15,6 %)	16 (50 %)	11 (34,4 %)	0 (0 %)	2 (10 %)	10 (50 %)	8 (40 %)	0 (0 %)	0,820				
¿Coger o llevar la bolsa de la compra?	6 (18,8 %)	17 (53 %)	9 (28 %)	0 (0 %)	2 (10,5 %)	6 (31,6 %)	11 (57,9 %)	0 (0 %)	0,109				
¿Subir varios pisos por la escalera?	3 (9,4 %)	11 (34,4 %)	18 (56,3 %)	0 (0 %)	2 (10 %)	9 (45 %)	9 (45 %)	0 (0 %)	0,717				
¿Subir un solo piso por la escalera?	6 (18,8 %)	13 (40,6 %)	11 (34,4 %)	2 (6,3 %)	9 (47,4 %)	6 (31,6 %)	4 (21,1 %)	0 (0 %)	0,139				
¿Agacharse o arrodillarse?	3 (9,4 %)	9 (28,1 %)	19 (59,4 %)	1 (3,1 %)	4 (20 %)	7 (35 %)	9 (45 %)	0 (0 %)	0,509				
¿Caminar un kilómetro o más?	0 (0 %)	10 (31,3 %)	21 (65,6 %)	1 (3,1 %)	4 (20 %)	7 (35 %)	9 (45 %)	0 (0 %)	0,046				
¿Caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?	0 (0 %)	4 (12,5 %)	27 (84,4 %)	1 (3,1 %)	3 (15 %)	4 (20 %)	13 (65 %)	0 (0 %)	0,091				
¿Caminar una sola manzana (unos 100 metros)?	0 (0 %)	3 (9,4 %)	29 (90,6 %)	0 (0 %)	2 (10,5 %)	4 (21,1 %)	13 (68,4 %)	0 (0 %)	0,072				
¿Bañarse o vestirse por sí mismo?													



	Mujeres						Hombres						Dif. entre sexo
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p
<b>En general, usted diría que su salud es...</b>	1 (3,1 %)	1 (3,1 %)	11 (34,4 %)	14 (43,8 %)	5 (15,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	7 (35 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,191
<b>Durante las últimas 4 semanas:</b>		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>		<b>NS/NC</b>		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>		<b>NS/NC</b>		<b>Valor p</b>	
¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de su salud física?	13 (40,6 %)		18 (56,3 %)		1 (3,1 %)	5 (26,3 %)		13 (68,4 %)		1 (5,3 %)		0,571	
¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?	16 (50 %)		14 (43,8 %)		2 (6,3 %)	9 (47,4 %)		10 (52,6 %)		0 (0 %)		0,496	
¿Tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (le costó más de lo normal), a causa de su salud física?	14 (43,8 %)		17 (53,1 %)		1 (3,1 %)	5 (25 %)		15 (75 %)		0 (0 %)		0,251	
¿Tuvo que reducir el tiempo al trabajo o a sus actividades cotidianas a causa de algún problema emocional?	15 (46,8 %)		16 (50 %)		1 (3,1 %)	7 (35 %)		12 (60 %)		1 (5 %)		0,687	
¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (estar triste o deprimido)?	11 (34,4 %)		21 (65,6 %)		0 (0 %)	2 (10 %)		17 (85 %)		1 (5 %)		0,076	
¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional?	14 (43,8 %)		18 (56,3 %)		0 (0 %)	2 (10,5 %)		16 (84,2 %)		1 (5,3 %)		0,026	
¿Hubiera querido hacer, a causa de su salud física?	11 (34,4 %)		21 (65,6 %)		0 (0 %)	2 (10 %)		17 (85 %)		1 (5 %)		0,076	



	Mujeres						Hombres						Dif. entre sexo	
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p	
<b>En general, usted diría que su salud es...</b>	1 (3,1 %)	1 (3,1 %)	11 (34,4 %)	14 (43,8 %)	5 (15,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	7 (35 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,191	
	<b>Nada</b>	<b>Un poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Nada</b>	<b>Un poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>	<b>Ns/Nc</b>	<b>Valor p</b>	
¿Su salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia o amigos?	13 (40,6 %)	7 (21,9 %)	6 (18,8 %)	4 (12,5 %)	2 (6,3 %)	0 (0 %)	11 (57,9 %)	8 (42,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,049	
¿Hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?	9 (29 %)	8 (25,8 %)	2 (6,5 %)	8 (25,8 %)	4 (12,9 %)	0 (0 %)	6 (30 %)	8 (40 %)	2 (10 %)	3 (15 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	0,660	
	<b>No, ninguno</b>	<b>Sí, muy poco</b>	<b>Sí, un poco</b>	<b>Sí, moderado</b>	<b>Sí, mucho</b>	<b>Sí, muchísimo</b>	<b>No, ninguno</b>	<b>Sí, muy poco</b>	<b>Sí, un poco</b>	<b>Sí, moderado</b>	<b>Sí, mucho</b>	<b>Sí, muchísimo</b>	<b>Valor p</b>	
¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?	3 (9,4 %)	4 (12,5 %)	4 (12,5 %)	7 (21,9 %)	12 (37,5 %)	2 (6,3 %)	2 (10 %)	8 (40 %)	3 (15 %)	1 (5 %)	4 (20 %)	2 (10 %)	0,166	



	Mujeres						Hombres						Dif. entre sexo
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p
<b>En general, usted diría que su salud es...</b>	1 (3,1 %)	1 (3,1 %)	11 (34,4 %)	14 (43,8 %)	5 (15,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	7 (35 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,191
<b>Durante las 4 últimas semanas:</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Solo alguna vez</b>	<b>Nunca</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Solo alguna vez</b>	<b>Nunca</b>	<b>Valor p</b>
¿Cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?	1 (3,1 %)	3 (9,4 %)	4 (12,5 %)	12 (37,5 %)	11 (34,4 %)	1 (3,1 %)	3 (15 %)	2 (10 %)	4 (20 %)	9 (45 %)	1 (5 %)	1 (5 %)	0,180
¿Cuánto tiempo estuvo muy nervioso?	0 (0 %)	1 (3,1 %)	3 (9,4 %)	6 (18,8 %)	8 (25 %)	13 (40,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	5 (25 %)	12 (60 %)	0,523
¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?	1 (3,1 %)	3 (9,4 %)	4 (12,5 %)	10 (31,3 %)	13 (40,6 %)	1 (3,1 %)	2 (10 %)	2 (10 %)	7 (35 %)	6 (30 %)	2 (10 %)	1 (5 %)	0,152
¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?	1 (3,1 %)	4 (12,5 %)	2 (6,3 %)	17 (53,1 %)	7 (21,9 %)	1 (3,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (10 %)	10 (50 %)	4 (20 %)	4 (20 %)	0,293
¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?	1 (3,1 %)	6 (18,8 %)	3 (9,4 %)	16 (50 %)	6 (18,8 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	4 (20 %)	6 (30 %)	6 (30 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	0,085
¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?	0 (0 %)	6 (18,8 %)	7 (21,9 %)	16 (50 %)	3 (9,4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (20 %)	13 (65 %)	3 (15 %)	0 (0 %)	0,203
¿Cuánto tiempo se sintió agotado?	0 (0 %)	2 (6,3 %)	2 (6,3 %)	12 (37,5 %)	9 (28,1 %)	6 (18,8 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (5 %)	5 (25 %)	3 (15 %)	11 (55 %)	0,137
¿Cuánto tiempo se sintió feliz?													
¿Cuánto tiempo se sintió cansado?													
¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas, emocionales le han dificultado sus actividades, sociales?													



	Mujeres						Hombres						Dif. entre sexo
	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala	NS/NC	Valor p
<b>En general, usted diría que su salud es...</b>	1 (3,1 %)	1 (3,1 %)	11 (34,4 %)	14 (43,8 %)	5 (15,6 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (15 %)	7 (35 %)	10 (50 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,191
	<b>Totalmente cierta</b>	<b>Bastante cierta</b>	<b>No lo sé</b>	<b>Bastante falsa</b>	<b>Totalmente falsa</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Totalmente cierta</b>	<b>Bastante cierta</b>	<b>No lo sé</b>	<b>Bastante falsa</b>	<b>Totalmente falsa</b>	<b>NS/NC</b>	<b>Valor p</b>
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas.	1 (3,1 %)	4 (12,5 %)	11 (34,4 %)	4 (12,5 %)	10 (31,3 %)	2 (6,3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	7 (36,8 %)	2 (10,5 %)	10 (52,6 %)	0 (0 %)	0,346
Estoy tan sano como cualquiera.	3 (9,4 %)	7 (21,9 %)	14 (43,8 %)	4 (12,5 %)	4 (12,5 %)	0 (0 %)	4 (20 %)	4 (20 %)	%	4 (20 %)	2 (10 %)	1 (5 %)	0,500
Creo que mi salud va a empeorar.	4 (12,5 %)	2 (6,3 %)	13 (40,6 %)	6 (18,8 %)	6 (18,8 %)	1 (3,1 %)	0 (0 %)	5 (25 %)	5 (25 %)	3 (15 %)	1 (5 %)	0 (0 %)	0,121
Mi salud es excelente.	1 (3,1 %)	4 (12,5 %)	12 (37,5 %)	9 (28,1 %)	4 (12,5 %)	2 (6,3 %)	2 (10,5 %)	6 (31,6 %)	11 (55 %)	5 (26,3 %)	3 (15,8 %)	0 (0 %)	0,258
									3 (15,8 %)				
									%				

NS/NC = no sabe / no contesta. En las preguntas *¿Cuánto tiempo se sintió tan bajo de moral que nada podía animarle?* y *¿Con qué recurrencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (con amigos o familia)?* 1 (3,1 %) persona de sexo femenino respondió NS/ NC.

## DISCUSIÓN

Los objetivos principales del presente estudio fueron, por un lado, conocer el nivel de práctica de AF y la percepción de salud junto con la calidad de vida de personas adultas con discapacidad practicantes habituales de ejercicio físico o deporte; por otro, analizar la existencia de diferencias en el nivel de práctica de AF y en la percepción de la salud de los participantes, en función del sexo. La principal contribución fue el examen del nivel de práctica de AF y la percepción de la salud en personas con discapacidad deportistas o practicantes habituales de ejercicio físico, ya que la mayoría de los trabajos anteriores se han realizado con personas con discapacidad sedentarias o no deportistas. Por otra parte, en la presente investigación también se evaluó si existían diferencias en la práctica de AF y en la percepción de la salud, atendiendo el sexo, en personas con discapacidad físicamente activas.

Indagaciones anteriores han descrito que las personas con discapacidad tienen un alto nivel de sedentarismo e inactividad (Aviram *et al.*, 2019; Dairo *et al.*, 2016; Latorre *et al.*, 2000; Wouters *et al.*, 2019), aspecto que puede influir directamente, de forma negativa, en su estado de salud, así como aumenta las probabilidades de sufrir enfermedad arterial coronaria, diabetes de tipo 2, osteoporosis, artrosis, hipertensión arterial, espasticidad, problemas de peso, incluida la obesidad, depresión, infecciones urinarias, etc. (Van Der Ploeg *et al.*, 2004). Algunos estudios exponen que las personas con discapacidad son más inactivas en comparación con la población general sin discapacidad (Heath y Fetem, 1997; Durstine *et al.*, 2000). Por ejemplo, atendiendo a los resultados del informe Healthy People 2010 (National Center for Health Statistics [NCHS], 2012), efectuado con personas adultas de más de 18 años, solo el 12 % de las personas con discapacidad practicaban más de 5 días a la semana de actividad física moderada, durante al menos 30 minutos diarios, en contraste con el 16 % de las personas sin discapacidad. Cuando únicamente se analiza la actividad física en el tiempo libre, la diferencia entre las personas con y sin discapacidad es aún mayor (NCHS, 2012). No obstante, la mayor parte de trabajos investigativos se centran en el análisis de la práctica de AF en personas con discapacidad físicamente inactivas y son pocos aquellos que examinan el nivel de práctica de AF en personas con discapacidad físicamente activas o practicantes de alguna modalidad deportiva. Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que el 36,5 % de la muestra evaluada afirma realizar actividades deportivas o recreativas moderadas aproximadamente 3-4 días a la semana y aproximadamente el 50 % de los participantes indica que dedica entre 1 y 2 horas diarias a las prácticas de

intensidad moderada. Sin embargo, un 65,4 % de los participantes afirma que nunca realiza actividades deportivas o recreativas extenuantes y tan solo un 11,5 % ejecuta estas actividades extenuantes 3-4 veces por semana. Los datos recabados parecen evidenciar que una gran parte de las personas con discapacidad participantes en el estudio cumplen con los 150 minutos semanales de AF aeróbica de intensidad moderada que se recomienda (OMS, 2010). Estos resultados no coinciden con los arrojados por investigaciones similares, ya que en un trabajo ejecutado por Matsudo (2012), en el cual se estudiaban los efectos de la actividad física en la salud, se observó que los adultos mayores de 65 años con una discapacidad física habían tenido una participación menor en el nivel semanal recomendado de práctica de actividad física que aquellos quienes no tenían discapacidad (Matsudo, 2012). En la misma línea, otro estudio llevado a cabo por Wallén *et al.* (2015), que evaluó el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario en personas adultas con Parkinson, tan solo un 27 % logró alcanzar los niveles recomendados de actividad física semanal y el 16 % llegaba a los 7000 pasos diarios. De forma similar, Oviedo (2014) expone que en personas con discapacidad intelectual, el 79 % del tiempo que los participantes estuvieron monitorizados, tuvieron un comportamiento sedentario. Además, en el mismo trabajo indagatorio, únicamente un 32 % de los participantes del grupo control cumplió con las recomendaciones de realizar  $\geq 150$  minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana (Oviedo, 2014). Si bien los distintos estudios ponen de manifiesto que las personas con discapacidad parecen no practicar una cantidad suficiente de actividad física (Ozols, 2007; Oviedo, 2014; Wallén *et al.*, 2015), los resultados de este manifiestan que aquellas personas inmersas en algún programa de actividad física o deportiva llegan a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados. Por este motivo, puede ser relevante que las instituciones competentes oferten programas de ejercicio físico, los cuales favorezcan la práctica de personas con discapacidad.

Más allá de conocer el nivel de práctica de AF, puede ser interesante saber si existen diferencias en aquella, en función del sexo. En nuestro estudio, no se observaron distinciones significativas entre hombres y mujeres, en ninguna variable analizada. Otros trabajos han observado que, entre las personas con discapacidad, las mujeres dedican menor tiempo a las actividades físico-deportivas en comparación con los hombres (Gallego *et al.*, 2014; Marcos *et al.*, 2012; Ríos *et al.*, 2011). Asimismo, algunos autores exponen que, entre las mujeres quienes declaran practicar AF, predominan las que lo hacen 1 o 2 días de la semana y pocas superan los 60 minutos (Ramírez *et al.*, 2007). Por otro lado, con respecto al deporte federado, las licencias deportivas de mujeres

con discapacidad representan cerca del 32 % del total ([Ministerio de Cultura y Deporte de España, 2021](#)). A pesar de que en la población general con discapacidad parece que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, en cuanto a la práctica de AF, ejercicio físico o deporte ([Marcos et al., 2012](#)), la ausencia de distinciones en el nivel de práctica de AF, en función del sexo, encontrada en el presente estudio, en practicantes habituales de ejercicio físico o deporte, resalta la importancia que puede tener la participación de personas con discapacidad en programas específicos de ejercicio físico y deporte, para paliar la brecha existente entre hombres y mujeres. Tanto las mujeres como los hombres con discapacidad participantes en el presente trabajo eran practicantes habituales de ejercicio físico supervisado, aspecto que puede contribuir en la no existencia de diferencias entre los grupos.

Conocer la percepción de la salud en personas con discapacidad es relevante, ya que se ha descrito que mayoritariamente este colectivo concibe su estado de salud de una forma negativa ([Azpiazu Garrido et al., 2002](#); [García et al., 2019](#)). Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que un 1,9 % de los participantes considera excelente su salud, un 7,7 % muy buena, un 34,6 % buena, el 46,2 % regular y un 9,6 % mala. Estos datos no coinciden con los descritos por [García et al. \(2019\)](#), en un trabajo previo realizado con 400 personas con una discapacidad física motora u orgánica, entre 16 y 65 años, gracias al cual observaron una peor percepción de la salud. Los autores reportaron que el 63,1 % de los participantes consideraba que su estado de salud era regular, insatisfactorio o muy insatisfactorio; por el contrario, solo el 2,8 % de los encuestados señalaba tener un estado de salud que le hacía muy satisfecho y un 34,3 % pensaba que era correcto ([García et al., 2019](#)). De la misma forma, otra investigación que valoró la percepción subjetiva del estado de salud en personas entre 16 y 64 años con discapacidad severa, moderada y sin discapacidad, en 14 países de la Unión Europea, observó que la salud percibida en personas con discapacidad fue buena o muy buena en un 7 %, normal en un 33 % y mala o muy mala en un 60 % de la población ([Jiménez Lara et al., 2002](#); [Statistical Office of the European Communities and European Commission, 2001](#)). A pesar de que los resultados de este trabajo parecen ser mejores que la mayor parte de estudios anteriores, cabe resaltar que un porcentaje importante de los participantes no declaró valores de percepción de la salud excesivamente altos. Si bien la intervención en el programa de ejercicio físico supervisado o realizar alguna práctica físico-deportiva parecen ser motivos de la mejor percepción de la salud ([Castañeda-Vázquez et al., 2016](#)), puede ser necesario estudiar qué acciones provocarían que más personas participantes en estos programas puedan mejorar la

percepción de la salud. Posiblemente, la disparidad de resultados extraídos de diferentes estudios sobre la percepción de la salud pueda estar condicionada por las distintas muestras utilizadas y la pertenencia o no a programas de ejercicio con distintos fines (deportivo, recreativo, salud...). Tal aspecto manifiesta la necesidad de indagaciones que profundicen los factores influyentes en la percepción de la salud de las personas con discapacidad.

Como también se abordó, sumado a conocer la percepción de la salud en las personas con discapacidad, puede ser interesante percatarse de si existen diferencias en función del sexo (Álamo Martín y Ruiz Sanz, 2017; Gil *et al.*, 2017; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2018). En el presente estudio, se observó que los hombres tenían una mejor percepción de la salud en los ítems *¿Cómo diría que es su salud actual, comparada con la de hace un año?*, *Durante las últimas 4 semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido, o nervioso)?*, *Durante las últimas 4 semanas, ¿hasta qué punto su salud física o los problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?*. Sin embargo, las mujeres tenían una mejor percepción de la salud en el ítem *Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?* Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Gil *et al.* (2017), con una muestra conformada por 125 personas con discapacidad mayores de 20 años, pues observaron que las mujeres tenían una peor percepción de calidad de vida que los hombres. En la misma línea, otra investigación sobre personas con discapacidad del ámbito rural expuso que las mujeres y las niñas tenían una peor calidad de vida que los hombres y que las mujeres con discapacidad intelectual participantes tenían una peor percepción de la salud que los hombres (Álamo Martín y Ruiz Sanz, 2017; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2018). Aunque la mayor parte de trabajos consultados parecen indicar que las mujeres con discapacidad pueden tener una peor percepción de la salud y de la calidad de vida que los hombres (Álamo Martín y Ruiz Sanz, 2017; Gil *et al.*, 2017; Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2018), en este, únicamente se encuentran diferencias entre hombres y mujeres en 4 ítems. Posiblemente los hechos de que los niveles de práctica de AF de las mujeres y hombres participantes en el presente estudio sea similar y de que la percepción de la salud pueda estar asociada al nivel de práctica de AF (Rodríguez y Tortosa, 2015; Muñoz Jiménez *et al.*, 2017, ha podido contribuir a que las diferencias entre los hombres y las mujeres en la percepción de la salud sean menores que en otras investigaciones. Este aspecto expone la importancia de un adecuado nivel de práctica de AF en personas con discapacidad, especialmente, en mujeres con esta tan condición, pues

sus niveles de práctica suelen ser menores. De igual modo, se subraya la necesidad de diferentes políticos para intentar la creación de programas de actividades físicas en la comunidad, donde las personas con discapacidad puedan participar, con el objetivo de aumentar los niveles de AF, así como las percepciones de salud, especialmente en el sexo femenino (Gallego *et al.*, 2014; Ríos *et al.*, 2011).

## Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que aquellas personas inmersas en un programa de actividad física o que realizan algún tipo de deporte llegan a alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados, sin encontrar diferencias significativas entre hombres y mujeres. Aun así, algunos trabajos mencionan que poblaciones con discapacidad podrían obtener beneficios para su salud con menos minutos de AF que los sugeridos internacionalmente (Martin Ginis *et al.*, 2021; Martin Ginis *et al.*, 2018). En este sentido, sería interesante que las instituciones competentes pudieran ofertar programas de ejercicio físico que favorezcan a las personas con discapacidad, para alcanzar los niveles de práctica de AF recomendados, además de ayudar a reducir las posibles diferencias en función del sexo, por ejemplo, la percepción subjetiva de la salud. Por otro lado, participar en un programa de ejercicio físico supervisado o realizar alguna práctica físico-deportiva puede ser el motivo de una mejor percepción de la salud y de que las distinciones entre hombres y mujeres con discapacidad sean menores. Por ello, podría ser necesario estudiar las acciones propulsoras de que un mayor número de personas participantes en estos programas mejoren la percepción de la salud, ya que los resultados pueden ser mejorables. En esa línea, también sería interesante efectuar investigaciones que analicen la percepción de la salud en función del grado de discapacidad, dado que tener una mayor afectación podría incidir directamente en la concepción subjetiva de aquella.

## Referencias

- Álamo Martín, M. T. del & Ruiz Sanz, M. (2017). Análisis de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual: Un estudio comparativo entre gitanos y no gitanos. *Cuadernos de Trabajo Social*, 30(2), 451-461. <https://doi.org/10.5209/cuts.52181>
- Alonso, J. (2003). Versión española de SF-36v2™ Health Survey © 1996, 2000 adaptada por J. Alonso y Cols 2003. *Health Survey*, 1-8. [http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36\\_CUESTIONARIOpdf.pdf](http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/03/SF36_CUESTIONARIOpdf.pdf)

- Arango-Lasprilla, J. C., Nicholls, E., Olivera, S. L., Perdomo, J. L. & Arango, J. A. (2010). Health related quality of life in individuals with spinal cord injury in Colombia, South America. *NeuroRehabilitation*, 27(4), 313-9. <https://doi.org/10.3233/NRE-2010-0614>
- Asociación Médica Mundial [AMM]. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://rb.gy/f8ymuu>
- Auricchio, J. R., Bernardes, N. & Aparecida M. (2017). Study of the quality of life in amputee soccer players. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, 15, 451. Doi: <https://doi.org/10.17784/mtprehabjournal.2017.15.451>
- Aviram, R., Harries, N., Rabani, A. S., Amro, A., Nammourah, I., Al-Jarrah, M., Raanan, Y., Hutzler, Y. & Bar-Haim, S. (2019). Comparison of habitual physical activity and sedentary behavior in adolescents and young adults with and without cerebral palsy. *Pediatric Exercise Science*, 31(1), 60-66. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0285>
- Azpiazu Garrido, M., Cruz Jentoft, A., Villagrasa Ferrer, J. M., Abanades Herranz, J. C., García Marín, N. & Alvear Valero de Bernabé, F. (2002). Factores asociados a mal estado de salud percibido o a mala calidad de vida en personas mayores de 65 años. *Revista Española de Salud Pública*, 76(6), 683-699. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272002000600005&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000600005&lng=es&tlng=es).
- Baldi, G., Devia, C. & Giménez, I. T. (2013). Percepción de la calidad de vida en una muestra de individuos de la región de Cuyo. *Informes Psicológicos*, 13, 135-153. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229804>
- Boletín Oficial del Estado [BOE]. (2008). DG de 21 de abril de 2008. Instrumento de Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006. BOE núm. 96 de 21.04.2008.
- Castañeda-Vázquez, C., Campos-Mesa, M. C. & Del Castillo-Andrés, Ó. (2016). Physical Activity and Self-Rated Health in University Students. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 277-84. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>
- Dairo, Y. M., Collett, J., Dawes, H. & Oskrochi, G. R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. En *Preventive Medicine Reports*, 4, 209-219. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.06.008>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (2000, noviembre). *Healthy People 2010: comprensión y mejora de la salud*. 2ª ed. Washington, DC: Oficina de Imprenta del Gobierno de EE. UU.
- Díaz, R., Miller, E. K., Kraus, E. & Fredericson, M. (2019). Impact of Adaptive Sports Participation on Quality of Life. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 27(2), 73-82. <https://doi.org/10.1097/JSA.0000000000000242>

- Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H. & Roberts, S. O. (2000). Physical Activity for the Chronically Ill and Disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030030-00005>
- European Commission. (2020). *Special Eurobarometer 33: Sport and Physical Activity (Special Eurobarometer 334)*. Brussels: European Commission. [http://data.europa.eu/88u/dataset/S776\\_72\\_3\\_EBS334](http://data.europa.eu/88u/dataset/S776_72_3_EBS334)
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Pérez-Escobar, M. J. & Barrera, S. (2014). Hábitos de actividad física en mujeres con discapacidad: relación con sus características físicas y funcionales. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 431-450. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311131093006>
- García, M., Campos, D., Aleu, M. & Díaz, P. (2019). *Estudio DKV sobre los hábitos de salud de las personas con discapacidad*. <https://dkv.es/corporativo/estudio-salud-y-discapacidad>
- Gil Obando, L. M., López López, A., Aguas de la Ossa, M. M. & Hernández Blanco, M. L. (2017). Calidad de vida en adultos en situación de discapacidad: Características sociodemográficas en Sincelejo (Sucre, Colombia). *Areté*, 18(1), 32-39. <https://doi.org/10.33881/1657-2513.art.18103>
- Gil-Lacruz, M. & Gil-Lacruz, A. I. (2010). Health Perception and Health Care Access: Sex Differences in Behaviors and Attitudes. *The American Journal of Economics and Sociology*, 69(2), 783-801. <https://doi.org/10.1111/j.1536-7150.2010.00723.x>
- Heath, G. W. & Fetem, P. (1997). Physical Activity among Persons with Disabilities. *A Public Health Perspective*, 8, 195-234. <https://doi.org/10.1249/00003677-199700250-00010>
- Hsieh, K., Hilgenkamp, T., Murthy, S., Heller, T. & Rimmer, J. H. (2017). Low Levels of Physical Activity and Sedentary Behavior in Adults with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1503. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121503>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales [IMSERSO]. (2020). *Base estatal de datos de personas con valoración del grado de discapacidad*. [https://www.imserso.es/inter-present4/groups/imserso/documents/binario/bdepdcd\\_2020.pdf](https://www.imserso.es/inter-present4/groups/imserso/documents/binario/bdepdcd_2020.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2008). Encuesta sobre Discapacidades, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD2008). <http://www.ine.es>
- Jiménez Lara, A., Huete García, A. & García Díaz, N. (2002). *La discapacidad en cifras*. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales IMSERSO. <https://sid-inico.usal.es/docs/F8/8.1-6367/8.1-6367.pdf>
- Jiménez, T. M., González, P. & Martín, J. M. (2001). La clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud (CIF) 2001. *Revista Española de Salud Pública*, 76(4), 271-279. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272002000400002&script=sci\\_abstract](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272002000400002&script=sci_abstract)

- Latorre, P. Á., Sánchez-Salvador, M., Salas-Sánchez, J. & García-Pinillos, F. (2000). Low level of physical fitness is an early feature in preschool children with autism. *Retos*, 35, 348-350. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.58052>
- Leo, F.M., Amado, D. & Pulido, J. J. (2012). Diferencias de género en relación a la práctica deportiva. Importancia de los medios de comunicación. In Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género. Sevilla, 5, 6 y 7 de Marzo de 2012. Dir. Juan Carlos Suárez Villegas; comité organizador Irene Liberia Vayá y Belén Zurbano Berenguer (pp. 2012-2021). Sevilla: Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla.
- López-Rincón, F. J., Morales-Jinez, A., Ugarte-Esquivel, A., Rodríguez-Mejía, L. E., Hernández-Torres, J. L. & Sauza-Niño, L. C. (2019). Comparison of the perception of health-related quality of life between older men and women. *Enfermería Global*, 18(2), 410-417. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.331781>
- Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C. H., Smith, B., Vásquez, P. M. & Heath, G. W. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 398(10298), 443-455. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01164-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164-8)
- Martin Ginis, K. A., Van Der Scheer, J. W., Latimer-Cheung, A. E., Barrow, A., Bourne, C., Carruthers, P., Bernardi, M., Ditor, D. S., Gaudet, S., De Groot, S., Hayes, K. C., Hicks, A. L., Leicht, C. A., Lexell, J., MacAluso, S., Manns, P. J., McBride, C. B., Noonan, V. K., Pomerleau, P., ... Goosey-Tolfrey, V. L. (2018). Evidence-based scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury: An update and a new guideline. *Spinal Cord*, 56(4), 308-321. <https://doi.org/10.1038/s41393-017-0017-3>
- Matsudo, S. (2012). Physical Activity: a health passport. *Revista Medicina Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Ministerio de Cultura y Deporte de España. (2021). *Anuario de estadística deportiva 2021*. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:b24c68ad-75ff-48d0-aa1f-d57075f22e64/anuario-de-estadisticas-deportivas-2021.pdf>
- Muñoz Jiménez, E. M., Garrote Rojas, D. & Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 145. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>
- National Center for Health Statistics [NCHS]. (2012). Healthy People 2010 Final Review. [https://www.cdc.gov/nchs/data/hpdata2010/hp2010\\_final\\_review.pdf](https://www.cdc.gov/nchs/data/hpdata2010/hp2010_final_review.pdf)

- Observatorio Estatal de la Discapacidad [OED]. (2018). *Las mujeres y niñas con discapacidad en España*. [www.observatoriodeladiscapacidad.info](http://www.observatoriodeladiscapacidad.info)
- Oppewal, A., Hilgenkamp, T., Schäfer Elinder, L., Freiberger, E., Rintala, P., Guerra-Balic, M., Giné-Garriga, M., Cuesta-Vargas, A., Oviedo, G., Sansano-Nadal, O., Izquierdo-Gómez, R., Einarsson, I., Teittinen, A. & Melville, C. (2018). Correlates of Sedentary Behaviour in Adults with Intellectual Disabilities-A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2274. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102274>
- Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2011). Disability and the Millennium Development Goals, A Review of the MDG Process and Strategies for Inclusion of Disability Issues in Millennium Development Goal Efforts. [http://www.un.org/disabilities/documents/review\\_of\\_disability\\_and\\_the\\_mdgs.pdf](http://www.un.org/disabilities/documents/review_of_disability_and_the_mdgs.pdf)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Oviedo, G. R., Travier, N. & Guerra-Balic, M. (2017). Sedentary and Physical Activity Patterns in Adults with Intellectual Disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(9), 1027. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091027>
- Oviedo, G. R. (2014). *Valoración funcional y niveles de actividad física en personas con discapacidad intelectual; efectos de un programa de actividad física aeróbico, de fuerza y equilibrio*. [Tesis Doctoral, Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna, Universidad Ramon Llull].
- Ozols, M. (2007). Actividad física y discapacidad. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 4(2), 1-5. <https://doi.org/10.15359/mhs.4-2.1>
- Pérez-Tejero, J., García-Hernández, J. J., Coterón, J., Benito-Peinado, P. J. & Sampedro-Molinuevo, J. (2012). Measurement of physical activity levels in persons with physical disabilities through accelerometry and questionnaire. *Medicina del Deporte*, XXV (147), 517-526. <https://doi.org/10.2011/Original>
- Ramírez, A., Figueroa, A. & Sanz de Gabiña, L. (2007). *Estudio sobre los hábitos deportivos en las personas con discapacidad en la provincia de Guipuzkoa*. Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado. <https://rb.gy/kypqXu>

- Ríos, M., Miguel, J., Paqui, A., María, B., Juan, E., Hueli, M., Jiménez, E., Cofre, A., Oriol Martínez, J., Perales, T., Pérez, A., Pérez, J., Rovira-Beleta, E., Sanz, D. & Solís, M. (2011). *Plan integral para la actividad física y el deporte, personas con discapacidad*. [https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101124173147a-nexo\\_plan\\_csd.pdf](https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20101124173147a-nexo_plan_csd.pdf)
- Rodríguez Gregory, A. R. & Tortosa Martínez, J. (2015). Nivel de condición física y calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 27, 43-57. <https://rb.gy/w57to6>
- Sherrill, C. (1993). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (4.ª ed.). Dubuque, IA: Wm C.
- Starkoff, B. E., Lenz, E. K., Lieberman, L. & Foley, J. (2016). Sedentary behavior in adults with visual impairments. *Disability and Health Journal*, 9(4), 609-615. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2016.05.005>
- Statistical Office of the European Communities y European Commission. (2001). *Disability and social participation in Europe*. Office for Official Publications of the European Communities.
- Teraza Arujo, A. & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 67-72. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278441>
- Van der Ploeg, H. P., Van der Beek, A. J., Van der Woude, L. H. V & Van Mechelen, W. (2004). Physical activity for people with a disability: a conceptual model. *Sports medicine*, 34(10), 639-649. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00002>
- Wallén, M. B., Franzén, E., Nero, H. & Hagströmer, M. (2015). Levels and Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior in Elderly People with Mild to Moderate Parkinson Disease. *Physical Therapy*, 95(8), 1135-1141. Doi:10.2522/ptj.20140374
- Washburn, R. A., Zhu, W., McAuley, E., Frogley, M. & Figoni, S. F. (2002). The physical activity scale for individuals with physical disabilities: Development and evaluation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83(2), 193-200. <https://doi.org/10.1053/apmr.2002.27467>
- Wouters, M., Evenhuis, H. M. & Hilgenkamp, T. I. M. (2019). Physical activity levels of children and adolescents with moderate-to-severe intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/jar.12515>

## AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen la participación voluntaria de todos los participantes en el estudio, así como a las entidades colaboradoras. Este artículo es derivado de un trabajo final de graduación.

## FINANCIACIÓN

Esta investigación ha sido financiada a través del Proyecto Universidad-Empresa-Sociedad 2023 convocado por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) titulado «Muévete 2.0: análisis de la capacidad funcional de personas con discapacidad (código US23/14)» y solicitado en colaboración con la Fundación GaituzSport Fundazioa. Asimismo, este estudio contó con el apoyo de una beca predoctoral (PIF21/008) de la Universidad del País Vasco.

## DECLARACIÓN DE CONTRIBUCIÓN DE PERSONAS AUTORAS

JA y JY: diseño del estudio, análisis de los datos y redacción del manuscrito. CP: recogida de datos para la realización del estudio y revisión del manuscrito. AI y MH: revisión y aportaciones en la redacción del manuscrito.