

# Rugby inclusivo. Experiencia de Los Dinos (Argentina)<sup>1</sup>

**Flavia Arrigoni**

Magíster en Intervención Psicológica en Contextos de Riesgo  
Universidad de Aconcagua, Mendoza, Argentina  
Correo electrónico: farrigoni@uda.edu.ar

Recibido: 28/07/2021  
Evaluado: 08/11/2021  
Aceptado: 11/11/2020

## Resumen

El objetivo del presente estudio es analizar y establecer la relación entre la experiencia de participación de jugadores de rugby con discapacidad intelectual en el *Mixed Ability Rugby* San Juan (Argentina) y un estilo de vida saludable. Por medio de una investigación cualitativa con un diseño fenomenológico, se usó la técnica de grupo focal con la participación de diecisiete jugadores con discapacidad intelectual y con una edad promedio de 21 años de edad. Para el análisis de los datos se recurrió a la estrategia de la inspección analítica y se utilizó el software Atlas.Ti 6.2. Los resultados evidenciaron que las relaciones interpersonales y la disciplina deportiva (valores, encuentros deportivos) fueron los temas prevalentes en el discurso de los jugadores. La tercera categoría más prevalente fue la de COVID-19, especialmente en lo significado como pérdida debido a la pandemia. Se concluye que la participación de los jóvenes en el equipo Los Dinos, como juego cooperativo con énfasis en lo social, favorece su inclusión social, impactando positivamente en el bienestar y la salud integral de los jugadores.

---

## Palabras clave

Estilo de vida saludable, Rugby, Deporte inclusivo, Discapacidad intelectual.

---

1 Para citar este artículo: Arrigoni, F. (2023). Rugby inclusivo. Experiencia de Los Dinos (Argentina). *Informes Psicológicos*, 23(1), pp. 142-158 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v23n1a09>

# Rúgbi inclusivo. Experiência Los Dinos (Argentina)

## Resumo

**Objetivo.** Analisar e estabelecer a relação entre a experiência de participação de jogadores de rugby com deficiência intelectual no *Mixed Ability Rugby San Juan* (Argentina) e um estilo de vida saudável. **Método.** Pesquisa qualitativa com delineamento fenomenológico. A técnica utilizada foi o grupo focal. Participaram 17 jogadores com deficiência intelectual com idade média de 21 anos. Para a análise dos dados foi utilizada a estratégia de inspeção analítica e o software Atlas.Ti 6.2. **Resultados.** As relações interpessoais e a disciplina esportiva (valores, eventos esportivos) foram os temas predominantes no discurso dos jogadores. A terceira categoria mais prevalente foi a COVID 19, especialmente focada no que foi entendido como perda devido à pandemia. **Conclusão.** A participação dos jovens no time *Los Dinos*, como um jogo cooperativo com ênfase no social, favorece sua inclusão social, impactando positivamente em seu bem-estar e saúde geral.

### Palavras-chave

Estilo de vida saudável, Rugby, Esporte inclusivo, Deficiência intelectual.

# Inclusive rugby. Experience at Los Dinos (Argentina)

## Abstract

**Aim.** To analyze and establish the relationship between the participation experience of rugby players with intellectual disabilities at *Mixed Ability Rugby San Juan* (Argentina) and a healthy lifestyle. **Method.** Qualitative research with a phenomenological design. The technique used was the focus group. 17 players with intellectual disabilities with an average age of 21 years old participated. For the analysis of the data, the analytical inspection strategy and the Atlas.Ti 6.2 software were used. **Results.** Interpersonal relationships and sports discipline (values, sporting events) were the prevailing themes in the players' discourse. The third most prevalent category was COVID 19, especially focused on what was meant as loss due to the pandemic. **Conclusion.** The participation of young people in the *Los Dinos* team, as a cooperative game with an emphasis on the social, favors their social inclusion, positively impacting their well-being and comprehensive health.

### Keywords

Healthy lifestyle, Rugby, Inclusive sport, Intellectual disability.

# Introducción

El deporte es una actividad física entendida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y la sujeción a normas (Real Academia Española, 2018). En el campo de la discapacidad, surge el deporte adaptado, que es “aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica” (Reina, 2014, p. 58). Así, por ejemplo, el Rugby en Silla de Ruedas (RSR) es un deporte adaptado practicado por personas con discapacidad motriz. Sus normas y reglas provienen del rugby, básquet, hándbol y hockey sobre hielo, y los equipos son mixtos. Además, es un deporte paralímpico (Gámez-Calvo et al., 2020).

Por su parte, el deporte inclusivo es aquella práctica que incluye a personas con y sin discapacidad. La organización *International Mixed Ability Sports* (IMAS) ha propuesto el modelo *Mixed Ability*. Se trata de un enfoque innovador que aspira a eliminar las barreras en las prácticas deportivas creando ambientes deportivos seguros e inclusivos, que favorezcan la participación de todas las personas sin distinción de condición alguna. La inclusión deportiva busca promover la igualdad y el sentido de pertenencia de personas con y sin discapacidad en un mismo equipo (Dyer, Sandford & Beckett, 2019).

En relación con el deporte para personas con discapacidad intelectual, no

solo “no tienen una oferta de actividades físicas y deportivas similar a las personas sin discapacidad” (Gamonal et al., 2018, p. 110), sino que, además, su progreso ha sido más lento, en comparación con otros tipos de discapacidad: “[...] fue la última en incorporarse al movimiento paralímpico, además de estar fuera de dicho movimiento desde Sidney 2000 hasta Londres 2012” (Abellán & Januário, 2017, p. 420).

El *Mixed Ability Rugby* (MIXAR) es una modalidad de rugby en la que el equipo de quince jugadores está integrado por personas con discapacidad intelectual llamados jugadores y por personas con conocimiento de rugby denominadas facilitadores. Los partidos se juegan según el reglamento oficial del *World Rugby Association*, a excepción de las reglas del *scrum*, donde no se puede empujar. Introduce la figura del facilitador o facilitadora, que se posiciona en el lugar de compañero o compañera del jugador con discapacidad en la cancha, de profesor o profesora que guía en el entrenamiento y, a su vez, de aprendiz por medio de la interacción regular y sistemática con los otros jugadores.

El rugby inclusivo se caracteriza por su énfasis en lo social y por su cualidad de juego cooperativo. Pretende promover el desarrollo integral de los jóvenes (físico, emocional, social, entre otros), facilitar su inclusión social y favorecer la adquisición de destrezas útiles para una participación autónoma en la vida (responsabilidad, adecuación de la propia conducta a las normas y reglas, tolerancia a la frustración, etc.). Aspira a crear escenarios armoniosos donde, además de jugar, viajar y divertirse, se comparten experiencias de vida que trascienden el ámbito del rugby, fomen-

tando la vinculación, incluso entre los familiares de los jugadores.

No son abundantes las investigaciones sobre deportistas con discapacidad intelectual, y menos aún aquellas que vinculan salud y deporte en esta población. Algunos estudios han analizado los beneficios de la práctica deportiva (García-Moltó & Ovejero-Bruna, 2017; Gayarre-Antomás, 2017; Rojas-Peña, 2012), entendiendo que esta promueve el bienestar subjetivo, la seguridad y la salud (Govela-Espinosa, 2019). Mientras que Muñoz-Jiménez, Garrote-Rojas y Sánchez-Romero (2017) concluyeron que la práctica deportiva resulta una herramienta eficaz para la gestión de las emociones; y Suárez-Villadat, Luna-Oliva, Acebes y Villagra (2020) la estiman eficaz para promover mejoras físicas.

Barbosa-Granados y Urrea-Cuéllar (2018) consideran el *deporte para la salud* como aquel que tiene una organización popular y recreativa, y se practica con el fin de obtener un buen estado físico. Entonces, la actividad física, el deporte y la salud se relacionan desde una perspectiva rehabilitadora, preventiva y orientada al bienestar, considerándose como una “actividad física orientada al bienestar” aquella que favorece el desarrollo personal y social y mejora la calidad de vida de las personas (Airasca & Giardini, 2009).

La Organización Mundial de la Salud (1998) desde finales del siglo XX enfatiza en la urgencia de crear programas de promoción de la salud de las personas para mejorar su calidad de vida, fomentar su bienestar y prevenir enfermedades. Así, el 3º Objetivo para el Desarrollo Sostenible, propuesto para la agenda 2015-2030 por la Organización de Naciones

Unidas (2015), se relaciona directamente con la salud de los habitantes, por lo que se considera prioritario garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Por su parte, Argentina ratificó la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006) mediante la Ley Nacional N° 26.378 (2008), donde se reconoce el derecho de las personas con discapacidad a desarrollar sus aptitudes físicas y mentales (artículo 24) y participar en actividades deportivas (artículo 30).

El Comité Europeo de la OMS (Kickbusch, 1986) propone abordar el estudio del estilo de vida desde un enfoque social. Roger Walsh (2011), psiquiatra australiano, clasificó aquellos hábitos de un estilo de vida saludable que contribuyen a mejorar el bienestar y la salud integral de las personas. Los nombró *therapeutic lifestyle changes* (TLCs) o cambios en los estilos de vida terapéuticos. Estos son: ejercicio físico; adecuada nutrición; tiempo en contacto con la naturaleza; relaciones interpersonales; recreación y actividades de ocio; relajación y manejo del estrés; participación religiosa o búsqueda espiritual; y, por último, contribución y servicio a los demás. También, Roger Walsh (2011) menciona los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física, por los que esta se torna en una eficaz herramienta para prevenir y tratar diversas problemáticas. No solo incrementa la flexibilidad y la motricidad, sino que, además, fortalece el sistema cardio respiratorio y muscular. Además, produce consecuencias a nivel psicológico: favorece una mayor secreción de hormonas que promueven el bienestar (beta-endorfinas) y que regulan la ansiedad y mejoran el humor (norepinefri-

na y serotonina). Asimismo, favorece el bienestar y la satisfacción percibidos (MOVE IT, 2020). En síntesis, la práctica físico-deportiva produce múltiples y variados beneficios para la salud, reduce la interferencia y gravedad de la sintomatología ansiosa y promueve una sensación de bienestar, calma y relajación.

Las relaciones interpersonales, cercanas, íntimas y variadas, con familiares, amigos e integrantes de la comunidad, se asocian con un adecuado apoyo social, que permite afrontar las situaciones estresantes, incrementar la autoconfianza y la confianza en los demás y mejorar la calidad de vida de las personas. En su modelo PERMA, Seligman (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2020) señala que la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales impacta en el bienestar de las personas.

El derecho a la recreación y a las actividades de ocio está consagrado en la Convención (ONU, 2006). El sentido del humor es considerado como una herramienta útil para mitigar el estrés y fortalecer el sistema inmune (Lefcourt, 2002). La psicología positiva resalta, por lo tanto, los beneficios de las emociones positivas, tales como la alegría, la ilusión, la esperanza, la confianza, y caracteriza a quienes las cultivan como personas más creativas, socialmente integradas y saludables (Fredrickson, 2002). Por otro lado, Walsh (2011) enfatiza en la importancia de una adecuada nutrición, recomendando una alimentación con predominio de frutas y verduras multicolores, con algo de pescado y reducida en calorías.

Una reciente investigación cualitativa sobre el Programa MIXAR en la Provin-

cia de Mendoza (Arrigoni, Carrizo & Limas, 2021) reportó que la participación de los jóvenes deportistas con discapacidad intelectual en Los Cuyis favoreció la adquisición de hábitos de un estilo de vida saludable, principalmente en lo que respecta a la actividad física (mediante la práctica regular de la disciplina deportiva), y en lo social, ya que la inclusión del joven jugador en el programa implicó una multiplicación y diversificación de sus relaciones interpersonales: las de los jugadores entre sí, de estos con los facilitadores y con los familiares de los otros jugadores, con jóvenes de otras provincias, entre otras; lo que, en última instancia, repercute positivamente en su nivel de bienestar y salud.

Cada vez más las personas con discapacidad intelectual participan en investigaciones (Raczka, Theodore & Williams, 2020), tendencia que aspira a devolverles su derecho a la palabra, de manera tal que sean ellas, las personas con discapacidad intelectual, quienes hablen en primera persona acerca de sus propias experiencias haciendo realidad el lema "Nada de nosotros sin nosotros".

El presente estudio se centra en la experiencia de inclusión deportiva de jóvenes y adultos con discapacidad intelectual en el marco del programa *Mixed Ability Rugby* (MIXAR), en la Provincia de San Juan, Argentina, y su relación con la salud y el bienestar de los jugadores. El objetivo fue analizar y establecer la relación entre la experiencia de participación de jugadores de rugby con discapacidad intelectual en el MIXAR, en San Juan (Argentina), y un estilo de vida saludable.

# Método

## Tipo de estudio

Se trata de una investigación con un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, y un alcance descriptivo exploratorio (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista-Lucio, 2014). Las investigaciones cualitativas aspiran a comprender fenómenos, situaciones, significados y procesos en su propio contexto. “El estudio fenomenológico explora a un grupo reducido de personas” (Ato, López & Benavente, 2013, p. 1053), centrándose en las experiencias subjetivas de los participantes y analizando discursos en busca de significados (Hernández-Sampieri et al., 2018).

## Participantes

Participaron voluntariamente un total de diecisiete jugadores varones con una edad promedio de 21 años de edad (rango de 13 a 45). Todos los participantes viven con sus familias de origen y solo dos de ellos trabajan. Alrededor de treinta jugadores, en general mayores de 18 años de edad, conforman Los Dinos, nombre del equipo MIXAR en la Provincia de San Juan, Argentina.

Se trabajó con una muestra intencional, no probabilística y homogénea, por lo que los participantes seleccionados poseen un mismo perfil y comparten rasgos similares (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista-Lucio, 2018). Las unidades de análisis fueron jugadores del equipo de Los Dinos y los criterios de inclusión fueron: 1) per-

tenecer a Los Dinos XV; y 2) firmar un consentimiento informado o asentimiento informado, tanto el jugador como su apoyo principal.

## Instrumento

Para la producción de datos se recurrió a la técnica del grupo focal, entrevista grupal o reunión de grupos pequeños o medianos, del que participan entre 3 y 10 personas, en los cuales se conversó en profundidad sobre uno o varios temas (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista-Lucio, 2014). Valles (2003) enmarca los grupos de discusión dentro de las técnicas cualitativas de conversación. El diseño de los grupos de discusión, en tanto entrevistas grupales, implican la concurrencia de varias personas en la entrevista, por lo que se requiere tomar decisiones muestrales sobre la composición de los grupos, modalidad de contacto con los participantes y el lugar de reunión, el papel del moderador y de los participantes, así como el tratamiento de la información.

## Procedimiento

El presente estudio se enmarca en un proyecto de investigación interinstitucional entre la Facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua (Mendoza) y la Facultad de Filosofía y Humanidades de la Universidad Católica de Cuyo (San Juan) y que llevó por título “Inclusión deportiva de personas con discapacidad intelectual: estudio de las barreras y facilitadores del proyecto Mixed Ability Rugby Argentina en la región de Cuyo (2017-2019)”, financiado por el Consejo de Investigaciones de la Universidad del Aconcagua (CIUDA).

Atendiendo a que se trabajó con seres humanos, se diseñaron modelos de consentimiento informado que fueron aprobados por el Comité de Bioética de la Universidad Católica de Cuyo de San Juan con fecha 6 de noviembre de 2019. Para facilitar una mejor comprensión por parte de los jugadores, el modelo de consentimiento confeccionado utiliza pictogramas. Para su diseño se tomó de base el facilitado por Corazza y Dyer (2017), el cual fue adecuado a los principios y leyes vigentes en Argentina: Informe Belmont (1979); el artículo 30 de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2002); el artículo 12 de la Convención de los derechos para las personas con discapacidad (2006), aprobada en Argentina por la Ley 26.378 (2008); el artículo 26 y 32 del Código Civil y Comercial de la Nación Argentina (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, Presidencia de la Nación, 2014); y el artículo 75 inc. 22 y 23 de la Constitución Nacional Argentina (1994).

Desde una perspectiva de los derechos humanos para el tratamiento de la discapacidad, Degener (2014; 2017) enfatiza que los derechos humanos son universales e inherentes a la persona y no pueden estar supeditados a ninguna condición, por lo que considera necesario el “garantizar que a ninguna persona con discapacidad se le niegue la capacidad jurídica” (Palacios, 2020, p. 29). Para la participación en la investigación, tanto los participantes como sus apoyos principales firmaron un consentimiento informado.

Se solicitaron las autorizaciones pertinentes al equipo de rugby y una licenciada en psicología fue quien coordinó todos los grupos focales. Se consideró propicio promover la participación de no

más de seis jugadores por grupo focal, por lo que se desarrollaron tres grupos focales con jugadores del equipo de Los Dinos: cinco participaron en el primer grupo focal y seis jugadores en el segundo y tercer grupo.

Se invitó a un facilitador, como mínimo, a participar de la entrevista grupal, en calidad de observador participante, con el fin de crear una atmósfera de confianza y seguridad para los jugadores. Los grupos de discusión se realizaron un día de entrenamiento en el mismo predio donde entrenan regularmente. Estos fueron realizados al aire libre y respetando los protocolos de seguridad debido a la situación de alerta sanitaria aún vigentes en el mes de marzo del año 2021.

Los ejes temáticos abordados en las entrevistas grupales giraron en torno a la experiencia de los jugadores sobre pertenecer a Los Dinos, del tipo de relación que establecen con los otros jugadores, facilitadores y familiares; aspectos específicos de la disciplina deportiva y sobre su experiencia durante la pandemia por COVID-19.

## Análisis de datos

Para el análisis cualitativo de la información se utilizó el programa Atlas.Ti 6.2. Se extrajeron los datos de los documentos primarios (grabaciones) y, con el apoyo del programa, se los codificó según el esquema previamente diseñado en función de las categorías emergentes, de manera tal que fue la investigadora quien estableció las reglas de codificación (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista-Lucio, 2018). La estrategia de análisis de datos utilizada fue la inspección: “el analista

meramente inspecciona sus datos en busca de nuevas propiedades de sus categorías teóricas, y escribe anotaciones (memos) sobre estas propiedades” (Valles, 1999, p. 347).

Para la presentación de los resultados se utilizaron frecuencias obtenidas por las diferentes categorías y subcategorías de análisis.

## Resultados

Del análisis de los datos recabados durante los grupos focales, emergieron las categorías de análisis, de manera tal que estos fueron segmentados en cuatro categorías tomadas de las propuestas de Walsh (2011) sobre TLCs. Las categorías emergentes fueron: Disciplina deportiva (considerada como ejercicio físico), Relaciones interpersonales, Recreación y actividades de ocio, y Nutrición y dieta. En función del contexto de pandemia en el que fue desarrollado el presente estudio, emergió una quinta categoría de análisis: COVID-19. A partir de estas cinco categorías y mediante la inspección, se crearon dieciocho subcategorías de análisis.

A continuación se describen las categorías de análisis emergentes relacionadas con un estilo de vida saludable (Arrigoni, Carrizo & Limas, 2021) y con la situación de alerta sanitaria:

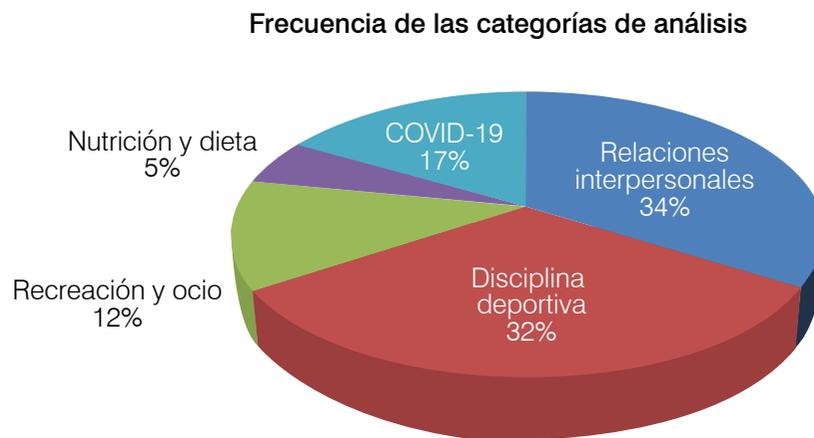
1. Disciplina deportiva (ejercicio físico). Hace referencia a los beneficios, tanto a nivel físico como emocional, generados por una práctica deportiva regular y sistemática.
2. Relaciones interpersonales. Su énfasis en lo social promueve el establecimiento de relaciones interpersonales cercanas y variadas; se asocian con un mayor apoyo social, una mejor calidad de vida y una mayor resistencia frente a la adversidad.
3. Recreación y actividades de ocio. El juego cooperativo y la diversión promueven el bienestar y facilitan la adquisición de habilidades sociales. Involucrarse en actividades placenteras es central para el bienestar y la salud. Involucra el humor, útil para mitigar el estrés, fortalecer el sistema inmune y acelerar los procesos de sanación.
4. Nutrición y dieta. Una adecuada nutrición resulta fundamental para el bienestar general, salud y calidad de vida de las personas.
5. COVID-19. Consecuencias del brote del SARS-CoV-2/COVID-19 declarada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020 (OMS, 2020).

A partir de estas cinco categorías de análisis, se crearon dieciocho subcategorías: 1) disciplina deportiva: reglas, valores, rugby, capitán, técnico y encuentro deportivo; 2) relaciones interpersonales: relaciones con jugadores, con facilitadores, con la familia, con la pareja; 3) recreación y actividades de ocio: viajes y actividades recreativas; 4) nutrición y dieta: tipo de alimento, cantidad de alimento y hábitos saludable; 5) COVID-19: Dinos, escuela, otra.

De las 126 citas extraídas del discurso de los participantes, se observó la siguiente prevalencia de respuestas relacionadas con las categorías sobre el estilo de vida saludable: en primer lugar, Relaciones interpersonales (34%),

seguida de Disciplina deportiva (32%), su parte, la categoría COVID-19 obtuvo un 17% (ver figura 1).  
Recreación y actividades de ocio (12%) y, por último, Nutrición y dieta (5%). Por

Figura 1. Frecuencia de las categorías de análisis para jugadores de Los Dinos XV



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos permiten inferir el impacto que la inclusión deportiva produce, principalmente en el vinculado al desarrollo social y físico de los participantes. La categoría más prevalente fue Relaciones interpersonales, algo que confirma el énfasis en lo social del rugby inclusivo. La pertenencia al equipo amplía el escenario social de los jugadores, incluyendo en la vida del joven nuevos actores promotores de experiencias y de aprendizajes: jugadores (amigos), facilitadores (técnico, profesor) y familiares de los compañeros de equipo, otros deportistas o miembros del club. Así, el mundo conocido del jugador se modifica, siendo capaz de establecer nuevos y variados vínculos más allá del ámbito familiar.

En segundo lugar, apareció la categoría Disciplina deportiva. El rugby, sus

reglas, rituales, tácticas de juego, entre otros aspectos, parece conferir al jugador la posibilidad de incorporar nuevos conocimientos y aprendizajes. Los jugadores aluden a ciertas conductas permitidas y prohibidas, a cuidados debidos dentro de la cancha, dejando entrever la incorporación de normas y valores que regulan la práctica deportiva en cuestión. En relación a los encuentros deportivos, nombran clubes y zonas de la propia provincia.

La tercera categoría con mayor proporción de citas fue COVID-19, justamente debido al impacto que la situación de alerta sanitaria ha tenido en la vida social y deportiva de los jóvenes jugadores, dinamitando las posibilidades de encuentro y disfrute. Aluden también a las emociones experimentadas con el

reencuentro y el retorno paulatino y con los protocolos de seguridad de las actividades presenciales.

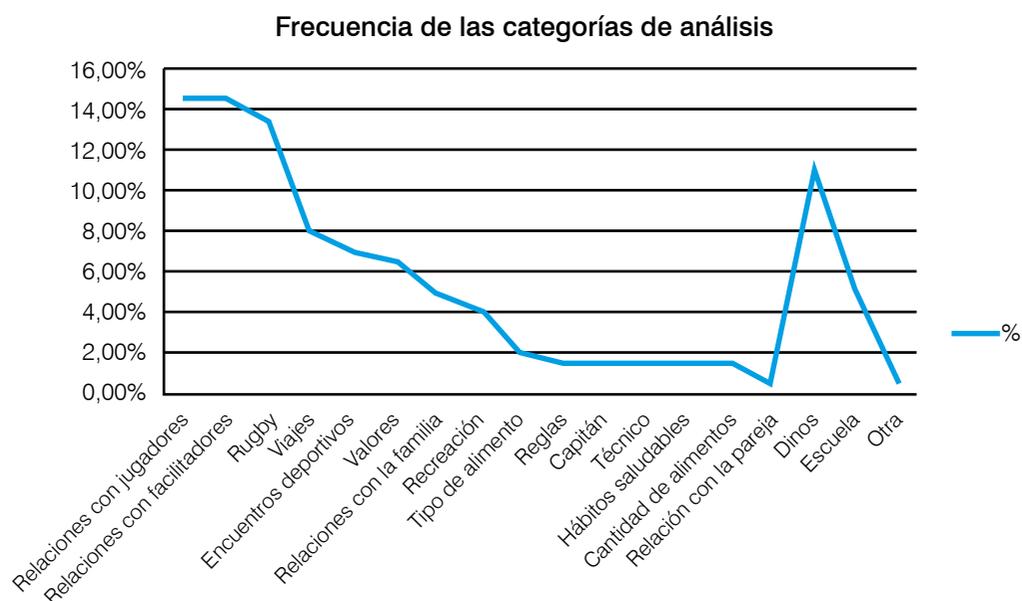
La cuarta categoría más prevalente fue Recreación y actividades de ocio, la cual aparece estrechamente vinculada tanto a la categoría Disciplina deportiva como a Relaciones interpersonales. La experiencia de viajar con compañeros de rugby les ha permitido interactuar con jugadores de otras provincias, y compartir valiosas experiencias con facilitadores y compañeros. En esta categoría se incluyen actividades que comparten con sus amigos de rugby, tales como salidas al cine o *shopping*.

La categoría menos prevalente fue Nutrición y dieta, con sus tres subcategorías, tipo de alimento, cantidad de alimento y hábitos saludables. Esta categoría aparece vinculada a la práctica deportiva, aun-

que con una muy escasa representatividad en el discurso de los participantes.

De las quince subcategorías creadas por los investigadores en relación al estilo de vida saludable, las de mayor prevalencia fueron: Relaciones con jugadores y Relaciones con facilitadores, con 14,5% cada una; seguidas de Rugby (13,5%), Viajes (8%) y Encuentros deportivos (7%). Le siguen Valores (6,5%) y Relaciones con la familia (5%). A continuación, aparecen Recreación (4%) y Tipo de alimento (2%); seguidas por Reglas, Capitán, Técnico, Hábitos saludables y Cantidad de alimentos, con 1,6% cada una; y, por último, Relación con la pareja con un 0,5%. En lo que respecta a las subcategorías surgidas en virtud de la alerta sanitaria por COVID-19, la más prevalente fue Dinos (11%), seguida de Escuela (5%) y Otra (0,5%) (ver figura2).

Figura 2. Frecuencia de las subcategorías de análisis para jugadores de Los Dinos XV



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por cada categoría y subcategoría, utilizando fragmentos extraídos de los grupos focales con los jugadores, pues se estima que aportan información relevante para el estudio. Se ha mantenido el lenguaje coloquial de los mismos y se han eliminado los nombres propios, los que han sido reemplazados por una letra.

## Relaciones interpersonales

La categoría de Relaciones interpersonales arrojó un alto índice de respuestas (34%), siendo la categoría más prevalente. Dentro de esta, las dos subcategorías más prevalentes en el discurso de los jugadores fueron Relaciones con los jugadores y Relaciones con los facilitadores. Las relaciones interpersonales y el apoyo social impactan positivamente en la calidad de vida y el estatus de salud de las personas, operando como factores protectores (Lazarus y Folkman, 1984).

Un gran número de personas apoyan a las personas con discapacidad intelectual en su vida diaria, ya sea en el seno de instituciones educativas o de actividades recreativas o de ocio (Wicks-tröm, Larsson & Höglund, 2020), y, evidentemente, los facilitadores del MIXAR se convierten en uno de esos valiosos apoyos. Uno de los jugadores los define de la siguiente manera: “Supongo que en gran parte son como los traductores del equipo porque como cada uno habla un idioma extraño para el otro, los facilitadores, profesores o como le quieran decir, muchas veces nos tienen que explicar por qué actúan de cierta manera”.

Resulta significativa la alta prevalencia de respuestas obtenidas por la subcategoría Relación con los jugadores; al respecto señala uno de ellos: “El hecho de interactuar con mis compañeros, más allá de cualquier cosa que puedan tener, todos terminan siendo bastante divertidos e interesantes”. Otro añade: “Me sentí acá bastante mejor que en los otros deportes”; y también: “Con mis compañeros me abrazo”. Asimismo, se indagó sobre qué hacen cuando un nuevo jugador llega al equipo, a lo que refirieron: “Intentamos conocerlo primero” y luego “Integrarlo al grupo”.

Los jugadores aluden a los familiares que asisten a ver sus partidos y los alientan, “*Mis primos, ¡vamos X, muy bien X!*”; y a quienes los acompañan en sus viajes: “En Mendoza sí fuimos todos porque los padres nos querían ver jugar”.

La prevalencia de la categoría de Relaciones interpersonales, en especial de las subcategorías Jugadores y Facilitadores, se presenta como un dato alentador para el diseño e implementación de iniciativas deportivas inclusivas. Ser parte del programa MIXAR parece favorecer la ampliación de relaciones y vínculos de los jugadores a la vez que promueve el compromiso de los clubes deportivos con la comunidad (Hawkes, 2020). Incluso se modifican las relaciones dentro de la familia, ya que, a partir de su participación en Los Dinos, el jugador pasa a ser quien es acompañado, apoyado, asumiendo así un rol protagónico.

## Disciplina deportiva

La segunda categoría con mayor prevalencia de respuestas fue Disciplina deportiva (32%). De sus seis subca-

tegorías, la más prevalente fue Rugby: “Cuando hago el try me siento feliz, feliz de la vida”; “Hay que hacer un pase”; o, “Hay que patear a la hache”. La práctica deportiva genera conciencia respecto de la necesidad de entrenar para jugar: “Que entrenen, que jueguen”.

En relación a los Encuentros deportivos, señalan: “Jugamos con la categoría de los veteranos”; y mencionan otros equipos de rugby locales: “Tenemos amigos, la U, San Juan Rugby”. Estas son ocasiones propicias para conocer e interactuar con otros jugadores, por ejemplo, señalan que en el tercer tiempo: “Hablamos, y después de conversar nos reíamos”.

Le sigue la subcategoría Valores, promovidos por la práctica deportiva, tales como el respeto y la consideración. Así lo indican: “Todos unidos”, “Ser parte del equipo”; sobre el apoyo grupal: “Nunca dejamos un compañero atrás”; y sobre la alegría: “Divertimos en la cancha y divertimos con el rival también”.

## COVID-19

En relación con la categoría COVID-19, que obtuvo un 17%, la subcategoría Dinos fue la más prevalente, donde los participantes aludieron principalmente sobre el impacto que la pandemia produjo en su práctica deportiva: “No me gusta la pandemia”; “Extraño también los terceros tiempos, todos los distintos partidos, y también extraño volver a la cancha de rugby”; y concluyeron: “Fue un bajón”. Al finalizar la entrevista, un jugador estornudó y luego añadió: “Estoy resfriado nomás”. También mencionan lo vivenciado a partir

del reencuentro: “Cuando estamos volviendo ahora es una alegría enorme, nos abrazamos, casi lloramos”.

En lo que respecta a la subcategoría Escuela, señalaron: “Hay que ir al aula, pero con el barbijo”; “Fue muy corto digamos, a mí me gustaría que las horas se hagan más largas y la escuela larga”. Y en la subcategoría Otra, afirmaron: “Quiero... verme con la familia”.

## Recreación y actividades de ocio

Fue la cuarta categoría más prevalente en el discurso de los participantes (12%). En relación a los Viajes, señalan: “Salimos de acá de San Juan hasta Neuquén; salimos cantando, festejando”; y, además: “En la cancha de Mendoza...”. Sobre Recreación aluden a salidas compartidas, por ejemplo: “A ver una peli (para festejar el día del amigo)”; y también: “En Neuquén fuimos a un *shopping*”. Las actividades de ocio favorecen la salud física, el contacto con otras personas y las actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás (Caprara, Steca & Caprara, 2009).

## Nutrición y dieta

Esta fue la categoría menos prevalente. Múltiples son los beneficios de una alimentación saludable para el bienestar y la salud de las personas, aunque tal categoría tuvo una escasa representatividad (5%), en relación al Tipo de alimento, señalan que: “Es importante porque hace bien a la salud”.

## Discusión

En las últimas décadas, el deporte para personas con discapacidad está siendo más reconocido socialmente (Gamonales, 2020). Este estudio aspira a visibilizar la experiencia del rugby inclusivo y favorecer la comprensión de la relación entre la participación en el programa MIXAR y sus beneficios para la salud y el bienestar de los jóvenes jugadores.

Previo a la inclusión en Los Dinos, la familia suele ser el único contexto de interacción de los jugadores, algo que cambia con su ingreso al equipo donde crea nuevas amistades con las que, de forma regular, juega, comparte, disfruta y participa de actividades como, por ejemplo, viajar a torneos en otras provincias del país, lo que le permite explorar su independencia y autonomía. Los entrenamientos, giras y torneos facilitan la creación de nuevos vínculos y amistades y fomentan un sentido de pertenencia y de comunidad (Corazza & Dyer, 2017).

El modelo, con un marcado énfasis en lo social, permite que el jugador que se acerca a Los Dinos en busca de amigos y de compañeros encuentre mucho más que eso: halla un sentido de pertenencia a un grupo que favorece múltiples y diversas experiencias, aprendizajes e interacciones.

El MIXAR se presenta como un medio eficaz para promover la adquisición de hábitos de estilo de vida saludable, impactando directa y positivamente en el estatus de bienestar y salud de los jugadores, quienes valoran sus logros, incrementan su seguridad y autocon-

fianza, afianzan sus vínculos con pares y facilitadores, incorporan nuevos aprendizajes y adquieren nuevas destrezas.

El juego cooperativo favorece las interacciones entre los jugadores tanto dentro como fuera de la cancha, la tolerancia y aceptación entre distintos grupos (jóvenes-veteranos, mujeres-varones, etc.), la aparición de conductas prosociales espontáneas (de cooperación y ayuda), el desarrollo de valores democráticos y el trabajo en equipo.

Además, la práctica deportiva y la actividad física regular, frecuente, sostenida en el tiempo y compartida con otros permite crear hábitos saludables y construir relaciones interpersonales cercanas y sólidas.

A partir del ingreso al equipo de rugby inclusivo, el escenario interpersonal y la vinculación de los jugadores se ven modificados: en su mundo afectivo aparece el par, el compañero, el amigo; además de la figura de un otro significativo, el facilitador, el profesor, como guía y compañero. La experiencia promueve el ejercicio de nuevos roles que comienzan a ser desempeñados por los jóvenes: jugador, aprendiz, compañero y, en última instancia, miembro de un grupo de pertenencia y parte de un equipo.

## Conclusión

Son escasas las investigaciones sobre práctica deportiva y estilo de vida saludable en personas con discapacidad intelectual, y no se hallaron estudios que describan las experiencias de participa-

ción de jugadores de rugby inclusivo en la Provincia de San Juan, por lo que se cree necesario diseñar investigaciones futuras que permitan visibilizar y replicar este tipo de iniciativas deportivas saludables.

Se estima conveniente, además, incentivar y fomentar el diseño de políticas públicas que promuevan iniciativas de rugby inclusivo en todo el país, asegurando la disponibilidad de los recursos para facilitar su continuidad.

Las limitaciones del presente estudio (tipo y tamaño muestral) no permiten generalizar los resultados, pero posibilitan una aproximación a la comprensión de la experiencia de los jugadores de rugby participantes.

En síntesis, el programa MIXAR parece promover una vida sana y favorecer el bienestar e inclusión de los jóvenes jugadores con discapacidad.

# R

## Referencias

- Abellán, J. & Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 419-431.  
<http://repositorio.ual.es/handle/10835/5431>
- Arrigoni, F., Carrizo, M. & Limas, F. (2021). Mixed ability rugby y estilo de vida saludable. Experiencia de Los Cuyis (Mendoza, Argentina). *Revista Latinoamericana en Discapacidad, Sociedad y Derechos Humanos*, 5, 201-221. <http://redcdpd.net/revista/index.php/revista/article/view/245/140>
- Asociación Médica Mundial (1964). *Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/>
- Ato, M., López, J. J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.  
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barbosa-Granados, S. & Urrea-Cuéllar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-160.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Boletín oficial de la República Argentina (2008). *Ley Nacional N.º 26378*.  
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/140000144999/141317/norma.htm>
- Caprara, M., Steca, P. & Caprara, G. (2009). Personalidad y creencias sobre uno mismo. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *PsicoGerontología. Perspectivas europeas para un mundo que envejece* (pp. 153-180). Psicología Pirámide.
- Constitución de la Nación Argentina (1994). Dada en la sala de sesiones de la Convención Constituyente, en Santa Fe, a los 22 días del mes de agosto de 1994.  
<https://pdba.georgetown.edu/Parties/Argentina/Leyes/constitucion.pdf>
- Corazza, M. & Dyer, J. (2017). A New Model for Inclusive Sports? An Evaluation of Participants' Experiences of Mixed Ability Rugby. *Social Inclusion*, 5, 130-140. <https://doi.org/10.17645/si.v5i2.908>
- Degener, T. (2014). *A human rights model of disability*.  
[https://www.researchgate.net/publication/283713863\\_A\\_human\\_rights\\_model\\_of\\_disability](https://www.researchgate.net/publication/283713863_A_human_rights_model_of_disability)
- Degener, T. (2017). A New Human Rights Model of Disability. En V. Della Fina, R. Cela, & G. Palmisano (ed.), *The United Nation Convention on the Rights of Person with Disabilities, A Commentary* (pp. 42-59). Springer.
- Dyer, J., Sandford, R. & Beckett, A. (2019). *Evaluation of the mixed ability sports development programme. MASDP*. <http://www.mixedabilitysports.org/es/>
- El informe Belmont (1979). *Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento*. <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
- Fredrickson, B. (2002). Positive emotions. En C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). Oxford University Press.
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Díaz-Valdes, J., & Gamonales, J. M. (2021). Evaluación del rendimiento deportivo en rugby en silla de ruedas. Revisión sistemática exploratoria. *Anatomía Digital*, 4(4), 49-68. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i4.1890>

- Gamonales, J. M., Hidalgo-Murillo, A., León, K., García-Santos, D., & Muñoz-Jiménez, J. (2018). Propuesta de adaptación del reglamento de balonmano para jugadores con discapacidad intelectual. *Revista de Ciencias Del Deporte*, 14(2), 109-118.  
[https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8298/1/1885-7019\\_14\\_2\\_109.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/8298/1/1885-7019_14_2_109.pdf)
- Gamonales, J.M. (2020). Fútbol para personas con discapacidad. En D. Gallado-Vázquez y S. López-Salas (Eds.), *Catálogo de investigación joven en Extremadura* (vol. III, pp. 149-152). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura.  
[https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11733/5/978-84-09-25221-3\\_v2.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11733/5/978-84-09-25221-3_v2.pdf)
- García-Moltó, A. & Ovejero-Bruna, M. (2017). Satisfacción vital, autodeterminación y práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 13-19.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/132092303.pdf>
- Gayarre-Antomás, M. (2017). *Actividad Física y Calidad de Vida en personas con Síndrome de Down de la Asociación Down Huesca: un estudio descriptivo cuantitativo basado en percepciones de profesionales y de las propias personas con Síndrome de Down*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte].  
<https://zguan.unizar.es/record/65063?ln=es#>
- Govela-Espinosa, R. (2019). La práctica y el disfrute del deporte y la cultura por parte de las Personas con Discapacidad Intelectual (PCDI), en los espacios de ocio, como un medio para lograr una mejor calidad de vida subjetiva. *Augusto Guzzo Revista Académica*, 1(23), 75-86.  
<https://doi.org/10.22287/ag.v1i23.884>
- Hawkes, M. (2020). *Evaluando el impacto del deporte inclusivo*.  
<http://www.mixedabilitiesports.org/es/evaluando-el-impacto-del-deporte-inclusivo/>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista-Lucio, M. P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Instituto Europeo de Psicología Positiva (2020). *Modelo PERMA*. <https://www.iepp.es/>
- International Mixed Abilities Sports (2020). *Qué hacemos*. <http://www.mixedabilitiesports.org/es/>
- Kickbusch, I. (1986). Life-styles and health. *Social Science & Medicine*, 22(2), 117-124.  
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90060-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90060-2)
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer-Verlag.
- Lefcourt, H. (2002). Humor. En C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 619-631). Oxford University Press.
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Presidencia de la Nación (2014). *Código Civil y Comercial de la Nación*. Infojus.
- Move it (2020). *Guía actuación confinamiento y actividad física para personas mayores COVID-19*. Universidad de Cádiz. <https://bit.ly/3YJNUgd>
- Muñoz-Jiménez, E., Garrote-Rojas, D. & Sánchez-Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud Internacional. *Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 145-152. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/14700>
- Organización de Naciones Unidas (2015). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*.  
<https://www.un.org/>
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Glosario de términos básicos en promoción de la salud*. OMS.  
<https://bit.ly/3E0fw8K>
- Organización Mundial de la Salud (2020). ¿Qué es una pandemia?  
[https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

- Palacios, A. (2020) ¿Un nuevo modelo de derechos humanos de la discapacidad? Algunas reflexiones –ligeras brisas– frente al necesario impulso de una nueva ola del modelo social. *Revista Latinoamericana en Discapacidad, Sociedad y Derechos Humanos*, 4(2), 12-42.  
<http://redcdpd.net/revista/index.php/revista/article/view/208>
- Raczka, R., Theodore, K. & Williams, J. (2020). An initial validation of a new quality of life measure for adults with intellectual disability: The Mini-MANS-LD. *Journal of Intellectual Disabilities*, 24(2), 177-193. <https://doi.org/10.1177/1744629518787895>
- Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española* (23ªed).  
<https://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 55-67. <https://doi.org/10.25115/psye.v6i1.508>
- Rojas-Peña, A (2012). *Percepción del bienestar físico y las relaciones interpersonales de nadadores con discapacidad intelectual pertenecientes al club salmones del valle*. [Tesis para acceder al título de Profesional en Ciencias del Deporte, Universidad Del Valle Instituto, Cali, Colombia].  
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/>
- Suárez-Villadat, B., Luna-Oliva, L., Acebes, C., & Villagra, A. (2020). The effect of swimming program on body composition levels in adolescents with Down syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 102, 1036-1043. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103643>
- Valles, M. (2003). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Editorial Síntesis S. A.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *Journal American Psychologist*, 66(7), 579-592.  
<https://escholarship.org/uc/item/0786x6tw>
- Wickström, M., Larsson, M. & Höglund, B. (2020) How can sexual and reproductive health and rights be enhanced for young people with intellectual disability? - focus group interviews with staff in Sweden. *Reproductive Health*, 17(1), 86-95. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-00928-5>