



# Percepción de bienestar psicológico en deportistas con síndrome de Down desde la perspectiva materna en México

Perception of psychological well-being in athletes with down syndrome from the maternal perspective in Mexico

Percepção do bem-estar psicológico em atletas com síndrome de Down sob a perspectiva materna no México

González-Rivas, Ramón Alfonso<sup>1</sup>; Núñez Enríquez, Oscar<sup>2</sup>; Arroyo-Rojas, Fabian<sup>3</sup>; Nájera-Longoria, Raúl Josué<sup>4</sup>; González-Bustos, Javier Bernabé<sup>5</sup>.

---

González-Rivas, R.A., Núñez Enríquez, O., Arroyo-Rojas, F., Nájera-Longoria, R.J., & González-Busto, J.B., (2025). Percepción de bienestar psicológico en deportistas con síndrome de Down desde la perspectiva materna en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 1-21. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.1>

## RESUMEN

La discapacidad intelectual es una condición de vida que manifiesta retos en diferentes áreas como lo son la adaptativa, la cognitiva y la social. El objetivo de este estudio fue analizar las percepciones de dos madres sobre cómo el deporte adaptado ha influido en el bienestar psicológico en sus hijos con Síndrome de Down en sus primeras competencias deportivas en baloncesto. Se realizó por medio de un diseño cualitativo de tipo fenomenológico interpretativo. Se entrevistaron a dos madres de basquetbolistas que participaron en su primera y segunda competencia nacional, respectivamente y los datos fueron analizados por medio del análisis colaborativo. Los principales hallazgos revelaron que el deporte adaptado influyó positivamente en todas las dimensiones del bienestar psicológico, principalmente la de relaciones positivas con otras personas y la autonomía. Finalmente se concluyó que es importante desarrollar programas de deporte adaptado con un enfoque en el que la competencia sea un medio para la sana convivencia.

**Palabras clave:** Deporte adaptado; Baloncesto adaptado; Bienestar Psicológico; Discapacidad Intelectual.

---

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, México. <https://orcid.org/0000-0002-4919-6556>, [rgativas@uach.mx](mailto:rgativas@uach.mx).

<sup>2</sup> Illinois State University, School of Kinesiology and Recreation, Estados Unidos. <https://orcid.org/0000-0001-6573-6762>, [onuneze@ilstu.edu](mailto:onuneze@ilstu.edu).

<sup>3</sup> Hofstra University, Department of Specialized Programs in Education, Estados Unidos. <https://orcid.org/0000-0002-3972-6234>, [fabian.arroyo-rojas@hofstra.edu](mailto:fabian.arroyo-rojas@hofstra.edu).

<sup>4</sup> Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, México. <https://orcid.org/0000-0002-0285-2827>, [fnajera@uach.mx](mailto:fnajera@uach.mx).

<sup>5</sup> Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, México. <https://orcid.org/0000-0002-1638-2766>, [bgonzalez@uach.mx](mailto:bgonzalez@uach.mx)



## ABSTRACT

Intellectual disability is a life condition that presents challenges in various areas, such as adaptive, cognitive, and social functioning. The objective of this study was to analyze mothers' perceptions of how adapted sports have influenced the psychological well-being of their children with Down Syndrome during their first basketball competitions. A qualitative interpretative phenomenological design was employed. Two mothers of basketball players who participated in their first and second national competitions, respectively, were interviewed, and the data were analyzed through collaborative analysis. The main findings revealed that adapted sports positively influenced all dimensions of psychological well-being, particularly in fostering positive relationships with others and autonomy. Finally, it was concluded that it is important to develop adapted sports programs with a focus on using competition to promote healthy social interaction.

**Key words:** Adapted Sports; Adapted basketball; Psychological Well-being; Intellectual Disability.

## RESUMO

A deficiência intelectual é uma condição de vida que apresenta desafios em diferentes áreas, como a adaptativa, a cognitiva e a social. O objetivo deste estudo foi analisar as percepções das mães sobre como o esporte adaptado influenciou o bem-estar psicológico de seus filhos com Síndrome de Down em suas primeiras competições esportivas no basquete. O estudo foi realizado por meio de um delineamento qualitativo de tipo fenomenológico interpretativo. Foram entrevistadas duas mães de jogadores de basquete que participaram, respectivamente, de sua primeira e segunda competição nacional, e os dados foram analisados por meio da análise colaborativa. Os principais achados revelaram que o esporte adaptado influenciou positivamente todas as dimensões do bem-estar psicológico, principalmente as de relações positivas com outras pessoas e autonomia. Concluiu-se, por fim, que é importante desenvolver programas de esporte adaptado com um enfoque em que a competição seja um meio para a convivência saudável.

**Palavras chave:** Esporte Adaptado; Basquete adaptado; Bem-estar Psicológico; Deficiência Intelectual.

## INTRODUCCIÓN

La discapacidad intelectual es una condición de vida que se manifiesta en desafíos en las áreas cognitiva, social y adaptativa, suele diagnosticarse antes de los 22 años y puede deberse a diferentes factores de riesgo: genéticos, por deficientes cuidados durante el embarazo, el consumo de sustancias tóxicas, entre otros (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities, 2024). Se estima que aproximadamente entre el 1 y 2 % de la población a nivel mundial presenta algún tipo de discapacidad intelectual, aunque hay contextos en los que este porcentaje puede diferir debido a factores socioeconómicos y geográficos (Hughes-McCormack et al., 2018; Sudhakar Russell et al., 2022). Es necesario resaltar que adicionalmente a esta discapacidad, es común la presencia de trastornos motrices y afectaciones emocionales (Cooper et al., 2020).

El Síndrome Down (SD) está asociado a la discapacidad intelectual, se trata de una alteración cromosómica en el par 21 que afecta entre 1:1000 y 1:1100 recién nacidos (Organización de Naciones Unidas, 2024). Dentro de las características orgánicas que definen al SD, se identifican afectaciones cardíacas, respiratorias y digestivas; así como algunas enfermedades crónico-degenerativas (Esparza-Ocampo et al., 2023). Adicionalmente, las personas con SD son propensas a desarrollar diferentes trastornos mentales, de comportamiento, ansiedad, estrés, depresión, entre otros; debido a afectaciones en las funciones ejecutivas y emocionales (Álvarez-Couto et al., 2019; García-Villamizar et al., 2020; Rivelli et al., 2022; Robles-Bello & Sánchez-Teruel, 2020). En México, se estima una prevalencia de 25,7:10000 nacimientos que presentan SD (Corona-Rivera et al., 2019). Sin embargo, es necesario mencionar que este país aún presenta desafíos en la atención a personas con discapacidad, incluyendo el SD. Al respecto, algunas metas sobre inclusión han sido alcanzadas, pero aún hay aspectos que requieren atención, la intervención y la creación de oportunidades presentan un escaso nivel de respuesta por parte de instituciones gubernamentales, un ejemplo es la implementación de programas de actividad física y/o deportivos que incluyan a personas con SD (Lormendez-Trujillo & Cano-Ruiz, 2020; Special Olympics, 2024).

### *Deporte adaptado en personas con discapacidad*

La actividad física adaptada, al favorecer la inclusión, el desarrollo de habilidades motrices sociales y emocionales, adquiere un rol esencial para personas con discapacidad (Arámbula et al., 2025; McKinnon et al., 2022; Olmos-González et al., 2025; Ogarrio et al., 2021). El deporte adaptado es la manifestación de actividad física, en la que existen modificaciones al reglamento e indumentaria del deporte convencional para que sea accesible para personas con discapacidad (Winnick y Porretta, 2016). Tiene el beneficio de contribuir en mejorar la calidad de vida de las personas que lo practican ya sea desde un enfoque recreativo o competitivo (Díaz et al., 2019). En personas con SD se ha encontrado que el deporte adaptado tiene un impacto positivo en aspectos sociales, cognitivos y emocionales (Benavides et al., 2023; Bulut et al., 2024). Estudios como el de Perić et al. (2022) resaltan la disminución de ansiedad y estrés; Díaz y Díaz (2021) identificaron una mejora significativa en la autoestima y confianza; Querido et al. (2023) destacó la adquisición de un mayor sentimiento de pertenencia en los participantes referencia a la práctica del baloncesto; y Aydogan y Demirok (2023) mencionaron que es evidente el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de estas prácticas. En este sentido, uno de los programas de deporte adaptado más exitosos es el de *Special Olympics*, se trata del desarrollo de entrenamientos, eventos y competencias que tienen la finalidad de ofrecer experiencias

de desarrollo al atleta especial, cuenta con 4,238,388 atletas y socios unificados y 366,978 entrenadores distribuidos en 256 programas nacionales y locales (Special Olympics, 2024). Estas cifras demuestran el interés y el gusto de personas con discapacidad intelectual por la práctica del deporte. Por lo tanto, esto permite visualizar que esta población requiere de espacios y oportunidades para mejorar su calidad de vida por medio del deporte adaptado. De acuerdo con Trujillo et al. (2022), es pertinente el desarrollo de este tipo de programas, ya que esto contribuye de manera significativa en el bienestar psicológico.

### ***El Bienestar psicológico***

Para efectos de este estudio, el bienestar psicológico, se entiende como un constructo integral y multidimensional conformado por componentes que hacen referencia a una evaluación subjetiva de la vida de los individuos (Ryff, 1989). De acuerdo con Trudel-Fitzgerald et al. (2019) la satisfacción con la vida y el desarrollo personal conllevan la presencia de emociones agradables. Por su parte, Qureshi et al. (2024) refieren la importancia del apoyo social y el control de las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Uno de los autores que ha realizado contribuciones más significativas es Ryff (1989) ya que desde su perspectiva el bienestar psicológico puede entenderse en seis dimensiones que analizan un desempeño alto o bajo: 1) autoaceptación: es la capacidad de sentirse bien consigo mismo, se manifiesta cuando la persona acepta sus propias características, o bien, es posible la insatisfacción y preocupación por el pasado; 2) relaciones positivas con otras personas, implica la generación de relaciones sanas, o el caso contrario, la manifestación del nulo interés por la interacción con otros; 3) autonomía: se manifiesta en acciones en las que la persona denota independencia, capacidad de resistir presiones sociales y autorregulación en el comportamiento, en contraparte, aparece la preocupación por el juicio social y la limitación en la capacidad de tomar decisiones; 4) dominio del entorno: es la posibilidad de adaptación al ambiente y crear entornos favorables que respondan a las necesidades de la persona, la perspectiva contraria es la dificultad para cambiar su entorno; 5) propósito de vida: implica tener una visión clara de los objetivos que dan sentido a la vida, o existen manifestaciones de falta de metas y ambiciones; y 6) crecimiento personal, es la búsqueda de acciones que contribuyan al desarrollo de las capacidades, o por el contrario, existe desinterés por aprender y ser mejor (Ryff, 1989). Esta perspectiva es el marco de referencia central de este estudio.

En la literatura científica se han identificado estudios que demuestran el efecto positivo del deporte adaptado en el bienestar psicológico de las personas con discapacidad. Este tipo de actividad favorece aspectos como la autonomía, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal y mejora en la satisfacción con la vida (Chen et al., 2024; Crawford et al., 2015; Medina et al., 2013; Trainor et al., 2020; Trujillo et al., 2022; Zabala-Domínguez et al., 2024). Sin embargo, la mayoría de los estudios encontrados fueron realizados con muestras de personas con discapacidad motriz, lo que representa un vacío científico respecto al impacto del deporte adaptado en el bienestar psicológico de personas con otro tipo de discapacidad, incluyendo SD. Sumado a esto, existe un creciente interés por investigar sobre deporte adaptado (Pisà-Canyelles et al., 2023; Díaz et al., 2019) y sobre cómo mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual (Diz et al., 2024). Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar las percepciones de dos madres sobre cómo el deporte adaptado ha influido en el bienestar psicológico en sus hijos con SD en sus primeras competencias deportivas en baloncesto adaptado.

MÉTODOS

Este estudio fue abordado desde el paradigma interpretativo ya que se enfoca en que la realidad es una construcción social y subjetiva. De esta forma, el estudio se adhiere a los fundamentos de la ontología relativista que considera la existencia de múltiples realidades y no solo una; y a la epistemología subjetiva donde la construcción de conocimiento se centra en el contexto sociocultural, esto implica la comprensión de las experiencias en función de los sucesos (Sparkes & Smith, 2013). Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo de diseño fenomenológico, el cual se caracteriza porque los hallazgos se centran en la experiencia de los participantes; en otras palabras, consiste en comprender el fenómeno desde la perspectiva de quienes lo han vivido (Finlay, 2009). Se optó por el método de fenomenología interpretativa, debido a que tiene la particularidad de comprender e interpretar la experiencia de los participantes; y resalta la relación del investigador durante el proceso, asumiendo que sus experiencias y sentimientos son parte esencial; para ello es fundamental la reflexividad del investigador (Dodgson, 2019).

Participantes

El muestreo fue intencional, seleccionando a las madres de los dos basquetbolistas con menor experiencia en competencias nacionales de un equipo representativo, esto con la finalidad de identificar el impacto en el bienestar psicológico en las primeras competencias nacionales de los deportistas. Dado que el diseño elegido no pretende generalizar resultados y se limita a conocer la experiencia de las participantes, el tamaño de una muestra pequeña es aceptable (Anderson & Vingrys, 2001), inclusive es benéfico ya que permite una mejor comprensión del objeto de estudio y no es una limitante para la generación de códigos y categorías (Crouch & McKenzie, 2006; Young & Casey, 2019). Para la identificación de las participantes se utilizaron códigos de forma alfanumérica (M1 y M2) y seudónimos para referirse a las personas con SD. En la Tabla 1, se describe a detalle las características de las madres participantes y de sus hijos.

Tabla 1

Descripción de las participantes

Participante	Características de las participantes	Características de los deportistas
Madre de Sofía (M1)	Mujer de 51 años, con 3 hijos, soltera y trabaja tiempo completo en una institución educativa.	Mujer de 14 años con SD, es la hija menor. Entiende instrucciones, se comunica con su expresión corporal y presenta afasia de lenguaje. En el periodo de un año, ha participado en diferentes disciplinas deportivas como gimnasia, porra y atletismo, sin embargo, no fueron de su agrado. Desde el mes de agosto del 2024, comenzó a practicar baloncesto adaptado, además está matriculada y asiste a clases en una escuela especial. En este estudio, se le otorga el seudónimo de Sofía.
Madre de Marco (M2)	Mujer de 67 años, madre de 2 hijos, casada y jubilada desde los 61 años, por lo que se dedica al hogar.	Hombre de 24 años con SD, es el hijo menor. Su pronunciación de palabras es clara, pero tiene un lenguaje limitado. Comenzó a practicar deporte a los 14 años como karate, fútbol y yoga. Desde hace cinco años comenzó a practicar baloncesto de manera informal, pero desde hace dos años lo hace formalmente en un equipo. Ha representado al equipo de la localidad en un torneo nacional en 2023. Adicionalmente, trabaja acomodando material en una empresa que vende pinturas. Su seudónimo es Marco.

Este estudio cumplió con los principios éticos estipulados en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de México, porque se ha garantizado el anonimato de los participantes. De acuerdo con el artículo 17 de esta ley el nivel de riesgo para los participantes es nulo (Secretaría de Servicios Parlamentarios, 2014). El estudio fue registrado y aprobado por el comité de ética en investigación de la Facultad de Enfermería y Nutriología de la Universidad Autónoma de Chihuahua con el número de registro SIP-CEINV/82/2025.

### ***Reflexividad del investigador***

En el diseño de este estudio resultó imprescindible la reflexividad (Finlay, 2008), entendida como la toma de conciencia por parte del investigador sobre su rol durante el proceso de la investigación (Dodgson, 2019). Se reconoce que el investigador principal formó parte de los entrenadores del equipo de baloncesto adaptado antes y durante la competencia, por lo que existió un conocimiento previo sobre el desempeño de los deportistas. Esta cercanía profesional permitió el acceso con las participantes y contribuyó a generar un ambiente de confianza durante la recolección de los datos; asimismo, permitió una comprensión más profunda del fenómeno de estudio. En el marco de la fenomenología interpretativa la relación entre el investigador y el objeto de estudio es aceptable, siempre y cuando sea reconocida, ya que favorece la comprensión y la autenticidad de la información, para ello es necesario cuidar que los hallazgos emerjan de los datos y no de apreciaciones personales, por lo que es recomendable que el análisis de datos sea de forma colaborativa. En este sentido, es necesario resaltar que la reflexividad suma a la transparencia y credibilidad de la investigación (Dodgson, 2019).

### ***Contexto del estudio***

Para contextualizar el estudio, se detalla que durante los días 15, 16 y 17 noviembre del 2024, ambos deportistas fueron parte del mismo equipo que participó en un torneo nacional celebrado en una ciudad ubicada en el norte de México. Compitieron en 6 juegos (ganando 5 y perdiendo 1), obteniendo el segundo lugar del evento. Es importante mencionar que se trató de un torneo de convivencia y no fue selectivo para competencias posteriores. En este sentido, no fue necesario tener partidos previos para acceder a esta competencia. Para Sofía, el torneo representó su primera competencia nacional, mientras que para Marco fue la segunda.

### ***Recolección de datos***

Se informó a las participantes (M1 y M2) de las intenciones de realizar este estudio, se les invitó a participar en una entrevista para conocer su perspectiva respecto a la influencia del baloncesto adaptado en la vida de sus hijos, garantizando el anonimato de todos los involucrados. Se utilizó la entrevista semiestructurada, entendida como una cómoda conversación con la finalidad de recabar información. Teniendo una estructura inicial de preguntas, con la flexibilidad de adicionar alguna otra de seguimiento o aclaración como parte de la conversación al momento de la entrevista, o ser reestructuradas para un mejor entendimiento del entrevistado (Longhurst, 2003; Magaldi & Berler, 2020). A continuación, se encuentran las preguntas para las participantes de este estudio:

1. ¿Ha notado algún cambio en su hijo/a desde que empezó a entrenar para esta competencia?
2. ¿Cree que esta experiencia deportiva ha influido en la autopercepción de su hijo/a?

3. ¿De qué manera cree que la participación en esta competencia ha influido en la vida de su hijo/a, en otros ámbitos como la vida personal, laboral o en la escuela?
4. ¿Ha notado algún cambio en cómo su hijo/a se relaciona con otras personas desde que comenzó a practicar este deporte?
5. ¿Cómo describe la interacción de su hijo/a con sus compañeros y competidores de otros equipos?
6. ¿Ha notado algún cambio en la autonomía o independencia de su hijo/a para realizar algunas actividades?
7. ¿De qué forma se relaciona su hijo/a con su entorno social, familiar, laboral etc.?
8. ¿Cómo considera que el baloncesto adaptado ha influido en el desarrollo personal de su hijo/a?
9. ¿Cuáles son las metas u objetivos que se plantea su hijo/a?
10. ¿Qué considera usted que significó para su hijo/a superar los desafíos que se presentaron durante la competencia?

Cada entrevista tuvo una duración aproximada de 25 minutos y se realizó en un cubículo de la biblioteca universitaria garantizando ser un espacio libre de distracciones y en el que las participantes pudieran sentirse cómodas de expresarse. En este sentido, se tomó en cuenta las recomendaciones de Eppich et al. (2019) respecto a realizar la entrevista en un lugar seleccionado cuidadosamente para evitar distracciones, solicitar ejemplos a los participantes, capturar los datos por medio de grabaciones; ambas entrevistas fueron audio-grabadas en digital para su posterior descarga y transcripción.

### **Análisis de datos**

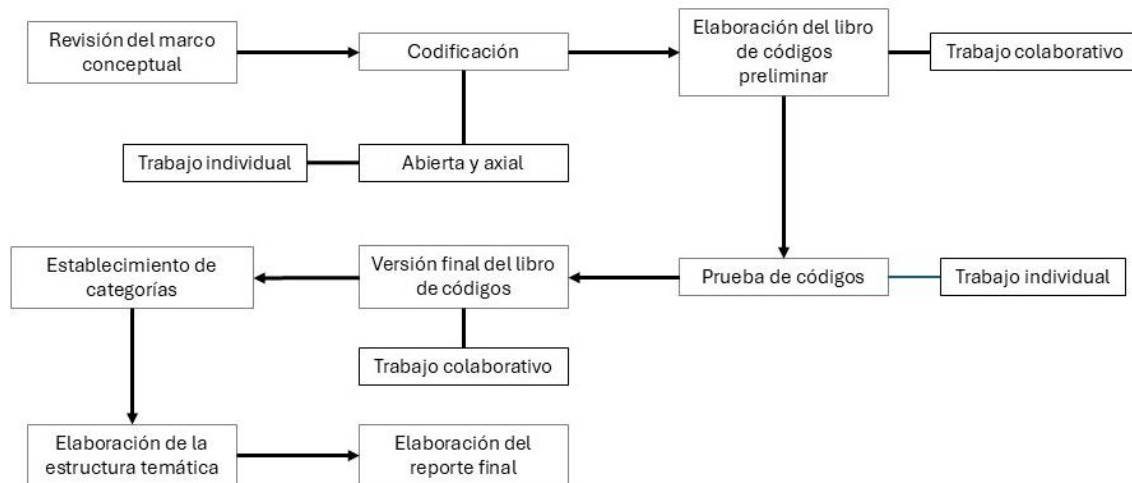
Fue un análisis de la fenomenología interpretativa, que inició con el análisis individual de cada caso, para después compararlos, obteniendo una estructura temática para llegar al entendimiento del objeto de estudio. Debido a que se recomienda que este proceso se realice por un grupo de investigadores (Dodgson, 2019), se realizó un análisis colaborativo de acuerdo con las nociones establecidas por Richards y Hemphill (2018). Este proceso se dividió en seis etapas. En la primera, los investigadores revisaron el marco conceptual en el que se contempló el estudio, en este caso fue analizar las dimensiones del bienestar psicológico (Ryff, 1989). Esto llevó a una planificación y posible organización de los datos. Segunda, tres investigadores realizaron de forma individual la codificación abierta y axial, de cada caso por separado, esto llevó a la identificación de patrones y conexiones entre estos. En la tercera parte del proceso, el grupo de tres investigadores discutió los hallazgos de la etapa anterior para generar un libro preliminar de códigos. La etapa siguiente, consistió en hacer una prueba piloto de los códigos preliminares, esto para corroborar que los códigos correspondían a los datos, esta etapa fue realizada de forma independiente por los mismos investigadores. En la quinta etapa del proceso de análisis, los investigadores se reunieron nuevamente para definir un libro de códigos en su versión óptima. Finalmente, de forma colaborativa se revisaron los códigos y categorías, para establecer una organización temática que se alineara con el objetivo de este estudio (Figura 1).

Es necesario resaltar que, en el análisis colaborativo, la generación de los códigos, categorías y estructura temática final son producto de un proceso dialógico entre los investigadores (Richards & Hemphill, 2018). Esto contribuye en los criterios de rigor científico de la investigación cualitativa. Durante el análisis de los datos, cuando fue necesario corroborar alguna información e identificar aspectos claves, los investigadores acudieron a la grabación digital, dando certeza al análisis (Noble &

Smith, 2015). Apelando a Saunders et al. (2018), la saturación queda operacionalizada de acuerdo con la congruencia de las preguntas, el marco teórico de referencia y el marco analítico seleccionado. Se utilizó el programa de análisis cualitativo Atlas Ti. versión 9, se trata de un paquete que ayuda en la organización de los datos, identificar códigos y establecer categorías; sin embargo, el análisis fue realizado en todo momento por los investigadores (Silva y Leão, 2018).

**Figura 1**

*Proceso del análisis de datos*



*Nota.* Elaboración propia

## RESULTADOS

Una vez realizado el análisis, se encontró que la experiencia de practicar formalmente baloncesto adaptado contribuyó en el bienestar psicológico de los dos deportistas con SD de este estudio. Para llegar a este resultado, se tomó en cuenta las seis dimensiones (categorías) propuestas por Ryff (1989): relaciones positivas con otras personas, autonomía, desarrollo personal, propósito de vida, autoaceptación y dominio del entorno. Es oportuno resaltar que el análisis reveló que las seis categorías estuvieron relacionadas entre sí (Tabla 2).

### *Relaciones positivas con otras personas: “mira me gané una medalla”*

Esta fue la categoría con más códigos, de acuerdo con M1 y M2 desde que sus hijos comenzaron a entrenar baloncesto adaptado y específicamente durante el torneo realizado en el mes de noviembre del 2024, notaron que sus hijos tendían a fomentar vínculos de calidad. En el caso de Sofía, durante esta competencia: “la mamá de un compañero y su hijo nos acompañaron a tomarnos un café, ellos (los chicos con SD) optaron por irse a sentar ellos juntos” (M1). Este hallazgo indicó que la experiencia de representar a la delegación deportiva de la localidad favoreció la convivencia entre los deportistas con SD, y estimuló en Sofía la autonomía, la toma de decisiones, la seguridad y la comunicación.

Sofía, se sintió identificada con sus compañeros, esto le ayudó a integrarse de mejor manera y como consecuencia ha impactado positivamente en adquirir mayor seguridad en sí misma para comunicarse, esto se notó en una mayor autoestima: “[Sofía] se siente muy incluida con los demás compañeros. Eso a Sofía le ha ayudado mucho en la autoestima, mejoró muchísimo, le dio mucha seguridad en todo” (M1). Ser parte de un equipo, tuvo un efecto positivo en el estado emocional y social



de los deportistas: “[Marco] pidió la foto con el equipo, él quería una foto con sus compañeros de básquetbol. Y ya tiene su foto con el equipo en un lugar especial de su habitación” (M2). La consistencia en estos hallazgos indicó que, en el caso de los dos basquetbolistas, el convivir dentro y fuera de los entrenamientos con otras personas con SD, los hizo sentirse incluidos en un grupo.

Para la M1, en Sofía la mejora en las relaciones personales ha ido más allá de su interacción con sus compañeros de equipo. En la escuela especial a la que acude ha demostrado ser empática y busca apoyar a sus amigos: “me ha dicho la maestra, como que ella está un poquito más adelantada, entonces ella se pone y ayuda a sus compañeros, para la maestra es como si fuera una líder del grupo, antes no era así” (M1). Esto demostró que la experiencia deportiva que tuvo Sofía ha contribuido al aumento de su seguridad y la manifestación de emociones que posibilitan las relaciones, como la empatía, esto trascendió a otras áreas de la vida.

Un hallazgo común de ambos deportistas fue buscar socializar con otras personas, teniendo como pretexto sus logros deportivos: “a todo el mundo que veía aquí de mis compañeros les decía ‘mira me gané una medalla’. Y ellos [compañeros] le preguntaban en dónde, y respondía: ‘en el basket, porque fuimos a Saltillo y allá jugamos, jugamos con tales equipos’. Compartió todo con mis compañeras de trabajo” (M1). En el caso de Marco: “si vamos al dentista, él le dice que él juega basquetbol, si vamos con el podólogo también le dice que va a entrenar, y él dice orgulloso: vamos a tal parte y vamos a ganar. Al podólogo ya le tiene prometido que le va a llevar la medalla” (M2). Estos hallazgos evidenciaron que para los dos basquetbolistas sentir orgullo por sus logros, ha sido un aliciente para relacionarse y comunicarse con otras personas.

De acuerdo con el análisis realizado, se encontró que esta categoría estuvo estrechamente vinculada con las otras, el código más citado fue: fomenta vínculos de calidad que se relacionó con la seguridad, código perteneciente a la autonomía. Asimismo, fue evidente la relación con sentir satisfacción personal, perteneciente a la dimensión de propósito de vida.

### **Autonomía: “no mamá, yo puedo”**

El código más citado durante el análisis y que estuvo relacionado con las otras categorías fue la seguridad en sí mismos. Desde la perspectiva de M1 y M2, los entrenamientos, los partidos, las competencias y las convivencias después de los partidos, fueron relevantes para sus hijos. Esto se manifestó en la autoestima y en realizar acciones que antes no hacían: “la verdad yo sí la veo [a Sofía,] muy diferente. En la cena que estábamos todos juntos (después de un partido) empezó a decir: ‘yo quiero hablar, yo quiero hablar’. Ella pidiendo la palabra en la mesa, eso también me impresionó mucho de ella porque antes no era así, me gustó mucho” (M1). Esto demostró varios aspectos relevantes como la seguridad, sentir confianza al estar rodeada de sus compañeros de equipo y el deseo de comunicarse y hacerse presente. Este hallazgo resaltó que los beneficios del deporte adaptado no se encuentran limitados a los entrenamientos y los partidos, la convivencia y relaciones que se generaron fuera de la cancha fueron significativos para Sofía.

En el caso de Marco, para M2 su seguridad parece estar relacionada con su vínculo con el deporte: “él defiende sus necesidades y yo tengo que respetar sus sugerencias. Por ejemplo, si yo digo a tal hora esto, él dice: ‘no mamá ya estoy grande’. El deporte adaptado le ha dado madurez, le ha dado mucha madurez.” (M2). Esta línea de hallazgos, dedujeron que la seguridad en sí mismos tiene un rol fundamental en el desarrollo integral de los participantes de este estudio y que las experiencias

deportivas en torno al baloncesto adaptado han contribuido en su desarrollo. Aunque se encontró diferentes manifestaciones de seguridad entre Sofía y Marco, esto puede deberse a la personalidad de cada uno de ellos.

La seguridad en sí mismos, les ha permitido tomar decisiones propias, evaluando sus opciones con independencia, esto se manifiesta en las actividades de la vida diaria. En el caso de Sofía, este cambio ha sido evidente en la elección de su vestimenta: *“ahora ya es ella quien me dice este pantalón, o no ‘mamá yo puedo sola’. Por ejemplo, le digo ‘oye Sofía: ¿te vas a poner esta sudadera, esta pantalonera, con estos tenis, te ayudo?’ y ella dice: ‘no mamá, yo puedo’”* (M1). Esto implicó un cambio sustancial en la personalidad de Sofía, que M1 ha relacionado con el deporte ya que su hija no era así antes de practicar baloncesto adaptado; aunque es necesario reconocer que factores como la edad también pueden influir.

De acuerdo con M2, en Marco la toma de decisiones se ha manifestado en el cuidado de sus hábitos de vida: *“otros cambios que he notado es que es más estricto con su alimentación, con su rutina de dormir temprano, de no tomar refresco. Eso antes a él no le importaba, le gustaba comer muchas papas fritas y pasteles, comer elotes. Ahora no, él dice: soy deportista y no debo de comer eso”* (M2). Desde la perspectiva de M1 y M2, sus hijos han desarrollado la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, si bien el deporte adaptado fue un factor que puede influir, es necesario contemplar la existencia de más posibles factores como el ámbito social y familiar en el que se desenvuelven.

En el caso de Marco, esto también lo ha llevado a defender sus opiniones, acciones que él realiza en su vida diaria y que M2 vio durante los partidos de baloncesto: *“el árbitro dijo que no hubo falta, Marco lo asimiló, pero cuando terminó el partido lo comentó, fue y le dijo al árbitro: ahí hubo un error, no marcaron una falta”* (M2). Esto implicó la capacidad de Marco de expresar frente a una figura de autoridad, su opinión ante lo que él consideró injusto. Dado que la autorregulación ante situaciones adversas es una característica de la autonomía; en este sentido, durante los partidos Marco manifestó control de sus emociones: *“cuando está jugando que hagan una falta o que el árbitro no pite, él se molesta; pero se controla y lo comenta al final”* (M2). En conjunto, estos hallazgos plantearon que, en el caso de Marco, los partidos de baloncesto fueron un escenario estimulante para desarrollar su expresión de opiniones de forma respetuosa y autorregularse emocionalmente.

### ***Desarrollo personal: “lo siento motivado, lo siento inspirado”***

La principal característica de esta categoría fue asumir desafíos. En su primera competencia nacional y con cuatro meses de entrenamiento en baloncesto adaptado, Sofía afrontó nuevos desafíos dentro de la cancha: *“ella capta muy bien las instrucciones, usted le dice: vas a defender y ella se pone a defender. Ah caray ella se lo creyó, se creyó que podía hacerlo y lo hizo, me sorprendió esa actitud de ella”* (M1). Para Marco el desafío fue el juego en sí mismo: *“para él jugar basquetbol es un reto porque él va a ganar”* (M2). En este sentido, es posible asumir que el baloncesto adaptado representó un ambiente favorable para que Sofía y Marco afrontaran desafíos que estimularon su seguridad en sí mismos y desarrollaran habilidades motrices, emocionales y actitudinales.

El gusto y su visión de vida lo llevan a aprender constantemente, con actitudes que demuestran su interés por continuar desarrollándose como basquetbolista. Para M2, esto incluye la estimulación de aspectos emocionales y la atención: *“tengo 2 sobrinos que son basquetbolistas, y le dicen: puedes hacer esta jugada, hazle así; él, está atento, abre oídos y ojos, antes no escuchaba, ahora lo que me*

*gusta es que sí pone atención. Toda su atención está en el juego, eso me gusta mucho porque lo siento motivado, lo siento inspirado"* (M2). Pero Marco, no se limitó en solo aprender compartiendo experiencias y en esperar los entrenamientos y competencias, él ha asumido su propia responsabilidad, para desarrollar nuevas habilidades de forma autónoma: *"enfrente de mi casa hay una cancha de básquet, y ahí se la mantiene todo el día dale y dale con el balón, se lo pasa por abajo de las piernas, por la espalda, siempre anda con el balón"* (M2). En este sentido, el baloncesto adaptado se convirtió en un elemento estimulante en la vida de Marco y que lo ha motivado a desarrollar hábitos de vida saludable y una disciplina que trasciende los entrenamientos.

Buscar nuevas experiencias significativas fue otro código de esta categoría. En el caso de Sofía para ella fue importante que su mamá la acompañó en su primera competencia deportiva a nivel nacional, esto ha estimulado su deseo por replicar experiencias de este tipo: *"porque es el primer viaje que hacemos juntas en cuestión de deporte. Entonces creo que se sintió muy apoyada, eso la hizo reaccionar con sus amigos y decir: pues yo también vengo con mi mamá, pues ahora ya quiere viajar e ir a jugar más"* (M1). Esto resaltó la importancia que tuvo para Sofía sentir el apoyo de la familia en sus actividades.

Para Marco, todo lo relacionado con el baloncesto es una nueva experiencia que le suma: *"para él es increíble estar en un lugar diferente, o sea si entrenamos en el gimnasio de deporte adaptado y cambiaron a la UACH, uff para él es otro esquema, de otra magnitud porque son otras canastas y es otra cancha. Él está conociendo diferentes lugares para poder jugar"* (M2). El análisis indicó un patrón consistente que sugiere que el baloncesto adaptado favoreció la existencia de gratificantes experiencias emocionales y sociales en ambos deportistas. Asimismo, se encontró que, en este estudio, el desarrollo personal estuvo relacionado con sentimientos de satisfacción y de conexión con las actividades, por lo que se deduce el vínculo con la categoría de propósito de vida.

### ***Propósito de vida: "yo te voy a traer más medallas"***

De acuerdo con las M1 y M2, sus hijos manifestaron sentir satisfacción personal durante diversos momentos, ya fuera durante los entrenamientos o las competencias. En este sentido, M1 relató: *"el día que tuvieron el minitorneo, el profe la metió al juego y luego quitaba los balones el profe estaba contentísimo, quitaba los balones y se quedaba con ellos, y ella feliz"* (M1). Durante el torneo nacional, Marco tuvo un par de partidos en los que destacó como anotador del equipo contribuyendo a generar una gran satisfacción en él: *"¿sabe lo que es sentir esa adrenalina de lanzar y echar la canasta? ¿y Marco cuántos echaste? Pues 12, 12 puntos para él uff nombre olvídense, para él es increíble haber echado 12 puntos"* (M2). Este patrón de similitudes implicó que en el desarrollo de los partidos de baloncesto ocurrieron diferentes acciones que estimularon una serie de sentimientos de satisfacción en Sofía y Marco.

La definición de metas claras fue otro elemento que sustentó esta categoría. Esto se encuentra íntimamente relacionado con actuar con intención y tener una visión a futuro. Sin embargo, en el análisis de los datos, esto fue evidente solo en el caso de Marco, esto puede deberse a la edad y la experiencia deportiva ya que tiene más tiempo practicando baloncesto adaptado que Sofía. De acuerdo con M2, él lo ha manifestado con expresiones como la siguiente: *no son las únicas mamá, yo te voy a traer más medallas, entonces quiere un mueble para mis medallas"* (M2). De esta manera, fue evidente la conexión que siente Marco con el baloncesto: *"para él su uniforme es como si fuera su*

*escudo, como si él fuera un superhéroe y entonces cuando va a entrenar o va a jugar se lo pone*" (M2). Este hallazgo implicó un fuerte sentimiento de pertenencia al equipo, orgullo y empoderamiento por su desempeño deportivo, esto aportó en la seguridad y autoaceptación de Marco.

#### ***Autoaceptación: "se enorgullecía de sus cambios"***

El reconocimiento de los logros obtenidos sustentó esta categoría, esto también implicó valorar las fortalezas y debilidades de cada uno. En el caso de ambos deportistas, esto los llevó a conectar con emociones positivas. Sofía, con apoyo de su familia y madres de los otros miembros del equipo reconoció sus avances durante los partidos: *"no dejaba que le quitaran la pelota, y luego ya la festejábamos y ella también festejaba en la cancha"* (M1). Este hallazgo representó la evidencia de que el reconocimiento externo contribuyó a estimular emociones, sentimientos e inclusive el desempeño deportivo de Sofía.

Para Marco, la autoaceptación fue fundamentalmente en aspectos físicos: *"su desarrollo físico, ya no era el Marco, chaparrito, chiquito, empezó a fortalecer sus músculos... se metía a bañar y él empezaba a ver su cuerpo y se emocionaba mucho y se enorgullecía de sus cambios"* (M2). Claramente el desarrollo físico de Marco puede estar influenciado por factores como su edad cronológica, hábitos alimenticios y el ejercicio, entre otros. Es necesario destacar que, como se ha leído en líneas anteriores, para Marco el baloncesto adaptado ha contribuido en el desarrollo de hábitos de vida más sanos, lo que aporta a su desarrollo integral. Esta visión positiva de Marco hacia sí mismo ha fortalecido su autoestima.

Estos hallazgos indican que el reconocimiento externo de logros y una favorable autoevaluación contribuyeron en la autoaceptación de Sofía y Marco. Se subraya que la experiencia de practicar baloncesto adaptado de manera formal ha repercutido en el aspecto físico y el área emocional. De acuerdo con el análisis, esta categoría fue sustentada por menos códigos, pero se encuentra fortalecida con su relación con la autonomía y el desarrollo personal.

#### ***Dominio del entorno:***

Para la M1 el baloncesto adaptado ayudó a mejorar su disciplina: *"ahora llega y acomoda sus cosas. Qué bueno siempre ha sido muy ordenada, pero ahora se enfoca más en el orden"* (M1). Para Marco la situación fue similar, ya que gusta de tener en orden todo lo relacionado con su ropa, específicamente la que utiliza para los entrenamientos y juegos: *"respecto a su ropa de básquetbol, en esta parte yo no puedo intervenir ni moverle nada porque él sabe dónde está todo, yo ya no le digo que uniforme, ya él se encarga de eso"* (M2).

Estos hallazgos indicaron que el deporte adaptado, practicado de manera formal, pudo contribuir en la generación de la disciplina en los deportistas. Es posible que esto trascendiera a otros ámbitos de la vida. Como se ha mencionado anteriormente, las categorías o dimensiones del bienestar psicológico, tomadas en cuenta para este estudio, están relacionadas entre sí, esta categoría no fue la excepción.

Tabla 2

Cuadro comparativo de códigos, categorías y citas del análisis cualitativo

Categorías	Código	Citas	Ejemplos de frases de frases textuales
Relaciones positivas con otras personas	Fomenta vínculos de calidad	13	Tiene muy buena relación con sus compañeros y con los de los otros equipos.
	Comunicación	12	Entabla plática, el trata de hacerse presente.
	Sociable	9	Hoy es más sociable.
	Fomenta confianza	7	En su juego involucra y motiva a todos.
	Empatía	5	Nos ha generado mucha empatía, mucho apego emocional.
	Apoya a otros	4	Ella los corrige, les ayuda también a sus compañeros.
	Aceptar la diversidad en relaciones	2	En el trabajo platica y socializa con todos.
	Escucha activa	2	Él, está atento abre oídos y ojos, hoy antes no escuchaba, ahora lo que me gusta es que sí pone atención.
Autonomía	Seguridad en sí mismos	15	La he notado con mucha seguridad.
	Confianza en sí misma	10	Su autoestima está por el cielo, ella se siente segura de poder hacer lo que quiera.
	Fijar límites personales	8	Pone límites, si algo no le gusta lo dice.
	Tomar sus propias decisiones	8	Ella lo decide, antes se esperaba a que yo le pidiera las cosas
	Evaluar opciones con independencia	5	Él prefiere una manzana o una fruta, aunque estemos en lugares en los que pueda comer lo que quiera, como en fiestas con amigos.
	Autorregulación	4	Si el árbitro dice que no hubo falta, Marco lo asimila, pero cuando terminó el partido lo comenta.
	Fiel a sus valores personales	4	Para él es importante que siempre haya respeto en el juego.
Desarrollo Personal	Aprender constantemente	4	Enfrente de mi casa hay una cancha de básquet, y ahí se la mantiene todo el día dale y dale con el balón.
	Asumir desafíos	4	Para él jugar basquetbol es un reto porque él va a ganar.
	Buscar experiencias significativas	3	Él sabe que por medio del deporte está conociendo otras ciudades cuando va a los torneos, y lo disfruta.
	Desarrollar habilidades nuevas	3	Ahora se lo pasa por abajo de las piernas, por la espalda, hoy siempre anda con el balón.
	Explorar intereses personales	2	Es muy motivante para él que yo le diga que va a tener un torneo.
Propósito de vida	Siente satisfacción personal	7	Él a todo mundo presume todas sus medallas.
	Definir metas claras	6	Él está decidido a seguir entrenando y por eso práctica.
	Sentir conexión con lo que hace	2	Para él su uniforme es como si fuera su escudo, como si fuera un superhéroe
Autoaceptación	Reconoce logros propios	5	No dejaba que le quitaran la pelota, y luego ya la festejábamos y ella también festejaba en la cancha.
	Valora sus fortalezas y debilidades	3	Sabe que la condición que tiene no es un límite para no poder hacer ella lo que ella quiere hacer.
	Conectar con emociones positivas	3	Expresa sus emociones, es muy feliz.
Dominio del entorno	Gestiona recursos	4	Respecto a su ropa de basquetbol, está aparte yo no puedo intervenir ni moverle nada porque él sabe dónde está todo.
	Aprovechar oportunidades	2	Ella capta muy bien las instrucciones, usted le dice: vas a defender y ella se pone a defender.

Nota. Elaboración propia

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar las percepciones de dos madres sobre cómo el deporte adaptado ha influido en el bienestar psicológico en sus hijos con SD en sus primeras competencias deportivas en baloncesto. La importancia de este estudio radica en abordar un área de conocimiento poco explorada en el contexto mexicano, ya que la investigación científica del deporte adaptado es escasa. Los resultados evidenciaron que el baloncesto adaptado contribuyó en la generación de experiencias que favorecieron el bienestar psicológico de los participantes en este estudio.

De acuerdo con los hallazgos de esta investigación, la generación de las relaciones positivas y la autonomía fueron las dimensiones del bienestar psicológico (Ryff, 1989) con más impacto en los basquetbolistas. Esto se manifestó en acciones que evidenciaron seguridad y expresión emocional. En esta línea se encuentran los resultados de Barnett-Lopez et al. (2016), quienes analizaron la relación entre la práctica de la danza y el bienestar psicológico de personas con discapacidad intelectual. Por su parte, Perić y Miličević (2021) encontraron resultados similares en un programa de fútbol soccer adaptado. Para Snapp et al. (2020) las intervenciones motrices grupales con personas con discapacidad intelectual tienen efectos positivos principalmente en las áreas social y emocional.

Se identificó que las relaciones positivas generaron un sentimiento de pertenencia al grupo y ayudó a estimular la seguridad personal de los basquetbolistas. Estos resultados son consistentes con Mira et al. (2023), quienes encontraron que para el deportista con discapacidad es fundamental contar con el apoyo de familiares y amigos, porque ofrecen el apoyo emocional necesario y está asociado con la resiliencia y los afectos positivos. Para Ruparelia y Mobley (2015) la interacción social de personas con SD está asociada al mejoramiento de la calidad de vida, por lo que es fundamental generar espacios de convivencia. En este sentido, la interacción social es uno de los motivos más importantes por lo que las personas con discapacidad intelectual gustan de practicar deporte (García & Ovejero, 2017). Por ello, es posible asumir que el deporte adaptado satisface las necesidades psicológicas y sociales de quienes lo practican (Pochstein, 2022).

De acuerdo con la percepción de las participantes, el baloncesto adaptado fue un elemento que ha favorecido el desarrollo de la autoaceptación de sus hijos y que se ha manifestado en el reconocimiento de fortalezas y debilidades, así como en el agrado en el desarrollo físico, lo que contribuyó a tener una imagen positiva de sí mismos. Estos resultados son similares a los encontrados en estudios realizados en diferentes contextos internacionales (Aydogan & Demirok, 2023; Salaun et al., 2014), lo que resalta la necesidad de generar espacios en los que las personas con discapacidad puedan reconocer el desarrollo de sus capacidades en todos los aspectos de su vida, con la finalidad de que ellos mismos reconozcan sus progresos; el deporte adaptado es el escenario ideal para este propósito.

Por otro lado, se encontró que asistir a entrenamientos y participar en convivencias deportivas se convirtió en parte de un hábito adquirido de los basquetbolistas lo que se relaciona con el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades. Resultados congruentes con los hallazgos de Bowers et al. (2016). De acuerdo con Bulut et al. (2024), el deporte adaptado favorece el crecimiento personal de los atletas, manifestándose en actitudes que demuestran confianza en sí mismos y empoderamiento. Esto explica por qué en los hallazgos de este estudio, se encontró que, de acuerdo con las participantes, sus hijos han demostrado nuevas actitudes en algunos aspectos de su vida, desde que comenzaron a practicar baloncesto adaptado formalmente.

Tal como lo mencionó una de las madres que participó en este estudio, la búsqueda de su hijo por mejorar el desempeño deportivo, lo ha llevado a estimular la atención cuando se le enseña actividades de baloncesto y a aprender por su cuenta, esto es congruente con los resultados de Kornatovská et al. (2020). La consistencia en estos hallazgos permite suponer la estimulación de funciones ejecutivas, por medio del deporte adaptado, cuando la actividad es de interés, es necesario realizar investigaciones que confirmen este planteamiento.

Las aplicaciones prácticas de esta investigación están dirigidas hacia los entrenadores y profesorado de Educación Física que trabajan con personas con SD, es importante hacer conciencia del impacto que tiene el deporte adaptado en las personas con discapacidad. Por lo que es fundamental la creación de programas de deporte adaptado integrales. Este tipo de programas es relevante y necesario, debido a que mejoran sustancialmente la calidad de vida de esta población (Shen et al., 2024). Se recomienda que los entrenadores utilicen estrategias didácticas que estimulen la curiosidad, la motivación, la convivencia y la diversión en los deportistas con la finalidad de favorecer el gusto por el deporte adaptado (Arámbula et al., 2025). No obstante, estas estrategias deben equilibrarse con la disciplina y la exigencia que conlleva el aprendizaje de un deporte, siempre en función de las posibilidades motrices, sociales y cognitivas de cada individuo.

Este estudio no estuvo exento de limitaciones. Se analizó la valiosa opinión de dos madres de hijos con SD que han comenzado a participar en eventos nacionales de baloncesto adaptado, por lo que no se pueden generalizar los resultados; sin embargo, esto no demerita de ninguna forma los hallazgos encontrados que pueden servir de punto de referencia para futuras investigaciones o que sean transferibles a otros contextos Latinoamericanos. En este sentido, se visualizan futuras líneas de investigación, contemplando la opinión de una mayor muestra de participantes y con diferentes experiencias deportivas. Adicionalmente, se recomienda considerar la opinión de los deportistas, esto puede contribuir para entender de mejor manera cómo la práctica deportiva contribuye en su calidad de vida.

## CONCLUSIÓN

La participación en el equipo de baloncesto adaptado, así como la constancia en los entrenamientos y la vivencia de la competencia deportiva, demostraron tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de los dos deportistas con Síndrome de Down analizados en este estudio. Estos hallazgos subrayan el valor del deporte adaptado como una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida, reforzando la necesidad de promover programas deportivos inclusivos, estructurados y de alta calidad que favorezcan tanto la integración como la convivencia saludable.

Asimismo, se enfatiza que la esencia competitiva del deporte no debe perderse, pero sí resignificarse: la competencia debe ser entendida como un medio para el crecimiento personal y colectivo, donde todos los participantes —independientemente de sus capacidades— tengan la oportunidad de desarrollarse y ser valorados. Evitar dinámicas de exclusión es fundamental, garantizando que no solo los más rápidos o los más habilidosos tengan espacio, sino que se promueva un ambiente donde el esfuerzo, el compañerismo y la superación personal sean igualmente reconocidos.

Finalmente, se destaca la importancia de incorporar espacios de reflexión durante los entrenamientos, ya que estos momentos favorecen el desarrollo emocional, la autorregulación y la



construcción de vínculos significativos entre los integrantes del equipo, consolidando así una experiencia deportiva verdaderamente transformadora.

## DECLARACIÓN DE IA Y TECNOLOGÍAS ASISTIDAS POR IA EN EL PROCESO DE ESCRITURA

Durante la preparación de este trabajo, los autores utilizaron ChatGPT versión 5 para revisión gramatical y corrección de estilo. Tras el uso de esta herramienta/modelo/servicio, los autores revisaron y editaron el contenido en conformidad con el método científico y asumen plena responsabilidad por el contenido de la publicación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Couto, M., Sáez-Suanes, G. P., & D´orey Roquete, M. (2019). El bienestar emocional de los adultos con síndrome de Down: una mirada transdiagnóstica. *Siglo Cero: Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 50(4), 7-21. <https://doi.org/10.14201/scero2019504721>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2024). *FAQs on Intellectual Disability*. <https://www.aaid.org/intellectual-disability/faqs-on-intellectual-disability>
- Anderson, A. J., & Vingrys, A. J. (2001). Small samples: does size matter? *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 42(7), 1411-1413. <https://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2199953>
- Arámbula, B. S., Franco, P., Laguna, A., & González-Rivas, R. A. (2025). El Efecto de la Actividad Física Adaptada en la Vida de una Persona con Parálisis Cerebral. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 20(2), 1-12. <https://doi.org/10.29105/rce-fod.v20i2.140>
- Aydogan, A., & Demirok, M. (2023). The effectiveness of computer aided video modeling in teaching basic basketball movements to individuals with Down syndrome. *Children*, 10(1), 153. <https://doi.org/10.3390/children10010153>
- Barnet-Lopez, S., Pérez-Testor, S., Cabedo-Sanromà, J., Oviedo, G. R., & Guerra-Balic, M. (2016). Dance/movement therapy and emotional well-being for adults with intellectual disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 10-16. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.002>
- Benavides Pando, E. V., Delgado Valles, C., Ornelas Contreras, M., & Jiménez Lira, C. (2023). Actividad física en jóvenes con Síndrome de Down. *Retos*, 50, 415–420. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.94542>
- Bowers, K., Corby, D., Sweeney, M., Lambert, V., Staines, A., McVeigh, T., McKeon, M., Hoey, E., Belton, S., Meegan, S., Walsh, D., Trépel, D., & Griffin, P. (2016). People with intellectual disability and their families' perspectives of Special Olympics Ireland: Qualitative findings from the SOPHIE study. *Journal of Intellectual Disabilities*, 20(4), 354-370. <https://doi.org/10.1177/1744629515617059>
- Bulut, S., Rostami, M., Hajji, J., Saadati, N., Yang, J., Boltivets, S., McDonnell, M., Chikwe, C., & William, E. A. (2024). Adaptive Sports and Mental Health: Exploring the Psychological Outcomes of Engaging in Sports for Individuals with Disabilities. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4936000>
- Chen, P., Yu, H., Lin, C.-F., Guo, J., Elliott, J., Bleakney, A., & Jan, Y.-K. (2024). Effect of adaptive sports on quality of life in individuals with disabilities who use wheelchairs: a mixed-methods systematic review. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 19(8), 2774-2790. <https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2313110>



González-Rivas, R.A., Nuñez Enriquez, O., Arroyo-Rojas, F., Nájera-Longoria, R.J., & González-Bustos, J.B. (2025). Percepción de bienestar psicológico en deportistas con síndrome de Down desde la perspectiva materna en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 1-21. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.1>

- Cooper, S.-A., Geddes, J., Andreasen, N., & Goodwin, G. (2020). Epidemiology and course of intellectual disabilities en J. Gades (Ed), *New Oxford Textbook of Psychiatry* (3er ed, pp. 216-232). Oxford Press
- Corona-Rivera, J. R., Martínez-Macías, F. J., Bobadilla-Morales, L., Corona-Rivera, A., Peña-Padilla, C., Rios-Flores, I. M., Flores Guevara, P.A., Orozco Vela, M., Aranda Sánchez, C.I., & Brukman-Jiménez, S. A. (2019). Prevalence and risk factors for Down syndrome: A hospital-based single-center study in Western Mexico. *American Journal of Medical Genetics Part A*, 179(3), 435-441. <https://doi.org/10.1002/ajmg.a.61044>
- Crawford, C., Burns, J., & Fernie, B. A. (2015). Psychosocial impact of involvement in the Special Olympics. *Research in developmental disabilities*, 45, 93-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.07.009>
- Crouch, M., & McKenzie, H. (2006). The logic of small samples in interview-based qualitative research. *Social science information*, 45(4), 483-499. <https://doi.org/10.1177/0539018406069584>
- Díaz, H. P., & Díaz, E. F. (2021). Special Swimming Activity, a Recommend Program for Persons with Disabilities (PWD). *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 4(3), 30-44. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2021.v04i03.003>
- 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>
- Diz, S., Jacinto, M., Costa, A. M., Monteiro, D., Matos, R., & Antunes, R. (2024). Physical Activity, Quality of Live and Well-Being in Individuals with Intellectual and Developmental Disability. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(6), 654. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060654>
- Dodgson, J. E. (2019). Reflexivity in qualitative research. *Journal of Human Lactation*, 35(2), 220-222. <https://doi.org/10.1177/0890334419830990>
- Eppich, W. J., Gormley, G. J., & Teunissen, P. W. (2019). In-depth interviews. *Healthcare simulation research: A practical guide*, 85-91. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-26837-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-26837-4_12)
- Esparza-Ocampo, K., Chaidez-Fernández, Y., Magaña-Ordorica, D., Angulo-Rojas, C., Guadrón-Llanos, A., Castro-Apodaca, F., & Magaña-Gómez, J. (2023). Principales características fenotípicas crónico degenerativas asociadas al síndrome de Down: Una revisión narrativa. *Revista Médica de la Universidad Autónoma de Sinaloa REVMEDUAS*, 12(Especial), 3-22. <https://doi.org/10.28960/revmeduas.2007-8013.v12.se.002>
- Finlay, L. (2008). A dance between the reduction and reflexivity: Explicating the "phenomenological psychological attitude". *Journal of phenomenological psychology*, 39(1), 1-32. <https://doi.org/10.1163/156916208X311601>
- Finlay, L. (2009). Debating phenomenological methods. En *Hermeneutic phenomenology in education: Method and practice* (pp. 17-37). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-6091-834-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-6091-834-6_2)
- 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. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048002.pdf

- García-Villamizar, D., Álvarez-Couto, M., & del Pozo, A. (2020). Executive functions and emotion regulation as predictors of internalising symptoms among adults with Down syndrome: A transdiagnostic perspective. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 45(3), 204-210. <https://doi.org/10.3109/13668250.2019.1669004>
- Hughes-McCormack, L. A., Rydzewska, E., Henderson, A., MacIntyre, C., Rintoul, J., & Cooper, S.-A. (2018). Prevalence and general health status of people with intellectual disabilities in Scotland: a total population study. *J Epidemiol Community Health*, 72(1), 78-85. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209748>
- Kornatovská, Z., Petkov, S. M., Korellas, P., & Kalaydzhiev, G. (2020). Psychosocial benefits of the inclusive controlled physical activities in children and youth with intellectual disabilities. *Acta Salus Vitae*, 8(1), 35-46. <https://doi.org/10.58743/asv2020vol8no1.210>
- Longhurst, R. (2003). Semi-structured interviews and focus groups. *Key methods in geography*, 3(2), 143-156. [https://www.researchgate.net/publication/268036642\\_Semi-structured\\_Interviews\\_and\\_Focus\\_Groups](https://www.researchgate.net/publication/268036642_Semi-structured_Interviews_and_Focus_Groups)
- Lormendez Trujillo, N., & Cano Ruiz, A. (2020). Educación inclusiva de preescolares con síndrome de Down: la mirada de un grupo de educadoras de Veracruz, México. *Actualidades Investigativas en Educación*, 20(2), 375-409. <https://doi.org/10.15517/aie.v20i2.41665>
- Magaldi, D., & Berler, M. (2020). Semi-structured interviews. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 4825-4830. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_857](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_857)
- McKinnon, A., Bassett-Gunter, R., Fraser-Thomas, J., & Arbour-Nicitopoulos, K. (2022). Understanding sport as a vehicle to promote positive development among youth with physical disabilities. *Journal of Sport for Development*, 10(2), 55-71. <https://jsfd.org/2022/10/01/understanding-sport-as-a-vehicle-to-promote-positive-development-among-youth-with-physical-disabilities/>
- Medina, J., Chamarro, A., & Parrado, E. (2013). Efecto del deporte en el bienestar psicológico de las personas con gran discapacidad física de origen neurológico. *Rehabilitación*, 47(1), 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.rh.2012.10.006>
- Mira, T., Jacinto, M., Costa, A. M., Monteiro, D., Diz, S., Matos, R., & Antunes, R. (2023). Exploring the relationship between social support, resilience, and subjective well-being in athletes of adapted sport. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266654>
- Noble, H., & Smith, J. (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-based nursing*, 18(2), 34-35. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102054>
- Ogarrio Perkinson, C. E., Bautista Jacobo, A., Barahona Herrejon, N. C., Chávez Valenzuela, M. E., & Hoyos Ruiz, G. (2021). Efecto de un programa de Educación Física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2), 1-12. <http://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.3>

González-Rivas, R.A., Nuñez Enriquez, O., Arroyo-Rojas, F., Nájera-Longoria, R.J., & González-Bustos, J.B. (2025). Percepción de bienestar psicológico en deportistas con síndrome de Down desde la perspectiva materna en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 1-21. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.1>

Olmos-González, F., Chavarría-Sepúlveda, N., Seguel-Peyrin, D., & Campos-Campos, K. (2025). Aspectos Psicológicos considerados en Deportistas de Boccia: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 92-106. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.8>

Organización de Naciones Unidas. (2024). *Día Mundial del Síndrome de Down 21 de marzo*. <https://www.un.org/es/observances/down-syndrome-day>

Perić, B., & Milićević, B. S. (2021). The impact of adapted soccer program on psychosocial behavior in adolescents with Down syndrome. *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, 20(1), 17-33. <https://doi.org/10.5937/specedreh20-30163>

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

Pisà-Canyelles, J., Pérez-Gómez, J., Castillo-Paredes, A., Denche-Zamorano, A., Pastor-Cisneros, R., Siquier-Coll, J., Barrios-Fernández, S., & Mendoza-Muñoz, M. (2023). Deporte Adaptado: Un Análisis Bibliométrico (Adapted Sport: A Bibliometric Analysis). *Retos*, 50, 280-289. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99441>

Pochstein, F. (2022). "Sports for all"—an evaluation of a community based physical activity program on the access to mainstream sport for children with intellectual disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11540. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/18/11540>

Querido, A., Costa, M. J., Araújo, D., Sampaio, A. R., Vilas-Boas, J. P., Corredeira, R., Daly, D. J., & Fernandes, R. J. (2023). Swimmers with Down Syndrome Are Healthier and Physically Fit than Their Untrained Peers. *Healthcare*, 11(4), 482. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040482>

Qureshi, F., Guimond, A.-J., Delaney, S., Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2024). Who Benefits and How: Five Dimensions of Adolescent Psychological Well-Being and Their Relative Impact on Cardiometabolic Health in Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 75(1), 85-93. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.02.013>

Richards, K. A. R., & Hemphill, M. A. (2018). A practical guide to collaborative qualitative data analysis. *Journal of Teaching in Physical education*, 37(2), 225-231. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0084>

Rivelli, A., Fitzpatrick, V., Chaudhari, S., Chicoine, L., Jia, G., Rzhetsky, A., & Chicoine, B. (2022). Prevalence of mental health conditions among 6078 individuals with Down syndrome in the United States. *Journal of Patient-Centered Research and Reviews*, 9(1), 58-63. <https://doi.org/10.17294/2330-0698.1875>

Robles-Bello, M. A., & Sánchez-Teruel, D. (2020). Adaptation of the screen for adolescents anxiety related emotional disorders in Down syndrome. *Children and Youth Services Review*, 114, 105039. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105039>

Ruparelia, A., & Mobley, W. C. (2015). Down syndrome: A model for chromosome abnormalities. En *Neurobiology of brain disorders* (pp. 59-77). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398270-4.00005-7>

González-Rivas, R.A., Nuñez Enriquez, O., Arroyo-Rojas, F., Nájera-Longoria, R.J., & González-Bustos, J.B. (2025). Percepción de bienestar psicológico en deportistas con síndrome de Down desde la perspectiva materna en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 1-21. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.1>

- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Salaun, L., Reynes, E., & Berthouze-Aranda, S. E. (2014). Adapted physical activity programme and self-perception in obese adolescents with intellectual disability: Between morphological awareness and positive illusory bias. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 112-124. <https://doi.org/10.1111/jar.12056>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & quantity*, 52, 1893-1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Secretaría de Servicios Parlamentarios. (2024). Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. 2 de abril de 2014. Diario oficial de la Federación. chrome-extension://efaidnbmninnibpcapjpcglcdefindmkaj/https://www.yunbaogao.cn/index/partFile/10/484/2022-07/10\_606682.pdf
- Shen, X., Huang, P., Nie, B., Su, M., Liu, D., Guo, Y., & Zheng, L. (2024). An Adapted Physical Activity Program for Adolescents with an Intellectual Disability: An International Classification of Functioning, Disability, and Health Perspective. *Life*, 14(10), 1314. <https://doi.org/10.3390/life14101314>
- Silva, L. A., & Leão, M. B. C. (2018). O software Atlas. ti como recurso para a análise de conteúdo: analisando a robótica no Ensino de Ciências em teses brasileiras. *Ciência & Educação (Bauru)*, 24(3), 715-728. <https://doi.org/10.1590/1516-731320180030011>
- Snapp, E., Ketcheson, L., Martin, J., & Centeio, E. (2020). Enhancing Quality of Life for Children with Intellectual and Developmental Disabilities. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 33-41. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.713634>
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203852187>
- Special Olympics. (2024). *Creating an Inclusive World*. <https://www.specialolympics.org/>
- Sudhakar Russell, P. S., Nagaraj, S., Vengadavaradan, A., Russell, S., Mammen, P. M., Shankar, S. R., Aynipully Viswanathan, S., Earnest, R., Madhuri Chikkala, S., & Rebekah, G. (2022). Prevalence of intellectual disability in India: A meta-analysis. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 11(2), 206-214. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8985497/>
- Trainor, L. R., Crocker, P. R., Bundon, A., & Ferguson, L. (2020). The rebalancing act: Injured varsity women athletes' experiences of global and sport psychological well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101713. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101713>
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Powers Tomasso, L., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 19, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>

González-Rivas, R.A., Nuñez Enriquez, O., Arroyo-Rojas, F., Nájera-Longoria, R.J., & González-Bustos, J.B. (2025). Percepción de bienestar psicológico en deportistas con síndrome de Down desde la perspectiva materna en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 27(1), 1-21. <http://doi.org/10.29035/rcaf.27.1.1>

Trujillo Santana, T., Maestre Baidez, M., Preciado Gutierrez, K. Y., Ortin Montero, F. J., López Fajardo, A. D., & López Morales, J. L. (2022). Bienestar Psicológico, Fortaleza Mental y Vitalidad Subjetiva en Deportistas con Discapacidad. *Retos*, 45, 1165-1173. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90753>

Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics.

Young, D. S., & Casey, E. A. (2019). An examination of the sufficiency of small qualitative samples. *Social Work Research*, 43(1), 53-58. <https://doi.org/10.1093/swr/svy026>

Zabala-Domínguez, O., Lázaro Fernández, Y., Rubio Florido, I., & Olasagasti-Ibargoiien, J. (2024). Psychological Well-Being of Young Athletes with Physical Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 14(9), 822. <https://doi.org/10.3390/bs14090822>

#### Dirección para correspondencia

---

**Nuñez Enriquez, Oscar**

Doctor in Kinesiology

Illinois State University

School of Kinesiology and Recreation

EE.UU.

<https://orcid.org/0000-0001-6573-6762>

onuneze@ilstu.edu.

Recibido: 29-05-2025

Aceptado: 10-11-2025



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.