

Art. 3, Deportes como medio de inclusión familiar para personas con Trastorno del Espectro Autista

Sports as a Means of Family Inclusion for People with Autism Spectrum Disorder

Autor(es): Valdivia Fuenzalida, Pedro

Correo: *p.valdiviafuenzalida@hotmail.com*

Afiliación: *Independiente*

DOI 10.5281/zenodo.21696058

Resumen

El presente artículo de reflexión aborda el rol del deporte como herramienta fundamental para la inclusión familiar de personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Se destaca que el TEA es una condición de vida que requiere oportunidades de aprendizaje respetuosas con los tiempos y espacios del individuo. Se propone una progresión metodológica en la iniciación deportiva, transitando desde deportes individuales con estímulos controlados hacia prácticas grupales más complejas. Asimismo, se exponen las etapas para la enseñanza de habilidades motrices, enfatizando el principio de ir de lo simple a lo complejo y el aislamiento inicial de estímulos. Se concluye que el trabajo conjunto con la familia y el respeto por los distintos niveles de funcionalidad son claves para generar experiencias significativas, motivación y bienestar social y emocional en torno a la actividad física.

Palabras clave: *trastorno del espectro autista, inclusión familiar, iniciación deportiva, habilidades motrices, deporte adaptado.*

Abstract

This reflection article addresses the role of sports as a fundamental tool for the family inclusion of people with Autism Spectrum Disorder (ASD). It is highlighted that ASD is a life condition that requires learning opportunities respectful of the individual's time and space. A methodological progression in sports initiation is proposed, moving from individual sports with controlled stimuli to more complex group practices. Likewise, the stages for teaching motor skills are presented, emphasizing the principle of moving from simple to complex and the initial isolation of stimuli. It is concluded that joint work with the family and respect for different levels of functionality are key to generating meaningful experiences, motivation, and social and emotional well-being around physical activity.

Keywords: *autism spectrum disorder, family inclusion, sports initiation, motor skills, adapted sports.*

1. Introducción

Es común observar familias que no saben cómo actuar frente a un integrante con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA); este artículo busca entregar información relevante sobre cómo el deporte puede ayudar en esa tarea. El camino no es fácil, pero resulta enriquecedor observar cada avance: una persona con TEA puede lograr aquello que se propone, aunque el camino sea largo. Es necesario dejar en claro que el TEA es una condición, no una enfermedad (Kanner, 1943); acompaña a la persona toda la vida, por lo que corresponde brindar oportunidades de aprendizaje que permitan a niños, adolescentes y adultos aprovechar al máximo sus posibilidades.

2. Marco teórico y fundamentación: el deporte como aliado

Las personas con TEA suelen no tener intención explícita de comunicarse, lo que no significa que no quieran interactuar, jugar o compartir. Por ello es importante respetar sus espacios; si se desea realizar una actividad conjunta, probablemente se necesite tiempo y paciencia. La literatura reciente respalda esta premisa: una revisión sistemática de la Educación Física en primaria encontró que las estrategias de aprendizaje cooperativo mejoran la participación de estudiantes con TEA, mientras que la introducción de actividades psicomotrices y juegos de equipo reduce el comportamiento estereotipado, mejora la conducta y el control emocional, y fomenta las habilidades sociales y comunicativas (Hortal-Quesada & Sanchis-Sanchis, 2022).

El deporte puede transformarse en un gran aliado de la familia para integrar en actividades cotidianas a una persona con TEA, aunque es necesario proceder con cuidado, respetando etapas de preparación; el proceso de enseñanza y aprendizaje en el plano deportivo debe ser paulatino. Lo primero es elegir el tipo de deporte, que al principio conviene que sea de naturaleza individual -tenis, natación o atletismo son ejemplos adecuados para comenzar-, para luego avanzar a grupos pequeños y, finalmente, a grupos grandes. Lo importante en esta primera etapa es desarrollar el hábito de trabajo, las reglas del juego y las técnicas básicas, lo que resulta más sencillo en deportes individuales. Más adelante se puede avanzar hacia deportes grupales, como el fútbol, donde aparecen nuevos estímulos que constituyen un desafío -saludos, gritos, indicaciones, contacto físico-, pero que con práctica diaria y esfuerzo constante resulta posible de superar. Una revisión sistemática sobre actividad física y ejercicio en niños, niñas y adolescentes con TEA respalda este tránsito de lo individual a lo colectivo, al identificar efectos positivos tanto en aspectos cognitivos y motores como en la socialización, generando espacios de interrelación con pares y familiares (Soldan Solís, Díaz Levipani, Pacheco Carrillo, & Duarte, 2021).

3. Desarrollo de la propuesta: etapas para enseñar una habilidad deportiva nueva

Los años de trabajo en el área de la inclusión, respaldados por estudios recientes en Educación Física adaptada, muestran que para lograr una habilidad nueva y efectiva en un estudiante con TEA es necesario respetar ciertas etapas de enseñanza. El principio básico es procurar que la progresión avance de lo más simple a lo más complejo, en línea con lo propuesto por Vera Menoscal, Montesdioca Preciado y Kirby Gómez (2026) para el diseño de actividades físicas adaptadas dirigidas a estudiantes con TEA en Educación Física.

En un inicio es fundamental aislar cualquier estímulo que pudiera desconcentrar a la persona y parcelar al máximo la nueva habilidad. Por ejemplo, al enseñar el lanzamiento de penal en fútbol -como etapa previa para poder jugar con un hermano o amigo-, conviene practicar por separado ejercicios como correr, chutar el balón o direccionar un lanzamiento, mediante repeticiones de carreras de velocidad, control de balón, etc., idealmente en un espacio cerrado durante esta primera fase.

En la siguiente fase se van uniendo los distintos elementos del lanzamiento de penal -correr y chutear el balón-, manteniendo aún el espacio cerrado. Posteriormente se incrementan los estímulos, buscando mejor dirección en los lanzamientos o que el estudiante logre ingresar el balón al arco. Solo cuando se domina todo el ejercicio se pueden incrementar los estímulos trabajando al aire libre, agregando un arquero o algún público. En cada fase se puede ir sumando realismo a la actividad; este proceso puede durar varios meses, y en cada etapa conviene utilizar estímulos que permitan a la persona motivarse y comprender que va por el buen camino. Todo esto varía según el nivel de funcionamiento del estudiante con TEA, un aspecto que la literatura reciente subraya como determinante para el diseño de cualquier estrategia de actividad física adaptada (Hortal-Quesada & Sanchis-Sanchis, 2022; Vera Menoscal et al., 2026).

4. Discusión

De ahí la relevancia de que todas estas actividades sean significativas y se aprovechen al máximo, independientemente de los distintos ritmos con que se lleven a cabo. En lugar de comparar los avances de un caso con los de otros, conviene disfrutar al máximo cada momento junto a un hijo o familiar con TEA, lo que resulta clave para que la persona alcance logros significativos en su aprendizaje.

Aquí se vuelve particularmente necesario respetar la naturaleza de la condición: existen distintos niveles de funcionalidad, por lo que mientras algunas familias pueden realizar múltiples actividades conjuntas con su hijo o hija, otras deben conformarse con momentos compartidos más escasos. Esta heterogeneidad es consistente con lo señalado por Soldan Solís et al. (2021), quienes documentan efectos diferenciados de la actividad física según el perfil individual de cada niño, niña o adolescente con TEA. Este artículo no reporta una intervención empírica propia, sino una sistematización de la experiencia profesional del autor a la luz de la literatura revisada; queda como línea futura documentar y evaluar formalmente programas de iniciación deportiva familiar para personas con TEA en el contexto chileno.

5. Conclusiones

Cada una de las habilidades deportivas enseñadas a personas con TEA debe orientarse a la motivación y el gusto por el deporte, además de constituir un puente hacia la inclusión social. Por ello, el trabajo conjunto con la familia resulta fundamental, ya que con su colaboración se favorece

el acceso al bienestar físico, emocional y social propio de la práctica deportiva. La evidencia revisada respalda esta orientación: tanto la progresión metodológica de lo individual a lo grupal como el respeto por los distintos niveles de funcionalidad encuentran sustento en estudios recientes sobre actividad física adaptada y TEA, lo que refuerza la pertinencia de esta propuesta para la práctica profesional en Chile.

Referencias

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. (s.f.). Información básica sobre el trastorno del espectro autista. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/signs.html>
- EFDeportes. (s.f.). Consideraciones para la iniciación deportiva. <https://www.efdeportes.com/efd141/consideraciones-para-la-iniciacion-deportiva.htm> [Fuente de divulgación sin arbitraje formal; considerar reemplazo por fuente indexada.]
- EFDeportes. (s.f.). Metodología de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol. <http://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm> [Fuente de divulgación sin arbitraje formal; considerar reemplazo por fuente indexada.]
- Hortal-Quesada, Á., & Sanchis-Sanchis, R. (2022). Autism Spectrum Disorder in Physical Education in Primary School: a Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 150, 45-55. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/4\).150.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/4).150.06)
- Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child*, 2, 217-250.
- Soldan Solís, C., Díaz Levipani, S., Pacheco Carrillo, J., & Duarte, E. (2021). Efectos de la actividad física y ejercicio físico, como experiencia motora en niños/as y adolescentes con trastorno del espectro autista; una revisión sistemática. *Revista Horizonte*, 22(1), 1-16. <https://doi.org/10.32735/S0718-8188202122161>
- Vera Menoscal, V. V., Montesdioca Preciado, J. J., & Kirby Gómez, D. J. (2026). Actividades físicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con Trastorno Espectro Autista en Educación Física. *Ciencia y Educación*, 7(7), 244-257. <https://doi.org/10.5281/zenodo.21329395>

Nota sobre fuentes y licencia. Los artículos de la Revista Especializada AFAMS citados en este trabajo están publicados por la revista bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite su consulta, distribución, adaptación y cita, incluso con fines comerciales, siempre que se otorgue la debida atribución.

This work is licensed under CC BY 4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

