

Autismo y deporte: el desafío de incluir con sentido y pasión

El deporte ha sido históricamente un espacio de encuentro social, desarrollo físico y construcción de identidad. En él se refuerzan valores como la perseverancia, el trabajo en equipo y la superación personal. A su vez, ofrece un ambiente propicio para el desarrollo de habilidades sociales, el bienestar emocional y la integración comunitaria.

En ese contexto, es fundamental reconocer cómo el acceso al deporte marca una diferencia significativa en la calidad de vida de personas dentro del espectro autista. A través de la actividad física, muchas de ellas logran encontrar una vía de expresión, regulación emocional y conexión con su entorno, aspectos que suelen representar desafíos en su vida cotidiana.

Las personas con autismo pueden enfrentar barreras importantes para participar en actividades deportivas, muchas de las cuales están relacionadas con la falta de adaptaciones, el desconocimiento del entorno y la escasa formación de monitores o instructores. Sin embargo, cuando se implementan apoyos adecuados, se evidencian avances notables en aspectos como la coordinación motora, la comunicación y autoestima.

Es importante entender que no existe una única forma de participar en el deporte. Algunas personas pueden encontrar sentido en la competencia; otras, en la repetición de movimientos o en el disfrute sensorial que les brinda el ejercicio. La clave está en ofrecer opciones diversas, respetuosas de los intereses y particularidades de cada individuo.

Promover la inclusión deportiva de personas autistas no solo es un acto de



Patricio Vásquez Director Carreras de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física Universidad de Las Américas

justicia, sino también una oportunidad de enriquecer los espacios de práctica con nuevas perspectivas. Escuchar sus necesidades, adaptar las rutinas y fomentar entornos comprensivos, son pasos clave para construir una sociedad más equitativa.

Iniciativas que integran a personas del espectro en talleres deportivos inclusivos, han demostrado beneficios tanto para los participantes como para sus familias y comunidades. A medida que se visibilizan estas experiencias, se fortalecen las redes de apoyo y se generan cambios en la forma en que concebimos el deporte como un derecho para todos.