



## Ejercicio físico como fuente de bienestar e inclusión social

Tradicionalmente le han sido reconocidas al ejercicio físico en general y al deporte en particular una serie de virtudes interconectadas con la salud física y mental de las personas que los practican, tales como mejoras en algunas de las funciones vitales, contribuciones en relación al soporte esquelético, desarrollo de una adecuada autoestima, un óptimo equilibrio emocional, etc. Si todos estos factores confieren a la práctica deportiva suficientes argumentos para promover su fomento, para las personas con discapacidad, además, el deporte supone un vector de inclusión social que brinda valiosas oportunidades de participación y creación de conexiones y relaciones dentro de la comunidad. Pero ello será posible solo si el entorno elimina todo tipo de barreras restrictivas y ofrece unas condiciones favorables para el desarrollo de la práctica deportiva inclusiva. Y en esta tarea, organizaciones como PRODE tienen mucho que decir y hacer. Manos a la obra.

*"La posibilidad de realizar un sueño es lo que hace que la vida sea interesante".*

Paulo Coelho