



Promoción del deporte

en colectivos en situación de exclusión socioeconómica: principios de actuación y buenas prácticas

Versión ampliada
Febrero 2018

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.....	6
2. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIOECONÓMICA	
2.1. La (in)actividad física en los colectivos socialmente vulnerables	8
2.2. Principios para la promoción de la actividad física en colectivos desfavorecidos.....	10
2.3. Elementos de buena y mala praxis en la promoción de actividad física en colectivos desfavorecidos.....	20
2.4. Buenas prácticas	23
2.5. Bibliografía	32
3. MUJERES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	
3.1. Mujeres en situación de vulnerabilidad y actividad física	37
3.2. Obstáculos para la práctica deportiva en mujeres vulnerables.....	38
3.3. Promoción de la práctica deportiva entre las mujeres en situación de vulnerabilidad	40
3.4. Recomendaciones	43
3.5. Buenas prácticas	45
3.6. Bibliografía	49
4. PERSONAS JÓVENES EN SITUACIÓN DESFAVORECIDA	
4.1. La práctica deportiva entre personas jóvenes en situación desfavorecida	52
4.2. Obstáculos para la práctica deportiva entre personas jóvenes en situación desfavorecida ..	53
4.3. Promoción de la práctica deportiva entre personas jóvenes en situación desfavorecida.....	55
4.4. Buenas prácticas	61
4.5. Bibliografía	68
5. MENORES DE EDAD EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	
5.1. La actividad física en personas menores de edad en situación de vulnerabilidad	71
5.2. Obstáculos para la práctica del deporte entre las personas menores de edad	72
5.3. Promoción de la actividad física entre menores en situación de exclusión.....	73
5.4. Recomendaciones	78
5.5. Buenas prácticas	79
5.6. Bibliografía	84

6. PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN RESIDENCIAL	
6.1. La práctica deportiva de las personas sin hogar	87
6.2. Obstáculos para la práctica del deporte entre personas sin hogar	88
6.3. Programas específicos de fomentos de la práctica deportiva entre personas sin hogar	89
6.4. Conclusiones y recomendaciones	91
6.5. Buenas prácticas	93
6.6. Bibliografía	96
7. PERSONAS INMIGRANTES Y PERTENECIENTES A MINORÍAS ÉTNICAS	
7.1. La práctica deportiva entre la población inmigrante	99
7.2. Obstáculos para la actividad física entre la población inmigrante	101
7.3. Recomendaciones	105
7.4. Buenas prácticas	110
7.5. Bibliografía	113
8. PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD SOCIAL	
8.1. Obstáculos para la práctica deportiva en personas mayores vulnerables.....	119
8.2. Promoción de la práctica deportiva	121
8.3. Recomendaciones	124
8.4. Buenas prácticas	125
8.5. Bibliografía	133
9. PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL	
9.1. La práctica deportiva entre las personas con diversidad funcional	138
9.2. Obstáculos para la práctica deportiva entre las personas con diversidad funcional	139
9.3. Promoción de la práctica deportiva entre personas con diversidad funcional	141
9.4. Indicadores de éxito	143
9.5. Conclusiones y recomendaciones	144
9.6. Buenas prácticas	147
9.7. Bibliografía	151
10. DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO	
10.1. Las personas LGBTI y la actividad física	155
10.2. Obstáculos para la práctica deportiva en personas LGBTI	156
10.3. Promoción de la práctica deportiva entre las personas LGBTI	157
10.4. Recomendaciones	158
10.5. Buenas prácticas.....	161
10.6. Bibliografía	163
11. PERSONAS QUE HABITAN EN EL ENTORNO RURAL	
11.1. La actividad física en entorno rural.....	165
11.2. Obstáculos para la práctica deportiva en el entorno rural.....	166
11.3. Promoción de la práctica deportiva entre las personas de entornos rurales	167
11.4. Conclusiones	169
11.5. Buena práctica	170
11.6. Bibliografía	172

12. PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD	
12.1. Personas privadas de libertad y actividad física	174
12.2. Obstáculos para la práctica deportiva en personas privadas de libertad	176
12.3. Promoción de la práctica deportiva entre las personas privadas de libertad	177
12.4. Recomendaciones	179
12.5. Buena práctica	181
12.6. Bibliografía	183
13. CONCLUSIONES	
13.1. La inactividad física en los colectivos socialmente vulnerables	185
13.2. Obstáculos para la práctica deportiva en los colectivos socialmente vulnerables	186
13.3. Principios para la promoción de la actividad física en colectivos socialmente vulnerables ..	188
13.4. Acciones de promoción de la actividad física en colectivos socialmente vulnerables	190

ÍNDICE DE BUENAS PRÁCTICAS

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIOECONÓMICA

- Gym for free/Be active (Birmingham, Reino Unido) 23
- Leisure Cards (Reino Unido) 26
- Programme citoyeneté par le sport (Ermont, Francia) 28
- Get walking Keep walking (Reino Unido)..... 30

MUJERES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

- Bewegung als Investition in Gesundheit BIG Projekt (Erlangen, Alemania)..... 45
- Active Woman (Reino Unido) 47

PERSONAS JÓVENES EN SITUACIÓN DESFAVORECIDA

- Sportivate (Reino Unido) 61
- Doorstep Sport Clubs (Reino Unido)..... 65

MENORES DE EDAD EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

- StreetGames (Reino Unido) 79
- Active Play – Go2Play (Escocia, Reino Unido) 82

PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN RESIDENCIAL

- Liverpool Homeless FC (Reino Unido) 93
- Gateway’s Good Health-Active Referral Scheme (Reino Unido) 95

PERSONAS INMIGRANTES Y PERTENECIENTES A MINORÍAS ÉTNICAS

- Gym for free/Be active (Birmingham, Reino Unido) 110

PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD SOCIAL

- Groninger Actief leven Model (GALM) 125
- GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten GESTALT (Erlangen, Alemania) 129

PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

- Polisportiva Aurora, Associazione Sportiva Dilettantistica (Prato, Italia) 147
- Programa Barcelona Esport Inclou (Barcelona)..... 149

DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

- DonaSport - Panteres Grogues 161

PERSONAS QUE HABITAN EN EL ENTORNO RURAL

- Fit Villages (Reino Unido) 170

PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD

- 2nd Chance Project: football and rugby academies (Reino Unido) 181

1. INTRODUCCIÓN, OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Con la intención de dar respuesta a dos de los retos planteados en el actual Plan Estratégico de Gipuzkoa (por un lado, incremento del 5 % de la actividad física en la población¹ y, por otro, convertir a Gipuzkoa en un referente de las políticas de igualdad y cohesión social), la Diputación Foral de Gipuzkoa ha puesto en marcha en 2017 diversas iniciativas orientadas a incorporar esta perspectiva de equidad en el fomento de la actividad física y el deporte.

En este contexto se enmarca el encargo que ha realizado el Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes a la Fundación Eguía-Careaga para la realización de una revisión, a nivel internacional, sobre los principios y experiencias orientados a la promoción de la actividad física entre colectivos en situación de vulnerabilidad socioeconómica.

El presente documento, con el que se pretende dar respuesta a dicha petición, persigue los siguientes objetivos:

- Conocer qué factores condicionan la actividad física en los colectivos en situación de vulnerabilidad socioeconómica.
- Recopilar qué principios de actuación se aplican en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión, definiendo los elementos de buena y mala praxis.
- Conocer qué tipos de iniciativas se están desarrollando a nivel internacional y describir buenas prácticas en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión.

Con relación al ámbito temático del estudio, cabe determinar en primer lugar qué se ha entendido como “colectivos en situación de exclusión socioeconómica”. En este sentido, el presente informe sigue la definición establecida por la Oficina regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud OMS en su estudio sobre la promoción de la actividad física en grupos en situación de desventaja social². En dicho estudio, la OMS aplicó la siguiente definición de “desventaja social”: “*la desven-*

¹ 3% en hombres y 7% en mujeres

² [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhague, World Health Organization, 2013, 92 p.

taja social hace referencia a aspectos socioeconómicos (incluyendo ingresos, empleo, educación, estatus socioeconómico), así como a aspectos socioculturales (tales como género, etnia, religión, cultura, estatus de migrante, capital social...), aspectos socio geográficos (como el hecho de residir en barrios desfavorecidos) o aspectos vinculados a la edad. Es habitual que los colectivos en situación de vulnerabilidad socioeconómica resulten afectados por más de una de estas dimensiones. “

Por otra parte, a lo largo de la fase de revisión de literatura se ha podido constatar que, si bien los factores que condicionan la inactividad física entre las personas en situación de exclusión socioeconómica son en muchos casos comunes, en el caso de determinados colectivos, éstos cuentan con algunas especificidades que merecen ser tenidas en cuenta. Es por ello que el informe se ha estructurado en base a los siguientes grupos de población en situación de desventaja social, al considerar que cuentan con necesidades propias y precisan, por tanto, de un abordaje específico:

- Personas en situación de exclusión socioeconómica (en general)
- Mujeres en situación de vulnerabilidad social
- Juventud en situación de desventaja social
- Infancia y adolescencia en situación de exclusión social
- Personas en situación de exclusión residencial
- Personas inmigrantes o pertenecientes a minorías
- Personas mayores vulnerables
- Personas con diversidad funcional y/o enfermedades crónicas
- Identidad sexual y de género
- Personas que habitan en el entorno rural
- Personas privadas de libertad.

En cuanto al enfoque de las intervenciones analizadas, conviene aclarar que la revisión se ha centrado en el fomento de la actividad física en colectivos desfavorecidos, pero no en las actividades de inclusión social a través del deporte. Es decir, se han recopilado intervenciones cuyo objetivo es la promoción y el fomento de la actividad física, pero, por el contrario, se han descartado aquellas acciones cuyo único fin era la inclusión social a través del deporte, sin aspirar a promover la actividad física de manera más permanente.

En cuanto a la metodología empleada, el estudio se ha basado en una revisión de literatura y de experiencias detectadas a través de las siguientes fuentes:

- [Base de datos de literatura especializada del SIIS](#) centro de documentación y estudios.
- Base de datos de literatura científica internacional [Web of Science](#).
- Revisión de catálogos de buenas prácticas en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Revisión de las políticas, planes y programas en el ámbito de la actividad física y el deporte.

A lo largo del texto se incluyen referencias al texto completo de los documentos consultados y al final de cada sección se incluye la bibliografía correspondiente. Además, en aquellos casos en que esta documentación se ha considerado de especial interés, se han elaborado sendas fichas documentales descriptivas, que se incluyen al final de cada sección, junto con el resto de las referencias consultadas.

2. PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIOECONÓMICA

2.1. La (in)actividad física en los colectivos socialmente vulnerables

La evidencia científica es muy clara al respecto: la actividad física es importante en términos de salud, de relaciones sociales, de bienestar físico y mental y de igualdad de oportunidades, en general.

Sin embargo, la literatura científica evidencia que la participación (o no) en actividades físicas está fuertemente vinculada a factores socioeconómicos como los ingresos, el nivel educativo, el (des)empleo, la edad, el género o la pertenencia a minorías. En definitiva, los niveles de actividad física son significativamente menores en los colectivos en desventaja socioeconómica.

Las encuestas quinquenales de hábitos deportivos en España señalan que, desde la década de los ochenta, el interés por el deporte ha ido creciendo y ha experimentado una evolución considerable; sin embargo, esta tendencia no se ha dado por igual en toda la sociedad: los menores niveles de práctica deportiva se sitúan entre los segmentos sociales con menor nivel socioeconómico (García Ferrando, M.)³.

En el caso específico de la Comunidad Autónoma del País Vasco, los datos de la última Encuesta de Salud del Gobierno Vasco (2013)⁴ muestran que la proporción de personas activas disminuye al descender en la clase social: el 78% de los hombres y 71% de las mujeres del grupo más favorecido son activos/as, pero la proporción que baja al 73% en los hombres y al 65% en las mujeres del grupo más desfavorecido socialmente. Igualmente, las personas con estudios universitarios son más activas que las que tienen estudios primarios: el 79% de los hombres y 71% de las mujeres con estudios universita-

³ García Ferrando, M. Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 2006, v. 64, n. 44, p. 15-38

⁴ [Encuesta de Salud del Gobierno Vasco \(2013\)](#), Departamento de Salud, 2017, 83 páginas

rios son activos/as, frente al 71% y 65% de los hombres y las mujeres, respectivamente, con estudios primarios. Por último, los datos de la Encuesta muestran que las diferencias entre hombres y mujeres en la prevalencia de la actividad física saludable han aumentado en los últimos años: la proporción de hombres activos ha aumentado (de un 68% en 2007 al 73% en 2013) y apenas ha cambiado en las mujeres (65% en 2007 y 66% en 2013).

Estos bajos niveles de actividad física acrecientan la desigualdad social existente al empeorar su situación en términos de peor salud, mayor aislamiento social, menor empleabilidad, etc.

Según estimaciones de la Organización mundial de la Salud OMS, solo en Europa, cerca de un millón de muertes al año son atribuibles a una actividad física insuficiente. En términos de salud, los beneficios de la actividad física se han demostrado tanto en términos de prevención (sobrepeso y obesidad), como de reducción de enfermedades (diabetes, enfermedades coronarias...) y de bienestar psicológico (reducción de estrés, ansiedad, depresión... Hasta el punto de que el sedentarismo se considera un factor de riesgo de mortalidad equivalente al del tabaquismo.

Los principales expertos en el tema coinciden en que *“la exclusión en el deporte es real y la causa principal es la pobreza”*⁵. La precariedad económica limita el acceso a aspectos como el ocio, los servicios de infancia, los equipamientos o el transporte, elementos todos ellos estrechamente vinculados con la práctica deportiva. Por supuesto, también influyen en la inactividad aspectos no necesariamente vinculados a la pobreza como el racismo, el edadismo, la desigualdad de género o la discapacidad, pero incluso en estos colectivos, la exclusión se agrava por cuestiones económicas. De hecho, los colectivos con un mayor riesgo de exclusión en términos de práctica deportiva son precisamente aquellos en los que se conjuga la precariedad económica con alguno de esos aspectos como el género, la discapacidad, la nacionalidad, el origen étnico, la edad avanzada...⁶.

A ello se le suma el hecho de que los colectivos en desventaja social padecen la desigualdad en múltiples aspectos de la vida lo que conlleva, en la mayoría de casos, que los niveles de actividad física no constituyan una prioridad para los mismos. Según el [Anuario de Estadísticas Deportivas](#) de 2017 del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte el gasto de las familias en bienes y servicios vinculados al deporte es proporcionalmente menor en aquellas familias con ingresos más bajos; así, las familias con ingresos mensuales de menos de 1.000 euros, dedican el 0,4% del gasto en el total de bienes y servicios a cuestiones vinculadas al deporte, mientras que el porcentaje se eleva hasta el 1,2 en las familias con ingresos superiores. Este dato vendría a demostrar que la actividad física no constituye una prioridad para estas familias, al estar permanentemente sometidas a la presión de resolver necesidades más primarias o urgentes.

⁵ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#) Londres, Routledge, 2014, 318 p.

⁶ Haudenhuyse, R. “Sport, social exclusion and the forgotten art of researching poverty”, *Journal of Social Inclusion*, vol 3, n. 3, 2015, páginas 153-157.

2.2. Principios para la promoción de la actividad física en colectivos desfavorecidos

Una revisión de la literatura científica sobre la inactividad física en los colectivos socialmente desfavorecidos y de las políticas públicas orientadas a fomentar el deporte, permite detectar una serie de elementos comunes que subyacen bajo estos menores niveles de actividad deportiva. El análisis de estos factores permite, a su vez, establecer una serie de principios, fundamentos o recomendaciones que conviene tener en cuenta a la hora de establecer acciones orientadas a fomentar el ejercicio físico en los colectivos socialmente desfavorecidos y que se podrían resumir en:

2.2.1. Perspectiva comunitaria

La literatura coincide en destacar que la comunidad constituye el ecosistema sobre el que se debe actuar si se desea promover un cambio en los hábitos de actividad física de un colectivo, el de personas socialmente desfavorecidas, en el que influyen tanto los factores individuales como los sociales, económicos y culturales.

- El estudio **Physical Activity and Networking PHAN**⁷, llevado a cabo por la Oficina regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), permitió establecer un catálogo de principios y criterios de buena práctica que, en principio, deberían regir las intervenciones para la promoción de la actividad física entre los colectivos socialmente desfavorecidos⁸. El proyecto PHAN, basado en una amplia revisión de literatura científica y en una selección de 29 experiencias de buena práctica, considera que la participación comunitaria debe ser un elemento inherente a los programas de promoción del deporte destinados a colectivos desfavorecidos si se desea que sus efectos se mantengan a medio largo plazo. Igualmente, el proyecto considera probado que, por su naturaleza, las intervenciones con los colectivos desfavorecidos y dada la importancia del entorno y de la acción comunitaria, deben tener una perspectiva local. Junto con el alto grado de participación de las personas destinatarias, las experiencias de éxito comparten una gran presencia de agentes locales, incluyendo la implicación de personas no profesionales, compañeras y/o voluntarias. Esta doble implicación se considera esencial para obtener una modificación de hábitos que sea sostenida en el tiempo, lo cual resulta fundamental en el caso de la actividad física.
- En esta misma línea, el **Proyecto MOVE**⁹ de la Unión Europea recomienda adoptar una perspectiva comunitaria en el abordaje de la actividad física en colectivos desfavorecidos. Para ello, se debe fomentar la participación activa del mayor número posible de miembros de la comunidad, conocer las actividades ya existentes, facilitar la implicación del resto de agentes que actúan en la comunidad, apoyar la capacidad de autoorganización a nivel comunitario.

⁷ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

⁸ A pesar de lo exhaustivo de la revisión llevada a cabo, los autores advierten de la imposibilidad de establecer de un modo concluyente qué tipo de intervenciones funcionan y cuáles no.

⁹ MOVE handbook. [A tool for promoting physical activity in socially disadvantaged groups](#), International Sport and Culture Association, 2014, 88 páginas. El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social. Estas experiencias fueron evaluadas y aquellas que obtuvieron una mayor puntuación fueron analizadas en profundidad con el objetivo de extraer los factores clave para el éxito de las iniciativas. Estos factores de éxito, junto con una revisión de literatura científica, han dado como resultado los principios de buena práctica (ver ficha documental).

- Michael Frank Collins y Tess Kay, considerados expertos en el ámbito de la exclusión social y el deporte, fundamentalmente debido a su obra “*Sport and social exclusion*”¹⁰ identifican siete elementos clave a la hora de promocionar la actividad física y la inclusión social a través del deporte, entre los que sitúan en primer lugar el enfoque comunitario de la intervención.

2.2.2. Condiciones del entorno y accesibilidad

Facilitar el acceso a las oportunidades para el desarrollo de actividades físicas resulta crucial para que éstas pasen a formar parte de las actividades diarias y sus beneficios sean sostenidos en el tiempo. Dadas las dificultades añadidas a las que se enfrenta el colectivo de personas socialmente vulnerables, el hecho de garantizar la igualdad en términos de accesibilidad constituye uno de los elementos fundamentales a la hora de fomentar la actividad física en este grupo de población.

El citado proyecto PHAN llevado a cabo por la OMS evidenció que algunas de las intervenciones más exitosas mejoran las oportunidades de actividad física, sin apenas costes y en el entorno cercano de los colectivos desfavorecidos, mejorando simplemente el acceso tanto en términos físicos como económicos y centrando los mensajes en las particularidades sociales y/o culturales del grupo destinatario¹¹. Las intervenciones orientadas a mejorar el acceso se producen en diferentes niveles:

- Mejorar las **condiciones del entorno** y de los propios espacios de ocio susceptibles de fomentar la actividad física, en cuestiones relativas a limpieza, iluminación, seguridad, accesibilidad, estética...

A pesar de que resulta excepcional que los cambios en el entorno constituyan el contenido exclusivo de las intervenciones para el fomento de la actividad física dirigidas a colectivos en situación desfavorecidos, aquellas intervenciones multicomponentes que también contemplan modificaciones relativas al entorno, parecen ser las más efectivas. La literatura científica parece mostrar que las intervenciones destinadas a modificar el entorno son útiles para la promoción de la actividad física, pero que éstas deben ir acompañadas de otras actividades, centradas, por ejemplo, en la promoción de actividades específicas, la sensibilización o la modificación de hábitos. O dicho de otra manera, las modificaciones en el entorno apoyan y mejoran la efectividad de otras intervenciones destinadas a la promoción de actividad física en colectivos desfavorecidos, pero difícilmente lograrán este objetivo por sí mismas.

- Mejorar la **disponibilidad de espacios públicos, cercanos y de fácil acceso**¹², que promuevan la actividad física en zonas desfavorecidas (mayor uso de las instalaciones de los centros educativos en horarios de actividad no escolar, habilitación de zonas de juego, parques, espacios verdes, *bidegorris*...). El propio Consejo Superior de Deportes en su [Plan integral para la actividad física y el deporte](#) establece un programa de intervención urbano, con el objetivo de “Adaptar el parque de instalaciones y espacios deportivos a las nuevas demandas de la población”.

¹⁰ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#). Londres, Routledge, 2014, 318 p.

¹¹ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

¹² En esta línea, el ayuntamiento de Barcelona, en su Plan estratégico de deportes, garantiza que exista 1 centro deportivo a menos de 10 minutos a pie de cualquier hogar de la ciudad.

- Desarrollo de **entornos al aire libre** en los que desarrollar actividades físicas no necesariamente vinculadas al deporte, como por ejemplo, fomento de los medios de transporte activos, actividades de jardinería o de conservación de la naturaleza ([Woodlands projects. Active England](#)).
- El **transporte** constituye un condicionante estructural para la igualdad de oportunidades en el caso de las personas en situación de pobreza. No solo es habitual que no dispongan de vehículo propio, sino que el transporte público puede no resultar accesible o no tener disponibilidad en el horario necesario para la participación en determinadas actividades. Incluso cuando el **transporte público sea accesible** en términos de cercanía y horario, puede resultar económicamente inasumible o acrecentar la sensación de inseguridad a determinadas horas. Estas barreras resultan aún más acuciantes en el caso de las personas mayores o con discapacidad.
- La práctica deportiva en instalaciones favorece la interculturalidad y la sensibilización a nivel social, pero a su vez, estas instalaciones, incluso cuando con públicas, presentan habitualmente unas **condiciones de acceso** que pueden resultar una barrera, tanto en términos de accesibilidad física como de incumplimiento de determinados criterios o en forma de coste económico.
- En términos de diversidad funcional, resulta imprescindible garantizar la equiparación de oportunidades en cuanto a **eliminación de barreras y adaptación del medio** (ver capítulo específico sobre promoción de la actividad física entre personas con diversidad funcional (páginas 133-149)).
- Disminuir las **barreras de índole económico**. La literatura parece sugerir que el mero hecho de ofrecer acceso gratuito o de bajo coste a las actividades no constituye una fórmula mágica para elevar los niveles de actividad entre las personas en situación de desigualdad, pero sí parece demostrado que sí resultan fundamentales a la hora de minimizar los obstáculos en el acceso:
 - **Reducción de cuotas en clubes y agrupaciones deportivas.** En su convocatoria 2017 para la concesión de las subvenciones destinadas a los clubes y agrupaciones deportivas de Gipuzkoa, la Diputación Foral establece la obligatoriedad de que, para poder optar a las ayudas, los clubes y agrupaciones deportivas se comprometan a habilitar una bonificación del 75% de la cuota vigente por la participación en sus actividades a las personas cuya unidad familiar acredite ser perceptora de la ayuda RGI, con un límite de al menos 1 plaza por cada 15 licencias deportivas.
 - Las **Tarjetas de ocio**, constituyen carnets o tarjetas de acceso bonificado a actividades deportivas y, complementariamente, culturales o de ocio en general. Constituye, en opinión de autores como M. Collins, uno de los principales factores de éxito a la hora de promover la actividad deportiva en colectivos de exclusión. Es recomendable que estas tarjetas o bonos vayan acompañadas tanto de campañas de información adecuadamente enfocadas a la población destinataria, como de actividades complementarias.

La **kirol txartela** es una tarjeta mediante la que se promociona el acceso a las instalaciones deportivas municipales a precios asequibles, pero hay familias para las que esta reducción en las tarifas no es suficiente. Por ello, el ayuntamiento de Donostia, contempla una modalidad de la Kirol txartela, denominada “social” en la que no se exigen

cuota de entrada (49 € ordinario), y la cuota anual es de 23,9 €/año frente a 195 € de cuota ordinaria anual.

Pass'port del Ayuntamiento de Ermont, en Francia (ver buena práctica detallada página 27), ofrece ayudas para el acceso a actividades deportivas entre los hijos e hijas de familias con bajos ingresos. A través de este pase, *Pass'port*, los niños de entre 6 y 18 años pueden acceder a actividades deportivas de los clubs con una reducción en las cuotas de hasta el 50%. El ayuntamiento también ofrece colonias multideporte durante las vacaciones escolares. En la franja de edad de entre 8 y 11 años, las colonias deportivas duran todo el día, incluyen comida y merienda y las familias con bajos ingresos cuentan descuentos (30 €/semana frente a 109,60 € de la tarifa máxima). En el caso de los menores de entre 11 y 17 años, las colonias son por la tarde, cuentan con animadores y son completamente gratuitas.

Ver en esta misma línea las Buenas prácticas específicas sobre *Leisure Cards* (página 25) y la experiencia *Gym for free/Be active* de Birmingham (página 22)

2.2.3. Flexibilidad y adaptación de las reglas a las necesidades personales y colectivas

La intervención en colectivos desfavorecidos requiere trabajar en entornos a menudo complejos, lo que exige a su vez un cierto grado de flexibilidad con el fin de adaptar las acciones a las necesidades específicas de las personas, del grupo y del propio entorno. Si se desea obtener resultados positivos y que estos sean sostenidos en el tiempo, se trata de adaptar todos aquellos aspectos que puedan dificultar el acceso a la actividad en función de las preferencias y necesidades del colectivo diana.

- En esta línea, el Proyecto MOVE¹³, establece entre sus principios de buena práctica a la hora de promocionar la actividad física en colectivos de exclusión social tanto la **flexibilidad como la capacidad de adaptar las reglas**. A la hora de llevarlo a la práctica, se recomienda conocer a fondo el grupo, contar con compañeros como intermediadores y ser creativos a la hora de intervenir. La estructura de gestión de las iniciativas debe ser flexible para poder adaptarse a los cambios que van surgiendo. Esta flexibilidad puede asegurarse fomentando la implicación de las personas destinatarias y los agentes comunitarios. Igualmente, se recomienda que el equipo responsable sea polivalente en sus competencias y habilidades. Conviene tener presente que esta personalización – y el alejamiento de las reglas “ordinarias” –, también puede ser percibida como **segregacionista** por algunas de las personas, riesgo que conviene evitar.
- El estudio PHAN¹⁴, por su parte, considera la **personalización** como un criterio de buena práctica para la promoción de la actividad física entre los colectivos socialmente desfavorecidos. La revisión de literatura evidencia que, cuantas más dificultades presenta un grupo de personas usuarias, mejores resultados ofrecen las aproximaciones que conllevan un nivel de personalización y apoyo mayor. A pesar de que lógicamente las intervenciones se conciben como actividades de grupo, éstas deben dejar margen para que las personas participantes puedan establecer sus objetivos con flexibilidad en función de sus posibilidades y preferencias.

¹³ El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social (ver ficha documental).

¹⁴ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhague, World Health Organization, 2013, 92 p.

- En la CAPV se han puesto en marcha diversas iniciativas a nivel local en las que **orientadores deportivos profesionales** evalúan por medio de una entrevista personalizada las aptitudes, estilo de vida y hábitos de salud y preferencias de la persona y le asesoran, en función de sus preferencias y recursos disponibles, sobre las oportunidades para alcanzar unos mayores niveles de actividad física. Se trata de profesionales de referencia que atienden a personas derivadas, fundamentalmente, desde los servicios de salud, pero también de servicios sociales, educación, etc. Diversos ayuntamientos cuentan ya con oficinas de orientación para la actividad física y el deporte, cuya efectividad ha sido evaluada y demostrada a la hora de promover la actividad física ([por ejemplo, el proyecto ErmuaMUgi!](#)). En Gipuzkoa, de la mano de los ayuntamientos en colaboración con la Diputación Foral, ya existen 13 profesionales orientadores deportivos operando en 10 municipios (2017) y se prevé que se amplíen progresivamente.

Otro de los casos que exigen mayor flexibilidad y adaptación son los programas deportivos dirigidos a las **mujeres y a las jóvenes de minorías étnicas**, especialmente mujeres musulmanas, en cuyas comunidades pueden existir códigos religiosos o culturales que limitan tanto las relaciones con el sexo masculino, como la exposición del cuerpo. Estas iniciativas (contratar personal femenino, restringir el acceso a los hombres en determinados horarios...) se han implantado en países como Alemania, Francia o el Reino Unido, no exentas de polémica (ver capítulo específico sobre promoción de actividad física entre mujeres vulnerables (páginas 36-48).

2.2.4. Empoderamiento y participación

En el contexto de la promoción de actividad física entre colectivos en situación de desventaja social, el empoderamiento constituye un elemento clave para fortalecer la participación y para asentar los beneficios de la intervención a medio y largo plazo; no solo en términos de salud, sino de empleabilidad, igualdad de oportunidades e inclusión.

- En esta línea, el **Proyecto MOVE**¹⁵ establece como principio de acción que el empoderamiento debe aplicarse tanto a la propia organización (autodeterminación interna), como a la comunidad (externa). Para ello, las personas usuarias debe tener muy claro cuál es el funcionamiento de la organización y cómo pueden relacionarse con ella. La intervención debe incorporar acciones destinadas al desarrollo de competencias sociales y prácticas en el colectivo diana. La incorporación de compañeros del grupo como líderes del programa suele ser una buena estrategia para el fomento de la autodeterminación, así como la implicación de los usuarios y agentes en todos los procesos de toma de decisiones.
- Collins y Kay¹⁶, en su libro “**Sport and social exclusion**” identifican como elementos clave a la hora de promocionar la actividad física y la inclusión social a través del deporte tanto el empoderamiento de las personas beneficiarias como su Participación activa.
- En el contexto estatal, algunas de las iniciativas patrocinadas por el **Consejo Superior de Deportes** a lo largo del 2016 están demostrando cómo desde el deporte social se empieza tam-

¹⁵ El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social (ver ficha documental).

¹⁶ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#) Londres, Routledge, 2014, 318 p.

bién a intervenir incluso en el desarrollo de instalaciones deportivas de **autoconstrucción** abriendo así nuevas posibilidades al uso de deporte y a su vinculación con los procesos participativos. Sirva como ejemplo el [Centro Deportivo Autogestionado. Todo por la praxis en el barrio de Malasaña, en Madrid.](#)

2.2.5. Motivación: sensibilización, información y contacto permanente

Por otro lado, tal y como se indicaba anteriormente, el hecho de alcanzar unos niveles de actividad elevados probablemente no constituya una prioridad entre las personas en situación de exclusión social. Sin embargo, los bajos niveles de actividad acrecientan las situaciones de desigualdad social en términos de peor salud, mayor aislamiento social, menor empleabilidad y productividad, etc. En consecuencia, resulta fundamental concienciar a estos colectivos sobre los beneficios directos (en términos de salud y bienestar) e indirectos (socialización, oportunidades laborales...) de la práctica física, beneficios muy alejados de los valores competitivos tradicionales. En este sentido, las **campañas orientadas a sensibilizar** a los grupos destinatarios de este tipo de beneficios indirectos han demostrado que resultan beneficiosos en términos de motivación.

En cuanto a las **campañas de información**, los estudios llevados a cabo hasta el momento parecen sugerir que las propias campañas y los mensajes unidimensionales no solo resultan ineficaces, sino que pueden acrecentar las situaciones de desigualdad de los colectivos desfavorecidos respecto de la población en general. Ello se debe a que este tipo de intervenciones obtienen muchos mejores resultados en otros grupos de población con mayor nivel educativo y de autodeterminación. Varias de las buenas prácticas seleccionadas a lo largo del estudio abordan esta cuestión:

- En el diseño del proyecto *Be active* del ayuntamiento de Birmingham (ver buena práctica página 22), se detectaron 3 tipos de hogares más habituales en situación de desventaja (Familias numerosas y pertenecientes a minorías, Jóvenes en situación de desempleo o empleo precario, y Familias con niños, residentes en vivienda desfavorecidas. Para cada uno de ellos estableció un modo de contacto determinado en función de las necesidades y hábitos de cada uno: *telemarketing*, a través de asociaciones comunitarias o religiosas, mediante campañas en internet, por correo ordinario, mediante poster y folletos...
- Esta personalización en el medio de contactar y concienciar a las personas destinatarias resulta especialmente importante cuando se trata de colectivos con un bagaje social y cultural específico. En estos casos se trata de ir a su entorno en lugar de esperar a que ellos se incorporen al mismo. Para fomentar su participación, hay que llegar mediante vías alternativas a las empleadas con la población en general: mediante figuras de referencia en la comunidad, contacto personal, ubicaciones específicas de las actividades, información por vías informales, etc. El programa [Women on the move together](#) de la ciudad de Helsinki, destinada a mujeres inmigrantes realiza sesiones informativas mediante monitores de un modo ambulante.

Tras la información, el segundo pilar de la motivación radica en **mantener el contacto personal y regular** con las personas participantes entre sesiones, por la vía que ellas prefieras –correo electrónico, teléfono, mediante grupos de la comunidad–. Este contacto puede servir para informar de futuras actividades, para animarlas a seguir involucradas y para obtener un feedback que permite ir reforzando las intervenciones.

La revisión de literatura científica llevada a cabo por la OMS en el marco del proyecto PHAN¹⁷, concluye que resulta útil implantar un **sistema de apoyos e incentivos** que minimice la tendencia al abandono y la falta de implicación con las actividades que suelen aparecer con el tiempo. Entre ellas destacan los mensajes periódicos, una comunicación directa, el uso de incentivos y sobre todo, el apoyo personalizado por parte de monitores o compañeros.

2.2.6. Integralidad, multidimensionalidad y no competitividad

Entre los principios para la promoción de la actividad física en colectivos desfavorecidos que se establecieron en el marco del estudio PHAN¹⁸ de la OMS, se cita la **Integralidad**, asegurando que “las intervenciones integrales que afrontan simultáneamente la disminución de las barreras personales, sociales y del entorno entre grupos diana son las más exitosas”. En general, la literatura especializada en torno a la promoción de la actividad física entre grupo de población en situación de desventaja parece concluir que el éxito de las iniciativas implica un abordaje completo: no debe centrarse en un solo colectivo desfavorecido y no debe promover una sola actividad física, sino que ambos factores deben estar estrechamente ligados. En esta misma línea, los expertos Collins y Kay¹⁹, en su libro “Sport and social exclusion” insisten en que las barreras para la equidad de acceso al deporte no pueden abordarse de manera aislada. Los clubes deportivos, las entidades locales y los organismos estatales deben colaborar con la sociedad civil en la puesta en marcha de iniciativas multidimensionales en las que se aborden aspectos como la educación, el transporte, la intervención de calle, etc.

Igualmente, entre los factores de éxito para el fomento de la actividad física en colectivos de exclusión que se identificaron en el marco del proyecto MOVE²⁰, se cita el **enfoque multidimensional**, definido como la búsqueda de equilibrio entre la actividad física, los aspectos sociales, la cultura y la educación. En este sentido, se advierte sobre los problemas derivados del contexto y valores en los que estas actividades se desarrollan, pues un enfoque erróneo puede incluso reforzar los problemas sociales y las barreras. Esto sucede por ejemplo, cuando se centran en valores de competición en lugar de buscar la integración. Para reducir estos aspectos competitivos, es fundamental adoptar un enfoque multidimensional, reforzando los aspectos culturales, sociales o educativos.

Se hace preciso priorizar el **deporte de participación frente al deporte de rendimiento**, revirtiendo la tendencia actual, en la que habitualmente, muchos recursos económicos van a parar a pocas personas –deporte de rendimiento- mientras que se destinada menos recursos para muchas personas –deporte de participación-. Esto a su vez reproduce una imagen del deporte basado en una serie de competencias y valores concretos que hace que, quien no se identifica y adapta a los mismos, se vea (auto)excluido de la práctica deportiva, en general. Autores como Coalter²¹ argumentan que las políticas en torno al deporte se fundamentan, a menudo, en mitos relativos al deporte que resultan excluyentes y que perpetúan una imagen idealizada del deporte en su vertiente competitiva.

En definitiva, si no se produce un cambio cultural en las organizaciones vinculadas al deporte, no se podrán extender los valores democráticos de la igualdad y la participación al conjunto de la sociedad. La configuración de **deporte como un sistema abierto cada vez más diversificado y alejado de la**

¹⁷ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

¹⁸ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

¹⁹ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#). Londres, Routledge, 2014, 318 p.

²⁰ El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social (ver ficha documental).

²¹ Coalter, F., *A wider social role for sport. Who's keeping the score?* Routledge, 2007.

naturaleza competitiva, hegemónica durante mucho tiempo, resulta fundamental a la hora de atraer a colectivos tradicionalmente excluidos de la práctica deportiva.

Un amplio estudio cualitativo realizado por la Universidad de Umeå (Suecia)²², en que se recabó la opinión de profesionales de diversas Federaciones deportivas sobre la inclusión mediante el deporte, evidenció que, a la hora de impulsar la incorporación de colectivos tradicionalmente excluidos, las intervenciones deben ir más allá de una oferta de actividades no tradicionales. Los profesionales reclaman que se hace necesaria una reforma integral de la estructura de la cultura del deporte tradicional para modificar el enfoque actual, excesivamente basado en la competitividad.

Esta tendencia se confirma en el estado español, donde los datos muestran que se ha producido un descenso de la participación en competiciones regladas, reforzando la práctica deportiva sin dimensión competitiva. De hecho, la importancia de la práctica deportiva como objetivo físico saludable, ha aumentado de manera considerable la última década, siendo el motivo más citado para hacer deporte por siete de cada diez practicantes, según la Encuesta sobre los hábitos deportivos en España²³.

2.2.7. Normalización versus especificidad

Otra de las principales cuestiones de base a la hora de abordar la equidad en el deporte, se centra en si las intervenciones deben dirigirse específicamente a estos colectivos concretos – con el riesgo de reforzar la **segregación**-, o si deberían mejorarse las posibilidades de acceso de estos colectivos desfavorecidos a los programas de promoción del deporte destinados a la población en general- aún a riesgo de perder **especificidad**.

Tal y como se ha indicado previamente, la personalización se considera un criterio de buena práctica para la promoción de la actividad física entre colectivos sociales desfavorecidos. La revisión de literatura evidencia que cuantas más dificultades presenta un grupo de personas usuarias, mejores resultados ofrecen las aproximaciones que conllevan un nivel de personalización y apoyo mayor. Sin embargo, aun teniendo presente la importancia de atender las necesidades y demandas de los colectivos en exclusión, el hecho de fomentar y financiar programas puntuales destinados a colectivos concretos, puede tener el efecto perverso de mantener en el deporte “ordinario” un concepto de la competitividad muy alejado del objetivo principal asociado a los beneficios de la salud. Tal y como se indicaba en el punto relativo a la “Integralidad”, si no se produce un cambio cultural en las organizaciones vinculadas al deporte, no se podrán extender los valores democráticos de la igualdad y la participación al conjunto de la sociedad.

Diversos estudios han demostrado que las intervenciones dirigidas específicamente a la promoción de la actividad física en determinados colectivos resultan muy complicadas de implementar y los beneficios no se mantienen en el tiempo. En el extremo contrario, la literatura muestra que, determinadas acciones genéricas, carentes de componentes específicos, obtienen resultados de participación muy desiguales y ahondan, por tanto, en las desigualdades previamente existentes al no tomar en cuenta los factores de exclusión previos²⁴.

²² Aggestal, A., Fahlén, J., Managing sport for health: approaching contemporary problems with traditional solutions, *Journal of Social Inclusion*, 3,3,2015, pp. 108-117.

²³ Encuesta sobre los hábitos deportivos en España, 2015 [Accedido el 24 julio 2017: <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/encuesta-habitos-deportivos.html>]

²⁴ Currie C et al., eds. (2012) Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe

En definitiva, las intervenciones destinadas a colectivos en situación de exclusión deberían, en la medida lo posible, facilitar el acceso de estos colectivos a las **actividades generales ya existentes**, sin establecer intervenciones independientes; pero siempre que se modifiquen o **adapten para responder a las necesidades específicas de los mismos**. Por tanto, el enfoque debe centrarse tanto la implementación como la intensidad: el modo en que se identifica el grupo diana y sus necesidades, en cómo se implementa el programa y en cuánta intensidad se puede dedicar a alcanzar los resultados deseados en el seno del grupo destinatario. Todo ello implica la asunción de un mayor esfuerzo en términos de recursos y, en consecuencia, el convencimiento de que los beneficios de la intervención serán mayores en el grupo diana que en el resto de la población.

La evidencia parece arrojar un claro mensaje: sí a la sostenibilidad y larga duración de las intervenciones, no a los proyectos excesivamente concretos y de corto recorrido.

2.2.8. Equipos multiprofesionales y especialización

La creación de un **equipo multidisciplinar** se considera crucial para el éxito de las iniciativas de promoción de la actividad física en colectivos desfavorecidos. Esta multidisciplinariedad es la que permite responder a varios de los principios previamente descritos, entre ellos la flexibilidad o la integralidad.

En esta línea, el Proyecto MOVE²⁵ de la Unión Europea recomienda constituir equipos multidisciplinarios, garantizando un respeto mutuo entre los miembros del equipo para asegurar una colaboración efectiva, así como el establecimiento claro de las responsabilidades y tareas de cada uno. Se recomienda así mismo establecer canales de comunicación y de gestión de conflictos que sean fluidos y disponer del suficiente tiempo para reforzar la colaboración.

Otro de los factores de éxito que se repite en varias de las experiencias de buena práctica seleccionadas radica en la implicación de **compañeros y/o agentes de referencia**, pues aportan un conocimiento imprescindible sobre las adaptaciones necesarias en el caso de los colectivos minoritarios. Tener en cuenta la identidad cultural específica del grupo constituye un factor de éxito: el deseo de establecer relaciones sociales en el caso de las personas mayores, las limitaciones socioculturales en el caso de las mujeres musulmanas o la importancia de la música en el ocio de las personas latino o afroamericanas, por ejemplo, son factores que no se suelen tener en cuenta y que, sin embargo, condicionan absolutamente el éxito de los programas.

En esta línea, entre los elementos clave que Michael Collins y Tess Kay²⁶ identifican a la hora de promocionar la actividad física y la inclusión social a través del deporte, se encuentran la **especialización** y formación de las personas responsables.

La literatura científica recomienda que las personas que monitorizan el programa, sean profesionales o no, reciban una **formación** adecuada en torno a los beneficios, de salud o complementarios (en términos de inclusión social, empleabilidad...) que se buscan mediante la intervención.

²⁵ El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social. Estas experiencias fueron evaluadas y aquellas que obtuvieron una mayor puntuación fueron analizadas en profundidad con el objetivo de extraer los factores clave para el éxito de las iniciativas. Estos factores de éxito, junto con una revisión de literatura científica, han dado como resultado los principios de buena práctica (ver ficha documental).

²⁶ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#) Londres, Routledge, 2014, 318 p.

2.2.9 Colaboración interinstitucional

Entre los principios establecidos en el marco del estudio PHAN²⁷ de la OMS, uno de los factores de éxito en la obtención de la equidad en el deporte lo constituye la **implicación de múltiples agentes** que puedan planificar el proyecto desde sus propios recursos y conocimientos y sostenerlo en el tiempo. Este principio enlaza con el de la integralidad en la medida en que cada entidad o administración puede aportar su implicación en aquellos aspectos de su competencia: salud, urbanismo, escuela, servicios sociales, transporte, entidades sin ánimo de lucro, etc.

En esta misma línea, el programa MOVE²⁸ de la Unión Europea estableció como un principio de buena práctica en el promoción de deporte en colectivos excluidos la colaboración entre agentes de diversos sectores. A pesar de resultar una actividad que conlleva tiempo y desgaste, esta colaboración resulta especialmente necesaria en las intervenciones destinadas a colectivos con necesidades complejas y por tanto, multidimensionales. Solo una intervención que combine iniciativas procedentes de diferentes ámbitos – social sanitario, educativos, de empleo, urbanismo... - podrá dar una respuesta adecuada a las necesidades que son tanto individuales como del entorno. El proyecto concluye que esta colaboración debe llevarse a cabo mediante un análisis de las necesidades de los y de los agentes locales que permitan responder a tres preguntas: ¿Qué podemos hacer juntos que no podamos hacer separados? ¿con quién podemos colaborar para hacerlo? ¿cómo deberíamos colaborar?

Diversas iniciativas puestas en marcha contemplan ya esta coordinación entre agentes, principalmente entre los servicios de salud y los servicios municipales tanto sociales como deportivos. Este es el caso por ejemplo del “[programa Practica](#)” del ayuntamiento de Barcelona, destinado a personas que por una recomendación médica (desde los Centros de Asistencia Primaria, si se detecta en el paciente sedentarismo excesivo o factores de riesgo cardiovascular...), a las que se ofrece atención y asesoramiento personalizado, para ayudar a alcanzar los objetivos de salud deseables, tanto en centros deportivos municipales como privados. En el caso del territorio de Gipuzkoa, de la mano de la Diputación, ya existen 13 profesionales de referencia operando en 10 municipios (2017) y se prevé que se amplíen progresivamente. Estos profesionales asesoran sobre las oportunidades de actividad física que existen en el entorno, a personas a menudo derivadas desde los servicios de salud e incluso los servicios sociales.

2.2.10. Seguimiento y evaluación de la intervención

El seguimiento y la evaluación constituyen dos factores clave a la hora de lograr intervenciones efectivas, pues de ellos depende poder llevar a cabo una toma de decisiones adecuada. Ambos permiten tanto la posibilidad de ir valorando el proceso y **adecuando la intervención**, en el caso del seguimiento, como **verificar los resultados** durante y después de finalizada la actividad, en el de la evaluación.

²⁷ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

²⁸ El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social (ver ficha documental).

En esta línea, el programa MOVE²⁹ de la Unión Europea recomienda **establecer objetivos** medibles y relevantes, así como **indicadores apropiados de rendimiento y éxito**. En esta definición de indicadores se considera fundamental la implicación de las personas participantes.

M. Collins³⁰, en su libro “Sport and social exclusion” identifica siete elementos clave a la hora de promocionar la actividad física y la inclusión social a través del deporte entre los que se encuentra el hecho de que estos sean “*evaluados cualitativamente y en términos de efectividad*”.

Por su parte, el previamente citado proyecto PHAN³¹, llevado a cabo por la Oficina regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud OMS establece entre sus principios de acción:

- Evaluación realista: resulta incuestionable que las intervenciones deben conllevar una evaluación de resultados que avalen su efectividad. Sin embargo, no resulta sencillo conjugar la adopción de lecciones derivadas de determinadas experiencias de éxito con su adaptación a las necesidades locales y a las particulares del grupo sobre el que se desean implantar.
- Investigación representativa: igualmente, se recomienda que en las investigaciones sobre la promoción de la actividad física los colectivos en desventaja socioeconómica están suficientemente representados. Para ello, resulta imprescindible partir de un enfoque participativo.

2.3. Elementos de buena y mala praxis en la promoción de actividad física en colectivos desfavorecidos

El estudio *Physical Activity and Networking PHAN* de la Oficina regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS)³², al que ya se ha hecho referencia previamente, se basó en una amplia revisión de literatura científica y en una selección de 29 experiencias de buena práctica que permitió, entre otras cuestiones, la identificación de los siguientes elementos de buena y mala praxis en la promoción de la actividad física entre los colectivos socialmente desfavorecidos:

IDENTIFICACIÓN E IMPLICACIÓN DE LOS COLECTIVOS DIANA		
Cuestiones clave	Recomendaciones	Acciones a evitar
¿Cómo se deberían definir los colectivos desfavorecidos?	<ul style="list-style-type: none"> • definir en función de indicadores oficiales (socioeconómicos, socioculturales y geográficos) • implicar a las entidades locales • distinguir entre desigualdades estructurales y desventajas derivadas de la situación socioeconómica individual. 	<ul style="list-style-type: none"> • considerar que los colectivos desfavorecidos (CDs) constituyen un grupo homogéneo • etiquetar al grupo como “socialmente desfavorecido” para evitar la estigmatización • centrar la intervención en un solo indicador o aspecto socioeconómico (se deben buscar enfoques multidimensionales).

²⁹ Idem

³⁰ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#). Londres, Routledge, 2014, 318 p.

³¹ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

³² [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

<p>¿Cómo se puede implicar a los colectivos desfavorecidos en el desarrollo de los programas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • aplicar enfoques participativos en todas las fases de la intervención • empoderar y asignar una función a los CDs en el proceso • acceder a los grupos diana a través de los agentes de la comunidad • desarrollar investigaciones cualitativas sobre los CDs sobre los que intervenir • convertir los proyectos en accesibles, atractivos, relevantes e interesantes para el grupo destinatario • determinar si los CDs deberían incluirse en intervenciones destinadas a la población en general o si deben ser objeto de acciones específicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • centrarse únicamente en aspectos individuales • convocar a los participantes una vez que el programa está definido • forzar la participación.
<p>DESARROLLO DE LAS INTERVENCIONES EN COLECTIVOS DESFAVORECIDOS</p>		
<p>Cuestiones clave</p>	<p>Recomendaciones</p>	<p>Qué se debe evitar</p>
<p>¿Qué intervenciones pueden promover exitosamente la actividad física en colectivos desfavorecidos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • realizar sugerencias concretas para las intervenciones como las relativas a equipamientos escolares, implicación de las familias, elaboración de materiales en diferentes idiomas, implicación de servicios de atención primaria, etc. • asegurar que las características del programa responden a las necesidades propias de los CDs, • asegurar la igualdad y facilidad de acceso, sin barreras vinculadas a la distancia, el coste o a valores socioculturales • centrarse en las necesidades sociales, su incorporación a las rutinas diarias y su sostenibilidad • dar respuesta a las demandas • considerar las desigualdades de ingresos • implicar a agentes diversos • realizar acciones basadas en la evidencia y mediante metodologías mixtas. 	<ul style="list-style-type: none"> • separar a los CDs de los equipamientos destinados a la población en general • dirigir las intervenciones únicamente a los CDs • forzar la participación • realizar únicamente campañas en los medios de comunicación.
<p>¿Qué medidas pueden asegurar que las intervenciones se lleven a cabo con efectividad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hacer que las intervenciones sean fácilmente accesibles (incluyendo aspectos sociales y económicos) • enfoques multisectoriales y apoyo financiero • evaluar el trabajo a lo largo del proyecto • establecer objetivos realistas y medibles • escuchar las aportaciones de los CDs en las diferentes fases • monitorizar la adecuación de las actividades en las diferentes fases • implicar a profesionales, usuarios, agentes locales y entidades de diferentes niveles 	<ul style="list-style-type: none"> • ofrecer cursos por un periodo de tiempo limitado • aplicar enfoques de arriba abajo (top-down) • centrar únicamente en cambios de estilos de vida.

	<ul style="list-style-type: none"> • asegurar el apoyo de programas y políticas a nivel local, autonómico o estatal • aplicar métodos mixtos. 	
<p>¿Cómo pueden desarrollarse una colaboración y coordinación adecuadas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • llevar a cabo un análisis previo de los posibles agentes colaboradores • incluir a todos los agentes detectados • implicar a entidades públicas, organismos privados y medios de comunicación • clarificar los roles y responsabilidades • evidenciar los intereses y beneficios comunes de la colaboración • implicar a las familias en el caso de los menores • evaluar la implicación de los atentes en las diferentes fases. 	<ul style="list-style-type: none"> • esperar que los agentes tengan motivación y tiempo para incorporarse por sí mismos • promoverlo como un mero programa de investigación o experimentación • ignorar las necesidades y objetivos de los agentes • culpabilizar
DEFINICIÓN Y SEGUIMIENTO DE OBJETIVOS DE INTERVENCIONES EN COLECTIVOS DESFAVORECIDOS		
Cuestiones clave	Recomendaciones	Qué se debe evitar
<p>¿Qué objetivos de deberían establecer?</p>	<p>Establecer objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • que se centran en aumentar los niveles de actividad física • centrados en el empoderamiento mediante el fomento de los conocimientos en salud, la lucha contra el sedentarismo, mejorar las oportunidades en torno a deportes y transporte activo o el aumento de interacciones sociales • realistas, medibles y específicos para el CD • objetivos relativos a un conjunto de resultados y no a uno solo • que resulten de interés para los CDs. 	<ul style="list-style-type: none"> • centrarse en resultados únicos y específicos (por ejemplo perder peso) • centrarse en la intensidad de la actividad física
<p>¿Cómo se puede hacer seguimiento del éxito de las intervenciones en Colectivos Desfavorecidos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • transmitir a las personas participantes cuáles son los objetivos deseados y la necesidad de medirlos • definir indicadores y monitorizarlos regularmente • incluir métodos objetivos y subjetivos de evaluación de la actividad física • implementar una medición de partida sobre la que comparar los resultados • ser consciente de que determinados resultados requieren plazos a medio-largo plazo 	<ul style="list-style-type: none"> • suponer que los gestores del programa evaluarán los resultados sin apoyo ni asesoramiento • esperar que el seguimiento se podrá hacer sin coste/sin un presupuesto asignado • evaluar únicamente aquellos aspectos en los que se prevea obtener resultados positivos • limitarse a recoger autoinformes subjetivos sobre la actividad física • centrarse únicamente en los resultados a corto plazo • excluir los beneficios secundarios.
<p>¿Qué tipo de evaluaciones son necesarias?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • promover la participación del CD en la evaluación • emplear criterios cuantitativos y cualitativos para evaluar la intervención • evaluar no solo los resultados, sino el 	<ul style="list-style-type: none"> • ignorar los resultados que va arrojando la evaluación • evaluar únicamente una de las fases del proceso .

	propio programa <ul style="list-style-type: none"> • establecer indicadores de evaluación a diferentes niveles, incluyendo el individual, los del grupo y los comunitarios • evaluar el coste-efectividad • evaluar la transferibilidad a otros grupos • prolongar la evaluación a lo largo de las diferentes fases de la intervención • emplear evaluadores externos e internos • emplear la evaluación continuada para redefinir la intervención y ofrecer feedbacks a las personas participantes. 	
--	--	--

Fuente: traducción libre a partir de [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

2.4. Buenas prácticas

2.4.1. Gym for free/Be active (Birmingham, Reino Unido)

Denominación	Sé activo/Gym gratis
Denominación original	<i>Gym for free/Be active</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Personas en situación de exclusión social • Personas inmigrantes y minorías
Alcance geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Barrio • Local
Ámbito geográfico	Birmingham (Reino Unido)
Duración	2008- actualidad
Contexto	<p>De entre las principales ciudades del Reino Unido, Birmingham contaba, en 2009, con los menores índices de actividad física (16,9%), los mayores índices de diabetes tipo II (4,6%) y el segundo mayor índice de obesidad infantil (21,5%).</p> <p>En concreto, el barrio de Ladywood (100.000 habitantes) contaba con los más altos índices de pobreza, personas pertenecientes a minorías y en general personas desfavorecidas: el 48% de los hogares contaban con ingresos menores a 15.000 libras/año (frente a una media de 25.600 en la ciudad); una esperanza de vida en hombres de 71 años (frente a los 79 del distrito de SuttonColdfield); así como elevados índices de desempleo y delincuencia.</p> <p>Ante este panorama, la ciudad puso en marcha en 2008 una serie de acciones orientadas a reducir estas desigualdades sociales, mediante un proyecto piloto que después se extendió a toda la ciudad.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la esperanza de vida • Fomentar la colaboración entre agentes • Reducir las barreras de acceso vinculadas al coste ofreciendo gimnasios,

	<p>clases de <i>fitness</i> y natación gratis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar una actividad física regular y sostenida en el tiempo • Salvar entre 150 y 175 vidas al año.
Descripción	<p>Se detectaron 3 tipos de hogares más habituales en situación de desventaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familias numerosas y pertenecientes a minorías, • Jóvenes en situación de desempleo o empleo precario, y • Familias con niños, residentes en vivienda desfavorecidas. <p>Para cada uno de ellos estableció un modo de contacto determinado en función de las necesidades y hábitos de cada uno: telemarketing, a través de asociaciones comunitarias o religiosas, mediante campañas en internet, por correo ordinario, mediante poster y folletos...</p> <p>El proyecto piloto se puso en marcha en febrero 2008 mediante avisos en los que se ofrecía un año de cuota de gimnasio gratuito. A cambio, las personas usuarias debían asistir al mismo como mínimo 4 veces al mes.</p> <p>En septiembre 2009 el proyecto contaba ya con 50.000 personas usuarias. Se decidió abrirlo al más de millón de habitantes de toda la ciudad, incluyendo otros colectivos (como familias con bajos ingresos, personas mayores en viviendas sociales) y pasó a denominarse <i>Be active</i>.</p> <p>Las actividades deportivas y clases se ampliaron y no se limitaron únicamente a gimnasio y piscinas, sino a todo tipo de centros comunitarios, incluyendo espacios al aire libre (programa Active Parks, Run Birmingham asesoramiento para el running, etc.).</p> <p>Las personas usuarias deben poseer la <i>Leisure Card</i> (ver ficha específica en Buena Práctica 2.4.2) y tener la prescripción del médico o enfermera durante tres meses, se les ofrece un programa de actividades personalizado y un seguimiento a los 3 y 6 meses para comprobar que siguen realizando la actividad. Esta tarjeta de ocio es gratuita para toda persona residente en Birmingham que pague los impuestos municipales. La gratuidad de las actividades varía en función del horario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piscinas (durante todo el día) • <i>Running</i> y caminatas en grupo, en el horario de salida acordado, si se desea hacerlo en compañía. • Gimnasio (laborables, antes de las 17:00, fin de semana antes de las 13.00) • Clases de gimnasia/<i>fitness</i> (laborables, antes de las 17:00, fin de semana antes de las 13.00).
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamiento de Birmingham • Servicios de salud • Clubes deportivos
Estado	Activo
Evaluación	<p>El proyecto ha sido evaluado, al menos en tres ocasiones, con los siguientes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los grupos de más difícil acceso como mujeres (45 % de personas participan-

	<p>tes) y personas pertenecientes a minorías (74%) se implicaron en el programa. Cabe destacar que el 30% de participantes nunca habían acudido previamente a gimnasios y/o piscinas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El precio había constituido hasta el momento la barrera principal para el acceso a los equipamientos deportivos (50 libras al mes). • El ejercicio físico regular aumentó su sensación de bienestar según las propias personas usuarias; así como reducción de peso, mayor sensación de energía, mejoras en la dieta y en las relaciones sociales. • La participación en el programa aumentó la demanda de asesoramiento sobre hábitos de vida, desintoxicación del alcohol o el abandono del hábito de fumar. • El acceso gratuito aumentó el deseo de las personas por realizar actividad física. • La mayor queja consistió en la saturación de los equipamientos en horas punta (hecho por el que se amplió la oferta ver listado actual de equipamientos y actividades y se limitó la gratuidad del gimnasio hasta las 5 de la tarde, manteniéndose las de las piscinas y resto de centros durante todo el día). • El uso medio es de 3 veces al mes, un tercio en piscinas, dos tercios en <i>fitness</i> y 6% en actividades aeróbicas. <p>El Departamento de Salud cifró el coste de la inactividad física para la ciudad en 13,2 millones de libras al año, por lo que había margen para la inversión. El coste del programa se cifró en 9.3 millones de libras (coste medio por debajo de 4 libras por usuario/mes).</p>
Reconocimientos	<p>El programa ha recibido, al menos, 9 premios, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • World Leisure. Premio internacional a la innovación • Premios de Health Service Journal • Local government chronicle. Premios de Excelencia • The Guardian, Premios al Servicio Público
Dimensión de la experiencia	<p>A los seis meses de puesta en marcha del proyecto piloto, 7.000 personas se habían apuntado, lo que derivó en la creación de considerables colas para el acceso. Para 2013, 370.000 personas participaban en el programa, sobre una población total de 1.074.000 habitantes.</p>
Más información	<p>http://beactivebirmingham.co.uk/</p>

2.4.2. Leisure Cards (Reino Unido)

Denominación	Tarjetas de ocio
Denominación original	<i>Leisure Cards</i>
Colectivo destinatario	Personas en situación de exclusión social y/o pobreza: personas desempleadas, personas con discapacidad, familias monoparentales, personas mayores, cuidadores informales, etc.
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Diversas localidades de Reino Unido
Duración	1985-actualidad
Contexto	Se trata de carnets o tarjetas de acceso bonificado a actividades deportivas y, complementariamente, culturales o de ocio en general.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el acceso a actividades deportivas por parte de grupos desfavorecidos • Fomentar el uso de los equipamientos deportivos en todas las franjas horarias
Descripción	<p>Las tarjetas son gratuitas – siempre que se cumplan determinados requisitos- y ofrecen acceso gratuito (según horarios, por ejemplo en Birmingham) o descuentos de hasta el 50 % (Leicester) en los equipamientos y clases municipales. En algunos municipios, la renovación de la tarjeta no es gratuita. También permiten reservar equipamientos deportivos.</p> <p>En la mayoría de ciudades las <i>leisure cards</i> ofrecen también descuentos en otro tipo de actividades de la ciudad (bibliotecas, teatros, restaurantes...), aunque el uso mayoritario es el deportivo (92% de actividades en ciudades como Leicester). Algunas ciudades como Birmingham, han establecido además un programa de puntos, de modo que a mayor uso, mayores puntos con los que poder abonar algunas actividades de pago.</p> <p>Es habitual que se enmarquen en programas más generales, tal y como se describe en la ficha de Buena Práctica de Birmingham <i>Gym for free/Be active 2.4.1</i>.</p>
Agentes implicados	Entidades locales
Estado	Activo
Evaluación	<p>Constituye, en opinión de autores como Collins y Kay³³, uno de los principales factores de éxito a la hora de promover la actividad deportiva en colectivos de exclusión. Es recomendable que vayan acompañadas tanto de campañas de información adecuadamente enfocadas a la población destinataria, como de actividades complementarias.</p> <p>Los datos de diversas ciudades demuestran que las personas desfavorecidas realizan un uso habitual de las tarjetas de ocio (una vez a la semana mínimo en</p>

³³ Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#) Londres, Routledge, 2014, 318 p.

ciudades como Leicester). De hecho, en esta ciudad, el 61% de los usuarios de las instalaciones deportivas municipales, son usuarios de la tarjeta de ocio. Y de este 61 %, el 54% son mujeres y el 25 % pertenecientes a minorías, lo que vendría a demostrar su efectividad a la hora de atraer a colectivos de difícil acceso.

En ciudades como Birmingham, donde la tarjeta ofrece acceso gratuito a muchas de las actividades – no todas-, se ha demostrado que la medida resulta verdaderamente eficaz (ver Buena Práctica Gym for Free 2.4.1.).

Entre los puntos fuertes de las tarjetas de ocio, la literatura destaca:

- Posibilidad de adaptar los requisitos y los descuentos a las características de los colectivos demás difícil acceso.
- Escasa burocracia y sin riesgo de estigmatización debido a las nuevas tecnologías.
- Permiten realizar un seguimiento completo del uso que se hace de los mismos, pudiendo tanto evaluar la intervención – en función de colectivos, equipamientos, horarios, etc.- como interactuar con otros servicios (por ejemplo, prescripción derivadas de los servicios de salud).

2.4.3. Programme Citoyenneté par le Sport (Ermont, Francia)

Denominación	Programa de deporte ciudadano
Denominación original	<i>Programme citoyenneté par le sport</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Población en general • Personas en situación de exclusión social • Infancia y adolescencia
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Francia
Duración	2007-
Contexto	Ermont es un municipio de 30.000 habitantes situado en las afueras de París. En 2007, la ciudad puso en marcha un programa basado en la denominada «Convención por el deporte ciudadano»
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la identidad colectiva de ciudadanía • Mejorar la implicación comunitaria y solidaria • Fomentar el acceso a actividades deportivas entre la juventud desfavorecida
Descripción	<p>El ayuntamiento ha promovido la «Convención por el deporte ciudadano» a la que se han adherido las principales asociaciones deportivas de la ciudad, con seis grandes líneas de actuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ayudas para el acceso a actividades deportivas entre los hijos e hijas de familias con bajos ingresos, <i>Pass'port</i>. A través de este pase, los niños y niñas de entre 6 y 18 años pueden acceder a actividades deportivas de los clubs con una reducción en las cuotas de hasta el 50% en función de los ingresos. • colonias multideporte durante las vacaciones escolares. En la franja de edad de entre 8 y 11 años, las colonias deportivas duran todo el día, incluyen comida y merienda y las familias con bajos ingresos cuentan descuentos (30 €/semana frente a 109,60 € de la tarifa máxima). En el caso de los menores de entre 11 y 17 años, las colonias son por la tarde, cuentan con animadores y son completamente gratuitas. • línea de subvenciones a asociaciones basada en el desarrollo humano y en el deporte educativo, • programa de formación, <i>Univers Cité Sport</i>, mediante el cual los responsables de asociaciones, animadores y árbitros acceden a contenidos formativos centrados en aspectos sociodeportivos. • programa de reinserción de reclusos a través del deporte. Esta medida consiste en un acuerdo entre el municipio y la prisión de Osny para poner en marcha el programa «Una segunda oportunidad para los reclusos», donde participan en torneos de tenis de mesa, bádminton y baloncesto organizados en la prisión por las asociaciones deportivas. En paralelo, un grupo de reclusos recibe un curso oficial sobre arbitraje de fútbol. Se complementa con la contratación de algunos de los reclusos tras el cumplimiento de la pena en contratos para el cuidado de equipamientos deportivos. Estas medidas laborales se aplican a reclusos con penas menores de seis meses de prisión.

	<ul style="list-style-type: none"> • campeonato de fútbol interbarrios en colaboración con la Fundación del equipo Paris Saint-Germain. El campeonato reúne a 96 adolescentes. Los equipos han de alinear al menos a dos chicas y los partidos son autoarbitrados por los propios jóvenes bajo la responsabilidad de los educadores deportivos del Ayuntamiento. La final se juega en el estadio Parc des Princes, sede del Paris Saint-Germain. Además del campeonato anterior, se organiza otro torneo de fútbol —Torneo Euronations—. Esta iniciativa reúne a las cinco ciudades europeas gemelas de Ermont (Lampertheim, Maldegen, Loja, Wierden y Banbury). Todas estas ciudades, con el apoyo de la ciudad de Ermont y la asociación Sport sans Frontières, envían sus equipos de jóvenes al torneo realizado en el polideportivo municipal. • programa de formación «Deportes, juventud y ciudadanía», mediante el cual se organiza una jornada de información sobre salidas laborales en el campo de la animación deportiva. El programa está dirigido al barrio desfavorecido Val-et-Forêt y cuenta con la colaboración de los servicios de información juvenil.
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamiento de Ermont • Entidades sin ánimo de lucro
Estado	Activo
Reconocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • El programa ha sido seleccionado como buena práctica en deporte e inclusión social por el Consejo Superior de Deportes de España³⁴. • El programa «Una segunda oportunidad para los reclusos», recibió en 2007 el premio Territorial del Senado francés.
Más información	http://www.ermont.fr/pratique/sport/sport-pour-tous.htm http://www.ermont.fr/fileadmin/ermont/MEDIA/Services_municipaux/Sports/pdf_Sport/Pass_sport_16-17.pdf

³⁴ Carranza, M., (coords.), Maza, G., *Deporte, actividad física e inclusión social: una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. Madrid, Consejo Superior de Deportes, 2011, 95 p.

2.4.4. Get Walking/Keep walking (Reino Unido)

Denominación	Empezar y seguir caminando
Denominación original	<i>Get walking Keep walking</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Exclusión social. • Minorías. Migración. • Enfermedad mental.
Alcance geográfico	Estatal
Ámbito geográfico	Reino Unido
Duración	2007-actualidad
Contexto	The Ramblers es una organización sin ánimo de lucro británica que se dedica a fomentar el senderismo, desde hace más de 80 años, como medio para mejorar la salud y el bienestar.
Objetivos	El objetivo principal es crear un modelo innovador que posibilite dar un empujón inicial para que aquellas personas desfavorecidas con bajos niveles de actividad, los aumenten de manera sostenida.
Descripción	<p>En 2007 puso en marcha el programa <i>Get walking Keep walking</i> dirigido a fomentar la actividad física en personas en situación de desventaja social. El programa se centra en personas con bajos niveles de actividad, dando prioridad a personas de minorías étnicas, personas con problemas de enfermedad mental, familias con hijos pequeños y todas aquellas personas residentes en barrios desfavorecidos.</p> <p>El programa se diseñó para complementar e integrarse en un programa del fomento de breves caminatas (de entre 2 y 5 km) ya existente a nivel estatal.</p> <p><i>Get walking Keep walking</i> se basa en un plan personalizado de unas 12 semanas, que cuenta con materiales de apoyo como un cuaderno, mapas, podómetros y seguimiento on line. Las primeras 6 semanas se realizan actividades como talleres informales sobre los beneficios y barreras del senderismo, caminatas acompañadas por personal entrenado y voluntarios por diferentes rutas, en las que se intenta priorizar el entorno más cercano a las personas usuarias. Les siguen otras 6 semanas de apoyo más informal por parte del personal.</p> <p>A posteriori, el programa cuenta con actividades asociadas como señalización de rutas, “embajadores” que mantienen el contacto puntual con las personas usuarias, redes locales de senderismo, etc.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Asociación The Ramblers • Financiación via administraciones públicas, Big Lottery Fund, y empresas colaboradoras.
Estado	Activo
Evaluación	La evaluación del programa, basada en un grupo de control de 300 adultos, de-

	<p>mostró que <i>Get walking Keep walking</i> es efectivo a la hora de contactar con los colectivos en situación de exclusión y en la modificación de conductas sedentarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 43 % de usuarios aumentaron la actividad física 3 meses después del programa. • 56% mantuvieron este aumento a los 12 meses. • Por cada libra invertida, el programa obtuvo un retorno de 3.61 libras en concepto de salud y beneficios sociales.
Reconocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionado como buena práctica en el marco del proyecto MOVE de la Unión Europea
Dimensión de la experiencia	<p>73.500 personas en toda Inglaterra. 750 personas voluntarias.</p>
Más información	<p>www.ramblers.org.uk</p>

2.5. Bibliografía

Fichas documentales

Título	Promoción de la actividad física en grupos socialmente desfavorecidos: principios de acción
Colectivos	<i>Exclusión social. Juventud. Migración. Mujer. Minorías.</i>
Ámbito geográfico	<i>Europa</i>
Resumen	<p>Este documento de la Oficina regional europea de la Organización Mundial de la Salud presenta los resultados del proyecto PHAN, destinado a la promoción de la actividad física en los colectivos socialmente desfavorecidos. El estudio se basa en una revisión de la literatura científica y de las políticas nacionales, así como de los consiguientes debates entre los grupos de expertos constituidos a tal efecto.</p> <p>El presente documento resume las conclusiones principales extraídas a lo largo del proceso y establece recomendaciones para el desarrollo de políticas estatales y locales para la promoción de la igualdad de acceso a la práctica deportiva en aquellos colectivos que presentan menos índices de actividad debido fundamentalmente, a factores socioeconómicos. La revisión se complementa con una selección de 29 casos de éxito en promoción de actividad física en colectivos desfavorecidos, procedentes de 9 países de la Unión europea.</p> <p>En resumen, el documento aporta orientaciones sobre qué intervenciones resultan eficaces a la hora de promover la actividad física entre colectivos desfavorecidos y cuáles deben ser los principios de acción que guíen las políticas dirigidas a tal fin.</p>
Referencia	Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action. Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

Título	Manual de promoción de la actividad física en grupos socialmente desfavorecidos
Colectivos	<i>Exclusión social. Juventud. Migración. Mujer. Minorías.</i>
Ámbito geográfico	<i>Europa</i>
Resumen	<p>Este manual de la International Sport and Culture Association, constituye una herramienta de apoyo para la promoción de la actividad física entre colectivos en situación de desventaja social. Estos colectivos tienen a tener un nivel de actividad física menor a la del resto de la población, debido a una serie de barreras muy diversas.</p> <p>El Manual, que se enmarca dentro de la iniciativa del MOVE de la Unión Europea, analiza dichas barreras y apunta las vías para superarlas. Para ello, el documento establece 8 principios rectores que deben guiar la promoción de actividad física en colectivos socialmente desfavorecidos y describe 18 experiencias que responden a dichos principios de buena práctica.</p> <p>El proyecto MOVE recopiló experiencias de toda Europa en la promoción de actividad física en colectivos de exclusión social. Estas experiencias fueron evaluadas y aquellas que obtuvieron una mayor puntuación fueron analizadas en profundidad con el objetivo de extraer los factores clave para el éxito de las iniciativas. Estos factores de éxito, junto con una revisión de literatura científica, han dado como resultado los citados principios de buena práctica.</p>

Conclusiones	Principios	Qué	Cómo
	1. Adaptar las reglas	Se trata de adaptar todas aquellas normas que puedan dificultar el acceso a la actividad: equipamiento, características de los equipos, etc., en función de las preferencias y necesidades del colectivo diana	A la hora de llevarlo a la práctica, se recomienda conocer a fondo el grupo, contar con compañeros como mediadores y ser creativos. Conviene tener presente que esta personalización – y el alejamiento de las reglas “ordinarias”, también puede ser percibida como segregacionista por algunas de las personas, riesgo que conviene evitar.
	2. Adoptar una perspectiva comunitaria	La comunidad constituye en ecosistema sobre el que se debe actuar si se desea promover un cambio en los hábitos de un colectivo, el de personas desfavorecidas, en el que incluyen tanto los factores individuales como los sociales, económicos y culturales.	Se recomienda fomentar la participación activa del mayor número posible de miembros de la comunidad, conocer las actividades ya existentes, facilitar la implicación del resto de agentes que actúan en la comunidad, apoyar la capacidad de autoorganización a nivel comunitario.
	3. Enfoque multidimensional: equilibrar la actividad física, la cultura y la educación	La utilización del deporte y la actividad física como elemento de inclusión social se ha convertido en un elemento bastante habitual en las políticas frente a la exclusión. El problema viene del contexto y valores en los que estas actividades se desarrollen, pues un enfoque erróneo puede incluso reforzar los problemas sociales y las barreras. Este sucede por ejemplo, cuando se centran en valores de competición en lugar de buscar la integración.	Para reducir estos aspectos competitivos, es fundamental adoptar un enfoque multidimensional, reforzando los aspectos culturales, sociales o educativos.
	4. Flexibilidad	La intervención en colectivos desfavorecidos requiere trabajar en entornos a menudo complejos, lo que requiere un cierto grado de flexibilidad con el fin de adaptar las acciones a las necesidades específicas de las personas, del grupo y del propio entorno.	La estructura de gestión de las iniciativas debe ser flexible para poder adaptarse a los cambios que van surgiendo. Esta flexibilidad puede asegurarse fomentando la implicación de las personas destinatarias y los agentes comunitarios. Igualmente, se recomienda que el equipo responsable sea polivalente en sus competencias y habilidades.
	5. Construir un equipo multidisciplinar	La creación de un equipo multidisciplinar se considera crucial para el éxito de las iniciativas. Esta multidisciplinariedad es que la permite responder a varios de los principios vitados, entre ellos la flexibilidad o la multidimensionalidad.	Resulta fundamental garantizar un respeto mutuo entre los miembros del equipo para asegurar una colaboración efectiva, así como el establecer de un modo claro las responsabilidades y tareas de cada uno. Se recomienda así mismo establecer canales de comunicación y de gestión de conflictos que sean fluidos y disponer del suficiente tiempo para reforzar la colaboración.

Principios	Qué	Cómo
6. Cultivar la auto-determinación	En el contexto de la promoción de actividad física entre colectivos en situación de desventaja social, el término autodeterminación constituye un elemento clave para fortalecer la participación y para asentar los beneficios de la intervención a medio y largo plazo. No solo en términos de salud, sino de empleabilidad, igualdad de oportunidades e inclusión.	La autodeterminación debe aplicarse tanto a la propia organización (autodeterminación interna), como a la comunidad (externa). Para ello, las personas usuarias debe tener muy claro cuál es el funcionamiento de la organización y cómo pueden relacionarse con ella. La intervención debe incorporar acciones destinadas al desarrollo de competencias sociales y prácticas en el colectivo diana. La incorporación de compañeros del grupo como líderes del programa suele ser una buena estrategia para el fomento de la autodeterminación, así como la implicación de los usuarios y agentes en todos los procesos de toma de decisiones.
7. Efectuar seguimiento y evaluar	El seguimiento y la evaluación constituyen dos factores clave a la hora de lograr intervenciones efectivas, pues de ellos depende poder llevar a cabo tomas de decisiones adecuadas. Ambos permiten tanto la posibilidad de ir valorando el proceso y adecuando la intervención, en el caso del seguimiento, como verificar los resultados durante y después de finalizada la actividad, en el de la evaluación.	Resulta imprescindible establecer objetivos medibles y relevantes, así como indicadores apropiados de rendimiento y éxito. En esta definición de indicadores se considera fundamental la implicación de las personas participantes.
8. Colaborar con otros agentes	La colaboración entre agentes de diversos sectores, a pesar de resultar una actividad que conlleva tiempo y desgaste, resulta especialmente necesaria en las intervenciones destinadas a colectivos con necesidades complejas y por tanto, multidimensionales. Solo una intervención que combine iniciativas procedentes de diferentes ámbitos - social sanitario, educativos, de empleo, urbanismo...- podrá dar una respuesta adecuada a las necesidades que son tanto individuales como del entorno.	Mediante un análisis de las necesidades de los y de los agentes locales que permitan responder a tres preguntas: ¿Qué podemos hacer juntos que no podamos hacer separados? ¿Con quién podemos colaborar para hacerlo? ¿Cómo deberíamos colaborar?
Referencia	MOVE handbook. A tool for promoting psysical activity in socially vantaged groups , International Sport and Culture Association, 2014, 88 páginas.	

Título	Guía de intervención social a través de las actividades deportivas
Colectivos	Exclusión social. Juventud. Migración. Mujer.
Ámbito geográfico	España. Europa.
Resumen	<p>Esta guía del Consejo Superior de Deportes nace con el objetivo de convertirse en un instrumento eficaz para ayudar a clarificar el cada vez más amplio campo de iniciativas que conciben el deporte como una herramienta de gran utilidad para la inclusión social.</p> <p>El documento, que se ha llevado a cabo mediante un proceso participativo, arranca con una contextualización de los conceptos de inclusión social y deporte. Presenta después una revisión de las iniciativas representativas sobre deporte e inclusión social en Europa (iniciativas ligadas a la difusión e investigación, políticas municipales o regionales, programas sociodeportivos para colectivos específicos y eventos puntuales), así como una breve descripción de los colectivos más desfavorecidos (mujeres, jóvenes e inmigrantes).</p> <p>El grueso de la guía se centra en ofrecer unas indicaciones prácticas para la puesta en marcha de proyectos centrados en la inclusión social y el deporte, desde el diagnóstico de contexto y colectivos, al diseño, evaluación, comunicación y visibilización de proyectos.</p>
Referencia	Carranza, M., (coords.), Maza, G., Deporte, actividad física e inclusión social: una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas . Madrid, Consejo Superior de Deportes, 2011, 95 p.

Título	Deporte para la inclusión social: análisis crítico y tendencias de cambio
Colectivos	Exclusión social. Juventud. Migración. Mujer. Infancia. Discapacidad.
Ámbito geográfico	Internacional
Resumen	<p>La revista <i>Journal of Social Inclusion</i> ha dedicado un número monográfico al tema de la inclusión social y el deporte. El número especial, titulado “Sport for social inclusion: critical analyses and future challenges”, recopila una serie de artículos que abordan la vinculación entre deporte e inclusión social que se dividen en tres bloques temáticos. La primera parte aborda el tema desde una perspectiva general con especial atención al deporte como agente de cambio, el impacto de las políticas de austeridad y la exclusión en el deporte juvenil.</p> <p>La segunda parte aborda una serie de artículos centrados en temas (igualdad de oportunidades, voluntariado, salud pública...) y grupos específicos (chicas adolescentes en desventaja social, personas con discapacidad, jóvenes en situación de exclusión...), siempre con relación a su vinculación a la práctica deportiva. La tercera parte hace referencia a aspectos específicos relativos a la migración y la multiculturalidad en el deporte.</p>
Referencia	Sport for social inclusion: critical analyses and future challenges . <i>Journal of Social Inclusion</i> , vol. 3, n. 3, 2015, 171 p.

Bibliografía

Aggestal, A., Fahlén, J., Managing sport for health: approaching contemporary problemas with traditional solutions, *Journal of Social Inclusion*, 3,3,2015, pp. 108-117.

Carranza, M., (coords.), Maza, G., [Deporte, actividad física e inclusión social: una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas](#). Madrid, Consejo Superior de Deportes, 2011, 95 p.

Collins, M., Kay, T., [Sport and social exclusion, 2nd ed.](#). Londres, Routledge, 2014, 318 p.

Coalter, F. (2007). *A Wider social role for sport: who's keeping the score?* London and New York: Routledge.

Currie C et al., eds. (2012) Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe

[Encuesta de Salud del Gobierno Vasco \(2013\)](#), Departamento de Salud, 2017, 83 páginas

Encuesta sobre los hábitos deportivos en España, 2015 [Accedido el 24 julio 2017: <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/encuesta-habitos-deportivos.html>]

García Ferrando, M. Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 2006, v. 64, n. 44, p. 15-38.

Haudenhuyse, R. "Sport, social exclusión and the forgotten art of researching poverty", *Journal of Social Inclusion*, vol 3, n. 3, 2015, páginas 153-157.

MOVE handbook. [A tool for promoting psysical activity in socially disadvantaged groups](#), International Sport and Culture Association, 2014, 88 páginas.

[Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

[Sport for social inclusion: critical analyses and future challenges](#). *Journal of Social Inclusion*, vol. 3, n. 3, 2015, 171 p.

3. MUJERES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

3.1. Mujeres en situación de vulnerabilidad y actividad física

El deporte ha penetrado en lo cotidiano, ha aumentado su práctica en segmentos crecientes de la población, ha visto multiplicar los tipos de actividad deportiva y, en general, se ha popularizado. Sin embargo, existen grupos que se podrían considerar excluidos de esta “democratización” deportiva. Las clases sociales más desfavorecidas, en las que se incluyen habitualmente las mujeres, no acompañan este avance del deporte como agente generador de salud, ocio, identidad, diversión. Las tasas de participación de ambos grupos están por debajo de la media.

Hasta hace relativamente poco, no se analizaba la relación entre género, deporte e inclusión. Las investigaciones sobre el deporte desde una perspectiva de género, se centraban en la baja participación de las mujeres en el deporte más que en las situaciones de desventaja social que podían sufrir. En la última década del siglo XXI, sin embargo, esta situación ha cambiado y se ha empezado a analizar la relación entre deporte e inclusión a partir de dos ejes: la inclusión del género femenino en el deporte y la inclusión del género femenino a través del deporte.

En cuanto al propio concepto de “mujeres en situación de vulnerabilidad social”, éste designa a un grupo muy heterogéneo de mujeres en función del tipo de variables que inciden en su situación de vulnerabilidad: factores socioeconómicos, étnico-culturales, y familiares: estado civil y estructura familiar –hogares monomarentales–.

La situación de las mujeres no ha variado excesivamente en los últimos años, ni en términos de práctica deportiva ni de inclusión: en la sociedad, en general, persiste una ideología de género que discrimina las mujeres de todas las edades en todos los ámbitos de la sociedad, incluido el deporte. En la obra de referencia de Collins y Kay³⁵, los autores sostienen que los patrones de desigualdad de género en el deporte varían en los subgrupos de mujeres, en correlación directa con la exposición de las mujeres a la pobreza y a la exclusión social: es mayor la influencia de los factores socio-económicos en la práctica deportiva entre las mujeres que entre los hombres.

El informe *Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física*³⁶ de la Diputación Foral de Gipuzkoa evidencia las diferencias de género que persisten en los niveles de práctica en el grupo de edad entre 25 y 44 años. Un 40,6% de hombres afirma haber realizado una práctica de actividad física alta, frente al 25,8% de mujeres. En ambos casos se observa un importante descenso en los niveles de actividad física respecto al grupo de edad anterior (15-24), aunque es mayor que el grupo de edad superior (45-64).

Para las mujeres en situación de vulnerabilidad, el hecho de participar en actividades deportivas fuera de su entorno familiar puede tener múltiples beneficios individuales y sociales –tener la oportunidad de estar fuera de casa, participar en una actividad recreativa o tener contacto social –. Las investigaciones realizadas en este campo evidencian que el deporte ofrece grandes oportunidades en su aplicación con mujeres en situaciones socialmente desfavorecidas. En su dimensión más individual, el deporte permite aumentar la autoestima, potenciar hábitos saludables y conocer mejor el cuerpo, ocupar el tiempo libre y aportar un sentido positivo a las propias vivencias. En su dimensión más grupal, facilita la comunicación con nuevas amistades, es un lugar de encuentro, ayuda a aceptar las diferencias y refuerza la sociabilidad.

De forma resumida, el deporte utilizado con las mujeres socialmente desfavorecidas podría dar respuesta a cuatro dificultades:

- Reforzar la valoración personal.
- Conocer y cuidar el cuerpo.
- Establecer nuevas relaciones, consolidar un grupo.
- Favorecer la inserción profesional.

3.2. Obstáculos para la práctica deportiva en mujeres vulnerables

En lo relativo a las situaciones de discriminación que viven las mujeres, en el deporte se refleja la persistencia de estereotipos negativos y de pautas de desigualdad que determinan la posición subalterna de las mujeres de cara a la práctica deportiva. Santos Ortega³⁷ identifica las siguientes tendencias estructurales que obstaculizan la práctica deportiva entre las mujeres:

³⁵ Collins, M. Kay, T. Gender, sport and social exclusion. En: Sport and social exclusion, 2nd ed. Londres, Routledge, 2014, p. 90-106

³⁶ Murua, Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física. Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los 25 y 44 años = Familia bizitza eta lan bizitza jarduera fisikoarekin bateratzea. 25-44 adin tartean jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea. Donostia-San Sebastián, Diputación Foral de Gipuzkoa, 2017, 19, 19 p.

³⁷ Santos Ortega, A. et al., Deporte, mujer y exclusión social. Experiencias europeas de inserción a través del deporte. En: Turismo, ocio y deporte: VIII Congreso Español de Sociología: transformaciones globales: confianza y riesgo, grupo: turismo, ocio y deporte, Alicante del 23 al 25 de septiembre / coord. por Antonio Álvarez-Sousa, 2004, ISBN 84-9749-121-1, págs. 413-424

a) Identificación del deporte y la virilidad

Predominantemente, el deporte continúa difundiendo valores tradicionalmente considerados masculinos. Los medios de comunicación y los intereses del deporte-espectáculo insisten en exhibir la fuerza física, en sobredimensionar la competitividad, en lucir el choque físico como expresiones glorificadas del deporte. Esta excesiva competitividad se aleja de la idiosincrasia deportiva de las mujeres, que optan mayormente por expresiones menos competitivas y mediáticas.

b) Pervivencia de prácticas sexuadas

Existen espacios deportivos prácticamente vetados al acceso de las mujeres. De una manera muy reveladora, éstos coinciden con esferas de identidad y de afirmación masculina, que permanecen intocables y que proyectan extrañeza hacia las mujeres cuando se deciden a practicarlas.

c) Disminución de la tasa de participación en la adolescencia

Aún hoy, la adolescencia es para las chicas un periodo en el que se refuerzan los roles femeninos y se redobla la presión hacia la feminidad separada de la práctica deportiva. Los medios de comunicación contribuyen a difundir estas identificaciones que producen estereotipos muy negativos en los que lo deportivo se halla ligado básicamente a cualidades masculinas. Las pautas de igualdad deportiva que en la escuela más o menos se mantienen, se cortan en la preadolescencia y se pierden en la adolescencia.

d) Predominio del deporte entendido básicamente como preocupación estética femenina

En el acceso reciente de las mujeres al deporte se ha sobredimensionado la dimensión de éste como medio de cuidado del físico, como modo de estar en forma y mantener la silueta. Esta instrumentalización ha hecho que primen entre las mujeres los aspectos más fastidiosos y sacrificados del entrenamiento sobre las emociones y la satisfacción de la competición, que han ocupado un lugar menor.

e) Desigualdades en el uso del tiempo

Las desigualdades de género en el deporte son especialmente evidentes entre las mujeres dedicadas fundamentalmente a las actividades domésticas. Los motivos que condicionan su baja participación están en relación con el uso del tiempo. Su tiempo libre se dirige prioritariamente a las necesidades familiares, una especie de disponibilidad total que dificulta dirigirlo a actividades que exigen cierta previsión, en las que se pueda destinar un tiempo planificado para la actividad física. Cuando no se tiene un empleo asalariado –como es el caso de las amas de casa–, el derecho al tiempo libre autónomo parece quedar suspendido y, por tanto, queda negada la posibilidad de usarlo en actividades como podrían ser las deportivas.

f) Situación socioeconómica

Todas las anteriores tendencias se agravan en determinados colectivos de mujeres que, además de su condición de género, acumulan una serie de desigualdades que las convierten en vulnerables y elevan su riesgo de caer en situaciones de exclusión: mujeres con rentas bajas, mujeres en familias monomarentales con cargas familiares o mujeres inmigrantes. En todas ellas se condensan nuevos rasgos de discriminación que requieren por parte de las instituciones redoblar los esfuerzos e idear nuevas formas de intervención dirigidas en concreto a las mujeres socialmente desfavorecidas.

3.3. Promoción de la práctica deportiva entre las mujeres en situación de vulnerabilidad

Muy frecuentemente, las políticas públicas consideran a las mujeres en general como un colectivo excluido, convirtiendo la cuestión femenina en un problema social que ha sido abordado mediante políticas de discriminación positiva –promoción del deporte femenino de alta competición de las mujeres, impulso del acceso a cargos directivos, aumento del nivel de participación etc.–. Sin embargo, son menos frecuentes las intervenciones específicamente dirigidas a eliminar las barreras de acceso al deporte de las mujeres no derivadas de su condición sexual, sino de aspectos como la clase social, la etnia o la situación familiar³⁸. Estas mujeres acumularían, así, dos bloques de factores que determinan su posición social: el género y las condiciones socioeconómicas desfavorables.

Una revisión de las políticas y experiencias destinadas a abordar la desigualdad de acceso al deporte en el caso de las mujeres socialmente vulnerables, ha permitido identificar las siguientes estrategias, consideradas particularmente efectivas:

a) Incidir en el coste de las actividades

Siendo la situación económica de este colectivo una de las barreras para la práctica deportiva, incidir en el precio de las actividades contribuye a paliar este obstáculo.

El programa [Active Women](#) del organismo público *Sport England* financia proyectos locales destinados a fomentar la participación deportiva de:

- mujeres de zonas desfavorecidas, o
- mujeres al cuidado de niños y niñas menores de 16 años.

El proyecto se puso en marcha en 2011 y las dos evaluaciones^{39,40} publicadas hasta el momento son muy positivas, tanto por el nivel de participación de las mujeres en las actividades como por los beneficios que han supuesto para las participantes –mejora de los hábitos de alimentación, aumento de la sensación de seguridad, aumento de los niveles de actividad físicas–. Las actividades que se financian están exclusivamente organizadas para mujeres, lo que facilita su participación, sintiéndose entre iguales, en un entorno menos competitivo y más seguro para ellas.

b) Conciliación de la actividad física con las responsabilidades familiares

Las barreras relacionadas con el rol cultural tradicional de cuidado de hijos/as y del hogar tiene mayor peso sobre las mujeres que sobre los hombres. La barrera relacionada con la crianza de hijos/as puede reducirse en gran medida si la oferta deportiva incorpora innovaciones relacionadas con la oferta coordinada o conjunta, como el cuidado de menores en la instalación deportiva donde practican las madres. Algunas de las soluciones que plantean las intervenciones analizadas son las siguientes:

³⁸ Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action. Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p. (p. 17)

³⁹ Evaluation of the Active Women Programme – Interim Report, Londres, IFF Research, 2012, 88 p.

⁴⁰ Evaluation of the Active Women Programme - Year Two, Londres, IFF Research, 2013, 85 p.

- Planificar las actividades dentro del horario escolar, de modo que durante las sesiones de actividades las mujeres no tienen que ocuparse de los/as hijos/as puesto que están en clase.
- Hacer coincidir las sesiones deportivas dirigidas a las mujeres con clases para los menores en el mismo recinto.
- Organizar un “servicio de guardería” durante las clases para las mujeres. En la evaluación del programa [Active Women](#) mencionado más arriba (IFF Research, 2012), se señala que, en los casos en los que el centro deportivo no podía asumir contratar a una persona para que cuidara de los/as niños/as durante las clases, en muchas ocasiones, eran las propias participantes las que asumían este papel. Por turnos, cada mujer se ocupaba del cuidado de los menores mientras sus compañeras participaban en la clase.

c) Contar con una estructura y gestión participativas

Las intervenciones que funcionan, principalmente, lo hacen cuando los responsables del proyecto tienen vínculos estrechos con las personas participantes, y cuando éstas intervienen en la organización, desarrollo y evaluación del proyecto.

En esta línea se sitúa la iniciativa Proyecto BIG⁴¹ (Alemania). Este proyecto iniciado en 2005, tiene como objeto promocionar la salud a través de la promoción de la actividad física entre las mujeres en situación de vulnerabilidad social. Desde sus inicios, la idea central del proyecto ha sido la estructura participativa y de proximidad⁴², colaborando de forma equitativa las participantes, las autoridades locales y los profesionales en el diseño, implementación, evaluación y desarrollo de las actividades. Esta experiencia se desarrolla más ampliamente en la ficha de buena práctica (página 44).

d) Asegurar una buena accesibilidad

Con el fin de facilitar la participación, es importante que los programas se lleven a cabo en los lugares en los que se concentra el público destinatario. Es aconsejable que los programas se realicen en instalaciones que estén a poca distancia de las áreas residenciales: las investigaciones muestran que las instalaciones deportivas se utilizan más si se puede llegar a ellas caminando. Se recomienda, también, proporcionar seguridad y facilidad de acceso a instalaciones y actividades deportivas –buena iluminación, evitar las zonas solitarias, etc.–.

En el caso de los programas destinados a las mujeres de origen inmigrante, se recomienda llevar a cabo las actividades en las instalaciones que les sean familiares –centros culturales o religiosos–. Estos espacios familiares son percibidos como seguros tanto por el público objetivo como por su entorno, lo que facilita su participación.

Entre las experiencias de interés, cabe destacar el programa [Tras el velo](#)⁴³, desarrollado por el Departamento de Sociología y Antropología Social de la Universitat de Valencia. El proyecto se puso en marcha en 2012, con la colaboración de la Asociación de Mujeres Musulmanas An-Nur y el Centro Cultural Islámico de Valencia, con el objetivo es promover la integración social de las mujeres inmigrantes magrebíes a través del deporte. El programa consistió en la impartición de

⁴¹ [BIG Projekt S.f.](#)

⁴² Frahsa A, et al. Enabling the powerful? Participatory action research with local policymakers and professionals for physical activity promotion with women in difficult life situations, *Health Promotion International*. 2014 Mar;29(1):171-84

⁴³ Santos Ortega, A. Actividad física y vivencias corporales de las mujeres magrebíes en España. Valencia, Unidad Deporte e Inserción Social (DIS), 2012, 16 p.

dos clases semanales de actividad física durante seis meses en las instalaciones del Centro Cultural Islámico de Valencia, donde se garantizaba un espacio cerrado exclusivamente femenino. Un lugar seguro con estas características era requisito fundamental para que muchas de las mujeres pudieran participar en la actividad. Se permitió cualquier tipo de vestimenta recomendando, sobre todo, la comodidad de las participantes. La monitora de la actividad, de nacionalidad española, dirigió las sesiones en castellano y las participantes actuaron de traductoras en contadas ocasiones. Según los responsables del programa, los resultados han sido muy satisfactorios, ya que las mujeres han mejorado en el cuidado de su cuerpo y en la creación de un espacio propio de relaciones. La iniciativa ha permitido que las inmigrantes magrebíes hayan mejorado su autopercepción corporal, mientras que han vinculado la práctica deportiva con otros hábitos saludables en la alimentación.

e) Tener en cuenta los factores culturales

Los programas deportivos dirigidos a las mujeres y a las jóvenes de minorías étnicas tienen que tener en cuenta que, en esas comunidades, pueden existir códigos religiosos o culturales que limitan tanto las relaciones con el sexo masculino, como la exposición del cuerpo. En el caso de los proyectos destinados a las mujeres musulmanas, en los últimos años, se están adoptando las siguientes medidas:

- Contratar a personal femenino –entrenadoras, monitoras, etc. –
- Evitar que las mujeres puedan ser vistas con ropa deportiva o de baño por ningún hombre –el personal de mantenimiento, usuarios de las instalaciones deportivas–.
- Restringir el acceso a los hombres en determinados horarios y equipamientos: en países como Alemania, Francia o el Reino Unido se está limitando el horario de acceso a los hombres –en las piscinas municipales, principalmente– para favorecer que las mujeres acudan a dichos equipamientos.

White⁴⁴ señala que, si bien en el Reino Unido esta medida ha gozado de gran aceptación por parte de las mujeres, su legalidad ha sido cuestionada por algunos hombres que, amparándose en la Ley de Discriminación Sexual, han amenazado con denunciar a las autoridades locales, lo que ha provocado su paulatino desuso. En Francia, esta medida, que se aplica en algunas piscinas municipales para facilitar el acceso a las mujeres musulmanas y judías, tampoco está exenta de [polémica](#), y algunos sectores de la sociedad piden su supresión.

El informe encargado por el Gobierno Escocés⁴⁵ identifica los factores culturales como una de las barreras para la práctica deportiva por parte de las minorías étnicas y recomienda que las autoridades públicas que vayan a diseñar o implementar estrategias acepten las necesidades de las comunidades étnicas como legítimas, y no como “especiales”.

f) Informar sobre la oferta existente

La revisión de la literatura evidencia que existe una falta de conocimiento por parte de las mujeres de origen inmigrante en torno a las facilidades y oportunidades existentes para participar en las actividades deportivas locales. Las campañas publicitarias que se realizan no siempre llegan al público destinatario por cuestiones de idioma o por usar diferentes canales de comuni-

⁴⁴ Hartmann-Tews, I., Pfister, G. (eds.), Sport and women. Social issues in international perspective. Londres, Routledge, 2003, 305 p.

⁴⁵ Scott Porter Research and Marketing, Sport and ethnic minority communities: aiming at social inclusion. Serie: Research Report n. 78, Edimburgo, SportsScotland, 2001, 64 p.

cación. Además, en el caso de las mujeres musulmanas, se considera conveniente que la información sobre la actividad especifique cuál será el entorno en el que va a realizarse o la ropa que van a poder llevar.

Resulta de especial interés la iniciativa de la ciudad de Helsinki, donde se lleva a cabo el programa [Women on the move together](#) que tiene por objeto facilitar la integración de las mujeres de origen inmigrante a través del deporte y la actividad física. El objetivo es fomentar el ejercicio físico en las mujeres de origen inmigrante con el fin de mejorar su bienestar, su inclusión y sus relaciones sociales. Las actividades están especialmente destinadas a las amas de casa y a las que tienen un bajo nivel de finés. Una de las líneas de trabajo de este proyecto es la realización de sesiones informativas a grupos de mujeres inmigrantes. El programa pone a disposición de los grupos de inmigrantes un monitor que se mueve a los lugares habituales donde se hallan estas mujeres y realiza una sesión informativa sobre los beneficios del deporte, les proporciona recomendaciones y les explica las opciones disponibles en Helsinki para practicar deporte. También puede llevar a cabo una sesión práctica de actividades deportivas durante la visita.

3.4. Recomendaciones

Tal y como se ha indicado previamente, el concepto de mujeres en situación de vulnerabilidad hace referencia a un grupo muy heterogéneo de personas cuyas barreras para acceder a la práctica deportiva varía en función de su situación socioeconómica. Por ello, no existe una única intervención que sirva para todo el público objetivo, pero sí es posible, a partir de la revisión de la literatura y de las experiencias, establecer unas recomendaciones generales para la promoción de la práctica deportiva entre mujeres en situación de vulnerabilidad:

- **Flexibilidad.** Los proyectos tienen que adaptarse a las necesidades e intereses de sus participantes, y tienen que estar abiertos a ir introduciendo cambios sobre la marcha: nuevas actividades, nuevas formas de establecer contacto con el público objetivo, etc. Son proyectos vivos que tienen que ir adaptándose a los cambios.
- **Ir en lugar de esperar.** No siempre resulta fácil llegar al público destinatario de las actividades, a las mujeres en situación de desventaja, por ello, a la hora de diseñar un proyecto, no hay que esperar que ellas acudan al mismo. Para fomentar su participación, hay que llegar a ellas de otro modo que al resto de la ciudadanía –contacto personal, ubicaciones específicas de las actividades, información por vías informales, etc.–.
- **Más que deporte.** Las personas encargadas de poner en práctica un programa con mujeres en situación de vulnerabilidad tienen que transmitir a las destinatarias toda la dimensión del término deporte –oportunidad de establecer relaciones sociales, de mejorar la autoestima, en términos de salud, etc. –, eliminando los prejuicios y la imagen negativa que puedan tener de este concepto.
- **Ver es creer.** Establecer contacto personal con potenciales destinatarias es la manera más efectiva de atraer a las mujeres de zonas desfavorecidas. Y, una vez establecido un grupo, nadie mejor posicionado que ellas para atraer a más mujeres de la comunidad: amigas, familiares, vecinas, etc.

- **Contacto.** Mantener contacto personal y regular con las participantes entre sesiones, por la vía que ellas prefieras –correo electrónico, teléfono–. Puede servir para informar de futuras actividades o para animarlas a seguir involucradas. Este contacto es particularmente importante en el caso de aquellas participantes que han dejado de asistir a las clases, ya que puede ayudarles a retomar las clases.
- **Ponerlo fácil.** Las participantes tienen que sentir que las actividades tienen lugar en el momento, sitio y entorno adecuados. Si las participantes se sienten en confianza, es más fácil establecer vínculos con ellas y que permanezcan en las actividades a lo largo del tiempo.
- **Innovar.** Es importante ser creativo a la hora de buscar colaboraciones y disponer del máximo de recursos posibles como, por ejemplo, en las tareas de difusión y promoción de los programas.

3.5. Buenas prácticas:

Movimiento como inversión para la salud – Proyecto BIG (Alemania)

Denominación	Movimiento como inversión para la salud – Proyecto BIG
Denominación original	Bewegung als Investition in Gesundheit (BIG) Projekt
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres • Personas en situación de exclusión social
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Alemania
Duración	2005
Contexto	<p>El Instituto de la Ciencia del Deporte y el Deporte (ISS) puso en marcha el proyecto BIG en la ciudad de Erlangen (Baviera), en colaboración con otros agentes locales en el marco del programa nacional de investigación del gobierno federal entre los años 2005 y 2008. En 2008, el departamento local de deportes asumió la responsabilidad de coordinar el proyecto.</p> <p>De 2009 a 2011, el Ministerio del Estado Bávaro de Medio Ambiente y Salud Pública financió el desarrollo del manual BIG donde se explica, paso a paso, la implementación del modelo BIG.</p> <p>Desde 2011, a través del <i>BIG Center of Competence</i>, ubicado en el ISS, ofrece sus servicios a todos aquellos agentes interesados en implementar el modelo BIG para la promoción de la salud en su entorno.</p>
Objetivos	<p>Los objetivos del programa son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • promover la actividad física entre el público objetivo de las mujeres con “situaciones complicadas en la vida” • utilizando una gestión participativa e intersectorial en el diseño, implementación y evaluación de las intervenciones • empoderar al público destinatario para que tomen control de su actividad física y de los factores que influyen en ella • fomentar el desarrollo de competencias individuales y de apoyo físico, social y político para su actividad física.
Descripción	<p>El proyecto BIG combina actividades orientadas a la modificación de conducta con acciones dirigidas a cambios estructurales.</p> <p>La clave del proyecto es la planificación cooperativa, un modelo de gestión en el que las mujeres en situación de vulnerabilidad, expertos/profesionales y autoridades locales diseñen e implementan las actividades de manera cooperativa, lo que se traduce en que, entre los diferentes agentes, se decide el tipo, contenido, duración, ubicación, coste, personal y difusión de las actividades.</p>

	<p>Esta planificación cooperativa promueve la participación y el empoderamiento de todos los grupos que participan.</p> <p>El programa ofrece:</p> <ul style="list-style-type: none"> • clases a bajo coste para las mujeres objetivo, con servicio de cuidado de los/as hijos/as si es necesario, • sesiones en piscina cubierta sólo para mujeres, • monitores particulares. <p>Se han instalado oficinas del proyecto en diferentes instalaciones del municipio para facilitar las posibilidades de practicar ejercicio entre las mujeres con dificultades sociofamiliares.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres destinatarias del proyecto • Autoridades locales • Profesionales
Estado	Activo
Evaluación	<p>La evaluación de los resultados evidencia la capacidad del proyecto, por un lado, para llegar a su público objetivo, y, por el otro lado, para conseguir beneficios demostrables a nivel físico, mental y social sobre sus participantes.</p> <p>Al conseguir un alto nivel de coordinación e integración con la administración local, el proyecto elimina muchas de las barreras que impiden a las mujeres el acceso a las actividades deportivas. Frahsa et al.⁴⁶ realizaron una evaluación de los efectos de este modelo de gestión participativo y cooperativo sobre el personal implicado en su desarrollo, en concreto, las personas responsables del diseño y los/as profesionales. El análisis concluye que la planificación cooperativa promueve el cambio en las políticas de salud.</p>
Reconocimientos	<p>Este proyecto ha recibido numerosos reconocimientos, tanto a nivel nacional como internacional, que pueden consultarse en su página web:</p> <p>http://www.big-projekt.de/en/awards/</p>
Dimensión de la experiencia	<p>En su página web señalan que el programa se ha implementado en diez municipios de Alemania (a fecha de julio 2017).</p>
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Página web del proyecto: http://www.big-projekt.de/en/ • Artículo que analiza la gestión participativa del Proyecto: Frahsa A, et al. Enabling the powerful? Participatory action research with local policymakers and professionals for physical activity promotion with women in difficult life situations, Health Promotion International. 2014 Mar;29(1):171-84
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Este proyecto se ha realizado con la colaboración de la oficina de la OMS en Venecia. El proyecto BIG es uno de los primeros en aplicar un enfoque basado en los resultados en salud⁴⁷. • A pesar de su enfoque local, el programa ha demostrado ser aplicable en municipios de otras regiones alemanas.

⁴⁶ Frahsa A, et al. Enabling the powerful? Participatory action research with local policymakers and professionals for physical activity promotion with women in difficult life situations, Health Promotion International. 2014 Mar;29(1):171-84

⁴⁷ Rütten, A. Assets in action – The use of assets in promoting physical activity among women in difficult life situations, S.f., 2 p.

Mujeres Activas - Active Women (Inglaterra)

Denominación	Mujeres Activas
Denominación original	Active Women
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres en situación de exclusión social • Mujeres con hijos/hijas menores de 16 años a su cargo
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Inglaterra
Duración	2011 - 2013
Contexto	Las mujeres practican menos deporte que los hombres a pesar de todos los esfuerzos llevados a cabo para combatir esta situación. En este contexto, el organismo público Sport England puso en marcha en 2011 un programa de subvenciones de un total de £10 millones para financiar, durante tres años, proyectos que promocionaran la actividad deportiva entre las mujeres de los barrios desfavorecidos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el número de mujeres en situación de vulnerabilidad social que practican deporte. • Favorecer que las mujeres en situación de vulnerabilidad que practican algún deporte lo hagan de forma más asidua.
Descripción	<p>El programa Active Women subvenciona la puesta en marcha y desarrollo de proyectos que fomenten el deporte entre las mujeres en situación de desventaja social, o que tengan hijos menores de 16 años a su cargo. Para optar a la ayuda económica, los proyectos tienen que garantizar, además, la continuidad de las actividades deportivas una vez finalizado el periodo de los tres años de la subvención.</p> <p>Cada proyecto se desarrolla en un contexto local específico con diferentes tipos de mujeres. Las actividades que se llevan a cabo en los diferentes programas responden a los intereses del público destinatario. A pesar de la variedad de las actividades y de contextos, los programas comparten las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La colaboración: el trabajo coordinado entre diferentes agentes como entidades públicas y del tercer sector, facilitan la promoción y la provisión de mayor número de personal, equipamiento, instalaciones y actividades. • Acceso: uno de los principales retos de los proyectos es llegar al público destinatario que, en muchos casos, se trata de un colectivo de difícil acceso. Además de orientar las actividades hacia aspectos críticos comunes como el pudor por el estado física o el peso, los proyectos han conseguido llegar a las mujeres de las zonas desfavorecidas mediante diferentes acciones: <ul style="list-style-type: none"> - Sesiones públicas de iniciación, en las que las mujeres se familiarizan con las actividades y el personal deportivo.

	<ul style="list-style-type: none"> - El seguimiento personalizado por parte de los/las monitores/as. - Fomentar que las participantes traigan a una amiga. - La promoción en la comunidad mediante diversos canales. - Colaborar con otras organizaciones para llegar a mujeres de diferentes entornos. - Tranquilizar a las participantes diciéndoles que habrá más mujeres principiantes y que no es necesario estar en forma para disfrutar del deporte. <ul style="list-style-type: none"> • Los proyectos han conseguido altas tasas de permanencia de las participantes gracias a: <ul style="list-style-type: none"> - La adaptación de los horarios de las sesiones. - El mantenimiento de los precios bajos de las clases. - La formación en habilidades al personal deportivo. - La mejora de los ratios del personal. - La gran oferta de actividades. - La posibilidad de progresar. • Participación de las mujeres usuarias: los proyectos han asegurado su continuidad implicando a las participantes en la organización de las actividades y en la colaboración con otras entidades para buscar otras fuentes de financiación alternativas al programa Active Women.
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Entidades locales. • Asociaciones del tercer sector.
Evaluación	<p>El proyecto ha sido evaluado en dos ocasiones, con los siguientes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seis de cada diez mujeres (63%) señalan practicar más deporte gracias a su participación en el programa Active Women. • Aproximadamente una de cada tres mujeres (28%) siente que, de no haber sido por el programa, no estaría practicando ninguna actividad deportiva. • El 48% de las participantes señala que si no hubieran participado en el programa estarían haciendo menos deporte. • Cuatro de cada cinco participantes (85%) han recomendado el proyecto a otras mujeres y tres de cada cuatro (61%) han traído a una mujer de su entorno a las sesiones. • Las participantes se muestran muy positivas con los beneficios de las sesiones: prácticamente todas (99%) se divirtió, el 89% se siente más en forma y el 88% ha mejorado su autoestima.
Dimensión de la experiencia	<p>La evaluación realizada en 2013⁴⁸ señala que el proyecto ha tenido alrededor de 30.000 participantes.</p>
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Oldfield, K., Vivian, D., Evaluation of the Active Women Programme – Interim Report Prepared for Sport England By IFF Research, Londres, IFF Research, 2012, 88 p. • Vivian, D., Thompson, J., Evaluation of the Active Women Programme - Year Two Prepared for Sport England By IFF Research. Londres, IFF Research, 2013, 85 p.

⁴⁸ Vivian, D., Thompson, J., [Evaluation of the Active Women Programme - Year Two Prepared for Sport England By IFF Research](#). Londres, IFF Research, 2013, 85 p.

3.6. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Deporte y mujer: tendencias sociales desde una perspectiva internacional
Colectivos	Mujeres. Exclusión social
Ámbito geográfico	Internacional
Resumen	<p>El presente trabajo ofrece un panorama internacional del estado de la cuestión y las tendencias en el ámbito de la mujer y el deporte en 16 países de los cinco continentes. Los capítulos dedicados a Europa describen el panorama de España, Noruega, Reino Unido, Alemania, Francia y República Checa. Los autores de cada capítulo han sido seleccionados por su conocimiento de la situación de las niñas y mujeres en la educación física y el deporte. En cada uno de ellos se ofrece una introducción al desarrollo y organización del deporte en el país objeto de estudio, participación de las mujeres en las actividades deportivas, intervenciones que se están llevando a cabo y propuestas de mejora.</p> <p>La obra pretende servir de material para un análisis comparativo crítico con las diferentes realidades que se muestran.</p>
Referencia	Hartmann-Tews, I., Pfister, G. (eds.), Sport and women. Social issues in international perspective . Londres, Routledge, 2003, 305 p.

Título	Mujeres en forma contra la exclusión
Colectivos	Mujeres. Exclusión social
Ámbito geográfico	España. Europa
Resumen	<p>Este informe analiza las respuestas desde el deporte a la exclusión social de las mujeres. Comienza con un capítulo introductorio en el que se traza el recorrido institucional que ha seguido el deporte femenino en estos últimos diez años. A continuación, el segundo capítulo presenta una serie de experiencias europeas que se han basado en el deporte para mejorar las situaciones de exclusión de las mujeres. El tercer y último capítulo, que constituye el grueso de la obra, realiza un estudio de caso de cinco de las experiencias más relevantes en el terreno del deporte y la exclusión social de las mujeres. Tras el desarrollo de los cinco casos, se añaden dos anexos: uno de recursos, en el que se recogen los datos de contacto de especialistas y asociaciones, y otro metodológico que recoge los procedimientos seguidos para el desarrollo de la presente obra.</p>
Referencia	Santos, A., et al., Mujeres en forma contra la exclusión . Valencia, Universidad de Valencia, 2004, 96 p.

Título	Deporte y minorías étnicas: aspirando a la inclusión social
Colectivos	Exclusión social
Ámbito geográfico	Escocia. Reino Unido. Europa
Resumen	El presente informe, encargado por el Gobierno escocés, pretende ayudar a las autoridades públicas y a otras instituciones interesadas a diseñar, implementar u evaluar una estrategia destinada a incrementar la participación de las minorías étnicas en la práctica deportiva. En primer lugar, se examinan las barreras con las que este colectivo se encuentra a la hora de practicar deporte. A continuación, a partir del análisis de las barreras, el documento propone una serie de medidas para eliminarlas y acompaña estas recomendaciones con una selección de experiencias que están dando buenos resultados.
Conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> • El análisis ha detectado pocas barreras derivadas de la comunidad. • Si bien los aspectos culturales o religiosos de las minorías étnicas pueden influir en las actitudes hacia la práctica deportiva, no hay evidencias de que prohíban la participación en las actividades deportivas. • Hay pocos casos en los que las necesidades de las comunidades étnicas difieran de las del resto de la población. Las diferencias detectadas están relacionadas con las instalaciones o la vestimenta para la práctica deportiva. • La mayor barrera a la que se enfrentan es el miedo a sufrir discriminación racial. • La información dirigida a este público objetivo tiene que estar en un formato accesible. • Aceptar que las necesidades de las comunidades étnicas son legítimas, no “especiales”.
Referencia	Scott Porter Research and Marketing, Sport and ethnic minority communities: aiming at social inclusion . Serie: Research Report n. 78, Edimburgo, Sportsotland, 2001, 64 p.

Bibliografía

[BIG Projekt](#) S.f.

[Evaluation of the Active Women Programme – Interim Report](#), Londres, IFF Research, 2012, 88 p.

[Evaluation of the Active Women Programme - Year Two](#), Londres, IFF Research, 2013, 85 p.

Frahsa A, et al. [Enabling the powerful? Participatory action research with local policymakers and professionals for physical activity promotion with women in difficult life situations](#), Health Promotion International. 2014 Mar;29(1):171-84.

[Go where women are Insight on engaging women and girls in sport and exercise](#), Sport England, 2015, 50 p.

Hartmann-Tews, I., Pfister, G. (eds.), [Sport and women. Social issues in international perspective](#). Londres, Routledge, 2003, 305 p.

Kay, T. [Gender, sport and social exclusion](#). En: Sport and social exclusion, 2nd ed. Londres, Routledge, 2014, p. 90-106

Murua, [Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física. Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los 25 y 44 años = Familia bizitza eta lan bizitza jarduera fisikoarekin bateratzea. 25-44 adin tartean jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea](#). Donostia-San Sebastián, Diputación Foral de Gipuzkoa, 2017, 19, 19 p.

Nicolson, M, [Sport-for-Inclusion in Helsinki: A Field of Tension Between Policymakers and Practitioners](#), University of Helsinki, 2017, 73 p.

[Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

Rütten, A. [Assets in action – The use of assets in promoting physical activity among women in difficult life situations](#), S.f., 2 p.

Santos Ortega, A. et al., [Deporte, mujer y exclusión social. Experiencias europeas de inserción a través del deporte](#). En: Turismo, ocio y deporte: VIII Congreso Español de Sociología: transformaciones globales: confianza y riesgo, grupo: turismo, ocio y deporte, Alicante del 23 al 25 de septiembre / coord. por Antonio Álvarez-Sousa, 2004, ISBN 84-9749-121-1, p. 413-424.

Santos, A., et al., [Mujeres en forma contra la exclusión](#). Valencia, Universidad de Valencia, 2004, 96 p.

Scott Porter Research and Marketing, [Sport and ethnic minority communities: aiming at social inclusion](#). Serie: Research Report n. 78, Edimburgo, Sportscotland, 2001, 64 p.

4. PERSONAS JÓVENES EN SITUACIÓN DESFAVORECIDA

4.1. La práctica deportiva entre personas jóvenes en situación desfavorecida

Las personas jóvenes constituyen uno de los colectivos poblacionales que más deporte practican gracias, en parte, a la existencia de la asignatura de educación física (Encuestas de hábitos deportivos. 2005, 2010, 2015). No obstante, hay estudios que afirman que las personas jóvenes en situación de exclusión social practican deporte en menor medida que aquellas de mayor estatus socioeconómico (véase por ejemplo Beenackers, M. A., et al. 2012). Si bien es verdad que las desigualdades de acceso a actividades de deporte en el tiempo libre ya se manifiestan durante la época escolar, esta desigualdad aumenta una vez finalizada la educación obligatoria.

El hecho de que las personas jóvenes en situación o en riesgo de exclusión social constituyan un colectivo que no accede a las actividades deportivas en la misma medida que otros grupos poblacionales resulta preocupante porque, si bien es verdad que la práctica del deporte aporta numerosos beneficios a la población en general, resulta especialmente ventajosa para las personas en situación de exclusión social. Por un lado para promover un estilo de vida saludable y, de esta manera, reducir las desigualdades sociales en salud existentes. Y por otra parte porque la práctica deportiva puede ayudar a las personas jóvenes en situación desfavorecida a aprender una serie de aptitudes que pueden servir en la vida laboral, el entorno educativo, la vida social y que, por lo tanto, promueven su inclusión social.

Parece existir un consenso generalizado en torno al hecho de que el deporte, por sí solo, no tiene la capacidad de sacar a las personas jóvenes desfavorecidas de su situación de exclusión social (Collins, M. & Kay, T. 2014, p. 69). No obstante, parece haber un amplio acuerdo en afirmar que el deporte puede ser un elemento en la vida de gran importancia puesto que tiene la capacidad de fomentar el aprendizaje de habilidades para la vida en general, de mejorar la calidad de vida y de crear una estructura en sus vidas (Marques, M.; Sousa, C.; Cruz, J. , 2013). El deporte puede ayudar a las personas jóvenes en situación de exclusión social a:

- reforzar su disciplina
- promover su autoconocimiento
- adquirir habilidades de aprendizaje
- adquirir una sensación de identidad
- mejorar el autoestima
- ejercer autocontrol
- adquirir habilidades para trabajar en equipo
- aprender estrategias de afrontamiento
- trabajar la motivación
- mejorar las habilidades sociales
- adquirir una sensación de pertenencia
- romper el aislamiento social
- adquirir valores positivos
- entrenar la concentración
- aprender a tomar responsabilidad
- aprender a respetar a los demás
- aumentar su empoderamiento
- adquirir hábitos de higiene

(Geudens, T. &, Schroeder, K. (coords.), p. 17

4.2. Obstáculos para la práctica deportiva entre personas jóvenes en situación desfavorecida

La desigualdad en los niveles de práctica deportiva entre las personas jóvenes que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, viene determinada por motivos diversos:

En primer lugar, conviene considerar los factores que influyen sobre la práctica deportiva entre toda la población. La etapa que sigue a la educación obligatoria es una **época de transición** durante la que todas las personas jóvenes, independientemente de su clase social, se encuentran especialmente vulnerables. En esta edad muchos jóvenes pasan de dedicarse a actividades recreativas organizadas (entre ellas las deportivas) a practicar actividades de tiempo libre menos educativas y más enfocadas al ocio “hedonista”. Algunas de estas actividades consisten, básicamente, en “pasar tiempo con los amigos” (De Knop, & P. Wylleman, P 1996). En este contexto conviene también tener en cuenta la preparación que tienen las personas jóvenes para valerse por ellos mismos en la sociedad. Se dota a las y los jóvenes con las habilidades para la emancipación pero este “entrenamiento” se centra, normalmente, en las aptitudes necesarias para la inserción laboral o educativa. El deporte se considera, a menudo, una actividad de menor importancia en el proceso de transición (Collins, M. & Kay, T. 2014, págs. 71-72). También hay que tener en cuenta que en esta edad muchas personas jóvenes están iniciando o terminando algún programa de formación. El cambio de ambiente educativo y la presión de exámenes son elementos que ejercen como factores de riesgo para el abandono de la práctica del deporte. La incorporación a una plaza de prácticas o a un nuevo trabajo también son actividades que requieren un importante esfuerzo y que, por ello, pueden influir de manera negativa sobre los hábitos de ejercicio físico (Crane, J. & Temple, V. 2015).

La población juvenil en edad de educación post-obligatoria es, por lo tanto, un grupo propenso a abandonar la práctica del deporte. No obstante, el riesgo de dejar atrás las actividades deportivas es mucho mayor entre las personas jóvenes de estatus socioeconómico bajo que entre las y los jóvenes de clase alta (Anders. G., 1982). Se sabe, además, que los hábitos deportistas adquiridos durante la infancia no constituyen un factor de protección potente, es decir no constituyen una garantía para que se siga haciendo deporte en edad juvenil y adulta. A esta conclusión llegó un investigador después de haber realizado un estudio longitudinal sobre la práctica del deporte en Suecia. Los resultados de su investigación indican que pertenecer a un club deportivo a los 15 años no tiene prácticamente ninguna influencia sobre la práctica de deporte a mediana edad. El estudio pone, sin embargo, de relieve que las personas adultas de estatus socioeconómico elevado son cinco veces más propensas a practicar deporte que las personas de la misma edad que pertenecen a clases sociales más desfavorecidas. (Engström, L-M. 1982).

Por otro lado hay que tener en cuenta que se trata de una etapa durante la que la labor de “supervisión” y de seguimiento que hasta entonces ejercían los centros educativos cesa. Puesto que las personas jóvenes desfavorecidas cursan estudios académicos en menor medida que las personas de su edad con mayor estatus socioeconómico, tampoco acceden a las **instalaciones deportivas universitarias** y/o a los programas de deporte subvencionados que se dirigen al alumnado universitario.

También hay que considerar la **influencia de la familia**. Parece que los hábitos de práctica de deporte se transmiten de padres a hijos (Downward, P.; Hallmann, K.; Pawlowski, Tim. 2014.). Teniendo esto en cuenta y considerando que hay estudios que ponen de relieve que la práctica de deporte es más habitual entre personas de estatus socioeconómico elevado que entre quienes tengan un estatus socioeconómico bajo (Beenackers, M. A., et al. 2012) queda claro que la falta de acceso de deporte entre las personas jóvenes en situación de exclusión no es, únicamente, una cuestión de disponibilidad de recursos económicos para financiar la práctica deportiva sino un asunto relacionado con las costumbres familiares. Por otra parte hay estudios (véase por ejemplo Edwards, G., et al. 2015, p. 8) que indican que el miedo a realizar actividades al aire libre debido a la inseguridad urbana influye de manera negativa sobre la práctica de deporte de personas jóvenes que viven en zonas desfavorecidas (véase por ejemplo Edwards, G., et al. 2015, p. 8). En ocasiones los barrios y las zonas afectadas por la exclusión social no están bien dotadas de instalaciones deportivas lo cual puede repercutir de manera negativa sobre la práctica de deportes (Macintyre, S. & Ellaway, A., 1998).

Por último, cabe señalar que es habitual que las personas jóvenes dispongan de **recursos económicos limitados**, algo que les dificulta el acceso al deporte. El desembolso del dinero necesario para financiar las cuotas de inscripción, ropa y equipamiento y en ocasiones también transporte el transporte hasta el lugar de entrenamiento y/o eventuales torneos y competiciones deportivas supone un obstáculo importante para muchas familias de estatus socioeconómico bajo (Edwards, G., et al. 2015, p. 8). A modo de conclusión podemos constatar que la inequidad en el acceso a actividades deportivas, en realidad, está siendo reforzada por la falta de equidad existente en otros ámbitos.

4.3. Promoción de la práctica deportiva entre personas jóvenes en situación desfavorecida

La idea de fomentar el deporte entre las personas jóvenes en situación de exclusión social no es nueva. Históricamente se le ha atribuido al deporte la capacidad de “sanar el carácter” de las personas jóvenes en situación de vulnerabilidad y también se ha considerado como método para mantenerles ocupados evitando de esta manera que “caigan en tentaciones” (véase por ejemplo Collins, M. & Kay, T. 2014, p. 160-192). Francia, el Reino Unido y los EE.UU fueron países pioneros en promover iniciativas dirigidas a fomentar el deporte entre personas jóvenes en riesgo de exclusión social.

Entre los primeros proyectos de este tipo se encuentran iniciativas que surgieron para dar respuesta a disturbios callejeros, entre ellos: el programa británico “*Action Sports*” y el programa estadounidense “*Roving Leader*”. Aunque se trata de programas ya inactivos son dignos de mencionar porque se fundamentaron en una serie de principios que siguen teniendo plena vigencia para muchos programas contemporáneos dirigidos a fomentar el deporte entre personas jóvenes desfavorecidas, como por ejemplo:

- La colaboración entre entidades deportivas con entidades activas en el ámbito social
- El trabajo comunitario que permite a las personas jóvenes permanecer en su ámbito y entre las personas que forman parte de su red social (en lugar de sacarles de su entorno)
- El aprovechamiento de edificios y equipamiento comunitario ya existentes (Collins, M. & Kay, T. 2014, págs. 69).

Una revisión de la literatura y programas deportivos específicamente destinados a personas jóvenes en situación de exclusión social, permite identificar fundamentalmente cuatro tipos de intervenciones:

- medidas universales para fomentar el deporte base
- ayudas económicas y en especie dirigidas a las personas usuarias
- acciones para fomentar el deporte espontáneo
- programas de mentoría

4.3.1. Medidas universales para fomentar el deporte base

Puede resultar sorprendente encontrar medidas de carácter universal en un listado de iniciativas dirigidas a promover el deporte entre personas en riesgo de o en situación de exclusión social. No obstante, numerosos estudios afirman que esas medidas universales constituyen un buen método para llegar a los colectivos socialmente más desfavorecidos que menos deporte practican. Entre las medidas para fomentar el deporte base se encuentran, entre otras, las **subvenciones dirigidas a entidades deportivas**.

También existen iniciativas en forma de programación de actividades deportivas que permiten una amplia participación en actividades deportivas, es decir evitar el incentivo únicamente del deporte de élite. Se trata, por otro lado, de organizar **actividades de iniciación al deporte** para personas de todas las edades. (Collins, M. & Kay, T. 2014, págs. 70-71). Suecia, uno de los países europeos en los que más se fomenta el deporte base, cuenta con varias iniciativas interesantes de esta índole. Una de

ellas es la iniciativa nacional *Handslaget* (el Apretón de Manos) que empezó a funcionar en 2003 y en 2006 fue sustituido por el programa *Idrottslyftet* (el Subidón del Deporte). Se trata de un programa dirigido a toda la población de entre 7 y 25 años.

No obstante, se presta especial atención a los colectivos infrarrepresentados entre quienes practican deporte, a saber: personas de estatus socioeconómico bajo, inmigrantes de primera y segunda generación, mujeres, etc. (Reyes, R., 2007). Aunque los programas que se desarrollan dentro del marco de esta iniciativa se financian parcialmente con dinero procedente de un fondo nacional las iniciativas concretas han sido diseñadas a nivel local, adaptándose a las necesidades y condiciones características de cada municipio. La gran libertad de las entidades locales a la hora de confeccionar los proyectos es considerada como uno de los factores que más han contribuido al éxito del programa. Se han realizado numerosas evaluaciones de este programa. En una de ellas se señala que, a pesar de que el programa ha facilitado el acceso al deporte de la población destinataria, no parece haber contribuido de manera significativa al reclutamiento de nuevos usuarios. No obstante, hay señales de que el programa ha contribuido de manera significativa a la retención de las y los usuarios ya existentes (*Idrottslyftet externa utvärdering. Sammanfattande analys och slutsatser*) Cabe, por otro lado, señalar que dentro del marco del programa se han realizado numerosos proyectos locales dirigidos a colectivos en situación de exclusión social que han tenido un resultado satisfactorio y que han dado lugar a una [recopilación de buenas prácticas](#)⁴⁹.

4.3.2. Ayudas económicas y en especie dirigidas a las personas usuarias

Tal y como se ha indicado en el apartado sobre factores de riesgo para la inactividad la falta de medios económicos constituye uno de los mayores obstáculos para la activación deportiva de personas jóvenes en situación de exclusión social. Esto es algo que se refleja en muchos de los programas dirigidos a este colectivo que, a menudo, incluyen uno o varios de los siguientes elementos: cuotas de inscripción subvencionadas, bonos de descuento, sesiones deportivas gratuitas y préstamo o donación de ropa y equipamiento deportivo. Otra iniciativa de este tipo es el pago fraccionado de la cuota de inscripción y la posibilidad de pagar únicamente por las clases/ sesiones a las que uno acude.

Algunos programas en las que se implantan medidas de estas características son, por ejemplo, la tarjeta "*Young Scot Glasgow Card*" que permite los portadores acceder de manera gratuita a las piscinas municipales de Glasgow (Collins, M. & Kay, T. 2014, págs). Otra iniciativa de este tipo es el programa "*Streetleage*"⁵⁰ que se dirige a personas jóvenes de entre 16 y 25 años que ni estudian ni trabajan. El programa que se realiza en 14 ciudades británicas ofrece sesiones de entrenamiento gratuito, un vale de £50 para adquirir ropa de deporte y el desembolso de los gastos de transporte para acudir al programa. Las ayudas económicas del programa se combinan con la realización de actividades que fomentan la empleabilidad de los usuarios, como programas de formación y prácticas laborales. Varias de las iniciativas realizadas dentro del marco de otro proyecto británico llamado "*Streetgames*" también incluyen ayudas económicas y en especie dirigidas a los usuarios (Edwards, G., et al. 2015).

⁴⁹ <http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/Idrottslyftet/Godaexempel/>

⁵⁰ <https://www.streetleague.co.uk/our-programmes>

4.3.3. Iniciativas dirigidas a fomentar la práctica del deporte espontáneo

El fomento de deportes espontáneos se realiza teniendo en cuenta las necesidades de las personas jóvenes que no quieren o no pueden participar en actividades deportivas programadas. Se basan, tal y como indica su nombre, en el principio de la gratuidad y en la idea de que hay que acercar los deportes a los potenciales participantes sin necesidad de que ellos se desplacen. Cabe señalar que existen muchas fórmulas diferentes para fomentar el deporte espontáneo siendo quizás las de mayor importancia las siguientes:

- las instalaciones deportivas de uso libre (por ejemplo skatodomas, pistas para hacer footing y canchas de baloncesto)
- la impartición de sesiones de entrenamiento sin necesidad de inscripción previa (por ejemplo en parques o polideportivos)
- el acercamiento de equipamiento deportivo al lugar donde se hallan los potenciales usuarios (por ejemplo con ayuda de camionetas que llevan equipamiento deportivo)

En cuanto a la creación de instalaciones deportivas puede tratarse de recorridos para hacer footing o esquí, máquinas de gimnasio instalados al aire libre, skatodromos o cualquier otra instalación deportiva de uso libre, tales como: polideportivos, canchas de baloncesto, pistas de tenis, campos de fútbol, pistas para BMX, paredes para hacer escalada que sean de uso libre y gratuito.

Las unidades móviles normalmente son camionetas que se desplazan a los barrios más desfavorecidos para ofrecer el equipamiento necesario para practicar diferentes deportes. El personal de este tipo de unidades suele ser educadores de calle especializados en trabajo con personas jóvenes.

Si bien es verdad que los deportes espontáneos se caracterizan justamente por ser actividades que están abiertos a cualquier persona que quiera participar, existen unas cuantas iniciativas de estas características que se dirigen a personas jóvenes en riesgo de o en situación de exclusión social. Uno de ellos es el programa de equipos móviles (*Mobile Teams*), que se lleva a cabo en la ciudad de Berlín. Se trata de una iniciativa digna de mencionar no solamente por el hecho de que se dirige a personas menores de 27 años en riesgo o en situación de exclusión social sino también porque incorpora las tres modalidades existentes para fomentar la práctica del deporte espontáneo, mencionadas previamente. Para la realización de estas actividades la ciudad de Berlín cuenta con tres diferentes tipos de unidades móviles:

- equipo móvil de espacios de experimentación (*Mobile Team Erlebnisräumen*)
- equipo móvil "Streetball" (*Mobile Team Streetball*)
- equipo móvil de deportes de tiempo libre (*Mobile Team Freizeitsport*).

El equipo móvil de los espacios de experimentación está integrado por un/a educador/a social, un/a terapeuta ocupacional y un/a arquitecto/a paisajista. Su labor consiste en crear espacios de experimentación que fomenten la práctica del deporte, el juego y otras actividades recreativas. Se les anima a las personas jóvenes a participar en el diseño y la reforma de espacios públicos. Puede tratarse de cambios permanentes en el entorno o el traslado puntual de equipamiento a lugares públicos, tales como por ejemplo la creación de pistas para bicicletas BMX en los patios de centros educativos durante las vacaciones quedan en desuso.

El equipo “Streetball” fomenta la práctica del baloncesto “callejero”, una actividad que es autogestionada por los propios usuarios con apoyo del equipo móvil. Este equipo móvil participa también en la organización de torneos, algunos de ellos nocturnos, durante los que ofrecen actividades no directamente relacionados con el deporte (música, graffiti, etc.) para atraer también a personas jóvenes no especialmente interesadas en deporte.

La unidad móvil de deportes de tiempo libre, por su parte, dispone de un equipo que ofrece asesoramiento a entidades deportivas, entidades que se dedican al ocio juvenil y centros educativos. No obstante, también participa en la organización de actividades deportivas (por ejemplo en las fiestas de barrio) y ofrece asesoramiento para la construcción de equipamientos deportivos en parques y otros lugares públicos.

Para completar la oferta deportiva de las unidades móviles se ha creado una red de clubs juveniles de deportes (*SportJugendClubs*) ubicados en los barrios más desfavorecidos de la ciudad. Algunos de estos clubs son de uso exclusivo para mujeres jóvenes. Uno de los objetivos de estos clubs es fomentar la práctica de deporte entre personas inactivas en situación de exclusión social. El acceso a los clubs es libre y gratuito y allí los usuarios tienen la oportunidad de practicar un deporte de su elección. No obstante, el personal de estos centros también puede ayudarles a las y los jóvenes a resolver problemas de la vida cotidiana. (*Sportjugend Berlin*, 2010, págs.13-14).

El ejemplo berlinés resulta de especial interés por la amplia gama de servicios que se ofrece y, también, por la atención integral que reciben los usuarios de los centros deportivos y las unidades móviles. No obstante, se encuentran iniciativas parecidas en otros muchos países. En Noruega existe el programa “Polideportivo abierto” (*Åpen hall*). El programa consiste en organizar actividades deportivas en instalaciones deportivas para niños y personas jóvenes que no son socios de un club de deporte (Norwegian Ministry of Children, Equality and Social Inclusion Public institutions, 2015, pág. 47). En la localidad Wirral en el Reino Unido existe la unidad móvil “*Sportsmobile*” que traslada equipamiento deportivo a los barrios más desfavorecidos con el fin de promover el deporte entre las personas de entre 14 y 25 años (Wirral Positive Futures, 2016). En Suecia, por otro lado, se han realizado grandes inversiones para crear instalaciones dirigidas a fomentar la práctica del deporte espontáneo. Estos lugares deportivos de cercanía (*Näridrottsplatser*) han sido creados para fomentar la práctica del deporte en toda la población infantil y juvenil. (Fahlén, J., 2007). No obstante, a la hora de implantar el programa se ha prestado especial atención a los colectivos más desfavorecidos entre los potenciales usuarios.

4.3.4. Programas de mentoría

Los programas de mentoría se fundamentan en la idea de la participación de personas jóvenes como animadoras. Por un lado, la implicación de pares es recomendable porque los usuarios ven que alguien como ellos puede alcanzar su objetivo deportivo y, por otro lado, porque las personas jóvenes que ejercen de mentores adquieren habilidades que pueden facilitar su inclusión social y laboral. Se sabe, también, que el método “boca a boca” es uno de los métodos más eficaces para difundir información sobre los programas y por ello los mentores en edad joven tienen una importante función a cumplir entre sus amigos, compañeros y conocidos.

En Europa existen numerosos programas dirigidos al colectivo en cuestión que incorporan elementos de mentoría siendo uno de los más destacables la iniciativa “*Us Girls!*”⁵¹. El programa fue creado en 2011 con el objetivo de fomentar la práctica deportiva entre mujeres de entre 16 y 25 años en localidades desfavorecidas en el Reino Unido. Aunque se trata de una iniciativa a nivel nacional este proyecto ha sido llevado a cabo por entidades locales y, por parte de los creadores del programa, se señala la importancia de adaptar el proyecto a las necesidades de la población objetivo de la localidad en cuestión. Se trata de una iniciativa dirigida a fomentar la educación por pares en deporte base. Las mujeres jóvenes que trabajan como voluntarias tienen la función de prestar apoyo emocional, servir de modelos para inspirar a otras mujeres de su edad a practicar deporte y llevar una vida sana, reclutar nuevas socias para el club de deporte.

A la hora de diseñar los programas locales se tiene en cuenta las necesidades y deseos de las potenciales participantes. La posibilidad de entrenar un deporte sin la presencia de hombres (ni como pares ni como público) es una de las características particulares de este programa. Por ello, señalan los creadores del programa, es importante elegir lugares en las que las mujeres jóvenes pueden entrenar sin tener que estar pendientes de las miradas y los comentarios de hombres. Se organizan también actividades dirigidas a colectivos con necesidades especiales entre ellos, por ejemplo, las madres jóvenes. A la hora de diseñar programas dirigidos a este colectivo se tiene en cuenta la dificultad que tienen para encontrar quien cuide de sus hijos durante las sesiones de entrenamiento. Por ello se organizan, por un lado actividades en las que pueden tomar parte los niños pero también se ofrece un servicio de canguro durante el entrenamiento.

Otra característica del programa es la gran importancia que se le da a la música en el programa. Puesto que muchas jóvenes se identifican a través de la música se emplea como elemento motivador durante las sesiones de entrenamiento. Teniendo en cuenta que entre los usuarios hay personas que tienen dificultades de desembolsar la cuota de inscripción para una temporada entera se ofrece, a menudo, la posibilidad de pagar por sesión de entrenamiento. A lo largo de los años el proyecto ha tenido una gran repercusión mediática y ha obtenido un premio (National Lottery Award for Best Sports Project). La atención recibida se debe, en primer lugar, al hecho de que se dirige a un colectivo afectado por exclusión multidimensional y porque los objetivos de la iniciativa se han cumplido con creces. Cabe señalar que el proyecto incorpora varias medidas dirigidas a atraer y a retener mujeres jóvenes en programas deportivos, tales como por ejemplo unas cuotas de inscripción atractivas (ofertas de 2x1 y bonos de descuento para usuarias habituales).

Se organizan eventos de corte informal de iniciación al deporte durante los cuales las potenciales usuarias tienen la oportunidad de probar a practicar un deporte pero también pueden participar en actividades no directamente relacionadas con el deporte tales como por ejemplo talleres de belleza. Dentro del marco del programa se organiza “*Gear4Girls*”. Se trata de una iniciativa dirigida a recoger ropa y equipamiento de segunda mano donado y a recaudar dinero para comprar ropa y equipamiento deportivo para las participantes del programa que no cuentan con medios económicos suficientes para adquirirlo por su propia cuenta. El programa recluta a mujeres deportistas que han tenido mucho éxito para que hagan de “embajadoras” de “*Us Girls!*” y también para participar en encuentros con las participantes del programa en las que funcionan como motivadoras y “modelos”. No obstante, parte del éxito de “*Us Girls!*” también se debe a los canales utilizados para divulgar información sobre el proyecto. La iniciativa cuenta, por ejemplo, de un “podcast”, un boletín de noticias dirigido a las usuarias y potenciales usuarias de “*Us Girls!*”, una línea de productos de marca (camisetas etc.) y también productos publicitarios de corte convencional (vídeos, carteles, folletos, anuncios, etc. etc.).

⁵¹ <http://www.streetgames.org/our-work/us-girls>

Los resultados de la primera evaluación del proyecto, que fue realizada a los dos años del inicio del proyecto, ponen de relieve que las expectativas en cuanto a personas participantes habían sido superadas con creces. El programa ya ha sido implantado en más de 80 localidades británicas desfavorecidas. Por otro lado, se pudo observar que el programa llegaba a varios colectivos en situación de exclusión multidimensional, entre ellos: mujeres que ni estudian ni trabajan y personas pertenecientes a minorías étnicas. Los beneficios del programa han sido reconocidos y gracias a financiación europea, la experiencia será extendida a otros cinco países europeos (Dinamarca, Francia, Italia, Polonia y los Países Bajos) en 2017 y 2018⁵².

⁵² http://eose.org/our_work/european-us-girls

4.4. Buenas prácticas

Entre los programas que hasta ahora se han descrito visto hay unos cuantos que parecen haber dado lugar a experiencias positivas. No obstante, a través de la revisión realizada se han detectado dos iniciativas que resultan de especial interés. Se trata de dos programas británicos cuyo éxito es avalado por numerosas evaluaciones: *Doorstep Sport Club* (Clubs de deporte en la puerta de casa) y *Sportivate* (Sportivación). Ambos programas son integrales en el sentido de que integran numerosas características de muchos de los proyectos aquí mencionados, entre otros:

- la gratuidad y otras medidas para facilitar el acceso,
- la implicación de agentes de diferentes ámbitos y
- la flexibilidad a la hora de adaptar los proyectos a las necesidades locales.

4.4.1. Sportivate (Reino Unido)

Denominación	Deportivación
Denominación original	<i>Sportivate</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Personas de entre 11 y 25 años • Personas en situación de exclusión social o en riesgo de exclusión social
Alcance geográfico	Los recursos económicos para la financiación de los proyectos <i>Sportivate</i> sale, en parte, de un fondo nacional. No obstante, en la organización y financiación de los proyectos también participan entidades a nivel local.
Ámbito geográfico	Reino Unido
Duración	2011-2017
Contexto	Sportivate se basa en la idea de que para diseñar programas de deporte que tengan éxito entre personas jóvenes que no practican ejercicio físico de manera habitual es necesario entender porque estas personas no participan en actividades deportivas. Según los creadores de Sportivate las entidades deportivas tenían, hasta ahora, una idea preconcebida errónea sobre las motivaciones que rigen la participación en deportes de las personas jóvenes. Es una equivocación, señalan los autores del programa, pensar que todas las personas que tienen una actitud positiva hacia el deporte practican actividades deportivas y que las personas con actitudes negativas hacia el deporte no llevan a cabo ejercicio físico. A la hora de diseñar programas para captar a jóvenes “inactivos” es necesario tener en cuenta que las actitudes y la conducta no siempre van unidas. Para ayudar a mejorar el entendimiento de la práctica de deporte entre personas jóvenes Sport England (la entidad responsable de Sportivate a nivel nacional) publicó un documento en el que se hace una descripción de seis personalidades “tipo” respecto a la motivación y la práctica del deporte (Sport England. s.a.). Sportivate se fundamenta en las ideas recogidas en dicho manual.
Objetivos	Fomentar la práctica del deporte entre personas de entre 11 y 25 años que no practiquen ningún deporte o que participan en actividades deportivas de manera no regular.

Descripción	<p>Sportivate es un programa nacional que fue implantando a nivel local y en el que pueden participar todas las personas jóvenes de entre 11 y 25. No obstante, se trata de un proyecto que presta especial atención a los colectivos más desfavorecidos. Dentro del marco del programa se organizan actividades dirigidas a algunos colectivos concretos, entre ellos: personas que ni estudian ni trabajan (ninis), víctimas de explotación social y menores infractores.</p> <p>Para alcanzar a las personas que forman parte de estos colectivos la entidad pública responsable del programa a nivel nacional “Sport England” colabora con entidades locales de deporte base y entidades activas en el ámbito social tales como, por ejemplo: los servicios de empleo y centros de menores infractores. Los usuarios reciben entrenamiento gratuito o subvencionado a lo largo de 6-10 semanas en un deporte que eligen de un amplio programa que incluye una gran variedad de actividades deportivas. Durante la participación en el programa trabajan para alcanzar un meta personal o para poder participar en algún evento deportista. Una vez finalizado el programa se les incentiva a las y los jóvenes a seguir practicando deporte.</p> <p>Existe un fondo nacional para financiar proyectos dentro del marco del programa Sportivate. Las entidades participantes pueden solicitar ayuda económica para financiar los gastos relacionados con: el personal (entrenadores y monitores), la adquisición de equipamiento, el alquiler de instalaciones deportivas y las campañas de publicidad. Los usuarios del programa normalmente pagan una pequeña cuota de inscripción que no corresponde al coste real.</p> <p>Para gestionar y evaluar el programa se creó una aplicación para móviles y https://www.sportivateportal.org, un portal al que acceden solamente las entidades organizadoras del programa.</p> <p>A lo largo del programa se han realizado grandes esfuerzos para dotar a las entidades participantes con los conocimientos necesarios para llevar a cabo proyectos de Sportivate. Se ha dedicado especial importancia al fomento del entendimiento entre las entidades deportivas y las entidades del ámbito social puesto que se trata de grupos profesionales que cuentan con “jergas” propias, lo cual dificulta la comunicación.</p> <p>Existe una gran variedad entre los programas que se llevan a cabo dentro del marco de la iniciativa Sportivate. Pero aunque las características de los programas varían se han identificado una serie de factores que han contribuido al éxito del programa y que pueden resumirse de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none">• colaboración entre entidades deportivas y entidades que trabajan en el ámbito social• formación del personal de las entidades participantes• realización de un estudio previo para averiguar qué grupos juveniles se encuentran infrarrepresentados entre quienes practican actividades deportivas• utilización fuentes documentales (y fuentes de otro tipo), a nivel nacio-
--------------------	---

	<p>nal y nivel local y participación de potenciales usuarios para averiguar qué actividades podrían tener buena aceptación entre el colectivo destinatario</p> <ul style="list-style-type: none"> • programación amplia y variada de actividades que puedan tener una continuidad después del curso de introducción • divulgación de información sobre el programa a través de medios de comunicación tradicionales (folletos, posters, boca a boca), redes sociales y mensajes de correo electrónico personalizados • colaboración con otros programas de fomento del deporte que se dirigen a otros colectivos (mujeres o minorías étnicas por ejemplo) para asegurar una buena divulgación del programa • inscripción gratuita o fuertemente subvencionada • realización de ofertas de descuentos en ropa/ equipamiento deportivo y/o descuentos para afiliación al club deportivo para las y los participantes que llegan a terminar el curso • creación de grupos de amigos para la organización de actividades • organización de sesiones de prueba para animar los potenciales usuarios a apuntarse al programa • planificación del inicio del curso para que este no coincida con la celebración de fiestas importantes y periodos vacacionales • comunicación continua con los usuarios mediante, por ejemplo, de recordatorios por SMS antes de cada sesión de entrenamiento.
<p>Agentes implicados</p>	<p>Las siguientes entidades pueden solicitar financiación del fondo Sportivate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entidades locales • entidades nacionales de deporte • entidades locales de deporte base • centros de ocio • clubs de tiempo libre • centros educativos (educación secundaria, FP y universidades) • empresas en las que trabajan muchas personas jóvenes • servicios de salud • policía local <p>No obstante en el programa pueden tomar parte también entidades que no tienen posibilidad de participar como principal entidad organizadora tales como por ejemplo: centros de menores infractores o centros de servicios de empleo.</p>
<p>Estado</p>	<p>Proyecto finalizado</p>
<p>Evaluación</p>	<p>La última evaluación realizada a nivel nacional del programa Sportivate comprende el año 2016 y 2017 (Sportivate, 2017). Los resultados de la evaluación ponen de relieve que la retención en el programa era bueno. De los 147.000 personas que participaron en Sportivate más de 119.000 llegaron a completar el curso de iniciación y de ellos un 54% seguían haciendo deporte 9 meses después de finalizar el curso introductorio.</p> <p>El balance de esta evaluación, al igual que el de las evaluaciones realizadas años anteriores, es positiva. Después de comparar de diferentes grupos poblacionales</p>

	<p>los autores de la evaluación constataron que los habitantes de las 10 localidades más desfavorecidas eran quienes mayores cambios mostraron en cuanto a hábitos deportivos. En cuanto a los grupos de edad, las personas de entre 22 y 25 años fueron los que más incrementaron su práctica deportiva.</p> <p>En cuanto a los deportes preferidos por las personas usuarias se sabe que los multideportes se sitúan en primer lugar, tanto en chicas como en chicos. Los chicos que participaron en el programa eligieron el fútbol y el boxeo como deportes preferidos después de los programas multideporte, mientras las chicas prefirieron gimnasia y baile.</p>
Dimensión de la experiencia	<p>Entre 2011 y 2017 760.489 personas probaron una actividad deportiva dentro del marco del programa Sportivate.</p> <p>En cada actividad participan, normalmente, de entre 10 y 20 personas. No obstante, se realizan también actividades en grupos con menos que diez personas y ha habido actividades con hasta 100 participantes.</p> <p>El programa fue creado en 2011 e inicialmente estaba previsto que tuviera una duración de cuatro años. No obstante, Sportivate recibió financiación adicional y, gracias a ello, se prolongó su duración hasta marzo de 2017. A finales de 2013 el programa, que inicialmente se dirigía a personas de entre 14 y 25 años, fue extendido para incluir también a adolescentes de entre 11 y 13 años.</p> <p>El presupuesto nacional del programa Sportivate asciende a 56 millones de libras. No obstante las entidades locales organizadoras aportan medios añadidos de financiación.</p>
Más información	<p>https://www.sportengland.org/our-work/children-and-young-people/sportivate/</p>
Observaciones	<p>Se instaurado un premio “National Sportivate Award” para premiar a las mejores iniciativas organizadas dentro del marco de este programa. Existe una modalidad del premio para laurear a la/al usuaria/o más destacado.</p>

4.4.2. Doorstep Sport Clubs (Reino Unido)

Denominación	Clubs de deporte en la puerta de casa
Denominación original	<i>Doorstep Sport Clubs (DSC)</i>
Colectivo destinatario	Personas jóvenes de entre 14 y 25 años que viven en zonas desfavorecidas y no pertenecen a ningún club deportivo
Alcance geográfico	Nacional
Ámbito geográfico	Reino Unido
Duración	2012-
Contexto	Según una encuesta realizada en el Reino Unido la posibilidad de que practiquen deporte las personas de entre 16 y 25 que pertenecen a los grupos más desfavorecidos desde una perspectiva socioeconómica es un 20% menor que entre las personas jóvenes de estatus socioeconómico elevado.
Objetivos	Conseguir que 100.000 jóvenes de entre 14-25 años que viven en barrios desfavorecidos empiecen a practicar deporte (entre 2012 y 2017).
Descripción	<p>El programa consiste en la puesta en marcha de 1.000 nuevos clubes deportivos dirigidos al colectivo destinatario.</p> <p>El lema del programa “Cambiar el deporte, cambiar la comunidad, cambiar vidas” pone de relieve que los objetivos del programa van más allá de aumentar el número de participantes en determinadas prácticas deportivas. Se trata también de ofrecer a las personas jóvenes un lugar seguro y agradable para pasar parte de su tiempo libre. La idea es que el deporte les ayude a mejorar su bienestar y a promover un cambio positivo en sus vidas y que este cambio, con el tiempo, pueda contribuir a mejorar la comunidad en la que viven.</p> <p>A la hora de idear el programa los autores del <i>Doorstep Sports</i> partieron de la convicción de que el deporte no es una de las prioridades del público destinatario. Por ello el programa no puede ser un programa convencional de deporte. Lo que necesita el público objetivo es, sobre todo, motivación. Esta motivación se consigue, por una parte, creando un entorno favorable para las relaciones sociales y, por otra parte, contratando a monitores que inspiren confianza.</p> <p>Se trata de un programa a nivel nacional. No obstante, los organizadores enfatizan la importancia de tener en cuenta a las necesidades existentes a nivel local a la hora de diseñar un proyecto dentro del marco del programa “Doorstep”. Por ello, señalan, es preferible involucrar a las personas destinatarias tanto en el diseño como en la implantación y la evaluación del programa. Se trata, en definitiva, de hacerles partícipes para de esta manera fomentar el empoderamiento y para mejorar la adhesión al programa.</p> <p>Para fomentar la participación de los usuarios se ofrece también a las y los jóvenes la posibilidad de trabajar como voluntarias/os. Para que puedan desempeñar su labor de monitores reciben formación.</p>

	<p>En cuanto a las actividades que se ofrecen dentro del marco del programa los organizadores señalan la importancia de ofrecer una amplia gama de actividades y de dar preferencia a las actividades multideportes.</p> <p>Cabe, por otro lado señalar, que se organizan actividades tanto para llevar a cabo en grupo/ equipo pero también para practicar en “solitario”. Al mismo tiempo se procura tener en cuenta que, preferiblemente, deben ser deportes que pueden seguir practicando también en edad adulta.</p> <p>Para motivar a los usuarios se suele realizar torneos o festivales durante los que pueden enseñar lo que han aprendido. Algunas veces al año se les ofrece además la posibilidad de asistir a eventos deportivos importantes tales como por ejemplo: campeonatos y finales de liga. Se aprovecha la celebración de eventos nacionales e internacionales (Wimbledon y Tour de Francia por ejemplo) para dar visibilidad a determinados deportes.</p> <p>Para divulgar información sobre el programa se utilizan: las redes sociales, promotores pares y el método boca-a-boca. Fiestas y festivales locales también son utilizados como “escaparates” para difundir información sobre Doorstep. En ocasiones se organizan sesiones de prueba para atraer a nuevos usuarios. Para ello se suele intentar localizar a las personas jóvenes en su ámbito natural (centros educativos y clubes juveniles por ejemplo). A la hora de difundir información sobre el programa se aprovecha para fomentar la conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable que debe comprender el ejercicio físico; una dieta saludable y la abstención del consumo de drogas.</p> <p>Existe un fondo estatal para financiar proyectos organizados dentro del marco de este programa. No obstante, se obtiene financiación también de campañas de crowdfunding (financiación colectiva), mecenazgo y donaciones. Las cuotas pagadas por los usuarios también aportan dinero al proyecto. No obstante, esta aportación es simbólica puesto que los participantes normalmente pagan £1-£2 por sesión.</p>
Agentes implicados	<p>La entidad sin ánimo de lucro <i>Streetgames</i> está involucrada en todos los proyectos locales, sobre todo, en lo que se refiere a la creación de nuevas instalaciones. No obstante, en la organización y gestión del programa participan una o varias de las siguientes entidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamientos • organizaciones con base comunitaria • centros educativos y otras entidades del ámbito educativo • asociaciones juveniles • clubes de ocio • clubes de deportes • asociaciones de vivienda <p>Para identificar a potenciales usuarios y mejorar el reclutamiento de nuevos participantes se suele también colaborar de manera estrecha con: entidades que</p>

	trabajan con menores infractores, la policía, los bomberos, los servicios sociales y los servicios de salud mental.
Estado	Programa en marcha
Evaluación	<p>Una evaluación realizada en 2015 pone de relieve que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un 69% de los participantes habían incrementado su práctica de deporte a raíz de su participación en el programa • un 75% de los participantes afirmaban acudir a sesiones de entrenamiento mínimo una vez por semana, • en cuanto a la calidad de las sesiones de entrenamiento un 93% de los usuarios opinaban que era “buena” o “muy buena”. <p>El informe de la evaluación también destaca el hecho de que los participantes del programa a menudo vienen acompañados por amigos/as y/o hermanos/as más jóvenes que aún no pueden participar en el programa. La experiencia del programa muestra que estas personas muchas veces se apuntan al programa una vez que hayan cumplido 14 años (Streetgames, 2017).</p> <p>Una evaluación realizada en 2017, el año en el que el programa supuestamente iba a concluir (aunque ha sido prolongado), pone de relieve que el objetivo cuantitativo inicial de llegar a 100.000 jóvenes ha sido superado. Desde el inicio del proyecto en 2013 hasta abril de 2017 habían participado 102.000 personas en Doorsteps sport.</p> <p>El balance económico del proyecto también es positivo en el sentido de que no se ha excedido el presupuesto. (Sport England, 2016).</p>
Dimensión de la experiencia	<p>Se trata de la mayor inversión realizada hasta ahora a nivel del Reino Unido para fomentar el deporte juvenil entre colectivos que se encuentran en riesgo de exclusión social o en situación de exclusión social.</p> <p>El primer proyecto piloto del programa fue llevado a cabo en Inglaterra en 2012. Desde entonces el programa se ha ido extendiendo por todo el país para cumplir con el objetivo inicial, a saber: conseguir que 120.000 jóvenes de entre 14-25 años que viven en barrios desfavorecidos empiecen a practicar deporte entre 2012 y 2017.</p>
Más información	http://www.streetgames.org/our-work/doorstep-sport-clubs
Observaciones	<p>A lo largo de los años se ha generado mucha documentación sobre este proyecto. Aparte de la documentación de carácter divulgativo existe también una serie de manuales dirigidos principalmente a los monitores y los voluntarios del programa.</p> <p>Dentro del marco de la iniciativa Streetgames, y de la que forma parte el programa Doorstep Sportclub se ha instaurado una serie de premios que se conceden a los proyectos más destacables realizadas.</p>

4.5. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people
Colectivos	Exclusión social. Juventud.
Ámbito geográfico	Reino Unido
Resumen	<p>Este informe de las entidades británicas <i>London School of Economics and Political Science (LSE)</i> y el <i>Centre for Analysis of Social Exclusion (CASE)</i> surge con el objeto de profundizar en la situación de pobreza de la juventud que reside en los barrios desfavorecidos del Reino Unido, y en sus efectos en la participación en el deporte. La presente investigación cualitativa pretende dar respuesta a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de pobreza en determinados barrios y cómo afecta esta situación a los y las jóvenes? • ¿Cómo influye esta situación económica en la práctica deportiva de los y las jóvenes? • ¿Cuáles son las prácticas más exitosas para eliminar las barreras que impiden a este colectivo practicar deporte? <p>Para ello, los autores entrevistan a 65 jóvenes de entre 14 y 25 años y a 41 padres y madres de cinco barrios desfavorecidos de Inglaterra y Gales sobre su zona, su vida familiar y aspiraciones, lo que les gusta hacer en su tiempo libre y sus actitudes hacia el deporte. Estas entrevistas se complementaron con conversaciones con una serie de agentes de la comunidad –profesores, educadores sociales, monitores, etc. –</p>
Conclusiones	<p>El análisis concluye que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la pobreza afecta directamente en la práctica del deporte, • a los y las jóvenes les gusta el deporte y las actividades al aire libre, pero prefieren los deportes informales, • las clases gratuitas en los clubes deportivos son importantes, pero a las madres y a los padres les preocupa la seguridad y la falta de supervisión, • el miedo impide el uso de los parques y las instalaciones deportivas de los barrios, • el abandono escolar frena la participación de los y las jóvenes en las actividades deportivas y sociales de la comunidad, • la principal barrera para la práctica de actividades deportivas es el coste, • el sentimiento de pertenencia a la comunidad es importante, • la proximidad de las instalaciones es crucial para fomentar la participación en las actividades. <p>Los autores recomiendan organizar actividades informales, aumentar la supervisión de los espacios públicos del barrio y formar a jóvenes para aumentar su implicación posterior como voluntarios en actividades deportivas.</p>
Referencia	Edwards, G., et al., Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people . Serie: CASE Report n. 95, Londres, Centre for Analysis of Social Exclusion, 2015, 119 p.

Título	Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities
Colectivos	Exclusión social. Juventud.
Ámbito geográfico	Europa
Resumen	<i>Salto Youth</i> constituye una red de ocho centros de recursos especializados en las áreas prioritarias del programa <i>Youth in Action</i> de la Comisión Europea, que desarrollan labores de formación, aprendizaje, empleo juvenil y apoyo a organismos juveniles y Agencias Nacionales de Juventud. Uno de esos centros, situado en Bruselas, se creó en 2000 con el objetivo de estimular la participación de las personas jóvenes en riesgo o situación de exclusión en los citados programas. Entre los trabajos de <i>Salto Youth Inclusion RC</i> se encuentra la elaboración de la presente guía, que tiene como objetivo usar el deporte como una herramienta educativa para la inclusión de los y las jóvenes en situación de desventaja social. El manual, por tanto, pretende ofrecer pautas para el abordaje de las barreras con las que se encuentra este colectivo para su incorporación al programa <i>European Youth in Action</i> , –falta de interés, de alternativas, de accesibilidad y de conocimiento de las verdaderas necesidades–, al mismo tiempo que ofrece pistas para la intervención social de la infancia y la juventud a través de las actividades deportivas.
Referencia	Geudens, T., (coord.), Schroeder, K., Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities . Bruselas, Salto-Youth Inclusion Resource Centre, 2011, 76 p.

Bibliografía

Anders, G. [Sport and youth culture](#). *International Review of Sport Sociology*, 1982, vol. 17, 1, pp. 49-60.

Beenackers, Marielle A., et al. [Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review](#). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2012, vol. 9, nº 1, 116.

Carlman, P.; Wagnsson, S.; Patriksson, G. [Causes and consequences of dropping out from organized youth sports](#). *Swedish Journal of Sport Research*, 2013, vol. 2, no 1, pp. 26-54.

Carranza, M. & Maza, G., (coords.), [Deporte, actividad física e inclusión social: una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas](#). Madrid, Consejo Superior de Deportes, 2011, 95 pp.

Collins, M. & Kay, T. [Sport and social exclusion](#). Londres, Routledge, 2014, 318 pp.

Crane, J.; Temple, V. [A systematic review of dropout from organized sport among children and youth](#). *European physical education review*, 2015, vol. 21, no 1, p. 114-131.

De Knop, P. Wylleman, P. [Youth-friendly sport clubs: Developing an effective youth sport policy](#). VUBpress, 1994, 326 pp.

Downward, P.; Hallmann, K.; Pawlowski, T. **Assessing parental impact on the sports participation of children: A socio-economic analysis of the UK**. *European Journal of Sport Science*, 2014, vol. 14, no 1, pp. 84-90.

Edwards, G., et al., **Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people**. Serie: CASE Report n. 95, Londres, Centre for Analysis of Social Exclusion, 2015, 119 pp.

Engström, L-M. **[Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age—a 38-year follow-up study](#)**. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2008, vol. 13, no 4, p. 319-343.

Fahlén, J. **[Näridrottsplatser och spontanidrott](#)**, Estocolmo, Riksidrottsförbundet, 2007, 112 pp.
Geudens, T. & Schroeder, K. (coords.), **[Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities](#)**. Bruselas, Salto-Youth Inclusion Resource Centre, 2011, 76 pp.

Macintyre, S.; Ellaway, **[A. Short report Social and local variations in the use of urban neighbourhoods: a case study in Glasgow](#)**. *Health & Place*, 1998, vol. 4, no 1, pp. 91-94.

Marques, M.; Sousa, C. & Cruz, J. **[Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social](#)**. *Apunts. Educación física y deportes*, 112, pp. 63-71.

Norwegian Ministry of Children, Equality and Social Inclusion Public institutions, **[Children living in poverty. The Government's Strategy \(2015-2017\)](#)**. Oslo, Norwegian Ministry of Children, Equality and Social Inclusion Public institutions, 2015, 124 pp.

Reyes, R. **[Handslagets speciella insatser. En utvärdering av fleråriga project med inriktning mot integration och mångfald](#)**. Estocolmo, Riksidrottsförbundet, 2007, 32 pp.

Riksidrottsförbundet. **[Idrottslyftet externa utvärdering. Sammanfattande analys och slutsatser](#)**. Riksidrottsförbundet. 2012. Estocolmo, 31 pp.

Sport England, **[Doorstep Sportclub. Year 3 report](#)**. Londres, Sport England, 2016, 32 pp.

Sport England, **[Sportivate Programme Evaluation Year Six](#)**, Londres, Sport England, 2017, 12 pp.

Sport England. **[Under the skin. Understanding youth personalities to help young people get active](#)**. Londres, Sport England, s.a., 51 pp.

Sportjugend Berlin, **[Sportorientierte Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit in Berlin](#)**, Berlin, Sportjugend Berlin, 2010, 28 pp.

Streetgames, **[Insight into action. The lessons from the Doorstep Sport Club Programme](#)**. Londres, Streetgames, 2017, 58 pp.

Wirral Positive Futures, **[Case Studies 2016](#)**, Wirral, Wirral Positive Futures, 2016, 7 pp.

Serie: Encuestas de hábitos deportivos. 2005, 2010, 2015.

5. MENORES DE EDAD EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

5.1. La actividad física en personas menores de edad en situación de vulnerabilidad

El artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada por la gran mayoría de los países, reconoce el derecho de la infancia —sin ningún tipo de discriminación— al descanso, al esparcimiento, al juego, a las actividades recreativas y a la plena y libre participación en la vida cultural y de las artes. Asimismo, existe una evidencia científica creciente de que el deporte es un componente básico del bienestar de los niños y adolescentes de ambos sexos, ya que influye en su estado psíquico y físico, así como en su sociabilidad. Tal y como señala el informe de UNICEF *Deporte, Recreación y Juego*⁵³ “mediante el deporte, la recreación y el juego, los niños y los adolescentes aprenden a pensar críticamente y a emplear su criterio para solucionar problemas. Esas actividades promueven el sentido de la amistad, la solidaridad y el juego limpio. También enseñan autodisciplina y respeto por los demás, fortalecen la autoconfianza, propician el liderazgo y desarrollan habilidades de afrontamiento y la capacidad de trabajar en equipo. No menos importante, el deporte, la recreación y el juego enseñan a los niños y niñas a hacer frente a las dificultades, y los preparan para asumir papeles de liderazgo y convertirse en individuos responsables y útiles a su comunidad.”

Estos beneficios son especialmente importantes para los menores que viven en situación de vulnerabilidad social —ya sea por motivos educativos, sociales, económicos, mentales, físicos, culturales, geográficos—, quienes necesitan un mayor apoyo para desarrollar plenamente su identidad, sus habilidades sociales y su habilidad para enfrentarse a los desafíos del día a día. Jiménez y Durán⁵⁴ señalan que estos jóvenes presentan una carencia de recursos para poder desenvolverse en la vida y el entorno donde viven con éxito; dicha carencia de recursos incluye la falta de habilidades de relación interpersonal y expectativas de futuro, de valores constructivos como la responsabilidad —presentan dificultades para cumplir sus obligaciones y respetar las reglas—, el respeto —hacia ellos mismos y a los demás—, y la disciplina —tienen serias dificultades para establecerse metas y planificar los esfuerzos hacia su consecución—; acusan una carencia de compromiso y de predisposición a desarrollar

⁵³ UNICEF, *Deporte, recreación y juego*. Nueva York, UNICEF, 2004, 36 p.

⁵⁴ Jiménez, P.J., Durán, L.J., *Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores*. Apunts. Educación Física y Deportes, no. 80 (2005), p. 13-19

hábitos de vida saludables; una falta de autoestima y de oportunidades para su crecimiento social, cognitivo y emocional.

Siguiendo a C. Murray⁵⁵, los motivos por los que el deporte es importante para este colectivo son los siguientes:

- En primer lugar, la relación entre deporte y salud mental es mayor en estos niños y niñas que en el del resto de la población, debido a su mayor prevalencia de desórdenes psiquiátricos y psicosociales.
- En segundo lugar, diversos autores destacan la importancia de las actividades de tiempo libre –entre ellas, el deporte– en el incremento de la capacidad de resiliencia.
- Un tercer beneficio sería que el deporte puede actuar como puente con la comunidad. La participación en organizaciones civiles, como las instalaciones deportivas, facilita su integración con el resto de la ciudadanía.
- En cuarto lugar, estos niños y niñas pueden tener una mayor dependencia a las actividades extraescolares que el resto. Los menores practican más deporte en la escuela que fuera de ella, por ello, es de gran importancia facilitar el acceso a las actividades deportivas extraescolares en los casos en los que la asistencia a la escuela es más problemática, como en el caso de los menores en situación de acogida.

Si bien las encuestas quinquenales de hábitos deportivos de los españoles señalan que, desde la década de los ochenta, el interés por el deporte ha ido creciendo y ha experimentado una evolución considerable en España, esta tendencia no se ha dado por igual en toda los sectores sociales: los menores niveles de práctica deportiva se sitúan entre los segmentos sociales con menor nivel socio-económico (García Ferrando, M.)⁵⁶. Los datos de dichas encuestas subrayan una ligera paralización de la evolución de la práctica de los jóvenes entre 15 y 24 años, y lo que es más destacable, que el grado de participación deportiva de los menores en situación de vulnerabilidad es inferior al de otros grupos.

5.2. Obstáculos para la práctica del deporte entre las personas menores de edad

Diversas investigaciones han evidenciado que la pobreza afecta al nivel de práctica de ejercicio de la población en general y de lo más jóvenes, en particular: limita el nivel de actividades en la calle, restringe el acceso de los menores a las instalaciones deportivas, y está directamente relacionado con una peor salud, problemas de discapacidad, inactividad y sobrepeso. Los bajos ingresos limitan también el nivel de participación de la infancia en desventaja social en la mayoría de los deportes (Edwards G et al.)⁵⁷. Estas diferencias con respecto al resto de la población pueden deberse a barreras individuales –actitudes personales, desconocimiento del deporte y de la actividad física– o del entorno –por ejemplo, insuficiente oferta de actividades deportivas en la comunidad–.

⁵⁵ Murray, C., Sport in care: using freedom of information request to elicit data about looked after children's involvement in physical activity. *British Journal of Social Work*, Vol. 43, no. 7, 2013, p. 1347-1363

⁵⁶ García Ferrando, M. Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 2006, v. 64, n. 44, p. 15-38

⁵⁷ Edwards, G., et al., Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people. Serie: CASE Report n. 95, Londres, Centre for Analysis of Social Exclusion, 2015, 119 p.

En la guía *Fit for Life*⁵⁸, del Youth Inclusion Resource Centre europeo, se identifican las siguientes barreras para la práctica deportiva entre los menores de edad:

- Falta de **interés** y de **motivación**: algunos jóvenes pueden estar más interesados en actividades más sedentarias como los videojuegos, ver la televisión o navegar por internet. En muchos casos, carecen de ejemplos positivos que les muestren que el deporte puede ser divertido. En casos extremos, este colectivo puede llegar a ver el deporte como algo molesto que perturba o amenaza su ritmo habitual de vida.
- Falta de **oferta/alternativas**: puede haber jóvenes a los que, a pesar de atraerles el deporte, les terminen desmotivando factores como la excesiva competitividad o la falta de democracia en la organización. En muchos casos, el colectivo juvenil sólo conoce los deportes más mediáticos, como el fútbol o el baloncesto, y desconoce otras prácticas alternativas.
- Falta de **accesibilidad** debido a:
 - Factores del entorno físico: inseguridad, instalaciones en mal estado, falta de transporte, etc.
 - Factores sociales: la familia, los amigos o la cultura pueden representar una barrera,
 - Factores económicos: coste elevado de la cuota de socio, del material, etc.
- Falta de **conocimiento profesional** sobre las verdaderas **necesidades**: en muchas ocasiones, el personal implicado en las actividades deportivas no tiene experiencia trabajando con un público infantil y juvenil en desventaja social, por lo que no están preparados para hacer frente a sus necesidades y ofrecerles ayuda.

5.3. Promoción de la actividad física entre menores en situación de exclusión

En los últimos años se están desarrollando diferentes iniciativas orientadas a hacer llegar el deporte a las personas menores de edad socialmente desfavorecidas. Estas iniciativas suelen caracterizarse por su amplia accesibilidad, por el uso de actividades deportivas de moda o que implican un reto o desafío, por la implicación de diversas partes interesadas, por el uso de formatos organizativos alternativos, y por la implicación de agentes otros que los meramente deportivos –del sector de la juventud, la educación, la integración, los asuntos sociales, etc.–

Según apunta P.M. Crisp⁵⁹, para que un programa de fomento deportivo funcione tiene que tener un enfoque flexible, adaptable, informal, interactivo y centrado en las personas, destinado a incidir en los bajos índices de participación deportiva con el objetivo de resolver las deficiencias de la oferta convencional.

La literatura especializada identifica las siguientes intervenciones como efectivas a la hora de promocionar la actividad física y el deporte entre las personas menores de edad:

⁵⁸ Geudens, T., (coord.), Schroeder, K., *Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities*. Bruselas, Salto-Youth Inclusion Resource Centre, 2011, 76 p.

⁵⁹ Crisp, P. M., *An investigation of community coach perceptions of sport intervention programmes*. University of Birmingham, 2013, 112 p.

a) Bonificaciones y descuentos a personas usuarias

Facilitar el acceso al deporte mediante bonificaciones y descuentos en las actividades destinadas a los menores de 18 años en situación de desventaja social para el pago de la cuota de socio, de cursos, etc. Este tipo de intervención, por un lado, intenta paliar la barrera económica, ya que, tal y como se ha señalado, el coste de las actividades es uno de los factores que impide la práctica deportiva de este colectivo. Pero, por otro lado, esta medida favorece el conocimiento de nuevas prácticas deportivas por lo que incide en la oferta y en la motivación. Existen multitud de iniciativas en este sentido:

- [Coupons Sport](#) (Francia): el municipio otorga un talonario con cupones por valor de 12, de 15 o de 20 euros a los menores de 18 años de familias de bajos recursos que lo soliciten. Estos cupones pueden intercambiarse por horas de práctica deportiva en todos los centros deportivos adheridos al programa. El ayuntamiento se encarga de abonar el importe del cupón a la entidad deportiva. Ciudades como Chambéry o Niza ofrecen esta ayuda. El ayuntamiento de Ermont, también en Francia, ofrece ayudas para el acceso a actividades deportivas entre los hijos e hijas de familias con bajos ingresos Pass'port (ver buena práctica en página 27)
- Acceso gratuito a las instalaciones deportivas municipales para los menores en situación de acogida (Reino Unido): el gobierno británico propuso en su documento *Care Matters: Time for Change*⁶⁰ que, para mejorar el bienestar de los menores en los centros de acogida, los municipios ofrecieran acceso gratuito a las instalaciones municipales de deporte y ocio. Este acceso gratuito se realiza mediante un [pase](#). La evaluación realizada por Murray, C.⁶¹ evidencia que existe un acceso desigual de los y las menores a las actividades deportivas y de ocio, debido a que menos de la mitad de los municipios ingleses proporcionan este pase –o al menos, información al respecto–.
- Multitud de entidades locales ofrecen ayudas, bonificaciones o subvenciones orientadas a las unidades familiares con bajos ingresos y no solo a los miembros menores de edad. [Tremplin sport](#) (Francia) consisten en una ayuda económica que ofrece, entre otros, el ayuntamiento de Reims. Este dispositivo financia parte de la cuota a una actividad deportiva a las familias con bajos ingresos. El [ayuntamiento de Barcelona](#) ofrece diferentes tarifas para el acceso a las actividades deportivas dependiendo del indicador de renta de suficiencia. En Gipuzkoa, la Diputación Foral establece la obligatoriedad de que, para poder optar a las ayudas, los clubes y agrupaciones deportivas se comprometan a habilitar una bonificación del 75% de la cuota vigente por la participación en sus actividades a las personas cuya unidad familiar acredite ser perceptora de la ayuda RGI.

b) Promoción de actividades deportivas para la población infantil y juvenil

El otorgamiento de subvenciones a clubes deportivos, federaciones y demás asociaciones vinculadas al mundo deportivo para el desarrollo de las actividades deportivas específicamente orientadas a la población infantil y juvenil contribuyen a mantener y ampliar la oferta destinada al público general así como a las personas menores de edad. Iniciativas concretas:

⁶⁰ Department for Education and Skills, *Care matters: time for change*. Londres, The Stationery Office, 2007, 144 p. (p. 97)

⁶¹ Murray, C. (ibídem)

- En Gipuzkoa es habitual que las entidades locales que otorgan subvenciones para el desarrollo del deporte educativo y/o escolar. Entre otros, [Donostia Kirola](#) otorga subvenciones escolares para el desarrollo de estructuras específicas de gestión y atención del deporte escolar.
- Desde los años 80, Francia dispone del programa [Ville Vie Vacances](#) que ofrece subvenciones a las entidades locales para la organización de actividades culturales, deportivas y de ocio durante los períodos vacacionales, destinadas a los y las jóvenes de 11 a 18 años residentes en barrios desfavorecidos. Uno de los principales ejes de este dispositivo es el de financiar los proyectos orientados a la prevención de la delincuencia y la inserción social. Según datos de 2015, al año 400.000 jóvenes franceses se benefician de las 3.500 actividades financiadas por este programa. Ayuntamientos como el Ermont, ofrece colonias multideporte durante las vacaciones escolares para la franja de edad entre 8 y 17 años, así como subvenciones para el desarrollo del deporte educativo (ver buena práctica en página 27)

c) La actividad física como juego

Tal y como se contemplaba ya en la iniciativa Aktibili⁶², promovida por el Gobierno Vasco junto con instituciones públicas y privadas de distintos sectores de la sociedad vasca, en la primera infancia – desde el nacimiento hasta los 5 años de edad–, la actividad física debería estimularse, especialmente, a través de juegos supervisados, en entornos seguros, en el suelo y/o actividades acuáticas apropiadas.

Una iniciativa interesante la constituye el proyecto [Active Play – Go2Play](#) (Escocia): la entidad sin ánimo de lucro *Inspiring Scotland* desarrolla este programa basado en el juego para alentar el ejercicio físico en la población infantil de las zonas desfavorecidas de Escocia. La intervención se realiza en colaboración con las instituciones locales y se basa en la impartición de sesiones de juegos semanales a niños y niñas de entre tres y once años. Las sesiones de juegos y actividades se llevan a cabo en los centros educativos –de preescolar y primaria– o en espacios municipales de las zonas rurales, y se componen de actividades al aire libre, juegos dirigidos y juegos libres. Las evaluaciones^{63,64} llevadas a cabo son muy positivas, tanto en cuanto a participación como en incremento de la actividad física en las y los participantes. Ver información detallada en la ficha de Buena Práctica (página 78).

d) Deporte recreativo versus formal

Los programas infantiles y juveniles destinados a motivar a la población de entre 6 a 18 años con la posibilidad de una práctica deportiva cercana a la propia –como el fútbol de calle o los deportes informales–, las actividades realizadas en espacios públicos abiertos o en la misma calle, así como las actividades que ofrecen a los menores una mayor motivación en la vida son aquellos que ofrecen mejores resultados.

Tal y como señalan Carranza et al., las prácticas informales son muy características de la práctica deportiva entre la población más joven, siendo el baloncesto o el fútbol de calle los más extendidos.

⁶² Aktibili. Una iniciativa de toda la sociedad vasca para que seamos personas más activas. Dirección de Salud Pública y Dirección de Deportes del Gobierno Vasco. 2011, 84 p.

⁶³ Active Play Engaging children in physical activity through play. Evaluation Report April 2016. Edimburgo, Inspiring Scotland, 2016, 48 p.

⁶⁴ Johnstone, A. et al., Pragmatic evaluation of the Go2Play Active Play intervention on physical activity and fundamental movement skills in children, Preventive Medicine Reports, 2017, N°. 7, 6 p.

El término deporte informal identifica a las prácticas lúdico-deportivas que no están bajo la tutela de ninguna federación o institución, desmarcándose así de los deportes tradicionales (Lebreton et al.⁶⁵).

Es importante comprender que la lógica informal se rige por principios muy diferentes a los que definen a esas mismas modalidades organizadas en un club. Las prácticas informales, de calle, son auto-organizadas, en espacios improvisados, con reglas adaptadas y cambiantes. No hay calendarios, son ocasionales, no hay puestos fijos, ni división del trabajo; los objetivos de equipo son sustituidos por el lucimiento personal. A la hora de diseñar un proyecto deportivo con finalidades educativas, es importante no despreciar los deportes informales. Teniendo en cuenta el lugar que ocupan entre los jóvenes, puede afirmarse que son tan importantes como las prácticas formales realizadas en un club.

Iniciativas concretas:

- [StreetGames](#) (Reino Unido): El programa de voluntariado juvenil *Co-Operative StreetGames* se creó en 2007 con el objetivo de eliminar las barreras creadas por la pobreza en las áreas más desfavorecidas del Reino Unido que impiden a la población juvenil practicar deporte. *StreetGames* trabaja en colaboración con los ayuntamientos, autoridades deportivas locales, clubes juveniles o los colegios para organizar deportes al aire libre, menos formales, más participativos, en la propia comunidad y a bajo –o ningún– coste para los jóvenes participantes. Las evaluaciones del programa son muy positivas y evidencian una notable mejora en la motivación, en la capacidad de trabajo en equipo, y en las habilidades sociales y de comunicación de sus participantes. Esta experiencia se desarrolla más ampliamente en la ficha de buena práctica (página 75).
- [Stret Action](#) (Bélgica): En los últimos años, en las principales ciudades flamencas se está poniendo en práctica un formato alternativo en la organización de deportes que se conoce por “deportes de barrio” y que difiere de los formatos de oferta deportiva más tradicionales. No existe un único formato global de deportes de barrio, sino que existe una amplia variedad de formatos organizativos que depende, en gran medida, del tipo de organización coordinadora, así como de los objetivos y el grupo objetivo específico. Los deportes de barrio suelen considerarse un buen medio para estimular el interés por el deporte y se dirigen a aquellos grupos que no participan en actividades deportivas formales. Estas iniciativas se organizan en instalaciones deportivas normales, aunque lo más frecuente es que tengan lugar en instalaciones de lo más variado: desde lugares al aire libre como parques públicos y plazas, hasta locales interiores como almacenes remodelados, aparcamientos, etc. En la mayoría de estas iniciativas se colabora a escala municipal con otras estructuras procedentes tanto del sector deportivo como de fuera del mismo.

⁶⁵ Lebreton, F. et al. Deportes informales para conquistar los espacios urbanos. El caso de París. *Gazeta de antropología*, 2012, N°. 28, 1, 13 p.

e) Cooperación entre entidades y organismos

Las experiencias más exitosas a nivel europeo atestiguan que las coaliciones, colaboraciones y patrocinios son fundamentales para el éxito de la medida y para la difusión de la idea que se quiera poner en marcha. Esta colaboración tiene que producirse entre las diferentes instituciones públicas y niveles territoriales potencialmente implicados en la intervención –escuela, equipos sociales, centros culturales, asociaciones, etc.–.

A la hora de construir una red de colaboraciones, el papel de las empresas es muy importante. Balibrea et al.⁶⁶ señalan que su intervención hasta ahora en España ha sido muy limitada, limitándose, principalmente, a eventos deportivos puntuales y de breve duración. Algunas pequeñas empresas locales muy vinculadas al territorio han colaborado apadrinando pequeñas iniciativas puntuales, sin embargo, por parte de las grandes empresas, su implicación ha sido menor.

Como iniciativa concreta se puede destacar la experiencia [Jumpziten](#). La asociación sin ánimo de lucro *Scottish Sports Future*, en colaboración con los centros educativos, deportistas profesionales, clubes deportivos locales y las autoridades deportivas locales, imparte este programa a niños y niñas de entre 10 y 12 años en los colegios de las zonas desfavorecidas. El programa, orientado a promover estilos de vida saludables y prevenir conductas de riesgo, ofrece charlas con deportistas profesionales que sirven de modelos a los y las menores, organiza un torneo de baloncesto y financia la práctica deportiva en los clubes locales. Las evaluaciones⁶⁷ realizadas evidencian que tanto los y las menores como el profesorado de los centros educativos valoran de manera positiva los resultados de este programa.

f) Estructura participativa

Las intervenciones que funcionan, principalmente, lo hacen cuando la organización de estos eventos cuenta con la participación de sus destinatarios. Es fundamental conocer sus intereses, respetar lo que quieren e involucrarlos creando oportunidades para que participen como voluntarios en todas las fases de la intervención –planificación, implementación, evaluación–.

Las evaluaciones del citado programa *StreetGames* inciden en la importancia de incorporar a los y las jóvenes de las zonas desfavorecidas como personal voluntario en las actividades del programa, ya que con ello se consigue reforzar la identidad personal y la imagen de uno mismo, al revalorizar la imagen entre pares, familia y otros adultos próximos.

⁶⁶ Balibrea, K., Santos, A., *Deporte en los barrios: ¿integración o control social?*. Valencia, Editorial Universitat Politècnica de València, 2010, 216 p.

⁶⁷ Inquiry Report. Evidence from Scottish Sports Futures. Glasgow, Scottish Sports Futures, 2014, 20 p.

5.4. Recomendaciones

A pesar del aumento generalizado de la confianza en el potencial del deporte, numerosos autores señalan la dificultad de hacer el seguimiento y medir los resultados de este tipo de intervenciones. Aun así, las evaluaciones existentes coinciden en una serie de pautas relevantes para el diseño de programas y actividades destinadas a las y los jóvenes socialmente desfavorecidos:

- Creación de **relaciones interinstitucionales mediante una gestión de proximidad, de intervención en primera línea**. Este factor permite multiplicar los recursos y dar a la iniciativa una mayor complejidad en cuanto a sus objetivos y a sus resultados. Poner en contacto a centros culturales, centros de salud, asociaciones, escuelas, asociaciones de vecinos que tengan vínculos estrechos con los participantes y que, al mismo tiempo, faciliten las actuaciones que cubran diferentes áreas de problemas.
- Búsqueda de **personal competente y bien formado**. Es necesario evitar la fuerte carga experimental y el acentuado voluntarismo de este tipo de iniciativas y del personal que las lleva a cabo con pocos recursos técnicos. Es importante contar desde el inicio con un grupo de trabajo con formación adecuada y, en la medida de lo posible, interdisciplinar. Se ha demostrado que los programas que cuenta con el personal, tanto remunerado como voluntario, con cierta formación y experiencia son más eficaces. Le Breton (2003) recomienda que los animadores deportivos y los monitores tengan una clara representación de los colectivos con los que trabajan para garantizar el éxito del programa. El rol del personal es fundamental para que los menores, a la hora de practicar un deporte se sientan aceptados y no juzgados.
- Reforzar el **voluntariado**. Sin entrar en contradicción con la profesionalización que se ha sugerido en el punto anterior, muchas de las experiencias cuentan con muy pocos medios y, en este contexto, el valor del esfuerzo voluntario puede ser la clave de las iniciativas más pequeñas.
- No descuidar la **planificación y los objetivos**. La experiencia verá aumentadas las posibilidades de éxito si se ha fijado objetivos adecuados y planificados bien la manera de alcanzarlos. Es preciso conocer bien el tipo de público al que va dirigida la acción; elegir bien el deporte, los lugares de realización; organizar bien las sesiones de práctica; sistematizar los mecanismos de evaluación, etc.
- **Continuidad**. Este factor es central para ver la evolución, valorar los resultados, aprender y cambiar. Una acción puntual solo puede ayudar al despegue de una iniciativa, pero no a su consolidación. Para ello hace falta inscribir las intervenciones en planes de acción amplios que aseguren la continuidad.
- **Mobilizar a los actores y buscar recursos**. No siempre es posible contar con un programa económicamente bien dotado, cuando esto no es posible hay que saber encontrar fondos externos, divulgar e informar bien sobre la iniciativa y trabajar sobre la innovación.
- **Carácter mixto** de la experiencia no sólo en el ámbito del género, sino también en el de la etnia –mezclando los grupos diversos– y en el de las clases sociales –evitando crear guetos en los que se acumulen los más desfavorecidos–.

5.5. Buenas prácticas

5.5.1. StreetGames (Reino Unido)

Denominación	Juegos de calle
Denominación original	StreetGames
Colectivo destinatario	Infancia y adolescencia en situación de exclusión social
Alcance geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Nacional • Local
Ámbito geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Reino Unido
Duración	2007-
Contexto	<p>Existe la evidencia de que la pobreza y la concentración de pobreza en las zonas desfavorecidas obstaculiza la educación. Numerosas investigaciones han demostrado que esta situación de pobreza repercute en el entorno local. Está estrechamente relacionado con una mayor tasa de delincuencia, peores resultados académicos, problemas de salud, y, en general, peores condiciones de salud. Los residentes de las zonas más desfavorecidas presentan un riesgo hasta cuatro veces mayor de padecer problemas sociales y ambientales que los habitantes de los barrios más prósperos. La tasa de desempleo es alto, el sueldo y las condiciones laborales son, generalmente, peores y las oportunidades más limitadas en las zonas desfavorecidas. Esta situación afecta a las familias –en particular, a las monoparentales–, a los jóvenes que han sufrido una ruptura familiar, y a las minorías étnicas. La pobreza infantil se concentra en estos barrios desfavorecidos.</p> <p>Diversos estudios han señalado que esta situación de pobreza limita las actividades en la calle, así como el acceso de los y las jóvenes a las instalaciones locales y a los clubes, de modo que está estrechamente vinculado con una peor salud, inactividad y problemas de sobrepeso. La pobreza afecta también en la participación de la población infantil y juvenil en las actividades deportivas.</p> <p>En este contexto, en 2005 se reúnen media docena de organizadores de proyectos deportivos de barrio con el propósito de hacer que el deporte sea más accesible a la población juvenil en situación de desventaja, así como de potenciar la capacidad del deporte de cambiar las vidas de los y las jóvenes, y de las comunidades desfavorecidas. De este encuentro surge la entidad sin ánimo de lucro <i>StreetGames</i>. Dos años más tarde, la organización obtiene financiación de <i>Sport England Lottery</i> y el programa se pone en marcha, oficialmente, en 2007.</p>
Objetivos	<i>StreetGames</i> promueve el desarrollo de equipamientos deportivos en el barrio para la práctica informal del deporte y paliar así el déficit de instalaciones deportivas y locales, y la carencia de espacios libres seguros para practicar deporte en la calle. <i>StreetGames</i> define el deporte informal de calle como aquel que tiene lugar “en el momento apropiado, en el lugar apropiado, al precio apropiado y de

	la manera apropiada.” Su misión es “cambiar el deporte, cambiar vidas y cambiar comunidades” mediante el desarrollo de actividades de ocio que ofrecen alternativas a los y las jóvenes de los barrios desfavorecidos e incide en su integración social.																				
Descripción	<p>En colaboración con los ayuntamientos, quienes ponen a disposición del programa las instalaciones municipales, el equipo de StreetGames –personal voluntario en su mayoría– desarrolla las intervenciones en las zonas desfavorecidas del Reino Unido. Los programas están diseñados para reducir los factores de riesgo y promueve los factores de protección para la integración de estos jóvenes en situación de desventaja social :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Factor de riesgo</th> <th>StreetGames</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Barrios desfavorecidos</td> <td>Los proyectos de <i>StreetGames</i> se localizan en las zonas más desfavorecidas.</td> </tr> <tr> <td>Comunidades desorganizadas y abandonadas</td> <td>Las sesiones proporcionan actividades positivas, organizadas y ayudan a promover el respeto mediante actividades estructuradas, normas claras, objetivos comunes y modelos positivos.</td> </tr> <tr> <td>Falta de vínculo con la comunidad</td> <td>Los participantes intervienen en actividades en grupos reducidos con otros miembros de su comunidad, como, por ejemplo, formar parte del mismo equipo en una competición.</td> </tr> <tr> <td>Actitudes antisociales y delincuencia juvenil</td> <td>Las sesiones infunden los valores sociales del deporte. El personal de apoyo y el voluntario inciden en lo perjudicial que resulta la delincuencia y en lo inaceptables que son las actitudes racistas, xenófobas, sexistas, etc.</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Factor de protección</th> <th>StreetGames</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vínculos con el profesorado y otros adultos y pares que representan un modelo positivo de comportamiento</td> <td>El programa fomenta las relaciones positivas entre los y las participantes y el personal de apoyo/voluntario que procede de las comunidades desfavorecidas en las que se llevan a cabo las actividades y actúa así como modelo de comportamiento.</td> </tr> <tr> <td>Oportunidades para la participación, el desarrollo de habilidades sociales y el reconocimiento</td> <td>Las sesiones proporcionan a los participantes la oportunidad de implicarse en la comunidad en actividades positivas. Las actitudes positivas, las mejoras y los logros se premian con elogios e incentivos.</td> </tr> <tr> <td>Resiliencia</td> <td>Mediante el deporte las y los jóvenes aprenden que a veces se gana y a veces se pierde. Con la ayuda del personal voluntario y el de apoyo, los participantes aprenden a reaccionar de manera positiva ante estas situaciones.</td> </tr> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td>StreetGames ofrece la posibilidad a los y las jóvenes de formarse como voluntarios/as y aspirar así a nuevas</td> </tr> </tbody> </table>	Factor de riesgo	StreetGames	Barrios desfavorecidos	Los proyectos de <i>StreetGames</i> se localizan en las zonas más desfavorecidas.	Comunidades desorganizadas y abandonadas	Las sesiones proporcionan actividades positivas, organizadas y ayudan a promover el respeto mediante actividades estructuradas, normas claras, objetivos comunes y modelos positivos.	Falta de vínculo con la comunidad	Los participantes intervienen en actividades en grupos reducidos con otros miembros de su comunidad, como, por ejemplo, formar parte del mismo equipo en una competición.	Actitudes antisociales y delincuencia juvenil	Las sesiones infunden los valores sociales del deporte. El personal de apoyo y el voluntario inciden en lo perjudicial que resulta la delincuencia y en lo inaceptables que son las actitudes racistas, xenófobas, sexistas, etc.	Factor de protección	StreetGames	Vínculos con el profesorado y otros adultos y pares que representan un modelo positivo de comportamiento	El programa fomenta las relaciones positivas entre los y las participantes y el personal de apoyo/voluntario que procede de las comunidades desfavorecidas en las que se llevan a cabo las actividades y actúa así como modelo de comportamiento.	Oportunidades para la participación, el desarrollo de habilidades sociales y el reconocimiento	Las sesiones proporcionan a los participantes la oportunidad de implicarse en la comunidad en actividades positivas. Las actitudes positivas, las mejoras y los logros se premian con elogios e incentivos.	Resiliencia	Mediante el deporte las y los jóvenes aprenden que a veces se gana y a veces se pierde. Con la ayuda del personal voluntario y el de apoyo, los participantes aprenden a reaccionar de manera positiva ante estas situaciones.	Confianza en sí mismo	StreetGames ofrece la posibilidad a los y las jóvenes de formarse como voluntarios/as y aspirar así a nuevas
Factor de riesgo	StreetGames																				
Barrios desfavorecidos	Los proyectos de <i>StreetGames</i> se localizan en las zonas más desfavorecidas.																				
Comunidades desorganizadas y abandonadas	Las sesiones proporcionan actividades positivas, organizadas y ayudan a promover el respeto mediante actividades estructuradas, normas claras, objetivos comunes y modelos positivos.																				
Falta de vínculo con la comunidad	Los participantes intervienen en actividades en grupos reducidos con otros miembros de su comunidad, como, por ejemplo, formar parte del mismo equipo en una competición.																				
Actitudes antisociales y delincuencia juvenil	Las sesiones infunden los valores sociales del deporte. El personal de apoyo y el voluntario inciden en lo perjudicial que resulta la delincuencia y en lo inaceptables que son las actitudes racistas, xenófobas, sexistas, etc.																				
Factor de protección	StreetGames																				
Vínculos con el profesorado y otros adultos y pares que representan un modelo positivo de comportamiento	El programa fomenta las relaciones positivas entre los y las participantes y el personal de apoyo/voluntario que procede de las comunidades desfavorecidas en las que se llevan a cabo las actividades y actúa así como modelo de comportamiento.																				
Oportunidades para la participación, el desarrollo de habilidades sociales y el reconocimiento	Las sesiones proporcionan a los participantes la oportunidad de implicarse en la comunidad en actividades positivas. Las actitudes positivas, las mejoras y los logros se premian con elogios e incentivos.																				
Resiliencia	Mediante el deporte las y los jóvenes aprenden que a veces se gana y a veces se pierde. Con la ayuda del personal voluntario y el de apoyo, los participantes aprenden a reaccionar de manera positiva ante estas situaciones.																				
Confianza en sí mismo	StreetGames ofrece la posibilidad a los y las jóvenes de formarse como voluntarios/as y aspirar así a nuevas																				

	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;">expectativas y perfiles.</div> <p>StreetGames gestiona una red de instalaciones para la práctica de actividades deportivas de calle en la que participan más de 600 organizaciones. StreetGames no controla esta red, las entidades que la conforman son independientes y se organizan en función de las necesidades de los y las jóvenes de su comunidad.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamientos de las localidades en las que se implanta el programa • Entidades sin ánimo de lucro • Asociaciones deportivas locales
Estado	Proyecto en marcha
Evaluación	<p>StreetGames monitoriza y evalúa constantemente las acciones que lleva a cabo. Las evaluaciones de las diferentes acciones son muy positivas, tanto para los jóvenes voluntarios como para los de las zonas desfavorecidas.</p> <p>En la evaluación nacional del programa realizada en 2015⁶⁸, se evidencia lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las sesiones de StreetGames llegan a su público objeto: los y las jóvenes de las zonas desfavorecidas. • Sin este programa, el número de jóvenes que no practican ejercicio físico en los barrios desfavorecidos sería mayor. Para algunos jóvenes, este proyecto supone su única oportunidad de practicar deporte en la calle, fuera de la escuela o colegio. • StreetGames funciona entre el público juvenil porque ofrece algo diferente de la oferta deportiva tradicional. • La tasa de participación en las actividades del programa son mayores que en las de otras actividades organizadas. • Esta iniciativa consigue tanto atraer a nuevos participantes como en mantener los ya existentes.
Reconocimientos	<p>El proyecto ha recibido numerosos premios y menciones de calidad de instituciones. Todos estos reconocimientos pueden verse en su página web: http://www.streetgames.org/about-us/awards</p>
Dimensión de la experiencia	<p>En 2016, StreetGames cuenta con más de 689 proyectos locales en barrios desfavorecidos del Reino Unido y de Irlanda⁶⁹. El programa cuenta con la colaboración de 150 entidades nacionales y regionales.</p>
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Página web de StreetGames: http://www.streetgames.org/ • Evaluación de la implantación del programa StreetGames en cinco distritos desfavorecidos de Inglaterra y Gales: http://www.siis.net/es/documentacion/catalogo/Record/509368

⁶⁸ Changing Sport, Changing Communities and Changing Lives: StreetGames National Evaluation, StreetGames, 2015, 70 p.

⁶⁹ Datos extraídos de la página web del proyecto, a fecha 10/07/2017 <http://www.streetgames.org/about-us/about-streetgames>

5.5.2. Active Play (Escocia, Reino Unido)

Denominación	Juego Activo – Ir a jugar
Denominación original	Active Play – Go2Play
Colectivo destinatario	Infancia en situación de exclusión social
Alcance geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Regional • Local
Ámbito geográfico	Escocia
Duración	2012-
Contexto	<p>La elevada tasa de inactividad física de los/as niños/as de Escocia afecta gravemente a su salud y bienestar y puede acarrearles consecuencias para el resto de sus vidas. Ante esta situación, la organización sin ánimo de lucro <i>Inspiring Scotland</i> puso en marcha el programa <i>Active Play</i> en 2009, cuyo principal objetivo es fomentar el juego en las escuelas y en las comunidades, y contribuir así al desarrollo psíquico y físico de la población infantil.</p> <p>Dentro de este programa general de promoción del juego y la actividad física entre la población infantil de Escocia, se enmarca el proyecto <i>Go2Play</i> que, desde 2012, trabaja por el desarrollo y expansión de las actividades de juego gratuitas, seguras y accesibles para los niños y las niñas de las zonas desfavorecidas de Escocia.</p>
Objetivos	<p>Este programa utiliza el juego para fomentar la práctica de actividad física en la población infantil, y contribuir a su desarrollo físico y psíquico.</p> <p>Al mismo tiempo, el programa actúa sobre el personal involucrado en las actividades de juego, los familiares y los centros educativos, ampliando sus conocimientos sobre los beneficios de la actividad física, e incrementando sus habilidades para aumentar los niveles de actividad física en la vida diaria de la población infantil.</p>
Descripción	<p>El programa <i>Go2Play</i> se lleva a cabo a nivel local a través de asociaciones sin ánimo de lucro vinculadas a las actividades de juego –como, por ejemplo, <i>Jeely Piece Club</i>, <i>Parent Action for Safe Play</i>, <i>Enterprise Childcare</i>–. Estas asociaciones intervienen en centros educativos de primaria, en guarderías o en centros municipales –en el caso de las zonas rurales– de las zonas desfavorecidas de Escocia.</p> <p>El personal encargado de poner en práctica el proyecto recibe una formación por parte de <i>Inspiring Scotland</i>, para asegurarse de que todos los proyectos siguen los mismos criterios y estándares del programa. Este personal imparte semanalmente sesiones –de una o dos horas– de actividades basadas en el juego. Las sesiones de juego transcurren al aire libre y se componen tanto de actividades</p>

	dirigidas como libres.
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamientos • Asociaciones sin ánimo de lucro • Centros educativos
Estado	Proyecto en marcha
Evaluación	<p>Las diferentes evaluaciones^{70,71} realizadas, tanto por la propia organización <i>Inspiring Scotland</i> como por instituciones externas evidencian que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • este programa reduce el sedentarismo, • como consecuencia del programa, los niños y las niñas incrementan en 40 minutos el tiempo dedicado a la actividad física durante un día escolar, • la mayoría de los niños y niñas que participan en el programa juegan más en su tiempo libre, • los niños y las niñas que han seguido el programa han mejorado sus habilidades motoras, • el programa contribuye a que el personal educativo y los padres y madres sean más conscientes del beneficio del ejercicio físico y se comprometan a fomentarlo en los niños y niñas.
Reconocimientos	<p><i>Inspiring Scotland</i> ha recibido reconocimientos a su labor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXCEPTIONAL EMPLOYEE AWARD 2016: https://www.inspiringscotland.org.uk/news/1419-charity-wins-exceptional-employee-award-2016/ • Family Friendly Third Sector Employer Award: https://www.inspiringscotland.org.uk/news/inspiring-scotland-named-family-friendly-employer/
Dimensión de la experiencia	<p>A fecha de julio 2017, las dimensiones del programa se concretan en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • más de 30.000 niños y niñas han accedido a actividades de juego libres y accesibles, • se han impartido 45.000 horas de actividades de juego libre, • 118 centros de enseñanza primaria se han inscrito al programa, • 16 asociaciones sin ánimo de lucro reciben apoyo para poner en práctica en programa en las comunidades.
Más información	<p>Página web de la asociación <i>Inspiring Scotland</i>: https://www.inspiringscotland.org.uk/</p> <p>Página web del Proyecto: https://www.inspiringscotland.org.uk/what-we-do/thematic-funds/go2play/</p>
Observaciones	<p>El programa go2play, en su objeto de llegar al máximo de participantes, sigue ampliándose y creando nuevos proyectos. En 2015, en colaboración con el ayuntamiento de Edimburgo y asociaciones locales del tercer sector, <i>inspiring scotland</i> puso en marcha el proyecto edinburgh play rangers en el que se ofrecen sesiones de juego al aire libre en los parques, en las calles y en los espacios abiertos de la comunidad.</p> <p>Durante el curso escolar 2015-2016, 5.539 niños y niñas participaron en este proyecto.</p>

⁷⁰ Johnstone, Avril and Hughes, Adrienne R. and Janssen, Xanne and Reilly, John J. (2017) Pragmatic evaluation of the Go2Play Active Play intervention on physical activity and fundamental movement skills in children. Preventive Medicine Reports, 7. pp. 58-63. ISSN 2211-3355

⁷¹ Active Play. Engaging children in physical activity through play. Evaluation Report. Inspiring Scotland, 2016, 48 p.

5.6. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people
Colectivos	Exclusión social. Juventud.
Ámbito geográfico	Reino Unido
Resumen	<p>Este informe de las entidades británicas <i>London School of Economics and Political Science (LSE)</i> y el <i>Centre for Analysis of Social Exclusion (CASE)</i> surge como un encargo de la asociación <i>StreetGames</i>, con el objeto de profundizar en la situación de pobreza de la juventud que reside en los barrios desfavorecidos del Reino Unido, y en sus efectos en la participación en el deporte. La presente investigación cualitativa pretende dar respuesta a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de pobreza en determinados barrios y cómo afecta esta situación a los y las jóvenes? • ¿Cómo influye esta situación económica en la práctica deportiva de los y las jóvenes? • ¿Cuáles son las prácticas más exitosas para eliminar las barreras que impiden a este colectivo practicar deporte? <p>Para ello, los autores entrevistan a 65 jóvenes de entre 14 y 25 años y a 41 padres y madres de cinco barrios desfavorecidos de Inglaterra y Gales sobre su zona, su vida familiar y aspiraciones, lo que les gusta hacer en su tiempo libre y sus actitudes hacia el deporte. Estas entrevistas se complementaron con conversaciones con una serie de agentes de la comunidad –profesores, educadores sociales, monitores, etc. –</p>
Conclusiones	<p>El análisis concluye que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la pobreza afecta directamente en la práctica del deporte, • a los y las jóvenes les gusta el deporte y las actividades al aire libre, pero prefieren los deportes informales, • las clases gratuitas en los clubes deportivos son importantes, pero a las madres y a los padres les preocupa la seguridad y la falta de supervisión, • el miedo impide el uso de los parques y las instalaciones deportivas de los barrios, • el abandono escolar frena la participación de los y las jóvenes en las actividades deportivas y sociales de la comunidad, • la principal barrera para la práctica de actividades deportivas es el coste, • el sentimiento de pertenencia a la comunidad es importante, • la proximidad de las instalaciones es crucial para fomentar la participación en las actividades. <p>Entre otras acciones, los autores recomiendan organizar actividades informales, aumentar la supervisión de los espacios públicos del barrio y formar a los y las jóvenes para aumentar su implicación posterior como voluntarios en las actividades deportivas.</p>
Referencia	Edwards, G., et al., Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people . Serie: CASE Report n. 95, Londres, Centre for Analysis of Social Exclusion, 2015, 119 p.

Título	Deporte en los barrios: ¿integración o control social?
Colectivos	Exclusión social. Juventud.
Ámbito geográfico	España. Europa.
Resumen	En este trabajo, editado por la Universitat Politècnica de València, se analiza, de manera crítica, la idea de un deporte educativo e integrador. Para ello, la obra recopila una serie de materiales que sintetizan y actualizan el estado del debate sobre el deporte y su uso en contextos de exclusión o vulnerabilidad social. En primer lugar, se revisa la puesta en marcha de un deporte educativo e integrador. En este apartado, se ofrecen algunas iniciativas concretas europeas y españolas sobre el uso del deporte en sintonía con la integración social. Posteriormente, se reflexiona sobre el deporte-inserción dirigido a jóvenes socialmente desfavorecidos y se presentan algunos ejemplos europeos y españoles de experiencias consolidadas en esta práctica. Con estos ejemplos, los autores pretenden aportar una imagen panorámica de la variedad de las intervenciones.
Referencia	Balibrea, K., Santos, A., Deporte en los barrios: ¿integración o control social? Valencia, Editorial Universitat Politècnica de València, 2010, 216 p.

Título	Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities
Colectivos	Exclusión social. Juventud.
Ámbito geográfico	Europa
Resumen	<i>Salto Youth</i> constituye una red de ocho centros de recursos especializados en las áreas prioritarias del programa <i>Youth in Action</i> de la Comisión Europea, que desarrollan labores de formación, aprendizaje, empleo juvenil y apoyo a organismos juveniles y Agencias Nacionales de Juventud. Uno de esos centros, situado en Bruselas, se creó en 2000 con el objetivo de estimular la participación de las personas jóvenes en riesgo o situación de exclusión en los citados programas. Entre los trabajos de <i>Salto Youth Inclusion RC</i> se encuentra la elaboración de la presente guía, que tiene como objetivo usar el deporte como una herramienta educativa para la inclusión de los y las jóvenes en situación de desventaja social. El manual, por tanto, pretende ofrecer pautas para el abordaje de las barreras con las que se encuentra este colectivo para su incorporación al programa <i>European Youth in Action</i> , –falta de interés, de alternativas, de accesibilidad y de conocimiento de las verdaderas necesidades–, al mismo tiempo que ofrece pistas para la intervención social de la infancia y la juventud a través de las actividades deportivas.
Referencia	Geudens, T., (coord.), Schroeder, K., Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities . Bruselas, Salto-Youth Inclusion Resource Centre, 2011, 76 p.

Bibliografía

[Active Play. Engaging children in physical activity through play. Evaluation Report.](#) Inspiring Scotland, 2016, 48 p.

[Aktibili. Una iniciativa de toda la sociedad vasca para que seamos personas más activas.](#) Dirección de Salud Pública y Dirección de Deportes del Gobierno Vasco. 2011, 84 p

Balibrea, K., Santos, A., [Deporte en los barrios: ¿integración o control social?](#). Valencia, Editorial Universitat Politècnica de València, 2010, 216 p.

[Changing Sport, Changing Communities and Changing Lives: StreetGames National Evaluation,](#) StreetGames, 2015, 70 p.

Crisp, P. M., [An investigation of community coach perceptions of sport intervention programmes.](#) University of Birmingham, 2013, 112 p.

Department for Education and Skills, [Care matters: time for change.](#) Londres, The Stationery Office, 2007, 144 p. (p. 97)

Edwards, G., et al., [Moving the goal posts. Poverty and access to sport for young people.](#) Serie: CASE Report n. 95, Londres, Centre for Analysis of Social Exclusion, 2015, 119 p.

[Exclusion, education and young people's sport.](#) En: Sport and social exclusion, 2nd ed. Londres, Routledge, 2014, p. 56-89.

[Inquiry Report. Evidence from Scottish Sports Futures.](#) Glasgow, Scottish Sports Futures, 2014, 20 p.
García Ferrando, M. [Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española \(1980-2005\).](#) Revista Internacional de Sociología, 2006, v. 64, n. 44, p. 15-38

Geudens, T., (coord.), Schroeder, K., [Fit for life. Using sports as an educational tool for the inclusion of young people with fewer opportunities.](#) Bruselas, Salto-Youth Inclusion Resource Centre, 2011, 76 p.

Jiménez, P.J., Durán, L.J., [Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores.](#) Apunts. Educación Física y Deportes, no. 80, 2005, p. 13-19.

Johnstone, A. et., [Pragmatic evaluation of the Go2Play Active Play intervention on physical activity and fundamental movement skills in children.](#) Preventive Medicine Reports, 7, 2017, pp. 58-63.

Lebreton, F. et al. [Deportes informales para conquistar los espacios urbanos. El caso de París.](#) Gazeta de antropología, N°. 28, 1, 2012, 13 p.

Murray, C., [Sport in care: using freedom of information request to elicit data about looked after children's involvement in physical activity.](#) British Journal of Social Work, Vol. 43, no. 7, 2013, p. 1347-1363

Super, S. [Exploring the Sports Experiences of Socially Vulnerable Youth, Social Inclusion,](#) Vol. 5, Issue 2, 2017, p. 198-209.

[The Copenhagen Consensus Conference 2016. Children, youth and physical activity in schools and during leisure time.](#) Copenhagen, University of Copenhagen, 2016, 12 p.

UNICEF, [Deporte, recreación y juego.](#) Nueva York, UNICEF, 2004, 36 p.

6. PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN RESIDENCIAL

6.1. La práctica deportiva de las personas sin hogar

Las personas sin hogar constituyen uno de los grupos marginalizados que menor atención han recibido por parte de las ciencias sociales. Las investigaciones se han concentrado, en buena medida, en identificar las necesidades más perentorias de este colectivo, para después indagar en cómo resolverlas. Así, aspectos como la práctica deportiva o el ejercicio físico formal se han relegado hasta hace poco en la agenda científica, pues se contemplaba a menudo como una actividad inasequible para las poblaciones de ingresos muy bajos (Vermeersch y Vandembroucke, 2014), desconsiderando sus beneficios e ignorando su creciente reconocimiento como derecho humano⁷². Fuera del ámbito académico, también ha sido una actividad invisibilizada y difícil de encajar en el imaginario social que rodea el deporte.

En los últimos años, en cambio, se observa una incipiente producción científica en torno a este asunto. Esta tendencia parece vinculada al grado de desarrollo e institucionalización que los programas deportivos dirigidos a personas sin hogar están alcanzando en algunos países, así como al interés que suscitan eventos de acentuado perfil mediático como la *World Homeless Cup*.

Si bien no se han podido localizar recopilaciones de buenas prácticas que ofrezcan una visión panorámica de los programas de fomento del deporte entre las personas sin hogar, los documentos y las referencias encontrados (a menudo, sedes electrónicas de los propios proyectos y noticias de prensa) permiten identificar algunos modelos y señalar factores de éxito.

⁷² Sobre este particular, véase Castilla (2015).

6.2. Obstáculos para la práctica deportiva de las personas sin hogar

La revisión bibliográfica sobre la que se basa este informe ha permitido identificar un puñado de estudios que examinan las barreras que las personas sin hogar encuentran para hacer deporte o ejercicio físico formal (Curran, K. *et al.*, 2016; Danneau, 2014; Groundswell UK, 2011; ODS Consulting, 2014). Estos obstáculos pueden clasificarse en tres grupos, personales, económicos, y sociales o relativos al entorno.

Las **barreras económicas** aparecen señaladas en todos los estudios revisados, como era de esperar. La escasez de renta limita la posibilidad de participar en actividades deportivas que requieran el pago de una cuota, pero también puede impedir el disfrute de aquellas otras gratuitas, debido a la incapacidad de afrontar los costes asociados a la práctica del deporte, tales como el equipamiento o el transporte.

Entre los **obstáculos personales**, se mencionan la falta de motivación y la vida caótica, que es relativamente habitual entre los miembros de este colectivo. La mala salud o la baja forma física, que también está bastante extendida, así como la falta de hábito pueden considerarse igualmente dificultades para la práctica deportiva, si bien ninguna de las investigaciones que se refieren a dichos factores los consideran explícitamente en ese sentido.

Finalmente, se ha detectado un amplio abanico de **obstáculos sociales o referidos al entorno**, que cabría clasificar en tres categorías, según se refieran a las instalaciones, a la oferta de actividades o a la gestión cotidiana de éstas.

En lo relativo a las instalaciones, se ha constatado que la lejanía de los centros deportivos tiene un efecto disuasorio en la práctica del ejercicio físico, que en el caso concreto de las personas sin hogar está muy ligado a la dificultad para sufragar los gastos de transporte.

La oferta inadecuada de actividades constituye otra de las barreras identificadas en los estudios: una programación poco variada o poco ajustada a los gustos, necesidades y capacidades de las personas sin hogar resulta, como es lógico, poco apetecible. La organización de actividades atractivas para mujeres sin hogar se encuentra con el obstáculo adicional a este respecto, como es la falta de ‘masa crítica’ (Groundswell UK, 2011: 10), dado que el sinhogarismo es un fenómeno predominantemente masculino⁷³. Por otro lado, debe señalarse el papel ambivalente que el carácter competitivo de las actividades juega a la hora de la programación: si bien las propias personas sin hogar demandan participar en competiciones regulares “como todo el mundo” (Danneau: 2014, 137), se ha comprobado que los enfrentamientos deportivos resultan descorazonador para deportistas o equipos con escasas aptitudes o nivel de forma, que terminan “perdiendo siempre” (Groundswell UK, 2011: 9; y en la misma línea, Magee y Jeanes, 2011).

⁷³ Debe tenerse en cuenta, además, que la situación de la mayor parte de mujeres sin hogar se encuadra en aquellas categorías de sinhogarismo menos visibles socialmente, y que suelen acudir a los recursos asistenciales en menor medida que los hombres. Sobre las características distintivas del sinhogarismo femenino, véase SIIS Centro de Documentación y Estudios (2016: 16-23).

En cuanto a la gestión cotidiana de las actividades, la literatura señala las siguientes barreras a la práctica deportiva de las personas sin hogar (Groundswell UK, 2011: 10):

- El retraso en el inicio de las sesiones, que hace perder el tiempo a las personas que acuden puntualmente y las desmotiva.
- La falta de flexibilidad de las entidades que atienden a las personas sin hogar (servicios sociales, de tratamiento de las drogodependencias, judiciales) cuando establecen las citas a las que aquéllas deben acudir, y que podrían resultar incompatibles con las de las actividades deportivas.

6.3. Programas específicos de fomento de la práctica deportiva entre personas sin hogar

Se han podido identificar tres tipos de programas de promoción del deporte entre las personas sin hogar: programas en torno al fútbol, programas multideporte y grandes eventos deportivos. En los tres casos, debe subrayarse que el objetivo de promover la práctica deportiva se acompaña del de impulsar la inserción sociolaboral de estas personas, finalidad que parece predominar en la mayoría de iniciativas.

Al margen de estas grandes líneas de actuación, que se examinarán seguidamente, hay que señalar que una parte de las personas sin hogar se benefician de los programas de rentas mínimas, cuyas prestaciones pueden aplicarse a la práctica del deporte, como la exención o rebaja de cuotas en instalaciones públicas, o los descuentos o pases gratuitos en el transporte colectivo.

a) Programas en torno al fútbol

Los programas alrededor del fútbol parecen ser si no los más abundantes, sí los mejor documentados, en particular en el Reino Unido⁷⁴, aunque también se han encontrado iniciativas de esta clase en Irlanda⁷⁵, Dinamarca⁷⁶ o Australia⁷⁷. Comprenden básicamente la formación y el entrenamiento de equipos de fútbol —en distintas modalidades (fútbol once, futbito, fútbol sala)—, exclusivos para personas sin hogar (o en exclusión social), destacando asimismo el número de competiciones regulares en forma de ligas que se organizan, de modo que puede decirse que cubren tanto el deporte recreativo como el competitivo. Hay equipos y ligas masculinos (los más numerosos) y femeninos⁷⁸. Las normas de participación suelen ser bastante flexibles, limitándose a menudo al respecto escrupuloso al juego limpio y el compañerismo⁷⁹.

En términos generales, las actividades son gratuitas, facilitándose en muchos casos equipamiento, transporte, refrigerios y bebidas, así como entrenadores/as. Suelen estar organizadas por entidades

⁷⁴ El caso del Liverpool Homeless FC se analizará posteriormente con más detalle.

⁷⁵ [Irish Homeless Street Leagues](#).

⁷⁶ [Ombolsd](#).

⁷⁷ [Community Street Soccer Program](#).

⁷⁸ Se han constatado equipos y actividades mixtas, pero parecen poco comunes.

⁷⁹ Cabe suponer, no obstante, que en los equipos que participan en competiciones regulares se exija o se espere mayor formalidad y compromiso.

del tercer sector especializadas en personas sin hogar, entidades que con frecuencia colaboran estrechamente entre sí en las tareas de gestión y supervisión (sobre todo, cuando se trata de ligas). La financiación externa (total o parcial) parece habitual, ya sea a través de instituciones públicas, empresas privadas u otras entidades del tercer sector ajenas al ámbito de las personas sin hogar.

b) Programas multideporte

Los programas multideporte constituyen la segunda categoría de programas dirigidos a impulsar la práctica deportiva de las personas sin hogar. Se han podido documentar muy pocos casos⁸⁰ –debido quizás a sus modestas dimensiones y presupuestos–, pero seguramente están bastante extendidos. Al ofrecer actividades diversas, su oferta puede resultar atractiva para un público más amplio⁸¹, y en ello reside su principal ventaja.

c) Grandes eventos deportivos

El último grupo de programas correspondería a los grandes eventos deportivos, siendo la [World Homeless Cup](#) el más conocido. Este campeonato mundial de fútbol para personas sin hogar, que se celebra cada año desde 2003, ha marcado un hito en los programas de fomento del deporte dirigidos a este colectivo, no sólo por la notoriedad alcanzada —que ha contribuido a visibilizar el problema del sinhogarismo—, sino también por haber servido de estímulo a iniciativas similares de menor envergadura⁸².

Sin embargo, la World Homeless Cup no ha podido demostrar fehacientemente su capacidad de alcanzar mejoras sustanciales en las condiciones de vida de las personas sin hogar. En su etnografía de un equipo de la primera edición del torneo, Magee y Jeanes (2011) muestran que si bien los jugadores acogían ilusionados la oportunidad de participar en el evento, lo que les motivaba era viajar al extranjero y no las facilidades para practicar deporte. Además, el aumento de la autoestima y la mejora del autocuidado observadas las semanas previas desaparecieron al empezar el campeonato y los participantes se enfrentaron tanto a la presión social y mediática que rodeada el evento como a unos resultados deportivos modestos. En suma, la iniciativa conseguía algunas mejoras en las personas sin hogar, pero eran muy puntuales y no lograba fomentar la práctica del deporte a medio plazo.

El problema radica, según este estudio, en que la World Homeless Cup se plantea, ante todo, como un gran espectáculo donde prima el objetivo de sensibilizar en torno al sinhogarismo, y se deja en un segundo plano el de ayudar a las personas afectadas. Magee y Jeanes proponen, en este sentido, enfatizar esta última finalidad, y para ello abogan por que la participación en el campeonato forme parte de intervenciones más integrales y con un mejor acompañamiento social, que doten a las personas sin hogar de recursos y oportunidades que favorezcan su plena participación en la sociedad.

⁸⁰ Liverpool Homeless FC y Gateway's Good Health-Active Referral Scheme (que se examinará más adelante), en el Reino Unido; y Un Ballon pour l'Insertion, en Francia. Curiosamente, la primera y la última surgieron en torno al fútbol, deporte que sigue centrando el grueso de las actividades del Liverpool Homeless FC.

⁸¹ Por ejemplo, resulta lógico pensar que muchas mujeres se sientan más cómodas en actividades distintas al fútbol, que durante mucho tiempo se ha conceptualizado como un deporte masculino.

⁸² Como [The Homeless Games](#), un acontecimiento multideporte de dos días de duración que se tiene lugar periódicamente en Liverpool (Reino Unido) desde 2010.

6.4. Conclusiones y recomendaciones

La práctica deportiva de las personas sin hogar ha estado tradicionalmente invisibilizada, y son pocos los estudios sociales que han indagado en este asunto. Aunque no se trata de un colectivo homogéneo, pueden identificarse algunos obstáculos que parecen dificultar que muchos de sus miembros realicen ejercicio físico formal:

- En el plano personal, la vida caótica, la mala salud, y la falta de motivación y hábitos.
- En el plano económico, la escasez de ingresos con los que sufragar cuotas, equipamiento y transporte.
- En el plano social o del entorno, las barreras se refieren a:
 - Las instalaciones deportivas, cuando están alejadas.
 - La oferta inadecuada de actividades, en términos de horarios o carácter competitivo (si bien este último factor se presenta como deseable en algunos estudios).
 - Los aspectos organizativos: la impuntualidad, los problemas para conciliar el deporte con otros compromisos ligados a la inserción sociolaboral o los tratamientos sanitarios. En el caso concreto de las mujeres sin hogar, su menor número y la falta de promoción de las actividades deportivas diseñadas específicamente para ellas se cuentan asimismo entre esas barreras.

Se han podido identificar tres tipos de programas de promoción del deporte y el ejercicio físico formal entre las personas sin hogar: los programas en torno al fútbol, los programas multideporte y los grandes eventos deportivos. En los tres casos, debe subrayarse que el objetivo de promover la práctica deportiva se acompaña del de impulsar la inserción sociolaboral de estas personas, finalidad que parece predominar en la mayoría de iniciativas. Fomentar el deporte en este colectivo sin preocuparse, al mismo tiempo, por mejorar su bienestar general sería mezquino —y posiblemente— también ineficaz a largo plazo.

Considerando los programas de fomento del deporte entre las personas sin hogar identificados en este informe, así como las lecciones extraídas por quienes los han gestionado o examinado, cabría recomendar las siguientes estrategias generales:

- Escuchar a los propios destinatarios para conocer sus dificultades, necesidades y gustos, para así poder diseñar programas ‘de abajo arriba’.
- Prestar atención a las necesidades y demandas de grupos ‘minoritarios’ de personas sin hogar, como las mujeres.
- Apostar por la gratuidad de las actividades deportivas, proporcionar el equipamiento y facilitar el transporte.
- Centrarse (en muchos casos) en un deporte con gran prestigio social y muy apreciado entre la población masculina, como es el fútbol.
- Enfatizar (en muchos casos) los aspectos competitivos del deporte (con la organización de ligas), pero sin olvidar su vertiente lúdica.
- Imbricar las intervenciones deportivas con los servicios especializados que más utilizan las personas sin hogar (de inserción sociolaboral y de tratamiento de las drogodependencias), implicando a las entidades que los prestan en el diseño y gestión de las iniciativas.
- Analizar las posibilidades de atraer y formar a voluntariado que pueda servir de apoyo en el desarrollo de las actividades.

- Estudiar fórmulas para favorecer la participación en actividades deportivas abiertas a la ciudadanía general de aquellas personas sin hogar que reúnan las condiciones apropiadas (cuotas gratis en instalaciones públicas, subvenciones para el uso de instalaciones privadas, acompañamiento inicial).
- Sondar la posibilidad de poner en marcha programas futbolísticos, que han tenido muy buena acogida en otros países.
- Brindar una gama de actividades variada, que incluya propuestas recreativas y competitivas, y sea apta para personas con distintos niveles de motivación y forma física.

De cara a la gestión de los programas, se recomienda:

- Optar por una organización lo más profesional posible, a cargo de personal formado en intervención sociocultural o entrenamiento deportivo.
- Priorizar la flexibilidad, la informalidad y la diversión sobre otras consideraciones.
- Difundir los beneficios de la práctica deportiva entre las personas sin hogar.
- Dar a conocer las actividades organizadas entre las personas usuarias potenciales, pero también entre la ciudadanía en general, para visibilizar el sinhogarismo.
- Cuidar la organización de las actividades, procurando que sean agradables y entretenidas.
- Realizar una intensa labor de acompañamiento social y supervisión.
- Potenciar el trabajo en red entre entidades sociales, estableciendo protocolos de derivación si fuera preciso.
- Buscar alianzas con entidades privadas o del tercer sector que pudieran patrocinar las intervenciones.
- Explorar fórmulas para compartir equipamiento entre diferentes entidades o actividades.

6.5. Buenas prácticas

6.5.1. Buena práctica: Liverpool Homeless FC (Reino Unido)

Denominación	Club de Fútbol de Personas Sin Hogar de Liverpool
Denominación original	Liverpool Homeless FC
Colectivo destinatario	Personas sin hogar
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Condado de Merseyside • Inglaterra • Reino Unido
Duración	2007-
Contexto	En los últimos años, las iniciativas para fomentar la práctica del fútbol entre las personas sin hogar se han extendido por todo el Reino Unido.
Objetivos	Organizar actividades deportivas dirigidas a personas sin hogar, a fin de ofrecerles oportunidades para llevar una vida más saludable, relacionarse socialmente y contribuir a su reinserción sociolaboral.
Descripción	<p>El Liverpool Homeless FC nació en 2007 bajo la forma jurídica de empresa social (<i>community interest company</i>). Actualmente lleva a cabo seis programas deportivos dirigidos a “personas en exclusión social”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Drop-in sessions</i>: sesiones de peloteo futbolístico (sin inscripción previa, con posibilidad de entrar y salir en cualquier momento). • <i>Men’s 5-a-side team</i>: equipo masculino de futbito. Aspira a alcanzar la estabilidad necesaria para competir en una liga regular. • <i>Walking football</i>: sesiones de esta modalidad de fútbol adaptada a las personas con movilidad reducida, dirigidas por un entrenador. • <i>Men’s Social Inclusion League</i>: liga regular masculina de futbito. A los jugadores se les ofrecen chequeos médicos, ayuda para obtener una vivienda estable y apoyo para entrenarse. • <i>Women’s football</i>: cuatro equipos femeninos de fútbol sala, que cuentan con entrenadora y compiten entre sí en una liga regular autogestionada, abierta también a equipos no formados por mujeres en exclusión. • <i>Women’s Health and Well-being</i>: sesiones de ejercicio físico variado dirigidas a y por mujeres. <p>Las actividades se celebran una vez a la semana y las sesiones duran una hora, salvo en el caso del programa <i>Women’s Health and Well-being</i> (con sesiones de dos horas) y de los partidos.</p>
Agentes implicados	<p>El club está patrocinado por cuatro entidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Morgan Foundation. • Big Lottery Fund. • One Vision (entidad sin ánimo de lucro dedicada a la vivienda social). • El Comisionado de Policía del Condado de Merseyside.

	<p>Además, colabora con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otras entidades sociales que intervienen con personas sin hogar, para la organización de las competiciones. • Dos universidades de la zona, que han realizado estudios en torno a la actividad del club.
Estado	Activo
Reconocimientos	En 2016, la iniciativa recibió el Sky Sports Sportswomen of The Year Community Award, y en 2015, fue finalista de los National Diversity Awards. Además, ha sido galardonada con numerosos premios locales.
Dimensión de la experiencia	<p>Las actividades del club han ido ajustándose a las necesidades y oportunidades de cada momento, y en general, han tendido a incrementarse y diversificarse. Los equipos dirigidos a mujeres y el programa <i>Women's Health and Well-being</i> son un buen ejemplo de ello.</p> <p>En 2014, el club contaba con más de 120 hombres y 40 mujeres. En la liga, participaban un total de 18 entidades sociales del condado (BBC, 2014).</p>
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Página web: https://liverpoolhomelessfootballclub.com • Groundswell UK. Aiming High: Sports for All. Liverpool Project Study July 2011 Report. Londres, Groundswell UK, 2011, 13 pp.
Observaciones	La futbolista Fara Williams, que es la persona que más veces ha sido convocada para jugar en la selección nacional inglesa, jugó en el club en la etapa de seis años en que carecía de hogar, para después entrenar al equipo femenino (Good News Liverpool, 2015).

6.5.2. Buena práctica: Gateway's Good Health-Active Referral Scheme (Reino Unido)

Denominación	Programa Buena Salud-Derivación Activa, de Gateway
Denominación original	Gateway's Good Health-Active Referral Scheme
Colectivo destinatario	Personas sin hogar
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Inverness (Escocia, Reino Unido)
Duración	2009-
Contexto	Highland Homeless Trust es una entidad escocesa sin ánimo de lucro que atiende desde 1998 a personas mayores de 16 años sin hogar en Inverness (Escocia).
Objetivos	<p>El objetivo principal es ofrecer a las personas en exclusión residencial un programa de actividades a través de las cuales realizar ejercicio físico formal. Además, pretende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar a estas personas la toma de conciencia sobre los beneficios de adoptar un estilo de vida saludable y ayudarlas a valorar sus avances en este sentido. • Apoyarlas para que ganen confianza en la práctica del ejercicio físico y animarlas a que participen en actividades de este tipo de forma autónoma. • Desarrollar el trabajo en red con otras entidades que atienden al colectivo. • Reforzar el papel de las habilidades transmitidas por medio del programa.
Descripción	<p>El programa se dirige a personas en exclusión residencial atendidas por entidades sociales de la ciudad de Inverness y sus alrededores, que derivan los casos a Gateway. Las personas que son consideradas preparadas para tomar parte en el programa reciben un acompañamiento periódico. Además, se contacta con estas personas después de su segunda sesión sin apoyo, para confirmar su continuidad en el programa.</p> <p>Las actividades propuestas pueden ser individuales o en grupo, e incluyen paseos, pesca, futbito, circuitos de entrenamiento, clases de <i>fitness</i> y natación.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Highland Homeless Trust. • Otras entidades sociales que atienden a personas en exclusión residencial.
Estado	Activo
Evaluación	En el periodo 2009-2010, se analizó la participación en el programa de 125 personas usuarias y se concluyó que contribuía a aumentar su autoestima y redes sociales, animándolas a reincorporarse al mundo laboral o a completar su formación. Algunas de las personas usuarias continuaron vinculadas al programa como voluntarias (University of Cassino and Southern Lazio, 2014), y cabe suponer que los buenos resultados obtenidos animarían al resto a seguir haciendo deporte.
Dimensión de la experiencia	En el periodo 2009-2010, el programa se propuso conseguir un mínimo de 25 participantes en actividades individuales y 20 en actividades grupales, pero logró superar esas cifras hasta alcanzar los 128 y 64 participantes, respectivamente.
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Página web: http://homelesstrust.org.uk/what-we-do/activities

6.6. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Evaluación de un programa futbolístico de intervención social con personas sin hogar
Colectivos	<i>Exclusión social. Personas sin hogar.</i>
Ámbito geográfico	<i>Reino Unido. Europa.</i>
Resumen	<p>El programa Premier League Health, desarrollado por la primera división de la Liga Inglesa de Fútbol entre 2009 y 2012, puso en marcha diversas iniciativas comunitarias dirigidas a mejorar la salud de los hombres vulnerables a través del fútbol. El presente artículo examina los resultados de una de esas intervenciones, llevada a cabo por el Everton FC entre varones sin hogar o en tratamiento por drogodependencias de 18 a 35 años que no realizaban ejercicio físico formal. El programa ofrecía sesiones gratuitas de entrenamiento futbolístico de dos horas de duración dos días a la semana durante tres meses. En el transcurso de dichas sesiones, se celebraban charlas informales sobre cuestiones prácticas de salud, como el abandono del tabaquismo, la salud sexual o la prevención del cáncer.</p> <p>Aproximadamente un tercio de los participantes abandonaron el programa antes de tiempo y el resto asistió a alrededor del 58% de las sesiones. Las dificultades de asistencia se debieron a tres tipos de factores: económicos (incapacidad de sufragar el coste del transporte), contextuales (lejanía de las instalaciones deportivas) y sociales (desorden vital e imposibilidad de conciliar las sesiones con las citas planteadas por los servicios sociales, sanitarios o judiciales). Sin embargo, los resultados se juzgan positivos, detectándose mejoras en cuanto a orden vital, interacción social y capital social.</p>
Conclusiones	Los programas comunitarios impulsados por clubes profesionales de fútbol, como el examinado en este estudio, se juzgan adecuados para atraer a hombres vulnerables y mejorar su salud. No obstante, se recomienda diseñarlos de abajo arriba, después de un periodo de inmersión que permita conocer de primera mano las necesidades del grupo de personas a las que se pretenden dirigir.
Referencia	Curran, K. <i>et al.</i> The challenge of engaging hard-to-reach populations in regular sport and physical activity: An examination of an English Premier League Football in the Community Men's Health Programme . <i>Public Health</i> , vol. 135, 2016, pp. 14-22.

Título	Recomendaciones para la gestión de programas futbolísticos de intervención social con personas sin hogar
Colectivos	<i>Exclusión social. Personas sin hogar.</i>
Ámbito geográfico	<i>Francia. Europa.</i>
Resumen	El autor de este artículo reflexiona sobre las intervenciones sociales basadas en programas futbolísticos y dirigidas a personas sin hogar, que conoce de

	<p>primera mano como trabajador social especializado en este ámbito. Para Danneau, este tipo de iniciativas resultan muy beneficiosas, pues, por un lado, permiten a las personas sin hogar evadirse de sus problemas cotidianos e incrementar su autoestima; y por otro, hacen posible establecer una relación más horizontal y cercana entre profesional y usuario, gracias al acompañamiento, además de reforzar lazos entre entidades sociales. No obstante, la puesta en marcha de estos programas requiere superar algunos obstáculos, derivados de las dificultades biopsicosociales de los deportistas y de la heterogeneidad de los miembros de cada equipo.</p> <p>El autor recomienda que estos equipos participen en competiciones regulares siempre que estén preparados para ello, ya que los propios jugadores desean jugar de la forma más normalizada posible. También aboga por que estos programas sean organizados, supervisados y evaluados de forma periódica por profesionales con la formación adecuada.</p>
Conclusiones	
Referencia	Danneau, B. Les personnes sans abri et le football: entre pratique sportive et accompagnement social . <i>Informations Sociales</i> , nº 182, 2014, pp. 134-140.

Título	Percepciones y actitudes de las personas sin hogar en torno a la práctica deportiva
Colectivos	<i>Exclusión social. Personas sin hogar.</i>
Ámbito geográfico	<i>Reino Unido. Europa.</i>
Resumen	<p>Este estudio exploratorio sobre la Liga de Fútbol de las Personas sin Hogar (Homeless Football League) que se celebra en el condado de Merseyside (Reino Unido) recoge las opiniones en torno a la práctica deportiva de un puñado de personas sin hogar (deportistas y no deportistas) y de profesionales que las atienden.</p> <p>El informe pone de relieve varios obstáculos para la práctica del deporte entre las personas sin hogar: a) las dificultades financieras (para abonar cuotas de centros deportivos, comprar equipamiento o sufragar gastos de transporte); b) la mala organización de las actividades (la impuntualidad desmotivadora); y c) la falta de flexibilidad de las entidades que atienden a las personas sin hogar (servicios sociales, de tratamiento de las drogodependencias, judiciales) a la hora de fijar las citas a las que deben acudir. Además, las y los deportistas pueden desmotivarse si siempre terminan perdiendo los encuentros.</p> <p>Por otro lado, las personas sin hogar participantes en el estudio declaran que prefieren hacer deporte en grupo y en actividades para la población en general, aunque también reconocen las ventajas de las actividades restringidas a las personas sin hogar.</p>
Conclusiones	
Referencia	Groundswell UK. Aiming High: Sports for All. Liverpool Project Study . Londres, Groundswell UK, 2011, 13 pp.

Bibliografía

[Ballon pour l'Insertion, Un.](#) S.f.

BBC. [Football league supports homeless in Merseyside.](#) 27-5-14.

Big Issue, The [Australia]. [Community Street Soccer Program.](#) S.f.

Castilla, K. [El derecho humano a la práctica del deporte. Una propuesta desde y para la Constitución mexicana.](#) *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, vol. 3, nº 2, 2015, pp. 97-103.

Curran, K. et al. [The challenge of engaging hard-to-reach populations in regular sport and physical activity: An examination of an English Premier League Football in the Community Men's Health Programme.](#) *Public Health*, vol. 135, 2016, pp. 14-22.

Danneau, B. [Les personnes sans abri et le football: entre pratique sportive et accompagnement social.](#) *Informations Sociales*, nº 182, 2014, pp. 134-140.

Gateway. [Activities.](#) Highland Homeless Trust, s.f.

[Everyone has the Right to Lead a Fulfilling Life.](#) Highland Homeless Trust, s.f., p. 7.

Good News Liverpool. [Places to live are goal for Liverpool Homeless FC.](#) 28-3-15

Groundswell UK. [Aiming High: Sports for All. Liverpool Project Study.](#) Londres, Groundswell UK, 2011, 13 pp.

[Homeless Games, The.](#) S.f.

[Irish Homeless Street Leagues.](#) S.f.

[Liverpool Homeless FC.](#) S.f.

Magee, J.; y Jeanes, R. [Football's coming home: a critical evaluation of the Homeless World Cup as an intervention to combat social exclusion.](#) *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 48, nº 1, 2011, pp. 3-19.

ODS Consulting. [Case Study 3: Homeless Football, West Lothian.](#) En: ODS Consulting. *Men and Isolation: North East Glasgow Suicide Prevention Partnership Final Report.* Glasgow, ODS Consulting, 2014, pp. 27-29.

[Omboltd.](#) S.f.

SIIS Centro de Documentación y Estudios. [La exclusión residencial grave en la CAPV desde una perspectiva de género.](#) Vitoria-Gasteiz, Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer, 2016, pp. 16-23.

University of Cassino and Southern Lazio et al. [MOVE Handbook. A Tool for Promoting Physical Activity in Socially Disadvantaged Groups.](#) International Sport and Culture Association, 2014, 88 pp.

Vermeersch, L.; y Vandenbroucke, A. [Is social, cultural and recreational participation a luxury for people living in poverty? An analysis of policy intentions and measures.](#) *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, vol. 23, nº 1, 2014, pp. 53-71.

[World Homeless Cup.](#) S.f.

7. PERSONAS INMIGRANTES Y PERTENECIENTES A MINORÍAS ÉTNICAS

7.1. La práctica deportiva en la población inmigrante

La literatura científica sugiere que los niveles de actividad física son significativamente menores en los colectivos en desventaja socioeconómica, y las personas inmigrantes y pertenecientes a minorías étnicas no constituyen una excepción⁸³.

La «Encuesta sobre hábitos deportivos en España» (2010⁸⁴) contradice en apariencia esta afirmación, al concluir que el nivel de práctica de las personas inmigrantes en general no es menor que la media española⁸⁵. Se trata, sin embargo, de un dato global un tanto engañoso, en cuanto a que se debe a que la población inmigrante se concentra en edades más jóvenes. Si se neutraliza el factor “joven”, los datos evidencian que los índices de actividad física son menores a los resto de la población en general, especialmente en el caso de las mujeres inmigrantes. Así, entre las franjas de edad más jóvenes, es habitual que los chicos de origen extranjero practiquen deporte tanto como los chicos autóctonos, pero hay una menor difusión de la práctica deportiva entre las chicas de segunda generación con respecto a las chicas autóctonas (ORIM 2012)⁸⁶.

⁸³ Por ejemplo, el 70% de las personas nacidas en Cataluña (o resto de la UE) practica deporte, frente a un 61 % de la población inmigrante, según muestra Niubó, M., Avelar, B., [Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva](#). *Barcelona Societat*, no. 16 (2009), p. 81-88 .

⁸⁴ García Ferrando, Llopis (2011), [Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010](#), Centro de Investigaciones Sociológicas, 270 páginas.

⁸⁵ un 45% de los inmigrantes realiza algún deporte frente a un 40%, en el caso de la población española.

⁸⁶ [Guía de recursos. La inclusión social a través del deporte: un modelo posible](#). Roma, Unione Italiana Sport Per tutti, 2013, 24 p.

Diversos estudios parecen sugerir, además, que, en el caso de las personas inmigrantes, la clase social no parece ser la explicación única a los mayores índices de inactividad, sino que el entorno social parece ejercer como una barrera de gran peso⁸⁷.

Si bien es cierto que el colectivo de las personas inmigrantes comparte muchas de las dificultades y motivaciones para la práctica deportiva con el resto de personas en situación de riesgo social, las investigaciones llevadas a cabo sobre este colectivo parecen sugerir que cuenta con algunas especificidades que hacen que merezca detenerse en un análisis de las necesidades y demandas que le son propias y que constituyen las razones para esta menor actividad física. Todos ellos son aspectos que deberían ser tenidos en cuenta a la hora de ofrecer una oferta deportiva que responda adecuadamente a las necesidades y preferencias del colectivo de personas inmigrantes:

- la población extranjera suele realizar ejercicio en el contexto de un **grupo**; en cambio, entre la población en general, existe una preferencia por la práctica deportiva individual (Niubó, 2009⁸⁸),
- la población extranjera suele realizar actividades de práctica deportiva durante el **fin de semana**, al carecer de tiempo suficiente durante el resto de la semana (Niubó, 2009).
- los procesos de migración han generado en el ámbito del deporte nuevas prácticas en los lugares públicos que propician reuniones, intercambio de información, ayuda, etc. La población inmigrante suele desarrollar la actividad física de carácter informal, realizada en **espacios abiertos como parques o plazas**, en mucha mayor medida que la población autóctona. En consecuencia, la población extranjera es la que menos relación mantiene con los clubes y entidades deportivas (Niubó, 2009). La práctica deportiva en instalaciones públicas favorece la interculturalidad y la sensibilización, pero a su vez presenta unas condiciones de acceso que pueden resultar una barrera, fundamentalmente en forma de coste económico. Las prácticas deportivas en espacios públicos abiertos, por su parte, favorecen igualmente la interculturalidad y la sensibilización, pero refuerzan en mayor medida la participación deportiva dado que no presentan condiciones de acceso que pudieran resultar una barrera (Sagarzazu, 2013)⁸⁹.
- las personas inmigrantes muestran un mayor deseo de emplear el tiempo libre en actividades que sean agradables y que permitan entrar en contacto con otra gente (Wray 2007⁹⁰); en la población en general, la motivación principal para la realización de ejercicio físico suele ser la salud y el mantenerse en forma; entre la población inmigrante, por el contrario, el principal incentivo suele ser divertirse o **relacionarse con amigos o conocidos** (Niubó, 2009),

⁸⁷ [Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action](#). Serie: PHAN Work Package, Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 p.

⁸⁸ Niubó, M., Avelar, B., [Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva](#). *Barcelona Societat*, no. 16 (2009), p. 81-88

⁸⁹ Sagarzazu, I., [El deporte en el proceso de integración social de colectivos inmigrantes procedentes de Latinoamérica y Magreb residentes en Catalunya y Euskadi](#). Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 2013, 380 p.

⁹⁰ Wray S. (2007), "[Health, Exercise, and Well-Being: The Experiences of Midlife Women from Diverse Ethnic Backgrounds](#)", *Social Theory & Health*, 5, pp. 126-144.

- las **mujeres inmigrantes** presentan menores niveles de actividad deportiva, en la edad adulta, que los hombres migrantes, por razones a menudo asociadas al fenómeno migratorio (Walseth, Fasting 2004⁹¹),
- se constata una **falta de cooperación** entre organizaciones deportivas, administraciones públicas y asociaciones de inmigrantes,
- menor difusión de la práctica deportiva en los países de origen (Van Tuyckom, Schulze 2010⁹²); la preferencia hacia diversas disciplinas deportivas (individual/equipo; difícil/blanda; requiere entrenamiento/asequible) varían según el país de origen (Llopis-Goig 2010⁹³); la práctica deportiva está muy **vinculada a la identidad cultural y nacional** (Niubó, N. 2009).
- **falta de información** sobre las organizaciones, las instalaciones y actividades deportivas; mayor tendencia a practicar deporte en ámbitos no organizados, con un acceso menor a las estructuras deportivas.

7.2. Obstáculos para la práctica deportiva entre la población inmigrante

El ayuntamiento de Barcelona encargó a la Universitat Ramon Llull la realización de un estudio para determinar criterios de intervención y promoción deportiva entre la población inmigrante⁹⁴. En el contexto de dicho estudio, se llevó a cabo una recogida de demandas y barreras percibidas por la población inmigrante como factores condicionantes para el acceso a la práctica deportiva que permitió establecer el siguiente panorama:

	Barreras	Demandas
Económicas	<ul style="list-style-type: none"> • Coste de las instalaciones • Cuota de clubes o entidades • Coste de las fichas federativas • Falta de equipamientos abiertos y gratuitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratuidad de los equipamientos deportivos y/o precios más asequibles • Ayudas para la reducción de cuotas de clubes o entidades • Reducción del coste de fichas federativas • Equipamientos abiertos y gratuitos.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia hasta las instalaciones deportivas • Oferta reducida de espacios de uso deportivo • Falta de información • Falta de espacios públicos adaptados a la diversidad de prácticas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliación de oferta de espacios de uso deportivo • Mejora de la información • Adaptación de los espacios públicos a la diversidad de prácticas deportivas • Educación para el ocio • Diversificación de la oferta en función del

⁹¹ Walseth K. (2008), "[Bridging and bonding social capital in sport. Experiences of young women with an immigrant background](#)", Sport, Education and Society, 13, 1, pp. 1-17

⁹² Van Tuyckom C., Schulze B. (2010), "Sports participation in the countries of origin of migrants living in Germany: An exploratory picture", 7th Eass Conference

⁹³ Llopis-Goig R. (2010), "Immigration and Sport Culture: A Sociological Approach to Sports Habits of Foreign Population in Spain", in A. L. Pereira, R. Garcia (eds) 7th EASS Conference

⁹⁴ Niubó, M., Avelar, B., [Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva](#). *Barcelona Societat*, no. 16 (2009), p. 81-88

	<ul style="list-style-type: none"> • Más alternativas al ocio sedentario • Estereotipos de género • El origen étnico • La condición social • Falta de educadores-entrenadores. 	<p>género, el origen étnico, la edad, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación de educadores-entrenadores.
Culturales	<ul style="list-style-type: none"> • Autoexclusión • Diferencias culturales en cuanto a la percepción de la salud, la cultura del cuerpo y el uso del ocio • Diferente percepción de los valores asociados con la actividad física • Reducida oferta de prácticas deportivas (mayoritariamente fútbol y baloncesto) • Cultura alimentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Campañas educativas que incidan en los aspectos positivos derivados de la realización de la actividad físico deportiva y las mejoras a nivel de salud y calidad de vida. • Difusión de las prácticas multiculturales.
Políticas	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades de acceso al sistema del deporte federado • Dificultades en el acceso a las instalaciones públicas. • Legislación restrictiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el acceso al sistema federativo. • Mejorar el acceso a instalaciones públicas. • Modificar la legislación deportiva.

Por su parte, la Asociación de trabajadores e inmigrantes marroquíes en España, en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, llevó a cabo en 2010 un estudio cualitativo sobre el papel de las entidades locales en el fomento de la integración a través de las actividades deportivas⁹⁵. Del análisis DAFO realizado en el contexto de dicho estudio, los autores extraen las siguientes consideraciones con relación a la promoción de la actividad física entre personas inmigrantes:

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • La actividad desarrollada en la promoción de la actividad deportiva municipal no tiene reflejo entre los/as inmigrantes. • No se aprovechan todos los espacios disponibles para la práctica deportiva: pistas en colegios, institutos, etc. • La cooperación y el trabajo interdepartamental entre concejalías son escasas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Población con renta muy baja y dificultades para abonar pagos. • Escasez de instalaciones locales de uso libre. • El acto migratorio hace perder el hábito deportivo en 2 de cada 6 inmigrantes. • Asociaciones deportivas no regladas no se adaptan a los protocolos establecidos para solicitar instalaciones.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Aumentan las relaciones inter-departamentales entre concejalías de deporte y de inmigración. • La labor de Asuntos Sociales en la integración de niños/as en situación de riesgo de exclusión en actividades deportiva. • Capacidad de movilizar, atraer y hacer compartir 	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de entrenadores inmigrantes. Transmisión de cultura y valores deportivos, además de los beneficios del entrenamiento pautado. • Hacer atractiva la oferta de otros deportes que no sean fútbol para la población en general. • Fomentar y apoyar a las ligas y organizaciones

⁹⁵ [Fomento de la integración a través del deporte](#). Madrid, Asociación de trabajadores e inmigrantes marroquíes en España, 2010, 37 p.

<p>a asociaciones deportivas inmigrantes y autóctonas para el trabajo conjunto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La utilización por parte de las personas inmigrantes de las instalaciones deportivas municipales (centros cívicos y polideportivos) va en aumento. 	<p>deportivas no lucrativas, y la gestión compartida de espacios deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar a las ligas de inmigrantes en procedimientos y cauces administrativos para la petición de espacios deportivo
--	--

La perspectiva de género constituye otro de los elementos críticos a la hora de abordar la promoción de la actividad física entre las personas inmigrantes. En determinadas comunidades pueden existir códigos religiosos o culturales que limitan tanto las relaciones con el sexo masculino, como la exposición del cuerpo de las mujeres.

A la hora de llevar a cabo programas destinados a las mujeres de origen inmigrante, la literatura analizada recomienda llevar a cabo las actividades en las instalaciones que les sean familiares –centros culturales o religiosos–. Estos espacios familiares son percibidos como seguros tanto por el público objetivo como por su entorno, lo que facilita su participación.

En el caso de los proyectos destinados a las mujeres musulmanas, en los últimos años, se están adoptando las siguientes medidas específicamente destinadas a este colectivo con necesidades complejas:

- Contratar a personal exclusivamente femenino en aquellas figuras profesionales que entran en contacto directamente con las mujeres usuarias: animadoras, entrenadoras, monitoras, etc.
 - Evitar que las mujeres puedan sentirse incómodas por ser vistas o sentirse observadas con ropa deportiva o de baño por ningún hombre –personal de mantenimiento, otros usuarios de las instalaciones deportivas–.
 - Restringir el acceso a los hombres en determinados horarios y equipamientos: en países como Alemania, Francia o el Reino Unido se está limitando el horario de acceso a los hombres –en las piscinas municipales, principalmente– para favorecer que las mujeres acudan a dichos equipamientos.
- Si bien en el Reino Unido esta medida ha gozado de gran aceptación por parte de las mujeres, su legalidad ha sido cuestionada bajo el prisma de la Ley de Discriminación Sexual, lo que ha provocado su paulatino desuso.
- En Francia, esta medida, que se aplica en algunas piscinas municipales para facilitar el acceso a las mujeres musulmanas y judías, tampoco está exenta de [polémica](#).

Entre las experiencias de interés, cabe destacar el programa [Tras el velo](#)⁹⁶, desarrollado por el Departamento de Sociología y Antropología Social de la Universitat de Valencia.

El proyecto se puso en marcha en 2012, con la colaboración de la Asociación de Mujeres Musulmanas An-Nur y el Centro Cultural Islámico de Valencia, con el objetivo es promover la integración social de las mujeres inmigrantes magrebíes a través del deporte. El programa consistió en la impartición de dos clases semanales de actividad física durante seis meses en las instalaciones del Centro Cultural Islámico de Valencia, donde se garantizaba un espacio cerrado exclusivamente femenino. Un lugar seguro con estas características era requisito fundamental para que muchas de las

⁹⁶ Santos Ortega, A. Actividad física y vivencias corporales de las mujeres magrebíes en España. Valencia, Unidad Deporte e Inserción Social (DIS), 2012, 16 p.

mujeres pudieran participar en la actividad. Se permitió cualquier tipo de vestimenta recomendando, sobre todo, la comodidad de las participantes. La monitora de la actividad, de nacionalidad española, dirigió las sesiones en castellano y las participantes actuaron de traductoras en contadas ocasiones.

Según los responsables del programa, los resultados han sido muy satisfactorios, ya que las mujeres han mejorado en el cuidado de su cuerpo y en la creación de un espacio propio de relaciones. La iniciativa ha permitido que las inmigrantes magrebíes hayan mejorado su autopercepción corporal, mientras que han vinculado la práctica deportiva con otros hábitos saludables en la alimentación.

En cuanto a la **realidad concreta en la CAPV**⁹⁷, recientes investigaciones parecen sugerir que las políticas de integración en general, y las relativas al ocio y el deporte en particular, apuestan -al menos teóricamente-, por la interculturalidad y las relaciones heterogéneas, fomentando las prácticas normalizadas entre colectivos inmigrantes y autóctonos.

En este sentido, las políticas deportivas de Euskadi configuran un modelo deportivo que tiende a desarrollar medidas, tanto en el ámbito del deporte escolar como del **deporte de participación**, que fomentan tanto la sensibilización como la socialización, la interculturalidad y, en consecuencia, el mantenimiento en el tiempo de la propia participación deportiva. En Euskadi se constata la paulatina transición de un modelo deportivo excesivamente federado, en el que no se favorece la interculturalidad, ni la sensibilización, sino que tiene a restringir la participación y a provocar la segregación entre colectivos debido a los protocolos de acceso y las condiciones estructurales cerradas⁹⁸. Afortunadamente, la configuración de deporte como un sistema abierto cada vez más diversificado se aleja de la naturaleza competitiva. Los datos muestran que se ha producido un descenso de la participación en competiciones regladas, reforzando la práctica deportiva sin dimensión competitiva.

Tal y como se ha constatado previamente, el tipo de instalación en el que se desarrolla la práctica deportiva constituye uno de los factores de mayor impacto en términos de igualdad de oportunidades. En Euskadi destaca el elevado porcentaje de usuarios de instalaciones deportivas públicas, que alcanza el 63% de las personas que hacen deporte – frente al 51% del estado-.

Aunque las instalaciones deportivas de carácter público continúan siendo las más utilizadas para la práctica deportiva, se observa el aumento de la importancia alcanzada, gracias a su progresivo acondicionamiento, por los espacios públicos abiertos para la práctica deportiva. Sin embargo, el porcentaje de aquellos que lo practica en los lugares públicos abiertos es menor en Euskadi – 41% - que en el resto del estado – 45%. En todo caso, parece positivo el dato que muestra que los espacios privados para la práctica deportiva solo se emplean por el 17% de la población deportista habitual, frente a un 28 % de la población española⁹⁹.

Se constata, así mismo, que el asociacionismo constituye un elemento primordial a la hora de salvar las posibles barreras estructurales, tanto a nivel individual como colectivo.

⁹⁷ Sagarzazu, I., [El deporte en el proceso de integración social de colectivos inmigrantes procedentes de Latinoamérica y Magreb residentes en Catalunya y Euskadi](#). Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 2013, 380 p.

⁹⁸ Idem

⁹⁹ García Ferrando, Llopis (2011), [Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010](#), Centro de Investigaciones Sociológicas, 270 páginas.

7.3. Recomendaciones

7.3.1. Recomendaciones proyecto MIMOSA

El proyecto MIMOSA (*Migrants' Inclusion through Sport for All*) surge con el propósito de crear un modelo de empoderamiento de las personas inmigrantes en el ámbito deportivo. El proyecto concluyó con la elaboración de una guía¹⁰⁰ de recomendaciones para el establecimiento de unas políticas efectivas en la promoción de la actividad física entre personas inmigrantes (ver detalle en ficha documental). Estas recomendaciones se dirigen hacia cuatro tipos de organismos y agentes (federaciones deportivas y/o asociaciones de inmigrantes, clubes deportivos, instituciones europeas y autoridades locales). En el caso de las administraciones locales, que es el que interesa principalmente a efectos de la presente revisión, la guía establece las siguientes recomendaciones de acción:

- a) **Espacios:** los grupos de personas inmigrantes suelen solicitar espacios para practicar deporte no organizado: parques, espacios al aire libre, etc. Para ello, se recomienda:
 - Implementar un **diseño del espacio urbano** que sea justo e igualitario, mediante una red en la que participen las comunidades de migrantes/refugiados, asociaciones civiles, etc.
 - Crear un **mecanismo de reembolso fiscal (reducción del alquiler)** para los gestores de estructuras públicas/deportivas que demuestran un real interés para la equidad en el acceso.

- b) **Formación:** El trabajo desde un enfoque multicultural es complejo y a menudo hay que tener en cuenta múltiples variables relacionadas con los aspectos sociales y jurídicos de la convivencia entre dos culturas diferentes en el mismo territorio. Por esta razón es necesaria garantizar la profesionalidad y la adquisición de competencias específicas y expertas en la materia. Para ello, se recomienda:
 - Fomentar la creación de cursos específicos para los agentes públicos y sociales implicados
 - Fomentar la participación de dichos agentes en cursos de idiomas y/o de mediación cultural.

- c) **Diálogo:** las administraciones públicas deben actuar para favorecer el diálogo y la convivencia entre toda la ciudadanía y promover actividades de intercambio y conocimiento mutuo entre ellos. Para ello, es recomendable:
 - Fomentar actividades durante las cuales las diferentes comunidades de inmigrantes, asociaciones deportivas y culturales y ciudadanos del territorio puedan conocerse e intercambiar experiencias e ideas, mejorar los servicios de su propia comunidad, así como constituir una verdadera *Ágora* donde fomentar el diálogo con las instituciones.
 - Crear unos mecanismos de **reconocimiento para todas esas asociaciones deportivas que realmente colaboran para alcanzar unos objetivos de inclusión social** (una especie de carta de calidad) y apoyarlas en la búsqueda de financiación pública. Por ejemplo, mediante subvenciones públicas que fortalezcan sus vías de financiación.

¹⁰⁰ [Guía de recursos. La inclusión social a través del deporte: un modelo posible](#). Roma, Unione Italiana Sport Per tutti, 2013, 24 p.

- **Colaborar en sinergia con los Centros de acogida para refugiados o para inmigrantes**, con ventanillas informativas para migrantes donde se incluyan informaciones sobre dónde y cómo practicar deporte. A menudo la práctica deportiva es considerada como una necesidad secundaria o marginal, y no se pone el acento sobre su valor de socialización y bienestar personal.
- d) **Transversalidad:** el trabajo de las administraciones públicas debe ser sinérgico y trasversal, abarcando todos los matices implicados en el tema de la inclusión social a través del deporte. Para alcanzar dicho objetivo, se debería:
- Enfocar el tema de la **práctica deportiva desde un punto de vista de salud y bienestar**, fomentando campañas específicas de salud a través una práctica deportiva correcta o sobre alimentación para personas inmigrantes.
 - Fomentar la **creación de secciones ad hoc** sobre el fomento del deporte y la inclusión social, no sólo dentro de los departamentos de deporte, sino también en los que están ligados al ámbito de la educación, del turismo, de la cultura, urbanismo, salud, etc.
- e) **Evaluación** de las intervenciones: la realización de procesos de evaluación de proyectos y de procedimientos administrativos es fundamental para las autoridades públicas. Recomendaciones:
- Incrementar las relaciones con la universidad y los centros de investigación para establecer procedimientos de evaluación de proyectos financiados por la administración pública.
 - Fomentar cursos de formación para los técnicos sobre las modalidades de auto evaluación de actividades y de acciones propuestas por la institución.

7.3.2. Recomendaciones Ayuntamiento de Barcelona

El ayuntamiento de Barcelona¹⁰¹ encargó a la Universitat Ramon Llull la realización de un estudio con el objetivo de determinar qué criterios de intervención resultan más eficaces a la hora de promocionar la actividad deportiva entre la población inmigrante. Entre las recomendaciones que establece el informe cabe destacar:

- Revisar la **legislación de manera que posibilite una mejora de la participación** en el ámbito deportivo.
- **Mejorar el acceso** a instalaciones y sistemas deportivos.
- Llevar a cabo **campañas sobre los beneficios de la actividad física**.
- **Difundir prácticas multiculturales** a través de campañas educativas y promocionales.
- Adaptar los espacios públicos a la **diversidad de prácticas** físico-deportivas.
- Revisar las **condiciones de acceso** a clubs, entidades e instalaciones.
- Ofrecer **equipamientos deportivos de manera controlada y gratuita**.

¹⁰¹ Niubó, M., Avelar, B., [Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva](#). *Barcelona Societat*, no. 16 (2009), p. 81-88

Los autores del estudio establecen los siguientes principios básicos sobre los que se vería llevar a cabo la promoción de la actividad física:

Principios Promoción de la práctica físico-deportiva	Medidas
Igualdad Equiparación de derechos, deberes y oportunidades de toda la ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción de la igualdad de oportunidades y la inclusión • Apuesta por actuaciones encaminadas a igualar los porcentajes de participación de práctica físico-deportiva entre población general e inmigrante • Fomento de la práctica físico-deportiva en personas especialmente vulnerables • Incorporación de la perspectiva de género.
Perdurabilidad Acción sostenida en el tiempo hasta la obtención de resultados	<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar la realización de las intervenciones previstas en el tiempo previendo su aplicación en un periodo amplio y determinado.
Integralidad Tratamiento integral del conjunto de ámbitos que pueden afectar a la integración de las personas inmigrantes	<ul style="list-style-type: none"> • Equiparar de las políticas deportivas en términos de inclusión a otras políticas como empleo, educación, vivienda, sanidad, etc. • Apuesta por un tratamiento transversal que incluya el deporte en los planes de inmigración y/o de inclusión. • Enfoque holístico del fenómeno migratorio.
Normalización Inclusión de inmigrantes en los sistemas generales de servicios públicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar los servicios existentes, aunque reorientados para atender la diversidad ciudadana • Adecuar la oferta de actividades físicodeportivas y ampliación de recursos para hacer frente al aumento de población usuaria.
Participación Presencia de los diferentes agentes y organizaciones sociales en el proceso de elaboración, así como durante la ejecución y evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Implicar al tercer sector en el diseño y aplicación de las políticas de promoción de actividad física • Fomentar el asociacionismo y de las participación de entidades de inmigrantes en la promoción de las actividades deportivas • Implicar a las federaciones y clubes deportivos.
Coordinación Establecimiento de tareas de coordinación entre diferentes administraciones locales, autonómicas y estatales	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de mecanismos que obliguen e incentiven a la coordinación de técnicos locales de diferentes ámbitos locales • Impulsar la coordinación con el resto de administraciones y entidades sociales • Optimizar y racionalizar los recursos de los diferentes agentes públicos y privados • Desplegar el trabajo en red entre agentes políticos, sociales y económicos del deporte

Principios Promoción de la práctica físico-deportiva	Medidas
Descentralización Intervenciones adaptadas al territorio con la participación de administraciones y organizaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuar la promoción deportiva como ámbito sectorial apegado al territorio • Aplicar criterios comunes de promoción deportiva pero adaptados a las necesidades de cada barrio.
Cooperación Fomento de políticas y experiencias de codesarrollo con países de origen	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo a iniciativas de codesarrollo en el ámbito deportivo en los países de origen de la inmigración.
Transculturalidad Estimulación de relaciones recíprocas entre las sociedad de acogida y la población inmigrante	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la diversidad en la cultura deportiva • Respetar la multiculturalidad deportiva • Reconocer la diversidad apostando por la multiculturalidad
Financiación Búsqueda de agentes susceptibles de facilitar recursos económicos para el desarrollo del plan	<ul style="list-style-type: none"> • Determinación de fórmulas orientadas a la obtención de vías de financiación • Despliegue de dotaciones presupuestarias para cada una de las acciones que lo requieran.

7.3.3. Recomendaciones del Consejo Superior de Deportes en colaboración con la Asociación de Trabajadores e Inmigrantes Marroquíes en España

La Asociación de Trabajadores e Inmigrantes Marroquíes en España, en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, llevó a cabo en 2010 un estudio cualitativo sobre el papel de las entidades locales en el fomento de la integración a través de las actividades deportivas¹⁰². Entre las recomendaciones del informe para promover el deporte entre la población inmigrante, cabe destacar:

- Procurar que los **reglamentos de cesión de instalaciones municipales** no sean restrictivos y fomenten el uso compartido, evitando que los clubes que las gestionan realicen un uso excesivamente parcial de las mismas.
- **Implicación de las asociaciones de inmigrantes** en la gestión de espacios deportivos.
- Fomentar la utilización de **instalaciones deportivas de colegios e institutos** fuera del horario escolar.
- **Formación del personal** implicado en acciones deportivas en torno a la diversidad y las relaciones interdepartamentales.
- Implicación de **administraciones y departamentos de varios niveles**.
- **Uso del informe social** para la reducción de cuotas deportivas en personas en situación de exclusión social, tanto se trate de personas inmigrantes o no.

¹⁰² [Fomento de la integración a través del deporte](#). Madrid, Asociación de trabajadores e inmigrantes marroquíes en España, 2010, 37 p.

7.3.3. Recomendaciones específicas desde la perspectiva de género

Frente a la existencia, en determinadas comunidades, de códigos religiosos o culturales que limitan tanto las relaciones con el sexo masculino, como la exposición del cuerpo de las mujeres, la literatura analizada recomienda llevar a cabo las actividades en entornos que les sean familiares –centros culturales o religiosos–. Estos espacios familiares son percibidos como seguros tanto por el público objetivo como por su entorno, lo que facilita su participación.

El informe encargado al respecto por el Gobierno Escocés¹⁰³ identifica los factores culturales como una de las barreras para la práctica deportiva por parte de las minorías étnicas y recomienda que las iniciativas que se vayan a implementar acepten estas necesidades de las comunidades étnicas como legítimas, y no como “especiales”.

En el caso de los proyectos destinados a las mujeres musulmanas, en los últimos años, se están adoptando las siguientes medidas:

- Contratar a personal de atención directa exclusivamente femenino –entrenadoras, monitoras, etc. –
- Evitar que las mujeres puedan ser vistas con ropa deportiva o de baño por ningún hombre – el personal de mantenimiento, usuarios de las instalaciones deportivas–.
- Restringir el acceso a los hombres en determinados horarios y equipamientos: en países como Alemania, Francia o el Reino Unido se está limitando el horario de acceso a los hombres –en las piscinas municipales, principalmente– para favorecer que las mujeres acudan a dichos equipamientos. Se trata en todo caso de medidas muy bien acogidas por las mujeres inmigrantes, pero muy cuestionadas por amplios sectores sociales.

¹⁰³ Scott Porter Research and Marketing, Sport and ethnic minority communities: aiming at social inclusion. Serie: Research Report n. 78, Edimburgo, SportsScotland, 2001, 64 p.

7.4. Buena práctica: *Gym for free/Be active*. Ayuntamiento de Birmingham (Reino Unido)

Denominación	Sé activo/Gym gratis
Denominación original	<i>Gym for free/Be active</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Personas en situación de exclusión social • Personas inmigrantes y minorías
Alcance geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Barrio • Local
Ámbito geográfico	Birmingham (Reino Unido)
Duración	2008- actualidad
Contexto	<p>De entre las principales ciudades del Reino Unido, Birmingham contaba, en 2009, con los menores índices de actividad física (16,9%), los mayores índices de diabetes tipo II (4,6%) y el segundo mayor índice de obesidad infantil (21,5%).</p> <p>En concreto, el barrio de <i>Ladywood</i> (100.000 habitantes) contaba con los más altos índices de pobreza y de personas pertenecientes a minorías: el 48% de los hogares contaban con ingresos menores a 15.000 libras/año (frente a una media de 25.600 en la ciudad); una esperanza de vida en hombres de 71 años (frente a los 79 del distrito de <i>SuttonColdfield</i>); así como elevados índices de desempleo y delincuencia.</p> <p>Ante este panorama, la ciudad puso en marcha en 2008 una serie de acciones orientadas a reducir estas desigualdades sociales, mediante un proyecto piloto que después se extendió a toda la ciudad. Entre los colectivos de atención se incluían las personas inmigrantes, pero no se diseñó un programa específico para este colectivo, sino que se adaptaron algunas de las intervenciones a sus características específicas, por ejemplo, a la hora de planificar las campañas de información.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la esperanza de vida. • Fomentar la colaboración entre agentes. • Reducir las barreras de acceso vinculadas al coste ofreciendo gimnasios, clases de <i>fitness</i> y natación gratis. • Fomentar una actividad física regular y sostenida en el tiempo.
Descripción	<p>Se detectaron 3 tipos de hogares más habituales en situación de desventaja, entre ellos, las familias numerosas pertenecientes a minorías (32.6 %).</p> <p>Se diseñó una campaña de marketing específica para cada grupo diana. En el caso de las personas inmigrantes, el contacto se estableció mediante <i>telemarketing</i>, con la colaboración de las asociaciones comunitarias o religiosas, y a través de internet.</p>

	<p>El proyecto piloto se puso en marcha en febrero 2008 mediante un envío de correos, colocación de posters y fijación de banners en los que se ofrecía un año de cuota de gimnasio gratuito. A cambio, las personas usuarias debían asistir al mismo como mínimo 4 veces al mes.</p> <p>En septiembre 2009 el proyecto contaba ya con 50.000 personas usuarias. Se decidió abrirlo al más de millón de habitantes de toda la ciudad, incluyendo otros colectivos (como familias con bajos ingresos y personas mayores en viviendas sociales) y pasó a denominarse <i>Be active</i>.</p> <p>Las actividades deportivas y clases se ampliaron y no se limitan únicamente a gimnasio y piscinas sino a todo tipo de centros comunitarios, incluyendo espacios al aire libre (programa Active Parks, Run Birmingham asesoramiento para el running, etc.).</p> <p>La gratuidad de las actividades varía en función del horario y de la posesión de la tarjeta de acceso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piscinas (durante todo el día) • Running y caminar, en el horario de salida del grupo, si se desea hacerlo en compañía. • Gimnasio (laborables, antes de las 17:00, fin de semana antes de las 13.00) • Clases de gimnasia/fitness (laborables, antes de las 17:00, fin de semana antes de las 13.00).
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamiento de Birmingham • Servicios de salud • Clubes deportivos
Estado	Activo
Evaluación	<p>El proyecto ha sido evaluado, al menos, en tres ocasiones, con los siguientes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los grupos de más difícil acceso como personas pertenecientes a minorías (74%) se implicaron ampliamente en el programa. Cabe destacar que el 30% de participantes nunca habían acudido previamente a gimnasios y/o piscinas. • El ejercicio físico regular aumentó su sensación de bienestar según las propias personas usuarias; así como reducción de peso, mayor sensación de energía, mejoras en la dieta y en las relaciones sociales. • La participación en el programa aumentó la demanda sobre hábitos de vida, desintoxicación del alcohol o el abandono del hábito de fumar. • El precio había constituido la barrera principal para el acceso a los equipamientos deportivos (50 libras al mes) • La mayor queja consistió en la saturación de los equipamientos en horas punta (hecho por el que se amplió la oferta ver listado actual de equipamientos y actividades y se limitó la gratuidad del gimnasio hasta las 5 de la tarde, manteniéndose las de las piscinas y resto de centros durante todo el día).

	<p>El Departamento de Salud cifró el coste de la inactividad para la ciudad en 13,2 millones de libras al año, por lo que había margen para la inversión. El coste del programa se cifró en 9.3 millones de libras (coste medio por debajo de 4 libras por usuario/mes).</p>
Reconocimientos	<p>El programa ha recibido, al menos, 9 premios, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none">• World Leisure. Premio internacional a la innovación• Premios de Health Service Journal• Local government chronicle. Premios de Excelencia• The Guardian, Premios al Servicio Público
Más información	<p>http://beactivebirmingham.co.uk/</p>

7.5. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	La inclusión social a través del deporte: un modelo posible
Colectivos	Personas inmigrantes
Ámbito geográfico	Unión europea
Resumen	<p>Esta guía, elaborada en el marco de un proyecto europeo, tiene como objetivo proponer unas recomendaciones y presentar propuestas positivas a diferentes grupos y agentes sociales implicados en la inclusión social de las personas inmigrantes a través del deporte.</p> <p>La primera parte de esta guía tiene un carácter más teórico y analítico. Por una parte se realiza una introducción al contexto europeo respecto a la población migrante y su relación con la práctica deportiva y seguidamente se presentan las dos investigaciones llevadas a cabo en el proyecto.</p> <p>En la segunda parte destacan los principales retos a los que debería hacer frente cada agente social con el fin de conseguir el objetivo de la inclusión social a través del deporte. En cada ámbito de trabajo específico se han identificado las principales recomendaciones, las acciones concretas y prácticas para conseguir los resultados esperados.</p>
Conclusiones	<p>En el caso de las administraciones locales, la guía establece las siguientes recomendaciones de acción con vistas a fomentar la realización de actividades deportivas integradoras por parte de la población inmigrante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garantizar la existencia y acceso a espacios para la práctica del deporte. • Formación y competencias específicas entre profesionales implicados. • Favorecer el diálogo y la convivencia entre ciudadanos, administraciones y agentes privados. • Desarrollar un trabajo sinérgico y transversal
Referencia	Guía de recursos. La inclusión social a través del deporte: un modelo posible . Roma, Unione Italiana Sport Per tutti, 2013, 24 p.

Título	Guía de buenas prácticas para la inclusión de las personas inmigrantes en y a través del deporte
Colectivos	Personas inmigrantes
Ámbito geográfico	Unión Europea
Resumen	Esta guía recopila ejemplos de buena práctica sobre la inclusión de personas inmigrantes en y a través del deporte. El proyecto, enmarcado en el programa europeo “Sport Inclusion Network SPIN” se basa en la detección de expe-

	<p>riencias en 8 países de Europa: Alemania, Austria, Finlandia, Hungría, Irlanda, Italia, Portugal y Reino Unido.</p> <p>El documento recopila y describe un buen número de ejemplo liderados por organismos diversos – administración estatal o regional, asociaciones de inmigrantes, clubes deportivos... - y destinados a colectivos variados de personas inmigrantes -mujeres, jóvenes, niños y adolescentes, segundas generaciones...</p>
Conclusiones	<p>La guía incluye una selección de indicadores, tanto cuantitativos como cualitativos, que pueden resultar de utilidad a la hora de evaluar las intervenciones destinadas a la inclusión de personas inmigrantes en y a través del deporte. Estos indicadores se engloban en 5 grandes bloques: representación de las personas inmigrantes en el deporte, acceso a los programas deportivos, accesibilidad intercultural en los clubes, importancia del sector público y potencial inclusivo mediante el deporte.</p>
Referencia	<p>Sträter, T., Behn, S., Inclusion of migrants in and through sports. A guide to good practice. Viena, Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation, 2012, 27 p.</p>

Título	Criterios de intervención y promoción deportiva entre la población inmigrante
Colectivos	Personas inmigrantes
Ámbito geográfico	Barcelona. Cataluña
Resumen	<p>Tras la constatación de que el colectivo de personas inmigrantes presenta índices de práctica deportiva significativamente por debajo que el resto de la población, el ayuntamiento de Barcelona encargó a la Universitat Ramon Llull, la elaboración del estudio “Barcelona, inmigración y culturas deportivas: estudio para determinar criterios de intervención y promoción deportiva”.</p> <p>Con una metodología participativa (encuestas a 4.000 ciudadanos de los que la mitad eran extranjeros), el estudio perseguía los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la realidad del fenómeno migratorio en Barcelona y su relación con la práctica deportiva. • Analizar las políticas de integración general y de promoción de la práctica física en particular • Establecer criterios para la promoción de la práctica deportiva entre la población inmigrante.
Conclusiones	<p>El estudio arroja datos de gran interés sobre las motivaciones y hábitos deportivos de la población inmigrante y sus diferencias respecto de la población autóctona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la motivación principal para la realización de ejercicio físico suele divertirse o relacionarse con amigos o conocidos.

	<ul style="list-style-type: none"> • la población en general suele preferir la realización de ejercicio de manera individual, sin necesidad de encuadrarse en un grupo; en cambio, entre las población extranjera sucede al contrario. • la población extranjera suele preferir realizar actividades de práctica deportiva durante el fin de semana, al carecer de tiempo suficiente durante el resto de la semana. • La práctica deportiva está muy vinculada a la identidad cultural y nacional. <p>En base a los resultados del estudio, los autores proponen 10 principios para la promoción de la práctica deportiva entre la población inmigrante, que debe alejarse lo menos posible de aquellas establecidas para la población en general: igualdad, perdurabilidad, integralidad, normalización, participación, coordinación, descentralización, cooperación, transculturalidad, financiación.</p> <p>Entre las líneas de intervención en la promoción de deportiva desde el punto de vista de la población inmigrante, el estudio establece las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisar la legislación de manera que posibilite una mejora participación en el ámbito deportivo • Mejorar el acceso a instalaciones y sistemas deportivos • Llevar a cabo campañas sobre los beneficios de la actividad física • Difundir prácticas multiculturales a través de campañas educativas y promocionales • Adaptar los espacios públicos a la diversidad de prácticas físico-deportivas • Revisar las condiciones de acceso a clubs, entidades e instalaciones • Ofrecer equipamientos deportivos de manera controlada y gratuita.
Referencia	<p>Niubó, M., Avelar, B., Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva. <i>Barcelona Societat</i>, no. 16 (2009), p. 81-88</p>

Título	Fomento de la integración de las personas inmigrantes a través del deporte
Colectivos	Personas inmigrantes
Ámbito geográfico	España
Resumen	<p>Este documento presenta una serie de actividades destinadas a recomendar a las entidades locales acciones transversales para la inclusión deportiva de los y las inmigrantes en sus municipios. El estudio y las recomendaciones se han basado en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Desk Research</i> o análisis documental de políticas y buenas prácticas para la integración de inmigrantes realizadas por entidades locales. • Fase cualitativa focalizada a cubrir información relevante a través de los “Informantes clave” que ofrezcan una visión multilateral de las actuales políticas locales en materia de integración social a través del de-

	<p>porte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudio del comportamiento de inmigrantes ante la oferta deportiva municipal. • Comité de expertos para analizar elementos significativos señalados en las fases anteriores y destacar fórmulas y vías de actuación.
<p>Conclusiones</p>	<p>Del análisis DAFO, los autores extraen las siguientes consideraciones:</p> <p>Entre las Debilidades, destacan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad desarrollada por las entidades locales en la promoción de la actividad deportiva municipal no tiene notoriedad entre los/as inmigrantes. • No se aprovechan todos los espacios disponibles para la práctica deportiva: pistas en colegios, institutos, etc. • La cooperación y el trabajo interdepartamental entre concejalías son escasas. <p>Las Amenazas se centran en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una población con renta muy baja y tienen dificultades para abonar pagos. • Escasez de las instalaciones de uso libre en entidades locales • El acto migratorio hace perder el hábito deportivo en 2 de cada 6 inmigrantes que realizaban actividades deportivas en su país de origen. • Asociaciones deportivas no regladas no se adaptan a los protocolos establecidos para solicitar instalaciones. <p>Las Fortalezas viene determinadas por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presencia incipiente de relaciones inter-departamentales entre concejalías de deporte y de inmigración. • La labor de Asuntos Sociales en la integración de niños/as en situación de riesgo de exclusión en actividades deportiva. • Capacidad de movilizar, atraer y hacer compartir a asociaciones deportivas inmigrantes y autóctonas para el trabajo conjunto. • La utilización por parte de las personas inmigrantes de las instalaciones deportivas municipales (centros cívicos y polideportivos) va en aumento. <p>Por último, las Oportunidades se hallan en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación de entrenadores inmigrantes. Vínculo y transmisión de cultura y valores deportivos, además de los beneficios del entrenamiento pautado. • Hacer atractiva la oferta de otros deportes que no sean fútbol para la población en general. • Fomentar y apoyar a las ligas y organizaciones deportivas no lucrativas, y la gestión compartida de espacios deportivos. • Sensibilizar a las ligas de inmigrantes en procedimientos y cauces administrativos para la petición de espacios deportivo

	<p>En consecuencia, entre las recomendaciones que establece el informe a la hora de promover el deporte entre la población inmigrante, cabe destacar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Procurar que los reglamentos de cesión de instalaciones municipales no sean restrictivos y fomenten el uso compartido, evitando que las entidades o clubes que las gestionan realicen un uso excesivamente parcial de las mismas.• Implicación de las asociaciones de inmigrantes en la organización y gestión de espacios deportivos.• Fomentar la utilización de instalaciones deportivas de colegios e institutos fuera del horario escolar.• Formación del personal implicado en acciones deportivas en torno a la diversidad y las relaciones interdepartamentales.• Implicación de administraciones y departamentos de varios niveles.• Uso del informe social para la reducción de cuotas deportivas en personas en situación de exclusión social, tanto se trate de personas inmigrantes o no.
Referencia	Fomento de la integración a través del deporte . Madrid, Asociación de trabajadores e inmigrantes marroquíes en España, 2010, 37 p.

Bibliografía

Comisión Europea, [Libro blanco sobre el deporte](#). Luxemburgo, Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas, 2007, 40 p.

[Fomento de la integración a través del deporte](#). Madrid, Asociación de trabajadores e inmigrantes marroquíes en España, 2010, 37 p.

García Ferrando, Llopis (2011), [Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010](#), Centro de Investigaciones Sociológicas, 270 p.

[Guía de recursos. La inclusión social a través del deporte: un modelo posible](#). Roma, Unione Italiana Sport Per tutti, 2013, 24 p.

Llopis-Goig R. (2010), "Immigration and Sport Culture: A Sociological Approach to Sports Habits of Foreign Population in Spain", in A. L. Pereira, R. Garcia (eds) 7th EASS Conference

Niubó, M., Avelar, B., [Barcelona, immigració i cultures esportives: estudi per determinar criteris d'intervenció i promoció esportiva](#). *Barcelona Societat*, no. 16 (2009), p. 81-88.

Sagarzazu, I., [El deporte en el proceso de integración social de colectivos inmigrantes procedentes de Latinoamérica y Magreb residentes en Catalunya y Euskadi](#). Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 2013, 380 p.

Sträter, T., Behn, S., [Inclusion of migrants in and through sports. A guide to good practice](#). Viena, Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation, 2012, 27 p.

Van Tuyckom C., Schulze B. (2010), "Sports participation in the countries of origin of migrants living in Germany: An exploratory picture", 7th Eass Conference

Walseth K. (2008), "[Bridging and bonding social capital in sport. Experiences of young women with an immigrant background](#)", *Sport, Education and Society*, 13, 1, pp. 1-17.

Wray S. (2007), "[Health, Exercise, and Well-Being: The Experiences of Midlife Women from Diverse Ethnic Backgrounds](#)", *Social Theory & Health*, 5, pp. 126-144.

8. PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD SOCIAL

8.1. Obstáculos para la práctica deportiva

Los estudios sobre la práctica de deporte entre las personas mayores en situación de exclusión social escasean. No obstante, hay motivos para creer que este grupo poblacional debería ser objetivo de intervenciones específicas dirigidas a promover el ejercicio físico. En primer lugar porque la evidencia científica demuestra la existencia de una estrecha relación entre el estatus socioeconómico y la esperanza de vida, siendo las personas de los estratos poblacionales más desfavorecidos socioeconómicamente quienes menor esperanza de vida saludable tienen (Calvo, M., & Esnaola, S., 2015). Los resultados de otras investigaciones ponen de relieve que las personas mayores que viven en barrios desfavorecidos tienen un riesgo aumentado de padecer problemas de tipo físico, psicológico y social y como consecuencia de ello son más propensos a sufrir dependencia que sus homónimos que residen en zonas caracterizadas por su elevado estatus socioeconómico. (véase, por ejemplo: Lang, I. A., et al., 2008). Aunque estas desigualdades de salud no se producen únicamente por la falta de ejercicio físico es innegable que el sedentarismo constituye un importante factor de riesgo de muerte prematura por varias enfermedades (Lee, I.M., et al 2012).

Es bien sabido que las personas mayores ya de por sí es uno de los colectivos poblacionales que menos deporte práctica (Esnaola, S., et al., 2014, p. 24) y que el sedentarismo es todavía mayor entre las personas de menor nivel educativo (Esnaola, S., et al., 2014, p. 43).

Un gran número de factores de riesgo para el sedentarismo son comunes a todas las personas mayores, independientemente de su estatus socioeconómico, aunque éste agrava la situación de inactividad:

- Factores de riesgo de **tipo médico**. Está claro, por un lado, que la falta de autonomía personal dificulta la práctica de deporte. Pero en la práctica deportiva no influyen solamente los problemas físicos ya existentes sino el miedo a lesionarse también constituye una barrera para las actividades deportivas (Nicholson, L., 2004, pp. 48-49).
- Está comprobado que la **soledad** constituye un factor de riesgo de sedentarismo puesto que la mayoría de las personas prefieren practicar deporte acompañadas por otras personas, preferiblemente de su propia edad (Nicholson, L., 2004, pp. 52). Esto es un problema, sobre todo si tenemos en cuenta que el aislamiento social es un fenómeno que afecta más a las personas mayores que a otros grupos poblacionales (véase, por ejemplo Díez, J., Morenos, M., 2015, Fernández, J.N., (coord.), 2014, pp. 25-58 y Órgano Estadístico Específico del Departamento de Empleo y Políticas Sociales, 2014, p. 45).
- Otro obstáculo para la falta de deporte en este colectivo poblacional es, según Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma la **falta de tiempo** (Esnaola, S., et al., 2014), algo que quizás choque teniendo en cuenta que la mayoría de las personas mayores no están activas en el mercado laboral pero que, por otro lado, resulta lógico si se tiene en cuenta que un porcentaje importante de este grupo ejerce como cuidadores informales prestando servicio a su pareja y/o a sus nietos (véase, por ejemplo: López, M.T., et al., 2015).
- Por otro lado influyen factores psicológicos, siendo uno de los más importantes la **imagen social** habitual del deporte como una práctica que es reservada para las personas más jóvenes y más sanas de la población (Nicholson, L., 2004, p. 49).
- No obstante, también hay una serie de barreras para practicar deporte que afectan a las personas mayores en situación de exclusión social en mayor medida que a sus homónimos con un nivel socioeconómico más elevado. Un ejemplo de ello es la **falta de acceso a instalaciones deportivas** en los barrios desfavorecidos que constituye un factor de riesgo para la inactividad (Cruz, P. et al., 2013).
- Por último, cabe señalar, que existen estudios que afirman que el bajo nivel educativo influye de manera negativa sobre el grado de **conocimientos de los beneficios de la salud** de la práctica deportiva (Piedra de la Cuadra, J. & Fernández, J., 2012).

8.2. Promoción de la práctica deportiva entre personas mayores vulnerables

La revisión de literatura sobre el tema permite agrupar las intervenciones exitosas en la promoción de la actividad física en personas mayores en función de la siguiente tipología:

- Intervenciones en el entorno físico
- Intervenciones comunitarias
- Intervenciones individuales
- Programas de actividades deportivas adaptadas
- Comunicación y marketing social
- Atención primaria en salud

En el siguiente apartado se procederá a describir, brevemente, las principales características de las intervenciones arriba mencionadas proporcionado, además, algún ejemplo de dichas acciones:

- **Intervenciones en el entorno físico.** Se trata de acciones para mejorar la accesibilidad del entorno para facilitar la práctica del ejercicio físico, tanto de tipo espontáneo como planificado, a saber: el equipamiento de parques que inciten al ejercicio físico; la adaptación del diseño urbanístico teniendo en cuenta tanto aspectos de accesibilidad como de seguridad urbana; adaptación de instalaciones deportivas a las necesidades de las personas con movilidad reducida.
 - Un buen ejemplo de este tipo de intervención es la red de parques adaptados para personas mayores en Zaragoza (<http://www.zaragozadeporte.com/Noticia.asp?id=3120>) que además cuenta con una breve guía que contiene instrucciones para hacer uso del equipamiento de estos espacios verdes (Ayuntamiento de Zaragoza, s.a.).
 - A nivel del País Vasco se están realizando iniciativas parecidas dentro del marco del programa Euskadi Lagunkoia (<http://www.euskadilagunkoia.net/es/2014-11-24-15-42-56/1-espacios-al-aire-libre-y-edificios>).
- **Intervenciones comunitarias.** Puede tratarse, por ejemplo, de la organización de clases y eventos deportivos para atraer a nuevos usuarios; el aumento del número y amplitud de las clases dirigidas a personas mayores especialmente en los barrios con menor oferta y organización de cursos de formación de profesionales de los servicios sociales y los servicios de salud para concienciarles sobre la importancia de la actividad física entre personas mayores. entre las intervenciones comunitarias exitosas, cabe citar:
 - El curso de orientador/a de actividad física (<http://mugiment.eus/wp-content/uploads/2016/03/2016-IK-oM-BS-OR-KE-01-Informacion.pdf>) que se realiza dentro del marco del programa Mugieragin (<http://mugiment.eus/estrategias/mugieragin>).
 - Gran número de centros residenciales para personas mayores en Suecia que cuentan con gimnasios que están abiertos también para las personas no residentes. Estos gimnasios cuentan con un monitor y en ocasiones se ofrecen clases, por ejemplo, de gim-

nasia sentada. Se trata de instalaciones deportivas que suelen ser de acceso libre sin reserva previa de hora y gratuito para todas las personas mayores residentes en el municipio (como por ejemplo el gimnasio para personas mayores de la localidad Halmstad <https://www.halmstad.se/omsorgstod/aldre/motesplatserochaktiviteter/motesplatser/dropingymforsaeniorer.16234.html>).

- Un tercer ejemplo de intervenciones de este tipo son las reducciones en las cuotas públicas de los polideportivos. El Ayuntamiento de Barcelona ofrece a través de su tarjeta rosa (<http://ajuntament.barcelona.cat/targetarosa/es/buscar-ventajas>), una tarjeta nominal de bonificación para mayores de 65 años residentes en el municipio, reducciones en las cuotas de inscripción de los polideportivos de la ciudad.
- **Intervenciones individuales.** Se trata intervenciones basadas en el cambio de comportamiento. Son programas que, mediante técnicas de cambio de conducta, enseñan a las personas participantes las posibilidades para incorporar la actividad física en su vida diaria. Pueden incorporar elementos de “soporte” en las que se mantiene el contacto y la comunicación mediante visitas, por teléfono o internet.
 - Una iniciativa exitosa de estas características es el programa neerlandés “Modelo de Vida Activa de Groningen” (*Groningen Active Living Model*) que destaca por ser un programa muy completo, y por incorporar varias características identificadas como indicadores de éxito en diversos estudios. El programa también ha sido elegido como buena práctica porque se basa en un fundamento teórico sólido, los resultados de las numerosas evaluaciones realizadas son positivos y porque se trata de un programa, que al menos teóricamente, es transferible tanto a otros grupos poblacionales como a otros contextos geográficos. Una descripción más detallada del proyecto está disponible como ficha de Buena práctica (página 121).
 - Otro programa de estas características pero impartido por una entidad privada es “Move it or lose it!”. Se trata de una iniciativa del sector privado pero implantado por numerosas entidades públicas, a mencionar entre ellas: el sistema nacional de salud del Reino Unido (NHS) y Envejecimiento Reino Unido (Ageing UK). Dentro del marco del programa se ofrecen monitores especializados en las necesidades del público objetivo; la organización de cursos y actividades de deporte, la venta de material instructivo (manuales audiovisuales) y la venta de equipamiento y ropa deportiva. A pesar de ser una iniciativa privada es digna de mencionarse en este contexto por sus exitosas campañas de marketing y el innovador formato de la página web (<http://www.moveitorloseit.co.uk/>) en la que los propios usuarios cuentan su experiencia del programa y dan consejos de salud a otras personas de su edad.
 - **Programas de actividades deportivas adaptadas.** Se trata de programas de actividad deportiva diseñados de acuerdo con las necesidades de las personas mayores, sobre todo, en lo que se refiere a la exigencia física y medidas de seguridad. También existen programas de ejercicios físicos especializados destinados a, por ejemplo prevención de caídas.

- Una iniciativa exitosa de estas características es “GESTALT”, un programa alemán dirigido a la prevención de demencia, que ha sido seleccionado como buena práctica y cuya descripción se puede consultar en la ficha correspondiente (página 125).
 - Otro ejemplo de intervenciones de este tipo es el programa de ejercicio “THENAPA”. El programa [THENAPA](#), que es el resultado de un proyecto europeo que reúne evidencia científica en materia de ejercicio físico, inclusión social y envejecimiento activo, recopila una serie de fichas de actividades deportivas que pueden ser practicadas por personas mayores (Thenapa s.a.).
 - A nivel estatal existe el [programa Vivifrail](#) que se dirige a personas por encima de los 70 años. Vivifrail promueve la práctica de ejercicio físico con el fin de mejorar la fuerza, la capacidad de caminar y el equilibrio, previniendo de esta manera la fragilidad y disminuyendo el riesgo de caídas. Dentro del marco de este programa se ha publicado un manual de ejercicios (Izquierdo, M., et al. 2016) que se complementa con una app para la teleformación del ejercicio de entrenamiento.
- **Comunicación y marketing social.** Se trata de campañas en los medios de comunicación y la de otros materiales de carácter divulgativo. Es importante que este material sea adaptado para llegar a todos los segmentos de la población, teniendo en cuenta las necesidades particulares, por ejemplo, de las personas analfabetas o con problemas de lectura.
 - Un ejemplo de iniciativas de este tipo es el programa Mugibeti (<http://mugiment.eus/estrategias/mugibeti/>).
 - A nivel internacional cabe destacar la campaña alemana “Envejecer en Equilibrio” (*Alter werden in Balance*) <https://www.aelter-werden-in-balance.de/start/> que ha publicado numerosas publicaciones de carácter divulgativo (en diferentes formatos como por ejemplo audiovisuales), a mencionar entre ellas un manual para hacer ejercicio en la vida diaria (*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA*, 2014).
 - **Atención primaria en salud.** Las consultas de atención primaria constituyen espacios idóneos para realizar intervenciones breves dirigidas a promover la práctica de actividad física. Uno de los métodos utilizados es la “prescripción médica” de ejercicio físico. Diversas iniciativas destacan en este ámbito:
 - La Consejería de Salud de Cataluña ha editado una guía dirigida a los profesionales sanitarios para ayudarles en el trabajo de “recetar” actividad física (Vallbona, C. et al 2007). En la guía se contemplan las necesidades de diferentes grupos poblacionales (entre ellos las personas mayores) y todo tipo de enfermedades que con la práctica del ejercicio físico diario mejorarían notablemente.
 - A nivel de la CAPV cabe destacar el Programa Mugieragin (<http://mugiment.eus/estrategias/mugieragin/>).
 - A nivel internacional, que ha dado buenos resultados es el programa británico “*Changing the Physical Activity Landscape (CPAL)*” (Helmepark, 2013).

8.3. Recomendaciones

La investigación en materia de promoción de ejercicio físico de personas mayores está todavía en sus inicios. No obstante, la evidencia científica existente señala que hay algunos factores que predicen el éxito de los programas dirigidos a fomentar la práctica deportiva entre este colectivo, entre ellos:

- el empleo de estrategias para **detectar y erradicar barreras** sociales y ambientales para la participación en actividades deportivas (van der Bij, A. K. et al.)
- emplear un **diseño cíclico** del programa para que los usuarios, una vez alcanzado la meta establecida, puedan empezar a trabajar para alcanzar otro objetivo (Dept of Health 2012)
- la utilización de un **modelo de modificación de conducta** (Department of Health 2012)
- la implantación de **estrategias cognitivo-conductuales** para aprender a establecer metas y ejercer el autocontrol (van der Bij, A. K. et al.)
- el uso de **servicios de apoyo** en forma de contacto telefónico, visitas a domicilio y/o apoyo de pares (Department of Health 2012)
- ofrecer una **amplia gama de actividades deportivas** incluyendo tanto deportes que normalmente atraen a personas mayores (Tai Chi, baile y petanca por ejemplo) como otro tipo de actividades (aerobics y spinning)
- tener en cuenta las **preferencias de los usuarios** en cuanto a las actividades a realizar. Parece que el ejercicio realizado en grupo favorece la adhesión al programa. Se sabe, por otro lado, que el senderismo es una de las actividades físicas preferidas entre este grupo poblacional. Se obtienen también buenos resultados a través de la implantación de actividades físicas en la vida diaria (reducción del uso de vehículo propio/ transporte público, uso de escaleras en lugar de escaleras mecánicas, etc. etc.) (Age Concern)
- adaptar **la intensidad y la frecuencia** de las actividades a realizar a la capacidad física de los participantes. Resulta vital adaptar la dificultad de las actividades a las posibilidades reales de los usuarios. Es, por otro lado, importante que las actividades grupales se realicen con personas que tienen un mismo nivel de capacidad física. También es posible realizar una misma actividad con personas que tienen diferentes niveles capacidad física ofreciendo variaciones de las actividades (una parte del grupo puede llevar a cabo las actividades sentadas u otra parte de pie, por ejemplo). Se puede, por otro lado, reducir o ampliar el campo de juego según las capacidades individuales de los usuarios o variar las rutas (en el caso de senderismo por favor) (Age UK. 2012)
- elegir la **localización correcta** para la realización de las actividades deportivas. Las actividades que se pueden realizar en el domicilio ofrecen un elevado grado de éxito. Por lo demás se debe tener en cuenta la facilidad de acceso tanto en lo que se refiere al nivel de accesibilidad física como en cuanto a la cercanía física del recinto deportivo. El lugar en el que se realiza debe ser un sitio percibido como seguro por los potenciales usuarios. (Age Concern)

- ofrecer **cuotas de inscripción reducidas** (Age Concern)
- fomentar la **participación de los usuarios** durante el diseño, la implantación, la evaluación y el marketing del programa (Age UK. 2012)
- promover la **acción colaborativa** entre varias entidades: asociaciones de personas mayores y centros educativos (para la realización de actividades intergeneracionales) (Age Concern)
- dotar al personal y el voluntariado con **conocimientos sobre las necesidades especiales** de personas mayores en materia de actividades deportivas (Age Concern s.a.)
- complementar la intervención deportiva con **actividades sociales** (Age Concern s.a.)
- ofrecer **servicios de transporte** y/o fomentar el uso compartido de coches (Age Concern)
- **emplear varios canales de difusión** a la hora de divulgar información sobre el programa tales como medios de comunicación convencionales, internet y “boca a boca” (Age Concern s.a.)

8.4. Buenas prácticas

8.4.1. Groninger Actief leven Model GALM (Países Bajos)

La primera buena práctica seleccionada es una experiencia neerlandesa que destaca por ser un programa muy completo, y por incorporar varias características identificadas como indicadores de éxito en diversos estudios. El programa también ha sido elegido como buena práctica porque se basa en un fundamento teórico sólido, los resultados de las numerosas evaluaciones realizadas son positivos y porque se trata de un programa, que al menos teóricamente, es transferible tanto a otros grupos poblacionales como a otros contextos geográficos.

Denominación	El Modelo de Vida Activa de Groningen
Denominación original	Groninger Actief leven Model (GALM)
Colectivo destinatario	Personas mayores en situación de vulnerabilidad
Alcance geográfico	Nacional
Ámbito geográfico	Países Bajos
Duración	1998-

Contexto	<p>Antes de crear el programa GALM se constató que un 55% de las personas mayores de 55 años en los Países Bajos no hacían suficiente ejercicio físico. Esta situación se producía por la influencia de varios factores.</p> <p>Por un lado la oferta deportiva no se ajustaba bien a las necesidades particulares de las personas mayores de 55 años.</p> <p>La situación personal en general y la situación socioeconómica personal en concreto disminuyen la autoeficacia referente a la práctica de deporte.</p> <p>Se detectó, por otro lado, una falta de mecanismos (por ejemplo apoyo social) que prevengan el abandono de la práctica deportiva.</p> <p>La ausencia de una estrategia eficaz para modificar la conducta y promover la actividad deportiva entre personas mayores sedentarias fue lo que impulsó la creación de GALM.</p>
Objetivos	<p>El objetivo principal del programa es fomentar la práctica de ejercicio físico y mejorar la condición física entre las personas mayores inactivas en situación de vulnerabilidad. Se presta especial atención a las personas en situación de exclusión social, que sufren de aislamiento social y/o con un elevado nivel de dependencia o en riesgo de contraer alguna enfermedad.</p> <p>No obstante, el programa GALM también fue puesto en marcha para crear estrategias de cambio conductual en materia de promoción de la salud basadas en la evidencia.</p>
Descripción	<p>Se trata de un proyecto que se basa en el modelo ecológico de hábitos saludables, el modelo de actividad física relacionada con la salud y teorías sobre la modificación de la conducta.</p> <p>Los responsables del programa a nivel local se acercan a los potenciales usuarios del programa de una manera individualizada empleando, entre otros métodos la técnica “puerta a puerta” e invitaciones personalizadas en forma de carta.</p> <p>El GALM es un programa multilateral para promover la práctica de ejercicio físico y cada proyecto realizado dentro del marco de GALM tiene una duración de 18 meses.</p> <p>Al principio y al final del programa se realiza un test del estado físico mediante el test de Groningen (<i>Groningen Fitness Test for the Elderly</i>) y se aplican varios instrumentos técnicos, entre ellos cuestionarios para evaluar la práctica de actividades físicas y para valorar la soledad. A la fase de evaluación sigue el asesoramiento que es cuando los usuarios reciben recomendaciones sobre la práctica de ejercicio físico y les presenta la gama de actividades que se organizan en el programa.</p> <p>En base a estos consejos y las preferencias individuales de cada usuario se diseña un programa de activación física. Dentro del marco del programa se realizan una serie de actividades para que los usuarios, una vez finalizado el programa, sigan</p>

	<p>practicando deporte. Se trata, por ejemplo de tareas dirigidas a fomentar la motivación y la autoeficacia.</p> <p>Descrito de una manera esquemática el programa consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizar intervenciones para facilitar el acceso a actividades deportivas • tener en cuenta las preferencias del grupo destinatario al elegir el deporte a realizar • diseñar un programa con la duración necesaria para consolidar la modificación de la conducta <p>Existe un manual para la implantación del método GALM (de Greef, M. H. G. et al., 1999).</p> <p>Puesto que el programa desde el principio obtuvo muy buenos resultados el programa ha perdurado en el tiempo y cuenta ahora con una serie de programas especializados, a mencionar entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GALM SCALA para personas con una discapacidad o enfermedad crónica • GALM COACH para personas que necesitan un entrenador personal • GALM GALLOM para personas inmigrantes de entre 45 y 65 años • GALM+ para personas mayores de 65 años • GALM SMALL para personas mayores que residen en localidades pequeñas (menos de 20.000 habitantes) • GALM ACTOR para personas mayores en aislamiento social • GALM DRASTIC para personas mayores hospitalizadas • GALM SOCIAAL VITAAL para personas mayores con un nivel socioeconómico bajo <p>Los usuarios del programa comunitario SOCIAAL VITAAL trabajan durante la participación en el programa su funcionamiento físico, su funcionamiento social y su funcionamiento psicológico. El programa incluye las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de habilidades sociales (4 sesiones de 45 minutos) • Clases de ejercicio físico (60 minutos semanales) • Entrenamiento de resiliencia (12 sesiones de 45 minutos) • Clases de educación para la salud (6 sesiones) <p>Los usuarios pagan una cuota de un importe simbólico por la participación en las actividades organizadas.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Universidad de Groningen • Entidades estatales • Entidades locales <p>La entidad responsable del fundamento teórico y la evaluación del programa es la Universidad de Groningen. No obstante, la financiación de los proyectos locales se realiza con ayuda de recursos económicos procedentes de un fondo nacional destinado a promover actividades deportivas (<i>Breedte Sport Impuls</i>). Las entidades locales asumen un 50% de la carga financiera.</p>
Estado	Activo
Evaluación	Las numerosas evaluaciones realizadas del programa han dado lugar a una amplia producción científica (véanse Bielderman, J. H., 2016 y de Jong, J., 2008).

	<p>Los resultados de las evaluaciones realizadas entre los participantes de los programas GALM dirigidos a personas mayores que viven en barrios desfavorecidos ponen de relieve que el programa tiene la capacidad de atraer y retener a personas mayores inactivas. Según las evaluaciones el programa genera numerosos efectos beneficiosos entre los usuarios, a mencionar entre ellos: mejoras en su calidad de vida, un incremento en su capacidad aeróbica, una mejora de la estabilidad y el equilibrio, una reducción de sintomatología depresiva, un incremento del apoyo social y de la resiliencia.</p>
Reconocimientos	<p>En 1999 el programa obtuvo PREFFI, un premio que el Netherlands Institute for Health Promotion and Disease Prevention (NIGZ) concede a proyectos innovadores y exitosos en materia de promoción de la salud.</p> <p>En 2000 GALM obtuvo el premio europeo de promoción para la salud (European Health Promotion Award).</p> <p>Se cita como buena práctica en Health Pro Elderly (http://www.healthproelderly.com), una base de datos internacional en la que se recopilan proyectos exitosos de promoción de la salud entre personas mayores.</p> <p>Ha sido citado como buena práctica por el proyecto europeo CHRODIS- Addressing Chronic Diseases & Healthy Ageing Across The Life Cycle (http://chrodis.eu). Fue seleccionado porque la intervención tiene un fundamento teórico y porque su eficacia es avalada por numerosas evaluaciones. Se destaca, por otro lado, que GALM tiene en cuenta la promoción de la igualdad de oportunidades y el empoderamiento de personas vulnerables.</p>
Dimensión de la experiencia	<p>En sus inicios el programa se realizó a modo de prueba en unos pocos proyectos piloto pero se ha convertido en un programa que se está implantando en muchas localidades del país. Inicialmente se dirigía a personas de entre 55 y 65 años que pero se ha ampliado e incluye también a personas mayores de 65 años.</p> <p>Los resultados de las evaluaciones destacan que el programa es transferible también a otros grupos poblacionales y que debería funcionar también en otro contexto geográfico.</p> <p>Entre 1998 y 2005 552.094 personas participaron en alguno de los 424 proyectos organizados dentro del marco del programa GALM.</p> <p>Está previsto que entre 2016 y 2020 se realizarán 20 proyectos específicos GALM SOCIAAL cada año.</p>
Más información	GALM forma parte de la campaña nacional “+55 en movimiento”
Observaciones	http://www.galm.nl/

8.4.2. GESTALT-GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten (Erlangen, Alemania)

Esta segunda experiencia seleccionada se dirige a la promoción de la actividad física en personas mayores de 60 años con alto riesgo de desarrollar demencia, entre otras razones, por cuestiones de exclusión o aislamiento social. Las evaluaciones muestran los beneficios del programa tanto en cuanto a aumento de los niveles de actividad física como mejoras notables tanto en las relaciones sociales como en la memoria a corto plazo y largo plazo entre las personas usuarias.

Denominación	GESTALT (Caminar, jugar y bailar como actividades para toda la vida)
Denominación original	GESTALT (GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten)
Colectivo destinatario	Personas mayores de 60 años con riesgo elevado de desarrollar demencia. Entre ellas se encuentran personas que reúnen uno o varios de los siguientes factores de riesgo: predisposición genética; sedentarismo; obesidad; tensión arterial elevada; aislamiento social; depresión; deterioro cognitivo leve (demencia incipiente), hábitos de vida no saludables (consumo de tabaco y/o alcohol), bajo nivel educativo y/o bajo nivel de ingresos. El grupo destinatario es, por lo tanto, amplio. No obstante, se suele hacer referencia a GESTALT como uno de los pocos programas que reúnen las características necesarias para llegar a las personas inactivas más difíciles de alcanzar con intervenciones tradicionales, entre ellas las personas en situación de exclusión social y/o aislamiento social.
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Erlangen (Alemania)
Duración	2010-
Contexto	<p>Durante los últimos años ha aumentado el interés por la práctica de ejercicio físico para prevenir las enfermedades de demencia. Existen numerosos estudios científicos que afirman que las personas mayores en situación desfavorecida es uno de los colectivos poblacionales que menos deporte práctica y, a la par, constituye uno de los grupos poblacionales que más factores de riesgo para desarrollar demencia reúne.</p> <p>Para dar respuesta a esta situación nació GESTALT, el primer programa alemán de ejercicio físico dirigido a la prevención de demencia que está basado en la evidencia.</p>
Objetivos	Promover la práctica de ejercicio físico con el fin de prevenir la aparición de enfermedades de demencia.
Descripción	<p>Se trata de una iniciativa multimodal que incluye un programa de ejercicio físico y un servicio de asesoramiento telefónico.</p> <p>El programa cuenta con tres ramas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile y movimiento al ritmo de la música

	<ul style="list-style-type: none"> • Deporte y juegos • Ejercicio físico en la vida diaria – andar <p>Al diseñar los programas de actividades físicas se ha pretendido incluir elementos que contribuyan a la estimulación cognitiva, psicológica, social y emocional. Para el diseño del programa se tomaron en cuenta recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la evidencia científica existente en materia de promoción del ejercicio físico en la población mayor.</p> <p>Las actividades deportivas que se realizan dentro del marco del programa son variadas. Se suelen incorporar actividades que ya son conocidas por los usuarios, normalmente porque lo aprendieron de jóvenes como, por ejemplo: jugar a los bolos y bailar. Los juegos, bailes y las actividades deportivas familiares para los usuarios cumplen una doble función. Por un lado contribuyen a la motivación de los usuarios puesto que se trata de una actividad que ya dominan. En segundo lugar ayudan a los participantes a entrenar su memoria recordando viejos tiempos lo cual, a su vez, fomenta la interacción social entre los usuarios. Las actividades más novedosas tales como, por ejemplo Thai Chi y aerobics requieren el uso de las aptitudes de aprendizaje y estimula, por lo tanto, la función cognitiva.</p> <p>El programa consta de dos sesiones semanales a 90 minutos. En cada sesión se dedica una hora a la realización de ejercicio físico y media hora a la celebración de una reunión de grupo dirigida por un moderador.</p> <p>El asesoramiento individualizado, que se realiza al final del programa a modo de seguimiento, pretende incentivar a los usuarios a tomar parte en actividades deportivas y llevar un estilo de vida saludable. Se hace especial hincapié en la incorporación de elementos de ejercicio físico espontáneo en la vida diaria. Para fomentar la continuidad de la práctica deportiva cuando finalice el programa se les informa a los participantes sobre la oferta de actividades deportivas cerca de su lugar de residencia.</p> <p>Para alcanzar las personas que forman parte de colectivos más difíciles de alcanzar se emplean técnicas de reclutamiento por pares.</p> <p>Existen dos modalidades del programa: GESTALT y GESTALT compacto (GESTALT-kompakt). El programa original GESTALT tiene una duración de seis meses y la versión abreviada GESTALT compacto se imparte durante tres meses.</p>
Agentes implicados	<p>El proyecto fue impulsado (e inicialmente financiado) por el Ministerio Bávaro de Salud y Medio Ambiente. El programa fue ideado y creado por el Instituto de Ciencias Deportivas de la Universidad Friedrich Alexander (Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität) en Erlangen-Nurembergo.</p> <p>En la financiación del proyecto piloto participaron las siguientes entidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un centro educativo • La empresa Siemens

	<ul style="list-style-type: none"> • Una empresa de fisioterapia • Un polideportivo municipal • Un centro social <p>En 2013 el programa GESTALT se convirtió en un servicio gestionado por el Ayuntamiento de Erlangen pero se sigue contando con la participación de otras entidades para la financiación, planificación y realización del programa.</p> <p>GESTALT se encuentra ahora en su tercera fase y la idea es extender el uso del programa mediante la implantación del mismo a través de las cajas de la Seguridad Social (Krankenkassen).</p>
Estado	Activo
Evaluación	<p>Las evaluaciones realizadas (véanse por ejemplo Streber et al. 2014 y 2015) se han centrado, sobre todo, en la medición de la práctica deportiva antes y después de la participación en el programa y a registrar eventuales cambios en la capacidad física y cognitiva de los usuarios. Entre los resultados de las evaluaciones, destacan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTALT consigue que las personas inactivas empiecen a practicar deporte. El programa consigue atraer a personas inactivas y, entre ellas también, las personas que se encuentran en situación de exclusión social. • El programa ayuda a para mantener la capacidad física de los participantes. • Se registraron mejoras notables en la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo y la memoria de trabajo entre las personas usuarias de GESTALT. • El programa ayuda, por otra parte, a promover las relaciones sociales entre los participantes. • La retención en el programa era elevado (un 83-90%). La mayoría de los usuarios que abandonaron el programa lo hicieron por motivos de salud (enfermedad aguda, fractura o duelo por el fallecimiento del/ de la esposo/a). • Más de un 60% de los usuarios seguían practicando deporte 6 meses después de haber concluido su participación en el programa. • Los usuarios muestran un alto grado de satisfacción con el programa. • El aspecto más negativo de GESTALT lo constituyen son los elevados costes de implantación.
Reconocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • GESTALT fue nominado para dos premios de la 5ª Conferencia Internacional del lago de Constanza. • El programa obtuvo en 2013 el premio de medicina de Erlangen en la categoría “Promoción de la salud y prevención”. • En 2013 GESTALT obtuvo el premio bávaro de promoción de la salud y prevención.
Dimensión de la experiencia	<p>GESTALT empezó en modo de proyecto piloto de investigación en la universidad de la localidad de Erlangen.</p> <p>Después de haberse realizado la evaluación del primer proyecto se puso en mar-</p>

	<p>cha la segunda fase de GESTALT. En esta segunda parte de GESTALT se desarrollaron estrategias para atraer a personas pertenecientes a los grupos inactivos con mayores obstáculos para practicar deporte, dedicando especial atención a las personas en situación de exclusión social.</p> <p>GESTALT se encuentra ahora en su tercera fase. Después de comprobar el buen funcionamiento del programa se pretende ahora mejorar el programa para poder implantarlo de una manera más extendida. La principal dificultad para transferir este programa consiste en su elevado coste. Por ello se está elaborando una versión abreviada del programa llamado GESTALT compacto (GESTALT-kompakt).</p>
Más información	<p>https://www.sport.fau.de/?s=gestalt</p> <p>http://www.big-projekt.de/demenzpraevention-gestalt</p>

8.5. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Active ageing and quality of life. Community-dwelling older adults in deprived neighbourhoods
Colectivos	Exclusión social. Personas mayores
Ámbito geográfico	Los Países Bajos
Resumen	<p>En esta tesis se presentan los resultados de una investigación sobre la estrategia de envejecimiento activo de Groningen (Groningen Active Ageing Strategy - GAAS). Se trata de un proyecto dirigido a promover la práctica de deporte y la adopción de otros hábitos saludables entre personas mayores sedentarias que residen en barrios desfavorecidos y/o tienen un estatus socioeconómico bajo. La estrategia de envejecimiento activo de Groningen se fundamenta en una sólida base teórica constituida por el modelo ecológico de hábitos saludables, el modelo de actividad física relacionada con la salud y teorías sobre la modificación de la conducta.</p> <p>La tesis analiza tres aspectos diferentes de la estrategia de Groningen, a saber: los instrumentos técnicos dirigidos a detectar dependencia, los factores determinantes de la calidad de vida y, por último, el envejecimiento activo en barrios desfavorecidos. Las intervenciones de GAAS dirigidas a fomentar la práctica de ejercicio físico en zonas desfavorecidas son abordadas, sobre todo, en el capítulo 6. En esta parte de la tesis se presentan los resultados de una evaluación del proyecto “Modelo de Vida Activa de Groningen” (Groninger Actief leven Model (GALM), desarrollado dentro del marco de la estrategia de envejecimiento activo de Groningen () e implantado en la localidad neerlandesa de Delfzijl.</p>
Conclusiones	Los resultados de los estudios presentados en esta tesis ponen de relieve que es posible fomentar la práctica de deporte entre personas mayores sedentarias en situación de exclusión social mediante la aplicación de estrategias de modificación de conducta.
Referencia	Bielderman, J. H. Active ageing and quality of life: Community-dwelling older adults in deprived neighbourhoods . Groningen, Rijksuniversiteit Groningen, 2016, 140 pp.

Título	The GALM effect study: changes in physical activity, health and fitness of sedentary and underactive older adults aged 55-65
Colectivos	Exclusión social. Personas mayores
Ámbito geográfico	Los Países Bajos
Resumen	Esta tesis doctoral presenta los resultados de varias investigaciones dirigidas a evaluar el programa “Modelo de Vida Activa de Groningen” (Groninger

	<p>Actief leven Model (GALM). Se trata de una iniciativa que ha sido desarrollada dentro del marco estrategia de envejecimiento activo de Groningen (Groningen Active Ageing Strategy - GAAS) y que tiene por objetivo promover la práctica de deporte y la adopción de otros hábitos saludables entre personas mayores sedentarias que residen en barrios desfavorecidos y/o tienen un estatus socioeconómico bajo. El programa, que hace uso de técnicas de modificación de la conducta, es considerado único por su combinación de métodos de reclutamiento individualizados con la organización de actividades deportivas adaptadas a las necesidades y preferencias de los usuarios.</p> <p>Las evaluaciones realizadas analizan, por un lado, las técnicas de captación entre potenciales usuarios que básicamente consisten en un acercamiento individualizado mediante visitas a domicilio y cartas personalizadas. Por otra parte, se estudian los efectos del programa, tanto a corto plazo como a largo plazo, sobre la actividad física y el estado de salud de los participantes.</p>
Conclusiones	<p>Los resultados de esta investigación ponen de relieve que el programa “Modelo de Vida Activa de Groningen” constituye un método eficaz para fomentar la actividad física entre personas mayores en situación de exclusión social o en riesgo de padecer exclusión social.</p>
Referencia	<p>Jong, de J., The GALM effect study. Changes in physical activity, health and fitness of sedentary and underactive older adults aged 55-65. Groningen, University of Groningen, 2008, 158 pp.</p>

Bibliografía

- Age Concern. [Promoting Physical Activity with Older People. Resources for Sports Development Teams and Leisure Centres](#). Belfast, Age Concern, s.a., 25 pp.
- Age UK. Fit as a fiddle. [Delivering physical activity for older disabled people](#). Londres, Age UK, 2012, 26 pp.
- Ayuntamiento de Zaragoza. [Guía de ejercicio físico en parques de mayores](#), Zaragoza, Ayuntamiento de Zaragoza s.a., 40 pp.
- Bielderman, J. H. [Active ageing and quality of life: Community-dwelling older adults in deprived neighbourhoods](#). Groningen, Rijksuniversiteit Groningen, 2016, 140 pp.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), [Alltag im Bewegung](#). Colonia, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2014, 24 pp.
- Calvo, M., Esnaola, S., [Desigualdades en la esperanza de vida en las zonas básicas de salud de la CAPV, 2006-2010 = EAEko oinarriko osasun-eremuetan bizi-itxaropenean dauden desberdintasunak, 2006-2010](#). Vitoria-Gasteiz, Gobierno Vasco. Departamento de Salud, 2015, 21, 21 pp.
- Cruz, P. et al. [Sports facilities in Madrid explain the relationship between neighbourhood economic context and physical inactivity in older people, but not in younger adults: a case study](#). *Journal of Epidemiology & Community Health*, 2013, vol. 67, no 9, pp. 788-794.
- de Greef, M. H. G. et. al Groningen [Actief Leven Model. Een Strategie van Sportstimulering voor Senioren](#). Haarlem: De Vrieseborch. 1999, 20 pp.
- De la Piedra, J.; Fernández, J.. [Práctica deportiva e inclusión social de las mujeres gitanas mayores de 55 años](#). Anduli: Revista Andaluza de Ciencias Sociales, 2012, no 11, p. 117-131.
- Department of Health. [Let's Get Moving: Commissioning Guidance : a Physical Activity Care Pathway for the NHS](#). Londres, Department of Health, 2012, 68 pp.
- Díez, J., Morenos, M., [La soledad en España](#). Madrid, Fundación ONCE, Fundación AXA, 2015, 362 pp.
- Esnaola, S., et al., [Datos relevantes de la Encuesta de Salud del País Vasco 2013 / 2013ko Euskal Osasun Inkesta. Datu garrantzitsuak](#). Vitoria-Gasteiz, Eusko Jauriaritza-Gobierno Vasco, 2014, 83 páginas.
- Fernández, J.N. (coord.), et al., [Las personas mayores en España. Informe 2014. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas](#). Serie: Colección Documentos. Serie Documentos Estadísticos n. 22029, Madrid, Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2015, 369 pp.
- Helmepark, [Changing the Physical Activity Landscape. NHS County Durham](#). Newcastle upon Tyne, Helmepark, 2013, 9 p.

Izquierdo, M., et al., [Guía práctica para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años](#). Pamplona, Vivifrail, Universidad Pública de Navarra, 2016, 68 p.

Jong, de J., [The GALM effect study. Changes in physical activity, health and fitness of sedentary and underactive older adults aged 55-65](#). Groningen, University of Groningen, 2008, 158 pp.

Lang, I. A., et al. [Neighborhood deprivation, individual socioeconomic status, and cognitive function in older people: analyses from the English Longitudinal Study of Ageing](#). Journal of the American Geriatrics Society, 2008, vol. 56, no 2, p. 191-198.

Lang, I.A., et al., [Neighbourhood deprivation and incident mobility disability in older adults](#). Age and Ageing, Vol. 37, no. 4 (2008), p. 403-410
Localización: R.429 Archivo

Lee, I.M., et al., [Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy](#). *The Lancet*, Vol. 380, 2012, pp. 219-229.

López, M.T., et al., [Personas mayores y solidaridad intergeneracional en la familia. El caso español](#). Serie: Acción Familiar n. 12, Madrid, Grupo Editorial Cinca, S.A., 2015, 168 pp.

Murua, [Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre las personas mayores = Adineko pertsonen artean jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea](#). Donostia-San Sebastián, Diputación Foral de Gipuzkoa, 2017, 18 pp.

National Centre for Physical Activity and Health. [Physical activity for older adults \(65+ years\)](#). Londres, British Heart Foundation, 2012, 14 pp.

Nicholson, L., [Older people, sport and physical activity: a review of key issues](#). Serie: Research Report n. 96, Edinburgo, Sportscotland, 2004, 107 p.

Órgano Estadístico Específico del Departamento de Empleo y Políticas Sociales, [Estadística de demanda de servicios sociales. Encuesta de Necesidades Sociales 2014. Módulo general y tablas estadísticas. Comunidad Autónoma de Euskadi = Gizarte Zerbitzuen Eskariaren Estatistika. Gizarte Premiei Buruzko Inkesta 2014. Modulu orokorra. Euskal Autonomia Erkidegoa](#). Vitoria-Gasteiz, Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco, 2015, 175 pp.

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. [Aktiv und gesund altern. Bewegungsförderung. Konzepte und Beispiele für Wohnung und Wohnumgebung](#). Dresde, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V., 2015, 80 pp.

Thenapa. [Active Ageing Activity Cards](#). Leuven, Thenapa, 28 pp.

Vallbona, C. et al. [Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut \(PEFS\)](#). Barcelona, Generalitat de Catalunya, 2007, 182 pp.

Van der Bij, A. K.; Laurant, M.G. & Wensing, M. [Effectiveness of physical activity interventions for older adults: a review](#). *American journal of preventive medicine*, 2002, vol. 22, nº 2, p. 120-133.

9. PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

9.1. La práctica deportiva entre las personas con diversidad funcional

La práctica deportiva y el ejercicio físico formal entre las personas con diversidad funcional no ha sido objeto de análisis hasta fechas recientes. Los diferentes aspectos de este fenómeno han recibido, además, una atención desigual: las cuestiones relativas al entrenamiento y las adaptaciones deportivas han sido analizadas con mayor detalle que las referentes a los factores sociales. Se echan en falta, por ejemplo, diagnósticos generales¹⁰⁴ o encuestas periódicas sobre los hábitos deportivos como las existentes para la población general¹⁰⁵.

El estudio de esta materia se enfrenta a un segundo reto, pues la ‘discapacidad funcional’ agrupa a individuos muy dispares entre sí, y por tanto, con muy diferentes perfiles en lo que se refiere al deporte y la actividad física¹⁰⁶. Las modalidades y frecuencia de práctica deportiva, así como la percepción sobre el deporte y la actividad física entre estas personas están condicionadas por el tipo y grado de diversidad funcional, pero también por variables sociodemográficas —sexo, edad, estado de salud, niveles de educación y renta—, los gustos y las preferencias individuales. Conviene tener bien presente esta complejidad¹⁰⁷, que los estudios no siempre recogen con el suficiente detalle (Scott

Porter Research and Marketing Ltd, 2001: 9), y también recordar que diversidad funcional *per se* no equivale necesariamente hoy día a exclusión en el ámbito del deporte.

¹⁰⁴ Si se cumplen las previsiones, el primer estudio de este tipo se editará a final de año, bajo el formato de libro blanco (Práctico Deporte, 7-3-17).

¹⁰⁵ En cambio, la población general española es objeto de encuestas periódicas quinquenales desde 2005, auspiciadas por la Administración Central (<<http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/>>).

¹⁰⁶ Resulta significativo, a este respecto, que el principal estudio sobre la promoción de la actividad física entre personas en desventaja social que cuantos se han identificado en este informe (*Physical Activity Promotion in Socially Disadvantaged Groups: Principles for Action*, 2013: 75) excluya a las personas con diversidad funcional de los colectivos en desventaja social analizados, argumentando para ello, precisamente, la diversidad de programas dirigidos a este grupo y las dudas sobre la conveniencia de abordar, en un mismo programa, la diversidad funcional y otras formas de desventaja social.

¹⁰⁷ Debido al carácter exploratorio de este informe y a las limitaciones de la propia documentación, el presente análisis se ocupará primordialmente de las personas con diversidad funcional en edad de trabajar.

En términos históricos, sin embargo, puede decirse que, en general, las personas con diversidad funcional han estado durante largo tiempo excluidas de la práctica del deporte y la actividad física formal, y que su incorporación ha sido resultado de un lento proceso, similar al registrado en otros ámbitos de la vida social (Sanz Rivas y Reina, 2012: 36-37, 42-45). Hasta principios del siglo XX, la falta de apoyos y adaptaciones, unidas al estigma, situaban a estas actividades al alcance de un número reducido de individuos, quienes a menudo la desarrollaban en contextos segregados. El enfoque predominante en esa época a la hora de promocionarlas era el rehabilitador y terapéutico, en sintonía con el modelo médico de la discapacidad.

Los periodos inmediatamente posteriores a las dos Guerras Mundiales supusieron una mayor visibilidad social y un incipiente empoderamiento grupal de las personas con diversidad funcional. La práctica deportiva entre los miembros de este colectivo se abrió en esta época hacia dos nuevas dimensiones, la recreativa y la competitiva¹⁰⁸, hasta entonces apenas exploradas. Ello contribuyó de forma notable al aumento del número de deportistas, una tendencia que se vería reforzada con la entrada de la educación física en el currículo escolar, a lo largo de los años sesenta y setenta, si bien la práctica del deporte en este ámbito se desarrollara usualmente de modo segregado, acorde con el modelo educativo entonces dominante.

El camino hacia la igualdad de oportunidades en el ámbito del deporte y la actividad física recibiría un importante espaldarazo jurídico con la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, aprobada en 2006. Atendiendo al art. 30.5, los países signatarios de este acuerdo se comprometen a tomar medidas para garantizar el derecho efectivo de las personas con diversidad funcional a participar equitativamente en las actividades deportivas y recreativas, en términos de acceso a instalaciones, actividades y servicios, con especial mención a la infancia.

9.2. Obstáculos para la práctica deportiva entre las personas con diversidad funcional

Pese a lo que establece la Convención, sin embargo, las personas con diversidad funcional siguen encontrando obstáculos para la práctica del deporte y el ejercicio físico formal. La literatura especializada clasifica estos obstáculos (y los consiguientes factores compensatorios o facilitadores) en internos (relativos al individuo) y externos (referentes al entorno).

Para analizar estos obstáculos, se recurrirá a dos revisiones bibliográficas: la realizada por Scott Porter Research and Marketing Ltd a partir de estudios llevados a cabo fundamentalmente en Inglaterra (2001); y la de Jaarsma *et al.* (2015), centrada en investigaciones sobre personas con discapacidad física que contienen resultados cuantitativos:

a) Obstáculos para la práctica deportiva (Scott Porter Research and Marketing Ltd, 2001)

Como principales factores internos que explican la menor práctica deportiva que, en su conjunto, presentan las personas con diversidad funcional, esta revisión de la literatura señala la autoconscien-

¹⁰⁸ La figura de sir Ludwig Guttmann, considerado padre del deporte adaptado, fue esencial en este sentido, al prescribir el deporte competitivo como parte de la rehabilitación de los veteranos de guerra con diversidad funcional.

cia y la baja autoestima¹⁰⁹. El apoyo moral y la actitud positiva hacia el deporte por parte del entorno de esas personas pueden, en cambio, compensar o corregir las citadas barreras y fomentar el ejercicio físico entre este colectivo. Familiares, amistades, grupos deportivos y profesionales de la Medicina se citan como agentes claves en este sentido.

En cuanto a los factores externos, el estudio señala siete obstáculos:

- La falta de información sobre actividades o instalaciones deportivas adaptadas o inclusivas.
- La falta de apoyo físico, apoyo emocional o de ayuda con la comunicación.
- La falta de servicios adecuados, ya sea por escasez de instalaciones deportivas en el entorno cercano, fallos de accesibilidad o déficits en la organización de los servicios (actividades u horarios inapropiados, programas inflexibles) o en el apoyo proporcionado (déficits formativos del personal o número insuficiente de profesionales de apoyo).
- Las dificultades de transporte, que pueden derivar de problemas de accesibilidad o de un elevado coste.
- Las dificultades financieras¹¹⁰.
- Las actitudes sociales (en especial, de los profesionales de la Medicina, la clase política, el personal de las instalaciones deportivas y las personas que las utilizan).
- La falta de tiempo: las personas con diversidad funcional pueden necesitar más tiempo para desarrollar la misma actividad que otra persona y requerir del tiempo de otras personas que han de apoyarlas. Además, pueden necesitar desplazamientos más largos, debido a la ausencia de instalaciones adaptadas en las proximidades del lugar de residencia.

b) Obstáculos para la práctica deportiva (Jaarsma et al., 2015)

Esta revisión bibliográfica, que examina únicamente artículos sobre diversidad funcional física, distingue entre población menor de 20 años y población mayor de esa edad. Además, no sólo considera los factores que disuaden de la práctica deportiva, sino también aquellos que la fomentan.

La población infanto-juvenil con diversidad funcional considera obstáculos personales la propia diversidad funcional, la falta de tiempo, y las diferencias en el tiempo dedicado por madres y padres al cuidado de los/as hermanos/as con y sin diversidad funcional. La población adulta, en cambio, menciona como principales obstáculos personales la mala salud, la falta de energía y la fatiga.

Con respecto a los factores personales que se perciben como facilitadores de la práctica del deporte y el ejercicio físico, los grupos etarios más jóvenes señalan la diversión y la relajación. La población adulta, por su parte, identifica como factores de este tipo la diversión, la motivación intrínseca, la autoeficacia, el establecimiento de metas y el hábito deportivo previo (en los casos de diversidad funcional sobrevenida).

Por último, todos los grupos de edad consideran las relaciones sociales como principal factor del entorno que facilita la práctica deportiva.

¹⁰⁹ Ligada, posiblemente, a una interiorización del estigma (autoestigma).

¹¹⁰ En referencia al sobrecoste que supone para las familias tener un miembro con discapacidad ha sido estudiado, puede consultarse, entre otros, el estudio de Antares Consulting (2006).

9.3. Promoción de la práctica deportiva entre personas con diversidad funcional

Una vez analizados los obstáculos que las personas con diversidad funcional encuentran para la práctica deportiva, cabe preguntarse por las políticas públicas implementadas para eliminarlas o paliarlas. Lo primero que hay que señalar a este respecto es que muy pocas de las iniciativas identificadas en la revisión documental llevada a cabo para este informe toman el fomento de la actividad física de las personas con diversidad funcional como objetivo primordial, aunque éste sí figura con cierta frecuencia entre los objetivos secundarios. La finalidad declarada de la mayoría de estos proyectos es, en cambio, la inserción social del citado colectivo. Aunque es difícil determinar las razones exactas de esta tendencia, parece relacionada con una concepción muy compartimentalizada y jerárquica de las necesidades individuales, según la cual el establecimiento de relaciones sociales debe priorizarse sobre la práctica del deporte o el ejercicio físico formal (véase también *Physical Activity Promotion in Socially Disadvantaged Groups*: 12-13)¹¹¹.

El grueso de las medidas detectadas se enmarca en la oferta de actividades deportivas accesibles para las personas con diversidad funcional. La tipología es muy variada y abarca los cuatro ámbitos identificados por Sanz y Reina en el deporte adaptado (2012: 37): educativo (escuela), recreativo (ocio, tiempo libre), rehabilitador (prescripción facultativa) y competitivo (que incluye el deporte de élite). Hay servicios y programas que giran en torno a única actividad, mientras que otros combinan varias, lo que aumenta las posibilidades de adaptarse a los gustos y capacidades de las personas destinatarias. Predominan los programas que se desarrollan a lo largo de un periodo de tiempo, que están orientados a favorecer la continuidad en la práctica del ejercicio físico. Las actividades puntuales, sin embargo, tienen una importante presencia en la documentación consultada¹¹², en forma de campeonatos anuales de corta duración o eventos como el Día o la Semana del Deporte Adaptado / Inclusivo / Para Todos. Estos eventos persiguen, fundamentalmente, hacer más visible la práctica deportiva de las personas con diversidad funcional, y sensibilizar a la ciudadanía sobre las necesidades y capacidades de dicho colectivo en el terreno deportivo.

Parece observarse una preferencia por las **actividades integradas** —es decir, abiertas a cualquier persona— frente a las segregadas —exclusivas para personas con diversidad funcional—, pues aunque obviamente estas últimas cumplen una importante función —en especial, para las personas con capacidades más reducidas—, las actividades integradas son más coherentes con el principio de participación equitativa que inspira estos programas y servicios¹¹³.

Por otro lado, el **enfoque recreativo** predomina sobre el competitivo, acorde con la relevancia de la diversión como factor motivador de la práctica deportiva entre las personas con diversidad funcional (Jaarsma et al., 2015).

Se constata también una clara **segregación por edades**¹¹⁴, sin que se hayan identificado experiencias de carácter intergeneracional, más allá de las dirigidas a familias.

¹¹¹ Cabría preguntarse, en este sentido, hasta qué punto esta particular forma de entender el ejercicio físico como una necesidad de segundo orden inspira las políticas públicas orientadas a las personas con diversidad funcional, y cómo ello se refleja en las subvenciones concedidas y en los estudios que se publican. Sin embargo, estas cuestiones quedan fuera del alcance de este informe.

¹¹² Este fenómeno se explica en parte por la metodología empleada, pues cabe suponer que las iniciativas puntuales se documentan y se dan a conocer con mayor frecuencia que las periódicas, sobre todo si cuentan con financiación externa.

¹¹³ Véase a este respecto el ya mencionado art. 30.5 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006).

¹¹⁴ Como sucede también, en gran medida, en el ámbito del deporte en general.

La oferta de programas, actividades e instalaciones accesibles debe comunicarse a la población usuaria potencial, pues lo que no se conoce no puede utilizarse. Se han identificado varias herramientas para ello, principalmente directorios en línea (por desgracia, no siempre completos o actualizados) o en formato documental (que, con frecuencia, quedan desfasados en poco tiempo).

Se han encontrado asimismo algunas medidas que tratan de responder al déficit de personal debidamente preparado o sensibilizado para atender o prestar apoyo a las y los deportistas con diversidad funcional. Las experiencias dirigidas a la **formación de estos/as profesionales** —en especial, entrenadores/as— frecuentemente conjugan actividades docentes con la edición de material didáctico. Este tipo de manuales, guías o herramientas permiten ampliar la base de conocimiento disponible sobre la materia y multiplicar el alcance de las actividades formativas más allá del alumnado que participa en ellas. La divulgación de buenas prácticas juega también un papel destacado en la formación continua de las y los profesionales del sector, en especial de quienes se ocupan del diseño y la gestión de programas, así como de aquellos/as dedicados/as a la investigación. Recopilaciones de buenas prácticas¹¹⁵ y eventos científicos canalizan esta actividad divulgadora.

En cuanto a las dificultades de **accesibilidad, transporte y sobrecoste** a la hora de realizar ejercicio físico formal, en las iniciativas identificadas apenas hay intervenciones que las aborden. Esa aparente laguna obedece, en gran medida, a que estas cuestiones suelen abordarse desde políticas más generales¹¹⁶. Las políticas de fomento del deporte para personas con diversidad funcional raramente tienen ese carácter transversal.

Una última clase de intervenciones que merece la pena reseñar son las orientadas a **motivar** a la población con diversidad funcional para que se anime a realizar deporte o ejercicio físico, o persista en su práctica. En esta categoría entrarían:

- Las campañas de sensibilización a gran escala, que buscan dar a conocer las ventajas de llevar una vida más activa y contrarrestar las percepciones negativas al respecto.
- Los grupos de iguales, que ofrecen un entorno social agradable para hacer deporte o ejercicio físico. Estos grupos pueden ser informales o ubicarse dentro de un club deportivo (que, a su vez, puede ser exclusivo para personas con diversidad funcional o constituir una sección dentro de un club ‘convencional’).
- Los programas que brindan acompañamiento individualizado para la práctica deportiva, mediante el recurso al voluntariado.

¹¹⁵ En este informe se han utilizado las siguientes: Consejo Superior de Deportes (s.f.), European Commission (2016), Gütt (2013), Insport (2014), Scott Porter Research and Marketing Ltd (2001), y University of Cassino and Southern Lazio *et al.* (2014).

¹¹⁶ Por ejemplo, la Tarjeta Rosa del Ayuntamiento de Barcelona (<http://ajuntament.barcelona.cat/targetarosa/es/>) ofrece a las personas con una diversidad funcional reconocida de al menos el 33% y con una renta baja descuentos en el uso de instalaciones deportivas públicas y privadas. Sin embargo, no se trata de un instrumento impulsado desde el Área de Deporte (Institut Barcelona Sports), sino desde el de Derechos Sociales. Los descuentos se aplican también en el transporte público, en comercios, en establecimientos sanitarios privados, y en equipamientos culturales y de ocio adheridos al programa. Además de las personas con diversidad funcional, todas las personas mayores de 60 años pueden beneficiarse de ellos.

9.4. Indicadores de éxito

Como se ha visto, las políticas que de forma directa o indirecta buscan impulsar la práctica del deporte y del ejercicio físico entre las personas con diversidad funcional son muy heterogéneas, pero ¿cuáles son más eficaces y eficientes? Lamentablemente, no se han encontrado evaluaciones formales que permitan responder a esta pregunta de modo fehaciente. Sin embargo, se podría identificar las experiencias *a priori* más exitosas aplicando indicadores de calidad como los siguientes:

- La antigüedad.
- La colaboración de varias entidades en su diseño o gestión.
- La participación en proyectos internacionales.

Más importantes y específicos serían los indicadores de inclusión y autonomía, por los cuales las actividades que consiguen reunir a participantes con y sin diversidad funcional, y aquellas donde las personas con diversidad funcional pueden conducirse con mayor autonomía resultarían, en principio, más exitosos, pues cabe suponer que resultan más acordes con los deseos de las personas con diversidad funcional, y por tanto, más motivadores para aquellas que no practican deporte. En este sentido, el modelo exploratorio sugerido por Fantova con respecto a los programas de ocio en general (2004: 105 ss.) podría trasladarse *mutandis mutatis* al ámbito deportivo (Figura 1). Obsérvese que, como señala el autor, existe una “tensión dialéctica entre ambas dimensiones [inclusión y autonomía], de suerte que no es particularmente fácil avanzar en ambas a la vez” (ibídem: 109). Además, recomienda una monitorizar continuamente los logros conseguidos y los retos pendientes, ya que “todo avance en la línea de una mayor inclusión y participación está amenazado por las dinámicas sociales excluyentes que, a veces inadvertidamente, penetran en los entornos que hemos construido para combatirlas” (ibídem).

Figura 1. Clasificación de los servicios y los apoyos que pueden proporcionarse para la inclusión en el ocio de las personas con discapacidad

	Público objetivo			
	Dirigidas a personas con discapacidad	Dirigidas a personas con y sin discapacidad (mixtas)	Dirigidas a personas con discapacidad para facilitar su acceso a la oferta ordinaria de ocio	Dirigidas a todas las personas con medidas favorecedoras de la inclusión de personas con discapacidad
Programas de entrenamiento o educación en el tiempo libre				
Servicios de organización o animación de actividades de tiempo libre				
Proveedores de información consejo o sensibilización				
Productos, espacios o equipamientos que favorecen un ocio inclusivo				
Iniciativas autogestionadas por sus propios participantes				

Fuente: Adaptado de Fantova (2004: 105 ss.).

9.5. Conclusiones y recomendaciones

La literatura sobre la práctica del deporte y ejercicio físico entre las personas con diversidad funcional es relativamente reciente y adolece todavía de importantes lagunas, en especial en lo que concierne a las políticas de promoción. En cualquier caso, hay que tener en cuenta que el concepto de diversidad funcional designa a un grupo muy heterogéneo de personas, unas que no precisan de apoyos especiales a la hora de hacer deporte, y otras con necesidades muy variadas a este respecto, en función del tipo y grado de diversidad funcional, pero también de variables sociodemográficas —sexo, edad, estado de salud, niveles de educación y renta—, gustos y preferencias individuales. Aunque la normativa internacional reconoce el derecho de todas ellas a realizar actividades físicas y deportivas en igualdad de condiciones que el resto de la sociedad, las personas con diversidad funcional encuentran barreras para ejercer ese derecho, tanto internas (personales) como externas (del entorno). La revisión de experiencias realizada para este informe ha puesto de relieve que el fomento de la práctica deportiva de este colectivo aparece, en la mayoría de los casos, como objetivo secundario, mientras que aumentar las posibilidades de relacionarse socialmente figura como objetivo prioritario. Otro rasgo destacado es la escasez de enfoques integrales que, desde el ámbito del deporte, traten de incidir simultáneamente en el conjunto de barreras detectadas.

Las políticas identificadas abarcan:

- Oferta de actividades deportivas accesibles (sin duda, la política más extendida).
- Recursos de tipo informativo (directorios y guías de actividades e instalaciones).
- Programas de formación y sensibilización de profesionales (impartición de cursos y edición de materiales pedagógicos).

Entre las experiencias localizadas apenas hay intervenciones dirigidas específicamente a resolver las dificultades de accesibilidad, transporte, y sobre coste económico que muchas personas con diversidad funcional refieren cuando se les pregunta por su actividad física formal. Ello no significa que estos problemas sean ignorados en la agenda política, sino que, cuando se abordan, se hace en el marco de políticas transversales impulsadas desde otros ámbitos, muy en particular, el del bienestar social.

La diversidad de factores que inciden en la práctica del deporte y el ejercicio físico entre las personas con diversidad funcional sugiere la conveniencia de optar por estrategias integrales. Una propuesta interesante en esta línea es la planteada por Scott Porter Research and Marketing Ltd para el Gobierno escocés (2001: 32-41), que se basa en el modelo de cambio de conducta en salud de Prochaska y Diclemente¹⁷, y aboga por implicar a todos los agentes sociales concernidos y monitorizar los resultados alcanzados. Algunas de las recomendaciones de esta consultora que pueden aplicarse a escala local se recogen en el Cuadro 1.

¹⁷ Es decir, en propiciar el avance en la secuencia precontemplación - contemplación - preparación - acción - confirmación.

Cuadro 1. Algunas recomendaciones para fomentar a escala local el deporte y el ejercicio físico entre las personas con diversidad funcional

Público destinatario	Tipo de estrategia	Medidas
Personas con diversidad funcional	Información	<ul style="list-style-type: none"> • Información al alcance de la mano (en escuelas, centros de día, entidades del tercer sector). • Materiales adaptados a distintos segmentos poblacionales. • Puntos centrales de información.
	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Deportistas con diversidad funcional que actúen como modelos o referentes (tanto en deporte recreativo como competitivo y de élite). • Exhibiciones. • Facilidades para probar nuevos deportes o actividades físicas. • Asesoramiento individual especializado. • Acompañamiento mediante voluntariado. • Participación en la planificación y la organización.
	Reducción de costes asociados al uso de instalaciones y servicios deportivos	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de acuerdos para bajar las tarifas.
	Reducción de costes de transporte asociados a la práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Uso compartido de vehículos. • Organización de servicios de transporte discrecionales. • Incremento de los servicios de transporte público que enlazan con centros deportivos.
Responsables deportivos o de otras áreas con incidencia en este ámbito	Sensibilización y formación	<ul style="list-style-type: none"> • Campañas de sensibilización. • Formación y asesoramiento.
	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Periodos de prueba como estrategia de cambio.
	Incremento del volumen y calidad de la oferta de actividades (tanto recreativas como competitivas)	<ul style="list-style-type: none"> • Financiación. • Clubes para deportistas con diversidad funcional como paso inicial hacia estructuras integradas.
	Instalaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoras en accesibilidad.

Público destinatario	Tipo de estrategia	Medidas
Profesionales de los servicios sociales o sanitarios	Sensibilización y formación	<ul style="list-style-type: none"> • Campañas de sensibilización. • Formación.
Profesorado	Sensibilización y formación	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas de expertos/as. • Manuales y guías.
Madres y padres de niños/as con diversidad funcional	Información	<ul style="list-style-type: none"> • Información que permita afrontar sus miedos y resolver sus dudas.
	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en las actividades de sus hijos/as.

Fuente: Elaboración propia a partir de Scott Porter Research and Marketing Ltd (2001: 32-38).

9.6. Buenas prácticas:

9.6.1. Asociación Polideportiva Recreativa Aurora (Prato, Italia)

Denominación	Asociación Polideportiva Recreativa Aurora
Denominación original	<i>Polisportiva Aurora, Associazione Sportiva Dilettantistica</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Personas con discapacidad funcional • Población general
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Italia
Duración	1994-
Contexto	<p>A partir de 1978, la política italiana de salud mental comienza un intenso proceso de reforma por el que las personas con enfermedad mental dejan de estar recluidas obligatoriamente en centros especializados para vivir y ser atendidas en la comunidad. En este contexto, a partir de la segunda mitad de los años noventa, surgen las asociaciones denominadas <i>polisportivas</i>, con el propósito de promover y ‘normalizar’ la práctica deportiva de las personas con enfermedad mental desinstitucionalizadas. Estas entidades fueron impulsadas por profesionales de los servicios de salud mental (en especial, enfermeros/as), personas usuarias de éstos y sus familiares, monitores/as de apoyo social, voluntariado y activistas sociales. En 2000, varias de esas entidades se unieron para crear la Associazione Nazionale Polisportive per l'Integrazione Sociale (ANPIS), que actualmente agrupa a 40 miembros.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la participación en actividades deportivas y de ocio de las personas con privación social asociada a problemas de salud mental o uso de alcohol, y de sus familias. • Promover la salud psicofísica a través de actividades deportivas y de ocio. • Crear una red con agentes socioeconómicos locales para facilitar la reinserción laboral de estas personas.
Descripción	<p>La asociación Aurora surgió en 1994 a partir del trabajo conjunto de profesionales y personas usuarias de los servicios sociales de salud mental de la ciudad italiana de Prato, familiares, voluntariado y profesionales de otros ámbitos. La fundación y desarrollo de la entidad no sigue a una metodología concreta, sino que trata de responder, a través del deporte y de los recursos comunitarios movilizados, a las necesidades de integración socioeconómica de las personas con problemas de salud mental. Actualmente, cuenta con secciones deportivas de fútbol, gimnasia de mantenimiento, voleibol, rugby y senderismo. Además, desarrolla otras actividades recreativas, como talleres de pintura y música.</p> <p>Para alcanzar sus objetivos, Aurora ha creado un grupo de voluntarios/as denominados <i>operatori</i>, cuyas funciones esenciales consisten en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar otras asociaciones deportivas del territorio (vinculadas o no al ámbi-

	<p>to de la salud mental) y crear lazos con ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar actividades deportivas y de ocio. • Servir de enlace con las autoridades locales. • Crear ámbitos donde se mezcle “el mundo ‘normal’ con el de ‘los/as locos/as’”. • Buscar nuevas oportunidades y proyectos. • Apoyar a las personas usuarias a integrarse en las nuevas realidades. <p>A fin de preparar adecuadamente a este grupo de voluntarios/as, la asociación ha llevado a cabo distintas actividades formativas de corte multidisciplinar, en colaboración con ayuntamientos y universidades.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Servicio local de salud mental • Ayuntamientos (en especial, el de Prato) • Universidades • Otros agentes locales • Voluntariado
Estado	Proyecto en marcha
Dimensión de la experiencia	<p>Se trata de un proyecto fundamentalmente local, pero los equipos de la asociación participan también en competiciones estatales e internacionales. En el ámbito internacional, caben destacar dos proyectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La organización anual de un campeonato de fútbol. • La participación en el proyecto europeo Insport+ (http://insportproject.eu), que persigue la inserción social de las personas con discapacidad mental a través del deporte. Además de tomar parte en las actividades organizadas en este marco, Aurora presta apoyo organizativo al Ayuntamiento de Prato, entidad que lidera el citado proyecto.
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Página web de la entidad: http://www.polisportivaaurora.it • Associazione Nazionale Polisportive per l'Integrazione Sociale (ANPIS): http://www.anpis.it • López Pardo, A. Deporte en personas con trastornos mentales graves. Buenas prácticas en Europa. En: Cangas, A. J. et al. <i>II Congreso Nacional de Sensibilización al Estigma Social en Salud Mental y III Congreso Internacional de Actividad Física y Deporte Adaptado. Libro de actas. Volumen I: estigma, deporte y salud mental</i>. Granada, Alborán Editores, 2014, pp. 1-11.
Observaciones	<p>Aurora no ha dudado en impulsar, siempre desde el tercer sector, otras iniciativas favorables al empoderamiento y la inserción sociolaboral de las personas con enfermedad mental. Así, ha impulsado una cooperativa agrícola (2010) y una asociación internacional de personas usuarias (2012), entre otras iniciativas.</p>

9.6.2. Programa Barcelona Esport Inclou (Barcelona)

Denominación	Programa Barcelona Esport Inclou
Denominación original	Barcelona Esport Inclou
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Personas con discapacidad funcional • Población general
Alcance geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Local
Ámbito geográfico	<ul style="list-style-type: none"> • Barcelona • Estado Español
Duración	
Contexto	El Ayuntamiento de Barcelona ha tomado la promoción del deporte como una de sus señas de identidad, y prueba de ello es que se ha convertido en la primera ciudad europea con un plan estratégico en esta materia.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Velar por la accesibilidad a la práctica y los espacios deportivos de las personas con diversidad funcional. • Proteger y promocionar sus derechos a la práctica deportiva en un régimen de igualdad de oportunidades con el resto de la población.
Descripción	<p>El Ayuntamiento de Barcelona, a través del Institut Barcelona Esports, persigue con este programa poner las actividades deportivas al alcance de toda la población local, y en especial de las personas con diversidad funcional. Para lograr que este objetivo sea transversal a todas las políticas municipales en materia deportiva, esta iniciativa comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una amplia oferta inclusiva, que se desarrolla a través de: <ul style="list-style-type: none"> ○ La actividad habitual de los centros deportivos municipales. ○ Los programas de deporte escolar, tanto en horario lectivo como fuera de éste (Programa Futbol Net i Diversidad de iniciación al deporte, programa Juguem! de inclusión de niños/as y jóvenes con diversidad funcional múltiple, competiciones, campus de verano Olímpia). ○ Los eventos deportivos populares (que cuentan con categorías y normas específicas para permitir la participación de cualquier persona). ○ El ciclo de senderismo accesible Bernastrec, en el que colabora el Institut. ○ Las actividades de otros agentes del ámbito deportivo, con quienes colaboran el Institut. • Cinco torneos internacionales Ciutat de Barcelona de deporte adaptado. • Cinco servicios de apoyo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Servicio de información, en torno a la actividad física adaptada y la accesibilidad y el diseño para todos/as. ○ Servicio de asesoramiento, que interviene (previa solicitud) para prestar

	<p>su ayuda en casos concretos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Servicio de apoyo en el vestuario, que dispone de auxiliares de vestuario y ofrece entrada gratis a acompañantes de personas con diversidad funcional. ○ Servicio de monitores/as y monitores/as de apoyo, que prestan asistencia de forma puntual en actividades de grupo. ○ Servicios de préstamo de material para su uso tanto en actividades orientadas a las personas con diversidad funcional como a actividades de sensibilización dirigidas a la población en general. <ul style="list-style-type: none"> ● Subvenciones destinadas a entidades que organizan actividades inclusivas, así como a las personas con diversidad funcional, para que participen en ellas. <p>La sede electrónica del programa describe todas sus líneas operativas e incluye un directorio (en formato pdf) que recoge la oferta de deporte adaptado disponible en el conjunto de la ciudad, centralizando así información que de otro modo estaría dispersa.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> ● Institut Barcelona Esports (Ayto. de Barcelona) ● Entidades sociales del ámbito de la diversidad funcional (asociaciones, federaciones deportivas) ● Clubes e instalaciones deportivas privadas o de iniciativa social
Estado	Proyecto en marcha
Más información	Página web: http://www.bcn.cat/lesportinclou/es/

9.7. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Barreras que dificultan la práctica deportiva de las personas con diversidad funcional
Colectivos	Personas con diversidad funcional
Ámbito geográfico	Escocia. Reino Unido. Europa.
Resumen	Este informe, encargado por el Gobierno escocés, pretende ayudar a las autoridades públicas y a otras instituciones interesadas a diseñar, implementar u evaluar una estrategia que aumente la participación de las personas con diversidad funcional tanto en el deporte recreativo como en el competitivo. A tal fin, se propone, en primer lugar, examinar las barreras que estas personas encuentran a la hora de iniciar o continuar la práctica deportiva. Para ello, recurre a dos estrategias complementarias: de un lado, una revisión bibliográfica de los estudios sobre la materia realizados (fundamentalmente) en Inglaterra; y de otro, un trabajo de campo cualitativo <i>ad hoc</i> , donde se recogieron las opiniones de personas con diversidad funcional y de profesionales responsables de servicios destinados a este grupo social. Una vez identificados esos obstáculos, el documento propone medidas para eliminarlos, ofrece una selección de experiencias que están dando buenos resultados en este sentido, y proporciona algunas pautas para futuras investigaciones que deseen profundizar en este terreno.
Conclusiones	El estudio de las barreras que dificultan la práctica deportiva de las personas con diversidad funcional debe abordar tanto la participación de este grupo en actividades deportivas como sus actitudes ante el deporte, prestando especial atención a las diferencias según el grado de autonomía de estas personas. Es preciso analizar también el comportamiento y las percepciones de la población general, ya que ejercen una notable influencia sobre las personas con diversidad funcional. En cuanto al diseño de estrategias para eliminar esos obstáculos, se recomienda incluir medidas específicas para cada una de las fases del modelo de cambio de conducta en salud de Prochaska y Diclemente (precontemplación, contemplación, preparación, acción y confirmación), así como para evaluar el éxito de cada una de las iniciativas adoptadas.
Referencia	Scott Porter Research and Marketing Ltd. Sport and People with Disability: Aiming at Social inclusion . Edimburgo, Sportscotland, 2001, 59 pp.

Título	Programas europeos para facilitar la práctica deportiva entre las personas con discapacidad
Colectivos	Personas con diversidad funcional
Ámbito geográfico	Unión Europea
Resumen	Este documento es, en esencia, un catálogo de buenas prácticas en materia de acceso al deporte de las personas con discapacidad en la Unión Europea. La primera parte repasa brevemente los conceptos de discapacidad y de deporte

	para personas con discapacidad (<i>disability sport</i>) y su historia, para después analizar las políticas y agentes que se identifican en este ámbito. La segunda parte del volumen reúne 35 experiencias de interés, agrupadas en cinco categorías: campañas y herramientas; iniciativas educativas (cursos y deporte escolar); diseño y promoción del deporte adaptado; eventos para dar a conocer la práctica deportiva de las personas con discapacidad; y por último, programas que inciden en el aspecto organizativo (encuentros internacionales, centros de recursos, financiación).
Referencia	Gütt, M. Disability Sport in Europe. Learning from Experience . Serie: Good Practice Handbooks, nº 3. Estrasburgo, Council of Europe, 2013, 69 pp.

Título	Obstáculos y facilitadores de la práctica deportiva entre personas con diversidad funcional física
Colectivos	Personas con diversidad funcional
Ámbito geográfico	No delimitado
Resumen	Esta revisión bibliográfica trata de identificar los motivos por los que las personas con diversidad funcional física practican o no deporte o ejercicio físico formal. La búsqueda documental —que se realizó en abril de 2012 en cuatro bases de datos especializadas (Medline, Embase, Cinahl y SportDiscus), utilizando términos en inglés, alemán y neerlandés— permitió localizar 52 artículos publicados entre 1988 y 2011 que aportaban resultados cuantitativos sobre la cuestión que se pretendía examinar. El análisis de ese material distingue entre factores personales y del entorno, y entre población menor y mayor de 20 años.
Conclusiones	<p>Como obstáculos de tipo personal a la práctica del deporte, niños/as y adolescentes señalan la propia diversidad funcional, la falta de tiempo y las diferencias en el tiempo dedicado por madres y padres al cuidado de los/as hermanos/as con y sin diversidad funcional. La población adulta, en cambio, menciona la mala salud, la falta de energía y la fatiga.</p> <p>Como obstáculos del entorno, la población adulta indica la escasa oferta de actividades, los problemas de accesibilidad y transporte, la falta de información y el coste. Ningún estudio recoge obstáculos del entorno entre la población menor de 20 años.</p> <p>En cuanto a los factores personales que se perciben como facilitadores de la práctica del deporte y el ejercicio físico, niños/as y adolescentes señalan la diversión y la relajación. La diversión también aparece identificada como tal por la población adulta, junto con la motivación intrínseca, la autoeficacia, el establecimiento de metas y la práctica de deporte ante de adquirir una diversidad funcional sobrevenida.</p> <p>Por último, las relaciones sociales aparecen como el principal factor facilitador propio del entorno en los dos grupos etarios analizados.</p>
Referencia	Jaarsma, E. et al. Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review . <i>Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports</i> , vol. 24, nº 6, 2014, pp. 871-881.

Bibliografía

[Estudio del agravio comparativo económico de las personas con discapacidad de la ciudad de Barcelona. El sobreesfuerzo económico que origina la discapacidad.](#) Ajuntament de Barcelona, 2006, 131p

[Associazione Nazionale Polisportiva per l'Integrazione Sociale.](#) S.f.

Consejo Superior de Deportes [Banco de Proyectos de Deporte, Creatividad e Inclusión Social.](#) [accesado el 16/07/2017]

European Commission. [Sport 2016. Not-For-Profit European Sports Events, Small Collaborative Partnerships And Collaborative Partnerships In The Sport Field. Description Of The Projects Selected For Funding.](#) Bruselas, European Commission, 2016, 299 pp.

Fantova, F. [Un marco para el desarrollo y la mejora de servicios de ocio inclusivo.](#) En: Lázaro, Y. (ed.). *Ocio, inclusión y discapacidad.* Bilbao, Universidad de Deusto, 2004, pp. 99-112.

Gütt, M. [Disability Sport in Europe. Learning from Experience.](#) Serie: Good Practice Handbooks, nº 3. Estrasburgo, Council of Europe, 2013, 69 pp.

Insport. [Good Practices Collection.](#) Bruselas, European Commission, 2014, 87 pp.

Jaarsma, E. et al. [Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review.](#) *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 6, 2014, 871-881.

López Pardo, A. [Deporte en personas con trastornos mentales graves. Buenas prácticas en Europa.](#) En: Cangas, A. J. et al. *II Congreso Nacional de Sensibilización al Estigma Social en Salud Mental y III Congreso Internacional de Actividad Física y Deporte Adaptado. Libro de actas. Volumen I: estigma, deporte y salud mental.* Granada, Alborán Editores, 2014, pp. 1-11.

Organización de las Naciones Unidas. [Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y Protocolo Facultativo.](#) Nueva York, Organización de las Naciones Unidas, 2006, 42 pp.

Practico Deporte. [El Libro Blanco del deporte paralímpico estará a finales de año.](#) Efe, 7-3-17.

[Physical Activity Promotion in Socially Disadvantaged Groups: Principles for Action.](#) Serie: PHAN Work Package. Copenhagen, World Health Organization, 2013, 92 pp.

[Polisportiva Aurora, Associazione Sportiva Dilettantistica.](#) S.f.

Sanz D.; et al, [Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad.](#) 2012, 332 páginas.

Scott Porter Research and Marketing Ltd. [Sport and People with Disability: Aiming at Social inclusion.](#) Edimburgo, Sportscotland, 2001, 59 p.

Serie: [Encuestas de hábitos deportivos.](#) 2005, 2010, 2015.

University of Cassino and Southern Lazio *et al.* [MOVE Handbook. A Tool for Promoting Psysical Activity in Socially Disadvantaged Groups](#). International Sport and Culture Association, 2014, 88 páginas.

10. DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

10.1. Las personas LGBTI y la actividad física

Documentos como la Carta Europea del Deporte¹¹⁸, el Código de Ética Deportiva¹¹⁹ del Consejo de Europa o el Libro Blanco del deporte¹²⁰ de la Comisión Europea señalan que no puede tolerarse ninguna discriminación en el acceso a las instalaciones o actividades deportivas. Estos textos responden a una filosofía universalista en la que reconocen el derecho de todas y cada una de las personas a practicar una actividad deportiva. Esta condena de la discriminación en el ámbito deportivo está igualmente presente en otras normas que conciernen específicamente al colectivo LGBTI, como, por ejemplo, la Recomendación de 2010 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre las medidas para combatir la discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género¹²¹.

A pesar de la difusión de estos textos destinados a promover la diversidad y a combatir la discriminación en el deporte, la Federación Deportiva Europea de Gays y Lesbianas (EGLSF) denuncia que el deporte sigue siendo un entorno hostil para numerosas personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero, incluso en aquellos países dotados de una legislación protectora en materia de orientación sexual e identidad de género. Louise Englefield¹²² señala que, en muchos aspectos, el deporte parece estar a la zaga en cuanto a igualdad de derechos, a pesar de los avances obtenidos por las personas LGBTI en otros ámbitos de la vida, tales como el de la familia o el empleo.

¹¹⁸ [Carta Europea del Deporte](#) (2001)

¹¹⁹ [Código de Ética Deportiva](#) (1992)

¹²⁰ [Livre Blanc sur le sport](#) (2007)

¹²¹ [Recomendación del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre las medidas para combatir la discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género](#) (Adoptada por el Comité de Ministros el 31 de marzo de 2010 en la 1081ª reunión de Delegados de los Ministros)

¹²² ENGLEFIELD, L., LGBT INCLUSION IN SPORT. ESTRASBURGO, CONSEJO DE EUROPA, 2016, 51 P.

Otro aspecto a destacar es que, a excepción de unas pocas disciplinas deportivas como el fútbol, el korbball o la vela, el deporte, desde la época de los primeros Juegos Olímpicos de la Antigüedad, evoluciona en un entorno muy marcado por la sexualidad, fundado en un modelo de clara división entre los dos sexos. En la práctica deportiva no se tiene en cuenta a las personas participantes como meros sujetos biológicos, sino que estos roles tan rígidos de la biología masculina y femenina han dado pie a relatos complejos sobre lo “masculino” y “femenino” en el deporte. Según Brackenridge¹²³, el deporte es una “institución social marcada inevitablemente por la segregación de los sexos”.

Merece especial atención el colectivo de las personas jóvenes LGBTI, que pueden constituir uno de los grupos poblacionales más vulnerables a la homofobia y transfobia en el deporte, con la consecuencia de alejarlos de por vida de la práctica deportiva. La naturaleza íntima del deporte y la precariedad de las instalaciones deportivas –por ejemplo los vestuarios comunes, que no ofrecen ninguna intimidad– en los centros educativos y en las actividades deportivas para la juventud pueden agravar su vulnerabilidad. El estudio realizado por Formby¹²⁴ revela que en diversas escuelas del condado de Yorkshire del Sur (Reino Unido), los/las estudiantes LGBTI tienen que cambiarse en los baños o en otros espacios ajenos al vestuario, separados/as de sus compañeros/as. El informe concluye que “no es de extrañar que los/as alumnos/as LGBTI se sientan diferentes y excluidos/as y que algunos de ellos hayan preferido dejar de asistir a las clases de educación física y/o a la escuela”.

10.2. Obstáculos para la práctica deportiva en personas LGBTI

Según los datos del mayor estudio realizado hasta la fecha sobre la salud de la población LGBTI¹²⁵, este colectivo sufre una mayor discriminación, niveles de estrés, victimización y violencia que las personas heterosexuales, lo que repercute de forma negativa sobre su salud. Esta desigualdad en la salud que se manifiesta en este colectivo deriva, también, en una menor participación en las actividades deportivas, tal y como apuntan diversas investigaciones.

Bopp et al.¹²⁶ identifican las siguientes barreras para la práctica deportiva del colectivo LGBTI:

Barreras intrapersonales:

- Haber hecho pública o no la orientación sexual. Participar en actividades destinadas a personas LGBTI supone hacer pública la orientación sexual, lo que puede representar un elemento de presión.
- No aceptación del entorno de la orientación sexual.
- Algunas mujeres lesbianas sienten que las mujeres heterosexuales pueden llegar a sentirse incómodas a la hora de compartir los vestuarios.

¹²³ Brackenridge, C. et al., **A Review of Sexual Orientation in Sport**, Edinburgo, Centre for Youth Sport and Athlete Welfare, Brunel University, 2008, 152 p.

¹²⁴ Formby, E. Tackling homophobia and transphobia in settings supporting young people: What are the barriers and facilitators? Findings from a South Yorkshire study. Sheffield, Sheffield Hallam University. Centre for Education and Inclusion Research, 2011, 69 p.

¹²⁵ IOM (Institute of Medicine). [The Health of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender People: Building a Foundation for Better Understanding](#). Washington, DC: The National Academies Press, 2011

¹²⁶ Bopp, M. (ed.), *Physical activity in diverse populations. Evidence and practice*. Oxon, Routledge, 2017, 293 p.

Barreras institucionales:

- Imposibilidad de obtener descuentos o beneficios económicos en el caso de las parejas del mismo sexo –por ejemplo, descuento para participar en actividades programadas con la tarjeta familiar–.
- Inseguridad: los espacios comunes como los vestuarios pueden ser percibidos como espacios no seguros en los que las personas LGTBI pueden llegar a sufrir actitudes violentas.
- Actitudes negativas/homóforas hacia las personas LGTBI en las asociaciones y actividades deportivas.
- Carencia de actividades o equipos deportivos orientados a las personas LGTBI.
- Expectativas asociadas a estereotipos hacia el colectivo LGTBI.

10.3. Promoción de la práctica deportiva entre las personas LGTBI

Las estrategias destinadas a promocionar la práctica deportiva entre el colectivo LGTBI están orientadas a erradicar el sexismo y la discriminación, así como a promover la visibilidad de las personas LGTBI en el mundo del deporte.

Apoyar la diversidad

Dada la escasez de referentes de deportistas abiertamente LGTBI, se puede dar apoyo a iniciativas de asociaciones y clubes deportivos LGTBI para dar más visibilidad al colectivo en este ámbito (como la buena práctica recogida y descrita más adelante de la Asociación *Panteres Grogues*).

Además de emprender acciones a un nivel estrictamente local, muchas ciudades europeas han acogido acontecimientos deportivos LGTBI de ámbito internacional o europeo, como los [OutGames](#), los [GayGames](#), los [EuroGames](#) o el [Pride Youth Games](#) destinado a la juventud LGTBI.

Por otro lado, se observan también medidas puntuales en torno a una actividad deportiva determinada para conocer las necesidades del colectivo destinatario y promover su participación. En este tipo de intervenciones se enmarca [DISC Sport Outreach Swimming Project](#) llevada a cabo en la ciudad de Durham (Inglaterra). El programa está destinado a la población transgénero de 11 a 25 años que no practica deporte de forma habitual, y consiste en ofrecer acceso a clases de natación en la piscina municipal. Se conciertan unos horarios en los que van a gozar de intimidad, sin compartir las instalaciones con el resto de personas usuarias. Los/las destinatarios/as de la intervención disponen de vestuarios sin género y de una normativa flexible en cuanto a la vestimenta, pudiendo ir con la ropa con la que se sientan más cómodos/as. La evaluación del programa¹²⁷ evidencia que las personas participantes han superado las barreras relacionadas con el pudor a mostrar el cuerpo en público y continúan vinculadas a la práctica de la natación una vez finalizado el proyecto.

¹²⁷ [DISC Sport Outreach Swimming Project](#). Durham, County Durham Sport, 2017, 2 p.

Educar contra el sexismo

Acciones que tratan de influir en los valores que se transmiten a la generación más joven, tanto en las clases de educación física en la escuela como en las actividades escolares, en las que suele prevalecer la lógica sexista. Promover el deporte mixto es una forma de cambiar este tipo de dinámicas.

El género y la perspectiva LGBTI pueden incorporarse en todo tipo de actividades –como las que se realizan en los centros juveniles, grupos de scouts, etc. – y en todas las etapas educativas. En vez de asociar las cuestiones de género exclusivamente a las mujeres o de dirigir los temas relacionados con la diversidad sexual y de género sólo a los/las jóvenes LGBTI, se trata de mostrar que el sistema normativo de género afecta a todas las personas. Asimismo, la formación sobre el tema tiene que adaptarse a cada grupo de edad, en función de sus intereses.

En esta línea, el proyecto piloto llevado a cabo por las *Escola Lliure El Sol* (Barcelona) consiste en introducir contenidos sobre identidad de género, estereotipos, prevención de relaciones abusivas y homofobia/transfobia en los programas formativos de monitores/as y directores/as de educación en tiempo libre. El proyecto se basa, por un lado, en diseñar un módulo de formación de cuatro horas que se pueda incluir en los programas de formación general, y, por el otro, en elaborar materiales docentes para trabajar estas temáticas con niños/as y jóvenes.

Combatir la discriminación

Del mismo modo que se ha creado un clima en el que se cuestionan los comentarios racistas a deportistas, los insultos homofóbicos y transfóbicos también deberían considerarse comportamientos susceptibles de ser sancionados. Más allá de tratar de incidir en los/las profesionales directamente implicados/as en el deporte (jugadores, entrenadores, árbitros, etc.), puede pensarse en campañas dirigidas a las personas aficionadas al deporte.

Para combatir la discriminación pueden llevarse a cabo acciones como las siguientes:

- **Campañas:**

Un ejemplo de una campaña para combatir la homofobia fue la realizada en la ciudad de Vantaa (Finlandia), en colaboración con la Federación Finlandesa de Deportes y “Jóvenes en acción” de la Comisión Europea. La campaña consistió en colgar carteles en los centros deportivos con el fin de combatir la homofobia y convertir los centros deportivos en entornos más seguros. Los carteles de la campaña, además de ser atractivos, invitaban a la reflexión gracias a la metáfora que se empleaba: “Miembros de un equipo, diferentes puntos fuertes”. Su objetivo fue presentar la homofobia como algo pasado de moda.

Entre los puntos fuertes de esta campaña destacan la implicación de las máximas autoridades, lo que le aporta prestigio, así como la alta calidad de los carteles y su atractivo diseño, que contribuye a presentar la homofobia como una actitud pasada de moda y poco útil en el mundo del deporte.

También tienen gran repercusión las campañas mediáticas en las que participan deportistas o equipos muy conocidos como, por ejemplo, la realizada por el [Fútbol Club Barcelona](#) con motivo del Día Internacional Contra la Homofobia y la Transfobia.

- **Elaboración de documentos de referencia:**
Crear herramientas –como manuales– que promuevan la aceptación social de las minorías sexuales en el deporte.

La Fundación [John Blankenstein](#) (Holanda) elaboró un manual para ayudar a los clubes de fútbol no profesionales a convertirse en equipos inclusivos con las personas LGBTI. El manual “*Our club is for everybody. Gay or straight*” fue adoptado por diversos clubes de la región de Amsterdam y La Haya. El manual, práctico y sencillo, se basa en la evidencia de que numerosos/as entrenadores/as, jugadores/as, familiares y seguidores/as no son conscientes de sus actitudes discriminatorias. Este manual tuvo tanto éxito que la Fundación decidió elaborar uno similar para otro de los deportes más seguidos en Holanda: el hockey.

10.4. Recomendaciones

No debería suponer un problema para las organizaciones proponer actividades para todo el mundo e integrar a las personas LGBT en las prácticas deportivas. La Federación Deportiva Europea de Gays y Lesbianas (EGLSF) recomienda las siguientes ocho medidas para la inclusión de las personas LGBT en el deporte:

- No tener miedo a plantear la cuestión.
- Comprobar la normativa/el reglamento en vigor de la organización.
- Acceder a una formación y a una ayuda adecuadas.
- Defender las ventajas entre los miembros de la organización –económicas, sociales, etc. –
- Establecer un programa de tolerancia cero hacia la homofobia y la transfobia.
- Colaborar con entidades relacionadas con el movimiento LGBTI.
- Elaborar las políticas y las prácticas de forma coordinada entre varias personas o varios agentes, evitando que recaigan únicamente sobre una persona.
- Celebrar los logros.

Asimismo, todas aquellas personas o entidades que quieran fomentar la participación de las personas LGBTI en las actividades deportivas deberían plantearse las siguientes cuestiones en la fase de planificación:

- **Gestión y administración:** ¿las personas LGBTI están debidamente representadas en los puestos directivos de la organización?
- **Miembros:** ¿las personas LGBTI están debidamente representadas entre los miembros? En el caso de que no fuera así, ¿cómo puede la asociación/club/entidad deportiva llegar hasta este público?
- **Estructuras de los torneos y competiciones:** la asociación/el club, ¿está ofreciendo competiciones accesibles a las personas transexuales?
- **Incremento de la participación:** ¿las actividades deportivas, se dirigen a la comunidad LGBTI? ¿Responden las actividades programadas a las necesidades de los/las participantes LGBTI?

- **Desarrollo de sesiones de entrenamiento y formación del personal técnico:** ¿los/as entrenadores/as, monitores/as, son conscientes de la importancia de combatir la homofobia y la transfobia en su trabajo? ¿El personal LGBTI están presentes en los programas de liderazgo? ¿Existen pautas claras para el personal LGBTI?
- **Rendimiento y excelencia:** ¿se les está ofreciendo las mismas posibilidades a las personas LGBTI que al resto?
- **Equipamiento deportivo:** ¿se están teniendo en cuenta las necesidades de las personas LGBTI en el diseño de las instalaciones deportivas?
- **Información, publicidad y promoción:** la imagen y los mensajes que proyecta la asociación/club/entidad, ¿son inclusivos para con las personas LGBTI? ¿Qué se puede hacer desde la entidad para fomentar la participación activa de la comunidad LGBTI?
- **Colaboración con entidades externas:** ¿existe alguna entidad de referencia del ámbito LGBTI? ¿Cómo se podría colaborar con esa entidad de referencia?

10.5. Buena práctica: DonaSport - Panteras Grogues

Denominación	MujerDeporte - Panteras Amarillas
Denominación original	<i>DonaSport - Panteras Grogues</i>
Colectivo destinatario	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres lesbianas • Todas las mujeres en general
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Barcelona (ciudad)
Duración	2009 - actualidad
Contexto	<p>Si bien los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 1992 convirtieron la ciudad de Barcelona en una referencia deportiva a nivel mundial, la visibilidad de las personas LGBTI en el deporte no mejoró. Dos años más tarde de la cita olímpica, en 1994, se inició el camino hacia la visibilidad de este colectivo con la creación del primer club deportivo del Estado para personas LGBTI: la asociación deportiva sin ánimo de lucro las <i>Panteras Grogues</i>. Desde aquel momento, el crecimiento de esta asociación ha sido imparable, tanto en número de socios y socias, como en actividades y programas.</p> <p>En 2009, las personas integrantes de <i>Panteras Grogues</i> se dieron cuenta de que las mujeres lesbianas estaban infrarepresentadas en la asociación: de los 900 miembros con los que contaba, sólo el 22% eran mujeres. Con el objetivo de luchar contra esta doble discriminación –la que se da en la sociedad y en la propia asociación–, desde <i>Panteras Grogues</i> crearon la Comisión <i>Dona</i> e idearon el <i>DonaSport</i>: un evento multideportivo que pretende acercar el deporte a las mujeres del colectivo LGBTI.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Acercar el deporte a las mujeres lesbianas. • Facilitar la creación de lazos de cooperación, igualdad y respeto. • Mejorar la calidad de vida de las personas a través del deporte, más allá de sus beneficios físicos.
Descripción	<p>Desde el año 2009, la asociación desarrolla el programa DonaSport (MujerDeporte) que surgió con el objetivo de corregir la doble discriminación de la que son objeto las mujeres; por un lado en la sociedad, y, por el otro, en la propia comunidad LGBTI.</p> <p>El <i>Donasport</i> es el evento multideportivo anual de <i>Panteras Grogues</i> para chicas, que pretende favorecer los encuentros entre las diferentes participantes y ayudar a las mujeres a gestionar un grupo dinámico y duradero. Estos objetivos se persiguen mediante la práctica deportiva, que tiene la ventaja de gozar de una gran aceptación en la sociedad. En el marco del proyecto, se organizan una serie de sesiones que sirven para conocer nuevas disciplinas deportivas.</p> <p>Otra de las características principales del <i>Donasport</i> es su filosofía no competitiva. Las actividades deportivas, lejos de perseguir la victoria como único objetivo, priorizan la participación y la socialización, de manera que las participantes, in-</p>

	<p>dependientemente de su edad o procedencia, puedan relacionarse entre ellas en un entorno amable y distendido.</p> <p>Todas estas actividades son gratuitas, ya que se persigue llegar al máximo del público objeto, independientemente de su situación económica. Este programa cuenta con el apoyo económico de la Generalitat de Cataluña y del Ayuntamiento de Barcelona.</p> <p>Junto con el evento deportivo, tiene lugar una manifestación organizada por un conjunto de socias voluntarias de la Comisión Dona de <i>Panteres Grogues</i>. La manifestación tiene lugar en marzo, coincidiendo con el día internacional de la mujer, visibilizando así la lucha contra la discriminación de la mujer. Cada año va ganando más en nivel de participación, habiendo aumentado un 300% en un año, consolidándose como uno de los eventos más importantes del club.</p> <p>Asimismo, las actividades deportivas se complementan con un programa cultural. En el marco de este programa, se organiza un concurso para el diseño del cartel de la siguiente edición de <i>DonaSport</i>, dotado de un premio constituido por artículos deportivos. Este concurso ha reforzado la imagen del programa, dotándolo de entidad propia.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Personal voluntario • Ayuntamiento de Barcelona
Estado	Activo
Evaluación	<p>Louise Englefield¹²⁸ señala los siguientes resultados importantes obtenidos por el programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La consolidación de una comunidad lesbiana fuerte y estructurada. - Un intercambio de experiencias entre mujeres lesbianas que favorece su empoderamiento y, por consiguiente, más fuertes a la hora de hacer frente a la discriminación. - Una estructura a nivel de ciudad (Barcelona) y de región (Cataluña), dedicada a los objetivos y a las iniciativas de la comunidad lesbiana que, hasta ese momento, no estaba realmente estructurada en Cataluña, contrariamente a la comunidad gay. - Un incremento en la práctica deportiva de este colectivo. El evento <i>DonaSport</i> consigue llegar a un amplio público al que da a conocer actividades deportivas a las que terminan apuntándose.
Dimensión de la experiencia	Desde sus inicios, el proyecto ha ido creciendo considerablemente, tanto en número y tipo de actividades como en participación. En la edición del año pasado participaron más de 250 mujeres.
Más información	<ul style="list-style-type: none"> • Página web del programa <i>DonaSport</i>: http://www.donasport.cat • Página web de la asociación <i>Panteres Grogues</i>: https://panteresgrogues.cat/es/

¹²⁸ ENGLEFIELD, L., LGBT INCLUSION IN SPORT. ESTRASBURGO, CONSEJO DE EUROPA, 2016, 51 P.

10.6. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	LGBT inclusion in sport
Colectivos	Personas LGBT
Ámbito geográfico	Europa
Resumen	<p>Desde su creación en 2007, la promoción de la diversidad en y a través del deporte es uno de los principales objetivos de la EPAS (<i>Enlarged Partial Agreement on Sport</i>). Con este fin, el Consejo de Europa ha desarrollado un programa pan-europeo en el que implica a diferentes agentes, tanto del ámbito público como del deportivo. Tienen un papel decisivo en combatir las actitudes discriminatorias en el deporte y promover la práctica deportiva como herramienta que favorece la diversidad y la cohesión social.</p> <p>Esta colección de manuales de buenas prácticas, de la que forma parte la obra que aquí se reseña, ilustra las políticas y prácticas actuales que se están llevando a cabo en Europa. Este trabajo pretende difundir y compartir las experiencias positivas que ponen en evidencia el potencial del deporte en la promoción de los valores fundamentales adoptados en la Convención Europea de Derechos Humanos del Consejo de Europa.</p> <p>El presente manual analiza los motivos de la exclusión generalizada y persistente de las personas LGBT de los grandes movimientos deportivos, la naturaleza de los prejuicios y de la discriminación hacia este colectivo en el deporte, y pone de relieve el coste de esta exclusión.</p>
Referencia	ENGLEFIELD, L., LGBT INCLUSION IN SPORT . ESTRASBURGO, CONSEJO DE EUROPA, 2016, 51 P.

Título	Physical activity in diverse populations. Evidence and practice
Colectivos	<ul style="list-style-type: none"> • Minorías étnicas • Personas con bajos ingresos • Población rural • LGBTI • Veteranos/as de guerra • Personas en situación de discapacidad
Ámbito geográfico	Internacional
Resumen	La presente obra colectiva analiza cómo los determinantes sociales como el origen étnico, el estatus socioeconómico, la orientación sexual o la discapacidad pueden impactar en la realización de actividades físicas. Concretamente, analiza la situación de las personas pertenecientes a minorías, las personas con

	<p>bajos ingresos, las que residen en el ámbito rural, las personas con discapacidad (y veteranos de guerra) o el colectivo LGBT, incorporando para cada uno de ellos una selección de intervenciones orientadas a promover la actividad física.</p> <p>Cada capítulo, que corresponde a un colectivo en situación de vulnerabilidad, está elaborado por personas expertas en el colectivo tratado y ofrece un panorama actualizado sobre el estado de la cuestión: contexto, principales barreras y acciones de prevención. Este retrato se ofrece a partir de una revisión de la literatura más significativa.</p>
Referencia	Bopp, M. (ed.), Physical activity in diverse populations. Evidence and practice . Oxon, Routledge, 2017, 293 p.

Bibliografía

[Best Practice Guidance on Preventing and Tackling Homophobic Violence and Discrimination in Sport](#). Liubliana, European Gay & Lesbian Sport Federation, 2013, 56 p.

Bopp, M. (ed.), [Physical activity in diverse populations. Evidence and practice](#). Oxon, Routledge, 2017, 293 p.

Brackenridge, C. et al., [A Review of Sexual Orientation in Sport](#). Edinburgo, Centre for Youth Sport and Athlete Welfare, Brunel University, 2008, 152 p.

ENGLEFIELD, L., [LGBT INCLUSION IN SPORT](#). ESTRASBURGO, CONSEJO DE EUROPA, 2016, 51 P.

[European Gay and Lesbian Sport Federation \(EGLSF\)](#), [recurso electrónico], Amsterdam [consulta: 24 de enero de 2018]

Formby, E. [Tackling homophobia and transphobia in settings supporting young people: What are the barriers and facilitators? Findings from a South Yorkshire study](#). Sheffield, Sheffield Hallam University. Centre for Education and Inclusion Research, 2011, 69 p.

Piedra, J., [Gays y lesbianas en el deporte: discurso de jóvenes universitarios españoles en torno a su aceptación](#). Movimiento, 21(4), 2015, p. 1067-1081.

Piedra, J., [La diversitat invisible en l'esport](#). IX Quadern Dones i Esports, Institut Barcelona Esports, Ajuntament de Barcelona, 2016, p. 59-66.

11. PERSONAS QUE HABITAN EN EL ENTORNO RURAL

11.1. La actividad física en entorno rural

El informe *Desigualdades en la esperanza de vida en las zonas básicas de salud de la CAPV, 2006-2010*¹²⁹ señala que el lugar de residencia es uno de los principales determinantes de la salud y de las desigualdades sociales en salud.

Las diferencias en salud (y en la esperanza de vida) entre áreas geográficas pequeñas se deben a causas complejas que actúan a dos niveles. Por un lado, están las características socioeconómicas y demográficas individuales de sus residentes, que como la clase social, el género o el país de origen, determinan sus condiciones de vida y de trabajo. La salud de la población que reside en un área está así condicionada por este efecto “composicional”, resultado de la suma de las características individuales. Por otro lado, los efectos contextuales o de área hacen referencia a aquellas características del área geográfica que, más allá de las características individuales de sus habitantes, determinan la salud de su población. Estos efectos contextuales o de área incluyen entre otros, el medio ambiente físico, el urbanismo, el mercado de trabajo, los servicios públicos o privados disponibles y los equipamientos de ocio. Ambos niveles, individual y contextual, deben ser tenidos en cuenta para explicar las desigualdades en la esperanza de vida y en el estado de salud.

¹²⁹ Calvo, M., Esnaola, S., *Desigualdades en la esperanza de vida en las zonas básicas de salud de la CAPV, 2006-2010* = *EAEko oinarritzko osasun-eremuetan bizi-itxaropenean dauden desberdintasunak, 2006-2010*. Vitoria-Gasteiz, Gobierno Vasco. Departamento de Salud, 2015, 21, 21 p.

Diversos trabajos muestran una elevada tasa de inactividad física en las zonas rurales, tanto entre la población adulta como entre la escolar. Se ha descrito que, en algunas zonas rurales, existen diferentes factores contextuales que pueden limitar la práctica deportiva, favoreciendo un estilo de vida sedentario que incide en el exceso de peso y en la prevalencia del síndrome metabólico¹³⁰.

En cuanto a la realidad concreta del medio rural vasco, de acuerdo con la definición de área rural de la OCDE (Decisión 2006/144/CE del Consejo), la CAPV en su conjunto se considera como región predominantemente urbana, ya que sólo un 8% de la población (año 2011) se encuentra en municipios con una densidad de población menor a 150 h/km². Cabe destacar el progresivo despoblamiento y envejecimiento de las áreas rurales debido al importante proceso de urbanización producido en la Comunidad Autónoma de Euskadi en el siglo XX, si bien en los últimos años las tendencias están cambiando debido, entre otros aspectos, a la mejora en las comunicaciones con las áreas urbanas, y a las inversiones en equipamientos sociosanitarios y educativos¹³¹. Aún así, en el Programa de Desarrollo Rural de Euskadi 2015-2020¹³², se señala que “aunque se han llevado a cabo muchas actuaciones de mejora en las infraestructuras de las zonas rurales, aún quedan muchas deficiencias por cubrir, detectándose diferencias entre la situación de las infraestructuras en las diferentes zonas rurales.”

Algunos autores sostienen que el ejercicio físico puede considerarse como un detonante que permitirá a las zonas rurales superar las dificultades a las que se enfrenta a causa del despoblamiento, el aislamiento de la población o la falta de incentivos de las zonas. Facilitar el acceso a diferentes disciplinas e instalaciones deportivas conllevará beneficios para ámbitos tan diversos como el turismo, el ocio, la inserción, la cohesión social o la economía.

11.2. Obstáculos para la práctica deportiva en el entorno rural

Las investigaciones realizadas coinciden en señalar que las barreras individuales para la práctica deportiva en las zonas rurales son las mismas que para la población de las zonas urbanas: desconocimiento de los beneficios de practicar deporte, falta de motivación, etc. Las condiciones del entorno, las barreras contextuales, son las que determinan el menor grado de actividad deportiva con respecto a los entornos urbanos.

La revisión de la literatura permite identificar las siguientes características propias del medio rural que afectan a la práctica deportiva:

- **Oferta** insuficiente de instalaciones y actividades deportivas.
Tal y como se ha señalado, en la actualidad se observa una tendencia a la concentración de servicios y equipamientos en el área de los grandes municipios, en detrimento de las zonas más rurales, lo que afecta, entre otros, a los equipamientos deportivos.
- **Acceso** a las instalaciones y actividades deportivas.
En el medio rural, más que en ningún otro entorno, es prácticamente obligatorio que las personas tengan que desplazarse para acceder a una actividad deportiva. Si bien este hecho suele ser una evidencia, las personas usuarias de las zonas rurales no siempre tienen las faci-

¹³⁰ Martin, S. L., et al. *Urban, rural, and regional variations in physical activity*. Journal of Rural Health, 21(3), 2005, 239-244.

¹³¹ SIIS-Centro de Documentación y Estudios, *Centros rurales polivalentes en Gipuzkoa*. Donostia-San Sebastián, Diputación Foral de Gipuzkoa, 2011, 68 p.

¹³² *Programa de Desarrollo Rural de Euskadi 2015-2020*. Gasteiz, Gobierno Vasco, 2017, 269 p.

lidades necesarias para acceder a este tipo de servicios, como, por ejemplo, una red de transporte público que cubra estas necesidades.

- **Falta de tiempo.**
El tiempo con el que tienen que contar las personas usuarias para acceder a las actividades o instalaciones deportivas en el medio rural es mayor que en las zonas urbanas debido a las distancias.
- **Un tejido asociativo reducido.**
Las pequeñas comunidades poseen una red de entidades privadas sin ánimo de lucro – federaciones, clubes, agrupaciones deportivas– más reducida que la disponible en las zonas urbanas. Los/las habitantes de las zonas rurales que quieren practicar una determinada disciplina deportiva en un club, en muchas ocasiones, se ven en la obligación de tener que trasladarse a otro municipio para su práctica.
- **Personal deportivo no profesional.**
Las zonas rurales carecen, por lo general, de profesionales del deporte con formación acreditada. En la práctica, muchas de las actividades deportivas que se llevan a cabo en asociaciones o clubes, son impartidas por personal voluntario. Al no cobrar por el trabajo que realizan, los/las responsables de las asociaciones o clubes no les exigen mayor disponibilidad o polivalencia, lo que incide en una menor disponibilidad de horarios y de oferta de actividades.
- **Deporte escolar.**
Existe un consenso generalizado sobre la importancia de acceder a la práctica deportiva desde las edades más tempranas, tarea en la que los centros de educación infantil, primaria y secundaria desempeñan un papel fundamental. No siempre los centros educativos del medio rural cuentan con los mismos recursos que los de las zonas urbanas.

11.3. Promoción de la práctica deportiva entre las personas de entornos rurales

Se han podido identificar los siguientes tipos de acciones de promoción del deporte y el ejercicio físico entre las personas de entornos rurales:

- **Intervenciones en el entorno físico.** Acciones destinadas a mejorar la accesibilidad y la seguridad del entorno para facilitar la práctica de ejercicio físico, tanto espontáneo como organizado. Puede tratarse, por ejemplo, de equipar los parques, de crear carriles bici o de ofrecer senderos bien pavimentados e iluminados.
En este tipo de acciones se enmarca el proyecto [Paths for Communities](#) del Reino Unido que consiste en promover la colaboración entre las comunidades locales y los/las propietarios/as de terrenos para la creación y/o mejora de vías verdes, es decir, de sendas públicas accesibles para todos/as los/as peatones. El programa se puso en marcha en 2012, participaron 43 comunidades y como resultado se obtuvieron un total de 184 km de vías verdes.
- **Intervenciones en el transporte.** Se trata de intervenciones basadas en el fomento del transporte alternativo –a pie o en bici– en las comunidades rurales mediante la creación de caminos seguros y accesibles, con el propósito de eliminar barreras tales como la distancia o la inseguridad –tráfico que pasa a gran velocidad o animales, como perros agresivos, que andan sueltos–.

Entre este tipo de intervenciones cabe citar el programa estadounidense [Complete Streets](#) de la asociación *Smart Growth America*. El objetivo de este proyecto es proporcionar pautas a las ciudades para el diseño y organización de la red de transporte, de forma que faciliten un acceso seguro a todas las personas usuarias de la carretera: peatones, ciclistas, motoristas. El proyecto se ha implementado en ciudades pequeñas y comunidades rurales, adaptándolo a las especificaciones propias de las zonas rurales. La guía [Small Town and Rural Multimodal Networks](#) recoge recomendaciones para su implantación en los entornos rurales.

- **Intervenciones comunitarias.** Este tipo de acciones se basan en la organización de actividades deportivas para atraer a nuevos/as usuarios/as. En los municipios en los que no se cuentan con instalaciones deportivas, estas actividades pueden desarrollarse en otros espacios tales como la iglesia, el parque de bomberos o la escuela.

Entre las intervenciones comunitarias exitosas, cabe citar el proyecto [Derbyshire Village Games](#) iniciado en 2010 en el condado de Derbyshire con motivo de los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Se trata de un proyecto en el que colaboran ocho municipios del condado de Derbyshire, el Consejo del Condado de Derbyshire y el organismo público *Sport England*. El objetivo del programa es promocionar la práctica de ejercicio físico entre los/las habitantes locales, preguntándoles qué les gustaría practicar y ayudándoles a organizar actividades accesibles en todo tipo de instalaciones municipales: asociaciones de mujeres, etc. El equipo responsable de coordinar los *Village Games* se ocupa de contratar monitores/as, entrenar al personal voluntario, conseguir financiación y publicitar las actividades. Este proyecto involucra a más de 6.000 personas al año y en 2013 obtuvo el premio *Big Society Award* de manos del primer ministro David Cameron por “el estímulo de la práctica deportiva a nivel local”.

- **Intervenciones en la escuela.** Debido a la oferta limitada de instalaciones y actividades deportivas, así como a las grandes distancias existentes en muchas zonas rurales, la escuela puede ser uno de los pocos espacios para muchos niños y niñas en los que practicar deporte de forma regular. Una programación creativa y asequible de actividades escolares y extraescolares, para los periodos lectivos y vacacionales, puede ser de vital importancia para la promoción de la actividad física de la población más joven. Asimismo, mediante acuerdos entre municipio y escuela, las actividades se abren al resto de la población adulta de la comunidad. La población infantil del entorno rural suele tener un menor acceso a las actividades deportivas extraescolares que los/las niños/as de las zonas urbanas. Por este motivo, el incremento del tiempo dedicado al deporte en las horas lectivas, la incorporación de recreos activos o de breves sesiones deportivas entre asignaturas, son estrategias importantes a la hora de incrementar la actividad física en la población infantil rural.

uno de los retos a los que se enfrentan los centros escolares del entorno rural para consolidarse como centros de práctica deportiva, es la distancia y la inaccesibilidad, principalmente cuando los centros están fuera de las comunidades. El proyecto [Walking School Buses está considerado una práctica exitosa](#)¹³³ del programa nacional *Safe Routes to School*, adaptado al entorno rural. Este proyecto consiste en organizar grupos de niños y niñas para ir y volver andando al centro educativo, supervisados/as por personas adultas –voluntarias en la mayoría de los casos–. El balance de las evaluaciones realizadas¹³⁴ es positivo, tanto en Estados Unidos como en Australia.

¹³³ *Rural Communities: Best Practices and Promising Approaches for Safe Routes*. Fort Washington Safe Routes to School National Partnership, 2015, 7 p.

¹³⁴ Smith, L., et al. [Walking school buses as a form of active transportation for children: A review of the evidence](#). *Journal of School Health* 85, 2015, p. 197-210.

11.4. Conclusiones

Meyer et al.¹³⁵ señalan que, si bien se han investigado poco los factores asociados a la adopción, implementación o eficacia de las políticas de fomento del deporte adoptadas en las zonas rurales, la literatura existente sugiere la necesidad de estrategias específicamente orientadas al medio rural. Las estrategias exitosas implementadas en el entorno urbano no siempre son extrapolables al ámbito rural.

En cuanto a la revisión de las intervenciones, se observa que predominan las acciones destinadas a superar las limitaciones de instalaciones y actividades deportivas de las zonas rurales. Mediante acuerdos entre la municipalidad y entidades –tanto públicas como privadas–, las comunidades ofrecen acceso a diversos equipamientos para la práctica de actividades deportivas: escuelas, centros de trabajo, salas multiusos, parques de bomberos, iglesias, etc. Por otro lado, para hacer frente a la baja oferta de actividades, predominan los programas multideportivos que ofrecen una mayor variedad de actividades a las personas de las zonas rurales.

Por último, la investigación *Promoting Active Living in Rural Communities* establece las siguientes recomendaciones para la promoción de la práctica deportiva de la población de las zonas rurales:

- **Fomentar la colaboración** entre diferentes agentes: a la hora de identificar barreras y oportunidades para la práctica deportiva es recomendable la colaboración entre diferentes agentes e instituciones de la comunidad.
- **Conocer en profundidad el contexto social, cultural y medioambiental** de la zona en la que se van a aplicar las medidas para la promoción de la actividad deportiva. Las zonas rurales tienen más particularidades que la de ser “zonas urbanas con menor densidad de población”.
- **Empezar por pequeños cambios:** las comunidades rurales con recursos y presupuestos limitados deberían considerar comenzar con pequeños cambios –pintar zonas peatonales existentes, incorporar señales para los peatones, etc.– antes de iniciar grandes obras –ampliación de arcenes, creación de zonas peatonales o parques, etc. –. Las comunidades pueden empezar por la identificación y mejora de las infraestructuras ya existentes.
- **Implementar medidas locales creativas y adaptadas** a las necesidades culturales, geográficas y climáticas específicas de la comunidad.
- **Tener en cuenta la diversidad:** considerar las necesidades de determinados grupos de la población rural, como las minorías, las personas mayores o las personas con discapacidad.

¹³⁵ Meyer MRU et al., *Rural Active Living: A Call to Action*. Journal of public health management and practice : JPHMP. 2016, 22(5), 16 p.

11.5. Buena práctica

Denominación	Pueblos en Forma
Denominación original	Fit Villages
Colectivo destinatario	Población de las zonas rurales
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	Municipios del condado de Suffolk (Inglaterra)
Duración	2011 - actualidad
Contexto	<p>La elevada tasa de inactividad física de la población adulta de Inglaterra afecta gravemente a su salud –se estima que un cuarto de la población adulta no practica el suficiente ejercicio físico como para que repercuta de forma positiva en su salud–. El 17% de las muertes prematuras anuales del Reino Unido están causadas por la inactividad física, lo que representa un coste de £7.4 billones al año. El nivel de inactividad provoca la saturación de los recursos sanitarios ya colapsados.</p> <p>En el Condado de Suffolk los datos no son menos alarmantes: el 26,5% de las personas adultas son inactivas, lo que supone un coste anual de £17.7 millones. El proyecto <i>Fit Villages</i> surge con el objeto de luchar contra esta inactividad en la práctica deportiva en las zonas rurales que, por sus características, tienen una serie de barreras propias: menor oferta, mayores distancias, etc. <i>Fit Villages</i> se enmarca dentro del programa regional Most Active County (MAC).</p>
Objetivos	<p>El objetivo del proyecto es acercar la actividad física a los municipios con recursos limitados para la práctica deportiva, incidiendo en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las necesidades de colectivos específicos de las zonas rurales: mujeres, personas mayores, etc. • Las barreras para acceder a todo tipo de servicios en las zonas rurales, no sólo a los deportivos. • El uso de todo tipo de instalaciones para la práctica deportiva.
Descripción	<p>El proyecto <i>Fit Villages</i> se desarrolla en los pueblos más pequeños del Condado de Suffolk, acercando la actividad física a aquellas comunidades que no disponen de instalaciones para la práctica deportiva.</p> <p>Este proyecto local, que cuenta con el apoyo de los organismos Suffolk Sport y Sport England, así como con el Consejo del Condado de Suffolk, promueve la puesta en marcha de un programa de actividades físicas en diferentes enclaves del municipio: el ayuntamiento o campos de juego. El programa incluye actividades como pilates, yoga, Tai Chi, marcha nórdica, zumba o iniciación al <i>running</i>.</p> <p>El éxito del proyecto radica en su enfoque comunitario y en la estrecha colabora-</p>

	<p>ción entre diferentes entidades. El coordinador de <i>Fit Villages</i> contacta con las autoridades o entidades locales del municipio para ofrecerles la oportunidad de acceder al programa. Se escoge una persona voluntaria del municipio, un/una dinamizador/a, que va a trabajar con los responsables del programa en la consulta que se va a llevar a cabo para establecer las actividades deportivas y horarios. El proyecto se comunica a los/las habitantes del municipio mediante los canales existentes: buzoneo, carteles, distribución de <i>flyers</i>, redes sociales y, lo que es más importante, el boca a boca.</p> <p>El programa se desarrolla durante 6-8 semanas. Sin embargo, el 85% de las actividades se siguen llevando a cabo una vez superado el periodo de la intervención, lo que evidencia el alto nivel de sostenibilidad del proyecto.</p> <p>El programa colabora con otras organizaciones que operan en las zonas rurales como, por ejemplo, la Rural Coffe Caravan, proyecto destinado a combatir la soledad de las zonas rurales y generar vínculos entre los/las habitantes de la comunidad.</p>
Agentes implicados	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuntamiento • Entidades locales • Condado de Suffolk • Suffolk Sport • Sport England
Estado	Proyecto en marcha
Evaluación	<p><i>Fit Villages</i> trabaja con instituciones educativas locales, con la Universidad de Suffolk y la Universidad de East Anglia para que evalúen el programa. Evaluaciones recientes han demostrado los siguientes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un incremento en el nivel de actividad, incluidos los grupos de más difícil acceso como mujeres y personas mayores. • La actividad física de los/las participantes se duplica en un periodo de seis meses. • El tiempo dedicado a caminar aumentó en 39 minutos/semana con respecto al mismo periodo. • Los/las participantes permanecen sentados/as 30 minutos menos al día. • Incremento del vínculo de las personas participantes con su comunidad. • Reducción del sentimiento de soledad. Además de los beneficios para la salud, las personas participantes sintieron también un mayor vínculo con la comunidad e hicieron amigos/as.
Reconocimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Social & Community Development Project Award of the Year (2017) • Está recogido como buena práctica en el documento <i>Towards an Active Nation Strategy 2016–2021</i>¹³⁶ del organismo público Sport England.
Más información	Página web del proyecto: https://www.suffolksport.com/fitvillages

¹³⁶ [Towards an Active Nation Strategy 2016–2021](#). Londres, Sport England, 2016, 46 p.

11.6. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Promoting active living in rural communities
Colectivos	Población en general de las zonas rurales
Ámbito geográfico	Internacional
Resumen	<p>La población infantil y adulta del medio rural presenta mayores tasas de obesidad que la población de las zonas urbanas. Los mayores índices de obesidad y sobrepeso de los/las residentes rurales sugieren que el entorno rural, en sí mismo, debe promover en cierta medida la obesidad.</p> <p>Debido a que la población rural se enfrenta a mayores dificultades que su homóloga de las zonas urbanas –mayor tasa de obesidad y de pobreza, acceso limitado a los servicios sociosanitarios–, este colectivo ha sido identificado como prioritario por algunos investigadores en la lucha contra las desigualdades sanitarias y sociales en general.</p> <p>Partiendo de esta premisa, la presente investigación del <i>think tank</i> Active Living Research de la Universidad de California sintetiza las investigaciones actuales relativas a los factores propios de las zonas rurales que condicionan e inciden en la obesidad o la actividad física de sus habitantes. Ofrece también una serie de recomendaciones para la intervención así como medidas que se han puesto en práctica para promover la práctica de ejercicio en las zonas rurales.</p>
Referencia	Hansen, A.Y., et al., Promoting active living in rural communities . Serie: Active Living Research, 2015, 6 p.

Título	Rural active living: a call to action
Colectivos	Población en general de las zonas rurales
Ámbito geográfico	Estados Unidos
Resumen	<p>Los autores del presente documento señalan que, si bien el modelo ecológico para la promoción de la práctica deportiva y la adopción de hábitos saludables ha sido ampliamente implementado y analizado en las zonas urbanas, escasean los estudios realizados en el medio rural. Este vacío en la investigación limita la comprensión y aplicación de soluciones para la promoción de la actividad física en los entornos rurales. Por ello, el objetivo del presente trabajo es analizar los modelos ecológicos basados en la evidencia para la promoción de la vida activa de la población rural y detectar las barreras que condicionan el desarrollo y aplicación de soluciones.</p>
Referencia	Umstattd, M.R., et al., Rural active living: a call to action . <i>Journal of Public Health Management and Practice</i> , vol. 22, n. 5, 16 p.

Bibliografía general

[Active Living Research](#) [recurso electrónico], San Diego [consulta: 20 de diciembre de 2017]

Bopp, M. (ed.), [Physical activity in diverse populations. Evidence and practice](#). Oxon, Routledge, 2017, 293 p.

Davis, S.M., et al., [Research to practice: implementing physical activity recommendations](#). American Journal of Preventive Medicine , vol. 52, n. 3, supl. 3, 2017, p. S300-S303.

Fan, J.X., et al., [Rural-urban differences in objective and subjective measures of physical activity: findings from the National Health and Nutrition Examination Survey \(NHANES\) 2003-2006](#). Preventing Chronic Disease , vol. 11, 2014, 11 p.

[Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural](#) [recurso electrónico], San Diego [consulta: 20 de diciembre de 2017]

Frost, S. et al., [Effects of the Built Environment on Physical Activity of Adults Living in Rural Settings](#). American journal of health promotion: AJHP 24(4), 2010, p. 267-83

Gavarkovs, A.G., et al., [The physical activity-related barriers and facilitators perceived by men living in rural communities](#). American Journal of Men's Health , vol. 11, n. 4, 2017, p.1130-1132.

Hansen, A.Y., et al., [Promoting active living in rural communities](#). Serie: Active Living Research, 2015, 6 p.

Martin, S. L., et al. [Urban, rural, and regional variations in physical activity](#). Journal of Rural Health, 21(3), 2005, 239-244

[Rural Communities: Best Practices and Promising Approaches for Safe Routes](#). Fort Washington Safe Routes to School National Partnership, 2015, 7 p.

Umstatted, M.R., et al., [Rural active living: a call to action](#). Journal of Public Health Management and Practice , vol. 22, n. 5, 2017, 16 p.

Vaudchamp, V. [Comment développer la pratique sportive ainsi que l'accessibilité aux équipements sportifs en milieu rural: exemple de l'Hérault?](#). Nancy, Université de Lorraine, 2015, 151 p.

12. PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD

12.1. Personas privadas de libertad y actividad física

En la actualidad, el deporte forma parte de la actividad cotidiana de todos los centros penitenciarios, pero esto no siempre ha sido así. Sus orígenes están estrechamente relacionados con la evolución que sufrieron las prisiones a lo largo de los siglos XIX y XX. La introducción de las actividades deportivas es, por tanto, una consecuencia de la transformación que sufrieron las prisiones a principios de siglo XX, pasando de ser centros de castigo a centros orientados a la rehabilitación social. Como destacan Martos et al.¹³⁷, la reinserción se convierte en la nueva ideología oficial del sistema penitenciario de las sociedades democráticas y, en ese marco, se reserva un lugar para el deporte en la vida carcelaria. Las primeras experiencias de introducción del deporte en la actividad de las prisiones se remontan a finales del siglo XIX en Estados Unidos, y, posteriormente, el modelo norteamericano se ha ido instalando en Europa de forma progresiva.

Si bien la población reclusa no puede ser analizada como una categoría homogénea, sí puede decirse que, la gran mayoría, comparte una trayectoria social vulnerable que se ve agravada por la encarcelación. La entrada en prisión representa, en muchos casos, un riesgo manifiesto de acentuar la vulnerabilidad de las personas detenidas y acentúa la fragilidad de los vínculos sociales, familiares y profesionales de los individuos. En este contexto, diversas investigaciones señalan el potencial del deporte como facilitador de la vida cotidiana en prisión y de la reinserción en la sociedad.

Nuestro entorno no es una excepción en cuanto a implantación del deporte en los centros penitenciarios. En Euskadi, a pesar de que el Estatuto de Gernika prevé la transferencia de la competencia de los centros penitenciarios al Gobierno Vasco en cumplimiento de lo que establecen sus artículos 10.14 y 12.1, el traspaso de esta competencia todavía no se ha hecho efectivo, por lo que se aplica la legislación del Estado en esta materia. La Constitución española, en su artículo 25.2, señala que las prisiones

¹³⁷ Martos, D., et al., [Deporte entre rejas ¿Algo más que control social?](#). Revista Internacional de Sociología, Vol. 67, n. 2, 2009, p. 391-412

están pensadas y construidas con la intención de reeducar y reinserir en la sociedad a las personas condenadas¹³⁸. Además, en la Ley Orgánica General Penitenciaria¹³⁹, derivada de la Carta Magna, se mencionan las instalaciones deportivas y la posibilidad de organizar y participar en actividades de esta índole. Asimismo, el Reglamento Penitenciario¹⁴⁰ expresa, en el capítulo denominado “Formación, cultura y deporte”, que las actividades educativas, formativas y deportivas están determinadas por el Consejo de Dirección del centro según propuesta de la Junta de Tratamiento. En su artículo 131, el texto señala que se realizarán las actividades deportivas más convenientes para conseguir el desarrollo integral de las personas encarceladas. Es decir, que el deporte en los textos penitenciarios encuentra lugar en el apartado reservado a las actividades encaminadas a la reinserción social, dentro del conjunto de artículos dedicados a la educación.

Debido a los obstáculos y a las dificultades para llevar a cabo investigaciones en las cárceles, escasean las aportaciones que analizan los hábitos deportivos en la vida cotidiana de las personas que viven y trabajan en las prisiones. Sin embargo, sí abundan los trabajos que analizan el potencial saludable y rehabilitador de la práctica física realizada por parte de presos y presas, así como los trabajos que argumentan que el ejercicio mejora la calidad de vida y contribuye a la ocupación del tiempo libre, la evasión y la liberación de la agresividad. En la mayoría de los programas de tratamiento que contemplan el desarrollo de actividades físicas que se proyectan llevar a cabo en los centros penitenciarios se marcan los siguientes beneficios que recogen Muntaner y Gago¹⁴¹:

- Mejorar las condiciones físicas de los usuarios.
- Mejorar sus niveles de higiene y alimentación.
- Compensar y reducir las consecuencias de la inactividad y el sedentarismo.
- Eliminar tensiones psíquicas reduciendo la ansiedad y el stress.
- Mejorar el nivel de autocontrol.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Potenciar la adherencia al ejercicio físico.
- Fomentar la integración desde una perspectiva de género.
- Fomentar la integración a través de la cohesión de grupos de distintas razas, nacionalidades, estamentos sociales, etc.
- Potenciar actividades deportivas que respondan a un modelo que tenga por objeto tomar iniciativas y aceptar responsabilidades.
- Fomentar actividades de respeto al compañero, al adversario y a las reglas preestablecidas con la finalidad de potenciar los procesos de adaptación e integración social de la persona.
- Ampliar los recursos de ocupación del tiempo libre potenciando la educación del ocio.

¹³⁸ Cortes Generales, [Constitución Española](#). BOE, 28/12/1978.

¹³⁹ Jefatura del Estado, [Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre de 1979, General Penitenciaria](#). BOE, 05/10/1979.

¹⁴⁰ Ministerio de Justicia e Interior, [Real Decreto 190/1996, de 09 de febrero de 1996, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario](#). BOE, 15/02/1996.

¹⁴¹ Muntaner Mas, A.; Gago Guillén, A.M. [El deporte como medio de reinserción social en Instituciones Penitenciarias](#). Trances, 7(2), 2015, p.273-298.

12.2. Obstáculos para la práctica deportiva en personas privadas de libertad

Si bien numerosos trabajos evidencian los beneficios de la práctica de deporte en las prisiones, son menos abundantes los estudios que se centran en las barreras a las que se enfrenta este colectivo a la hora de participar en las actividades deportivas. Diversos trabajos apuntan a que el grado de participación varía dependiendo del género y la edad de la persona encarcelada. Los hombres más jóvenes son más proclives a la práctica deportiva. La participación es mayor entre las mujeres que previamente han estado en prisión así como entre las que trabajan en la misma. Se observa también una igual participación dependiendo de la etnia o el tiempo de estancia en la cárcel, aunque estas cuestiones no se han analizado con profundidad y no puede determinarse con seguridad en qué grado afectan.

A partir de una revisión de la literatura existente así como de una encuesta realizada a 486 personas encarceladas, Brosens et al.¹⁴² identifican las siguientes barreras para la práctica deportiva de la población reclusa:

- **Barreras internas:**
 - Falta de interés.
 - Problemas de salud.
 - Actitudes negativas hacia el deporte.
 - Considerar las actividades deportivas como una forma de castigo.
 - La edad: las personas mayores experimentan una doble barrera; por un lado, no quieren competir con los reclusos más jóvenes, y, por otro lado, se ven rechazadas por el resto del personal recluso al considerar que no están en buena forma física.

- **Barreras externas:**
 - Oferta inadecuada: carencia de actividades que generen interés en las personas reclusas.
 - Carencia de información y/o comprensión sobre las actividades existentes. Esto es evidente, sobre todo, entre la población de origen extranjero que no tienen un gran dominio del idioma predominante en el centro.
 - No disponer de tiempo suficiente fuera de la celda para la práctica de actividades.
 - Imposibilidad de participar a causa de penalizaciones temporales.
 - Programación de diferentes actividades a la misma hora.
 - Las listas de espera: las actividades deportivas que más interés generan entre la población reclusa suelen tener listas de espera.
 - No recibir respuesta por parte del centro a una petición para practicar una actividad deportiva.

- **Barreras interpersonales:**
 - No querer entrar en conflicto o pelea con otras personas presas.
 - No querer ser una carga para el personal de la prisión.
 - Sufrir amenazas por parte de otros prisioneros.

¹⁴² Brosens, D., et al., [Understanding the barriers to prisoners' participation in sport activities](#). The Prison Journal, vol. 97, n. 2, 2017, p. 181-201.

12.3. Promoción de la práctica deportiva entre las personas privadas de libertad

A pesar de la complejidad y diversidad de contextos, la revisión de la literatura permite identificar los siguientes aspectos comunes a la hora de configurar la práctica deportiva en las prisiones:

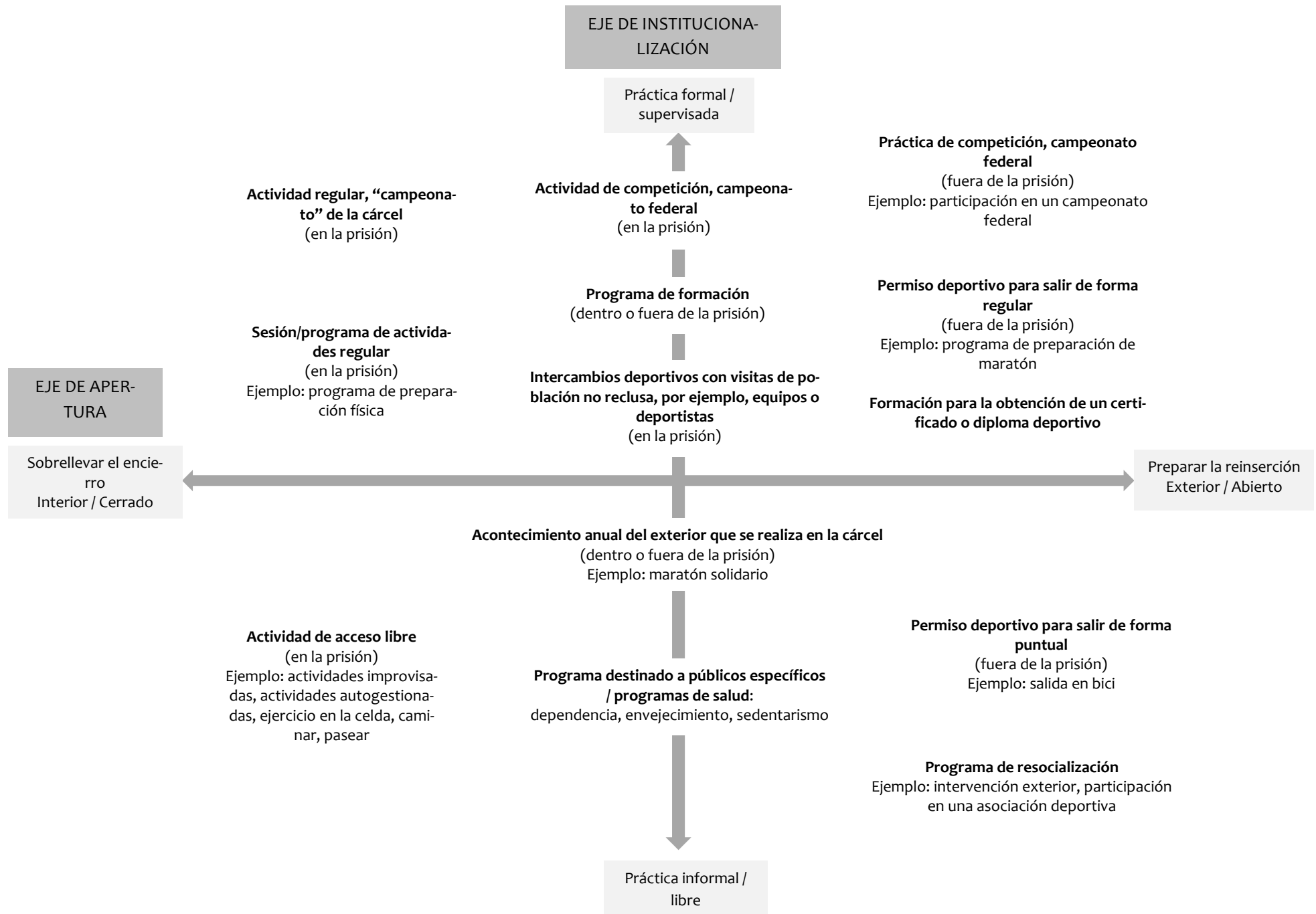


Gaëlle Sempé¹⁴³, en la revisión llevada a cabo sobre las prácticas deportivas en Europa, determina que las actividades deportivas se organizan y se posicionan de forma diferente en el espacio carcelario en función de su nivel de **apertura** y de **institucionalización**:

- o **Nivel de apertura**: las actividades deportivas pueden estar más o menos orientadas hacia el exterior de la prisión, es decir, hacia la reinserción. O bien, éstas pueden estar orientadas al interior como respuesta a la necesidad de sobrellevar el encierro. No todos los programas deportivos responden por igual a estas dos orientaciones en función del público al que vayan destinados, de los regímenes de detención, así como del contexto del centro penitenciario.
- o El segundo eje, el relativo al **nivel de institucionalización**, responde a las visiones y modelos de prácticas deportivas desarrolladas en la prisión, más o menos importadas del exterior y adaptadas al interior de las cárceles. Este eje permite identificar modelos muy diferenciados de organizar y practicar el deporte en el centro penitenciario según haya sido ideada como práctica supervisada y programada, o, por el contrario, responda a un modelo de práctica libre autogestionada.

El siguiente esquema ilustra algunos ejemplos de programas en base a estos dos ejes:

¹⁴³ Sempé, G., [Sports et prisons en Europe](#). Serie: Politiques et Pratiques Sportives, Estrasburgo, Conseil de l'Europe, 2016, 136 p.



12.4. Recomendaciones

Las evaluaciones existentes coinciden en una serie de pautas y recomendaciones para el diseño de programas y actividades destinados a la población reclusa:

A la hora de diseñar el programa:

- **Reconocer el valor añadido del deporte en el contexto penitenciario**, más allá del meramente recreativo o de promoción de la salud. Es importante incidir en el potencial del deporte en aspectos tales como la inclusión, la rehabilitación social y personal, y el desarrollo social de las personas en la cárcel.
- **Promover la visión a largo plazo del deporte como método de inclusión y rehabilitación social**. Asegurarse de que esta visión es asumida por la política penitenciaria a nivel nacional, regional y local. Es importante contar con el apoyo y colaboración de agentes relevantes en este proceso.
- **Desarrollar un plan estratégico sobre el deporte como método hacia la inclusión y el desarrollo personal**. Formular objetivos claros y cuantificables, basados en la visión. En este proceso es importante, también, contar con el apoyo y colaboración de agentes relevantes en este proceso.

A la hora de implementar el programa:

- **Establecer colaboraciones estrechas con entidades/instituciones relevantes de otras áreas:** deporte, salud, bienestar, educación, empleo. Promover un acercamiento multidimensional, estableciendo de forma clara las tareas de cada agente que participa, así como los beneficios que cada agente que participa obtiene de esta colaboración.
- **Promover el diálogo y el intercambio de conocimiento/experiencias entre diferentes agentes/instituciones/entidades responsables de promover el deporte en las instituciones penitenciarias**. El objetivo es poner en común el conocimiento adquirido y conocer los diferentes proyectos que se están llevando a cabo en otros centros.
- **Contar con una persona de referencia responsable de las actividades deportivas en la cárcel** con el objeto de crear un equipo de referencia encargado de la práctica deportiva en la prisión.
- **Hacer ver a todas las personas con cargos relevantes en las prisiones la importancia del deporte**. Dotar a las actividades deportivas de un papel pedagógico, comparable con el que se le asigna a la educación o al trabajo en las cárceles.
- **Reconocer la importancia del deporte en el desarrollo personal de los/as prisioneros/as**. Promover, por ejemplo, la obtención de un certificado o diploma de monitor deportivo que

el personal recluso pueda utilizar para formar y orientar a otros/as presos/as, o bien para facilitar su inclusión laboral fuera de la cárcel.

- **Promover que las personas encarceladas participen en actividades organizadas por la comunidad local, tanto dentro como fuera de la prisión.** Es importante conectar la vida tras los barrotes con la vida de fuera con el fin de romper el aislamiento y facilitar la integración.
- **Formar al personal penitenciario, especialmente al encargado de las actividades deportivas.** Diversos autores señalan que la implicación del personal penitenciario en las actividades deportivas aumenta los efectos positivos de los programas. Profesionalizar los educadores deportivos.
- **Fomentar la participación activa de las personas presas en la planificación, organización, implantación y evaluación de las actividades y torneos deportivos.** Facilitar que las personas en prisión puedan entrenar y participar de forma voluntaria en la organización de actividades, de manera que puedan poner en práctica las competencias y conocimientos adquiridos.
- **Realizar las inversiones necesarias en las cárceles para renovar y mantener las infraestructuras deportivas.**
- **Llevar a cabo programas deportivos flexibles y creativos que faciliten el desarrollo personal y el desarrollo de habilidades sociales de las personas presas,** como, por ejemplo, organizar encuentros con deportistas de fuera de la cárcel. Estos encuentros entre las personas encarceladas y la población no reclusa favorecen el diálogo, el intercambio de diferentes puntos de vista, etc., habilidades a las que no se enfrentan con regularidad las personas privadas de libertad.
- **Profesionalizar al máximo la práctica deportiva en las cárceles.** Trabajar con planes y programas deportivos que incluyan los objetivos, actividades, metodología y evaluaciones.
- **Evitar las actividades deportivas en las que haya enfrentamientos directos.** La seguridad es un elemento crucial a la hora de planificar cualquier actividad deportiva en las cárceles.
- **Prestar especial atención a las necesidades y problemas de salud específicos de las personas reclusas:** diabetes, obesidad, etc. Es necesario tener en cuenta las necesidades especiales derivadas de la salud y que afectan a la movilidad de los/as participantes.

12.5. Buena práctica

Denominación	Proyecto 2ª oportunidad: academias de fútbol y de rugby
Denominación original	2nd Chance Project: football and rugby academies
Colectivo destinatario	Hombres jóvenes encarcelados
Alcance geográfico	Local
Ámbito geográfico	<p>El programa se puso en marcha en Ashfield (Reino Unido), y, en la actualidad, se está llevando a cabo en diferentes centros penitenciarios del Reino Unido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ HMP&YOI Ashfield ○ HMP Portland ○ HMP Bristol ○ Rio-Cobre Correctional Facility, Jamaica ○ HMP Oakwood ○ HMYOI Park ○ HMP&YOI Cookham Wood ○ Vinney Green STC ○ Medway STC
Duración	2004-actualidad
Contexto	<p>Según datos del gobierno británico, más de la mitad de los delitos del Reino Unido se cometen por personas que han pasado por el Sistema de Justicia Penal. Diversas investigaciones identifican la necesidad de aplicar métodos cuidadosamente planificados para motivar a las personas delincuentes a realizar cambios positivos en sus vidas, y el deporte ofrece la oportunidad de conectar con la mayoría de los jóvenes adultos encarcelados. Las prisiones representan el espacio adecuado para intervenir con esta población mediante programas específicos.</p> <p>El programa <i>2nd Chance</i> surgió como una iniciativa de dos años en la prisión y centro de menores infractores de Ashfield para, a través del deporte, identificar y conocer sus necesidades de cara a la reinserción y facilitar su transición a la comunidad.</p>
Objetivos	El principal objetivo de este programa es identificar y mejorar las necesidades de reinserción de las personas encarceladas, superar las actitudes negativas y establecer buenas relaciones de trabajo entre los participantes de la academia y un equipo de profesionales, con el fin último de preparar y apoyar a cada individuo para una transición exitosa del entorno carcelario a la comunidad.
Descripción	<p>Durante un periodo de 12-15 semanas, un grupo de jóvenes adultos acude a una academia deportiva de fútbol o de rugby. En una encuesta realizada en el entorno penitenciario, se preguntaba al personal recluso por sus preferencias deportivas. En primer lugar salió el boxeo, seguido del fútbol y del rugby. Al no estar permitida la práctica del boxeo en la prisión, se optó por la creación de una academia de fútbol y otra de rugby.</p> <p>Las academias incluyen instrucción y entrenamiento intensivo en ambas discipli-</p>

	<p>nas deportivas, así como partidos con equipos locales. La práctica deportiva se complementa con ejercicios teóricos en los que se trabaja el establecimiento de objetivos, las habilidades o el diseño de las estrategias del equipo. Estas sesiones teóricas también incluyen charlas de deportistas no reclusos.</p> <p>Las actividades se llevan a cabo, de forma coordinada entre el personal de la asociación <i>2nd Chance</i>, el personal del gimnasio de la prisión, y entidades y clubes deportivos locales. Al finalizar la academia, los participantes consiguen un certificado –de entrenamiento, de primeros auxilios, etc. –</p> <p>Unido al modelo académico, a cada participante del proyecto se le hace un seguimiento personalizado por un profesional de <i>2nd Chance</i> que continúa tras su salida de la cárcel.</p>
Agentes implicados	<p>Rosie Meek, en su evaluación de la intervención¹⁴⁴, sostiene que el éxito de este programa se debe, en gran medida, a la colaboración entre organizaciones sin ánimo de lucro y entidades locales. El personal técnico del programa trabaja en estrecha colaboración tanto con el personal penitenciario –especialmente con el del gimnasio y con el encargado de la reinserción–, así como con organizaciones deportivas.</p>
Estado	<p>Proyecto en marcha.</p>
Evaluación	<p>La evaluación llevada a cabo por Meek en 2012 evidencia los efectos positivos del programa, tanto en mejorar la conducta de sus participantes, como en conocer sus necesidades de reinserción. Los análisis cuantitativos muestran una mejora en aspectos tales como la resolución de conflictos, y el control de la agresividad, la impulsividad y las conductas destructivas. Los testimonios de los participantes, de sus familiares y del personal que interviene en el programa respaldan el impacto positivo de esta iniciativa de academia deportiva de <i>2nd Chance</i>, convirtiéndola en una intervención innovadora y exitosa, en palabras de Meek.</p> <p>Al mismo tiempo, los participantes encuestados en la evaluación señalan una mejora de los hábitos saludables.</p>
Reconocimientos	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Community Participation Project of the Year Award</i> (2014) ○ <i>Beyond Sport Finalist</i> (2013)
Más información	<ul style="list-style-type: none"> ○ Meek, R., <i>2nd Chance Project. The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime. An Evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution</i>, Southampton, GB University of Southampton, 2012, 66 p ○ 2nd Chance Group [recurso electrónico], Bristol [consulta: 16 de enero de 2018]

¹⁴⁴ Meek, R., *2nd Chance Project. The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime. An Evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution*, Southampton, GB University of Southampton, 2012, 66 p

12.6. Fichas documentales y bibliografía

Fichas documentales

Título	Sports et prisons en Europe
Colectivos	Personas privadas de libertad
Ámbito geográfico	Europa
Resumen	El deporte es una herramienta de socialización, de desarrollo de la confianza en sí mismo y de promoción de un buen estado de salud física y mental. El principal propósito de esta obra es hacer visible el deporte en prisión con el fin de poder establecer una dinámica institucional paneuropea en materia de política deportiva carcelaria. Para ello, tras una serie de reflexiones sobre la importancia y el papel del deporte en las prisiones, en el documento se presentan diversas prácticas deportivas consideradas significativas y/o pertinentes llevadas a cabo por diferentes agentes de la práctica deportiva en las cárceles. Por último, se identifican las barreras y las dificultades detectadas para la práctica deportiva en instituciones carcelarias.
Referencia	Sempé, G., Sports et prisons en Europe . Serie: Politiques et Pratiques Sportives, Estrasburgo, Conseil de l'Europe, 2016, 136 p.

Título	Sport in Prison. Exploring the role of physical activity in correctional settings
Colectivos	Personas privadas de libertad
Ámbito geográfico	Panorama internacional
Resumen	<p>El presente libro forma parte de la colección <i>Routledge Research in Sport, Culture and Society</i>. Con un enfoque multidisciplinar, la obra analiza la importancia del gimnasio como uno de los pocos espacios compartidos y valorado por igual tanto por los prisioneros como por personal del centro, por lo que es vital entender su impacto y contribución al cambio de conducta de las personas en prisión.</p> <p>La obra ofrece un panorama general de las diversas maneras en las que el deporte puede tener un efecto positivo en las personas encarceladas, así como en el personal del centro penitenciario. La autora se basa en un gran número de fuentes primarias y secundarias tales como entrevistas, grupos de discusión, observación, datos oficiales e informes. Los diferentes capítulos incluyen todas estas fuentes para reforzar la tesis principal sobre los beneficios de la práctica deportiva en la promoción de la salud, habilidades, orden y adaptación. En esta línea, el capítulo 8, por ejemplo, ofrece resultados positivos de una evaluación a pequeña escala de una serie de iniciativas en el fútbol y el rugby con jóvenes en prisión. A lo largo del libro, la autora describe ejemplos de buenas prácticas que identificó durante su investigación en las visitas realizadas a 21 centros penitenciarios de Inglaterra y Gales.</p> <p>La autora refleja una desigual participación en el deporte de los diferentes grupos más vulnerables, tales como, las personas mayores o las mujeres, quienes presentan una menor tasa de participación en las actividades, por lo que repre-</p>

	<p>sentan un desafío para el personal a la hora de promocionar su implicación en las actividades.</p> <p>El principal objetivo de la presente obra es resaltar el papel tan positivo que desempeña el deporte en la cárcel, así como el de mostrar las buenas prácticas que se están llevando a cabo. Asimismo, es destacable y preocupante ver la gran disparidad existente entre los establecimientos en la provisión de instalaciones y actividades deportivas.</p>
Referencia	Meek, R., Sport in Prison. Exploring the role of physical activity in correctional settings . Abingdon, Routledge, 2014, 214 p.

Bibliografía

Brosens, D., et al., [Understanding the barriers to prisoners' participation in sport activities](#). The Prison Journal, vol. 97, n. 2, 2017, p. 181-201.

[De Rode Antraciet](#) [recurso electrónico], Lovaina [consulta: 11 de enero de 2018]

Devís, J., Peiró, C., Martos, D. [Sport and physical activity in European prisons: a perspective from sport personnel](#). Valencia, Universitat de València, 2013, 65 p.

Martos, D., et al., [Deporte entre rejas ¿Algo más que control social?](#). Revista Internacional de Sociología, Vol. 67, n. 2, 2009, p. 391-412

Meek, R., [2nd Chance Project. The Role of Sport in Promoting Desistance from Crime. An Evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution](#), Southampton, GB University of Southampton, 2012, 66 p.

Meek, R., **Sport in Prison. Exploring the role of physical activity in correctional settings**. Abingdon, Routledge, 2014, 214 p.

Muriel, A., Caso, C., Pérez, F., Fernández, F. y Pérez, J. A. [Los programas físico deportivos en los centros penitenciarios](#). Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio de Interior, 2008, 97 p.

Muntaner Mas, A.; Gago Guillén, A.M. [El deporte como medio de reinserción social en Instituciones Penitenciarias](#). Trances, 7(2), 2015, p.273-298.

Rode Antraciet vzw, de, [Bound by prison, free in sport](#). Heverlee, De Rode Antraciet vzw, 2013, 69 p.

Sempé, G., [Sports et prisons en Europe](#). Serie: Politiques et Pratiques Sportives, Estrasburgo, Conseil de l'Europe, 2016, 136 p.

[Sport et Citoyenneté](#) [recurso electrónico], París [consulta: 9 de enero de 2018]

Zubiaur-González, M. [¿Se puede considerar el deporte como un instrumento de integración social de la población reclusa española?](#) Ágora para la Educación Física y el Deporte 19(1), 2017, p. 1-18.

13. CONCLUSIONES

13.1. La inactividad física en los colectivos socialmente vulnerables

La evidencia científica es muy clara al respecto: la actividad física es importante en términos de salud y de bienestar físico y mental. Según estimaciones de la Organización mundial de la Salud OMS, solo en Europa, cerca de un millón de muertes al año son atribuibles a una actividad física insuficiente, hasta el punto de que el sedentarismo se considera un factor de riesgo de mortalidad equivalente al del tabaquismo.

Por su parte, los estudios consultados evidencian que la participación (o no) en actividades físicas está fuertemente vinculada a factores socioeconómicos como los ingresos, el nivel educativo, el empleo, la edad, el género o la pertenencia a minorías.

En definitiva, los niveles de actividad física son significativamente menores en los colectivos en desventaja socioeconómica. A su vez, estos bajos niveles de actividad acrecientan la desigualdad social existente al empeorar su situación en términos de peor salud, mayor aislamiento social, menor empleabilidad y productividad, etc.

13.2. Obstáculos para la práctica deportiva en los colectivos vulnerables

El deporte ha penetrado en lo cotidiano, ha aumentado su práctica en segmentos crecientes de la población, ha visto multiplicar los tipos de actividad deportiva y, en general, se ha popularizado. Sin embargo, existen grupos que se podrían considerar excluidos de esta “democratización” deportiva.

A lo largo de la fase de revisión de literatura se ha podido constatar que, si bien los factores que condicionan la inactividad física entre las personas en situación de exclusión socioeconómica son en muchos casos comunes (bajos ingresos, falta de información, desmotivación, etc.), en el caso de determinados colectivos, éstos cuentan con necesidades y características propias que precisan ser tenidas en cuenta:

Mujeres en situación de vulnerabilidad social

Entre los principales obstáculos a la hora de realizar actividad física por parte de las mujeres en situación de vulnerabilidad social se citan: el agravamiento de la pobreza en determinados colectivos de mujeres, las desigualdades en el uso del tiempo, la identificación de deporte y virilidad, el predominio del deporte como preocupación estética femenina, etc.

Juventud en situación de desventaja social

En el caso de las personas jóvenes los factores de inactividad física engloban aspectos como la falta de recursos económicos, el abandono del deporte escolar o la transición hacia un estilo de vida diferente.

Infancia y adolescencia en situación de exclusión social

En el caso de la infancia y adolescencia en situación de exclusión social destacan como obstáculos para la práctica deportiva la falta de interés y motivación, la escasez de alternativas a los deportes tradicionales, los problemas de accesibilidad o la falta de preparación del personal implicado en las actividades deportivas.

Personas en situación de exclusión residencial

Los obstáculos que encuentran las personas sin hogar a la hora de realizar actividad física pueden clasificarse en tres grupos: personales – falta de motivación y de hábitos-, económicos – imposibilidad de hacer frente a gastos de cuotas o equipamiento-, y sociales o relativos al entorno – rigidez en las condiciones de acceso, carácter competitivo, lejanía de los centros deportivos...-.

Personas inmigrantes o pertenecientes a minorías

En el caso de las personas inmigrantes, la clase social no parece ser la explicación única a los mayores índices de inactividad, sino que el entorno social parece ejercer como una barrera de gran peso. Entre las particularidades del colectivo destacan la concentración de la actividad en fin de semana, el uso de espacios públicos como parques o plazas o el deporte en grupo. Entre los obstáculos destacan las barreras económicas, la falta de información, las diferencias culturales y el peso de los estereotipos de género.

Personas mayores vulnerables

Un gran número de factores de riesgo para el sedentarismo son comunes a todas las personas mayores, independientemente de su estatus socioeconómico, aunque éste agrava la situación de inactividad: problemas de movilidad, falta de información, aislamiento social, peso de la imagen social, falta de tiempo, etc.

Personas con diversidad funcional y/o enfermedades crónicas

El análisis de la práctica deportiva entre las personas con diversidad funcional se ha centrado tradicionalmente en las cuestiones relativas al entrenamiento y las adaptaciones deportivas dejando de lado otros factores de tipo más socioeconómico. Investigaciones más recientes identifican como obstáculos para el deporte entre las personas con diversidad funcional: la baja autoestima, la estigmatización, la falta de información sobre actividades adaptadas, la falta de apoyos, las dificultades de transporte y de accesibilidad en general.

Identidad sexual o de género

La población LGBTI sufre una mayor discriminación, niveles de estrés, victimización y violencia que las personas heterosexuales, lo que repercute de forma negativa sobre su salud. La literatura permite identificar las siguientes barreras para la práctica deportiva del colectivo LGBTI: barreras intrapersonales (deseo de no hacer pública la orientación sexual, rechazo del entorno, estereotipos...) y barreras institucionales (menos descuentos, percepción de inseguridad, actitudes homófobas institucionales, carencia de equipamientos adaptados...).

Personas que habitan en el entorno rural

Las investigaciones realizadas coinciden en señalar que las barreras individuales para la práctica deportiva en las zonas rurales son las mismas que para la población de las zonas urbanas: desconocimiento de los beneficios de practicar deporte, falta de motivación, etc. Las condiciones del entorno, las barreras contextuales, son las que determinan el menor grado de actividad deportiva con respecto a los entornos urbanos: oferta insuficiente, dificultades de acceso, falta de tiempo, tejido asociativo reducido, personal no profesionalizado, escasez de recursos en deporte escolar, etc.

Personas privadas de libertad

A partir de una revisión de la literatura existente se pueden identificar las siguientes barreras para la práctica deportiva de la población reclusa: barreras internas (falta de interés, problemas de salud, edad...), barreras externas (oferta inadecuada, falta de información, listas de espera, poco tiempo libre...) y barreras interpersonales (miedo al conflicto, amenazas...).

13.3. Principios para la promoción de la actividad física en colectivos socialmente vulnerables

Una revisión de la literatura científica sobre la inactividad física en los colectivos socialmente desfavorecidos y de las políticas públicas orientadas a promocionar unos mayores niveles de actividad, permite detectar una serie de principios y fundamentos comunes que subyacen bajo las experiencias más exitosas:

Aplicar una perspectiva comunitaria

La literatura coincide en destacar que la comunidad constituye el ecosistema sobre el que se debe actuar si se desea promover un cambio en los hábitos de actividad física de un colectivo, el de personas socialmente desfavorecidas, en el que influyen tanto los factores individuales como los sociales, económicos y culturales

Facilitar las condiciones de acceso

Facilitar el acceso a las oportunidades para el desarrollo de actividades físicas resulta crucial para que estas actividades pasen a formar parte de las actividades diarias y sus beneficios sean sostenidos en el tiempo.

Dadas las dificultades añadidas a las que se enfrenta el colectivo de personas socialmente vulnerables, los estudios evidencian que algunas de las intervenciones más exitosas coinciden en aumentar las oportunidades de actividad física, sin apenas costes y en el entorno cercano de los colectivos desfavorecidos, mejorando simplemente el acceso tanto en términos de accesibilidad física como de adaptación de determinados criterios o en forma de coste económico.

Las intervenciones orientadas a mejorar el acceso se producen en diferentes niveles: eliminación de barreras físicas, mejora de las condiciones del entorno, disponibilidad de espacios públicos cercanos y de fácil acceso, transporte público accesible, etc.

Flexibilidad y adaptación de las reglas a las necesidades personales y colectivas

La intervención en colectivos desfavorecidos requiere trabajar en entornos a menudo complejos, lo que exige a su vez un cierto grado de flexibilidad con el fin de adaptar las acciones a las necesidades específicas de las personas, del grupo y del propio entorno. Si se desea obtener resultados positivos y que estos sean sostenidos en el tiempo, se trata de adaptar todos aquellos aspectos que puedan dificultar el acceso a la actividad en función de las preferencias y necesidades del colectivo diana. Esta flexibilidad debe ser permanente para adaptarse en función de la evolución del programa.

El deseo de establecer relaciones sociales en el caso de las personas mayores, las limitaciones socioculturales en el caso de las mujeres musulmanas o la importancia de la música en el ocio de las personas latino o afroamericanas, por ejemplo, son factores que no se suelen tener en cuenta y que, sin embargo, condicionan el éxito de los programas.

Empoderamiento y gestión participativa

En el contexto de la promoción de actividad física entre colectivos en situación de desventaja social, el empoderamiento constituye un elemento clave para fortalecer la participación y para asentar los beneficios de la intervención a medio y largo plazo.

Las intervenciones que funcionan, principalmente, lo hacen cuando los responsables del proyecto tienen vínculos estrechos con las personas participantes, y cuando éstas intervienen en la organización, desarrollo y evaluación del proyecto.

Motivación: sensibilización, información y contacto permanente

Por otro lado, tal y como se indicaba anteriormente, el hecho de alcanzar unos niveles de actividad elevados probablemente no constituya una prioridad entre las personas en situación de exclusión social. Sin embargo, los bajos niveles de actividad acrecientan las situaciones de desigualdad social en términos de peor salud, mayor aislamiento social, menor empleabilidad y productividad, etc.

En consecuencia, resulta fundamental concienciar a estos colectivos sobre los beneficios directos (en términos de salud y bienestar) e indirectos (socialización, oportunidades laborales...) de la práctica física, beneficios muy alejados de los valores competitivos tradicionales.

Transversalidad e integralidad

En general, la literatura especializada en torno a la promoción de la actividad física entre grupo de población en situación de desventaja parece concluir que el éxito de las iniciativas implica un abordaje completo: no debe centrarse en un solo colectivo desfavorecido y no debe promover una sola actividad física, sino que ambos factores deben estar estrechamente ligados. Los expertos insisten en que las barreras para la equidad de acceso al deporte no pueden abordarse de manera aislada. Los clubes deportivos, las entidades locales y los organismos estatales deben colaborar con la sociedad civil en la puesta en marcha de iniciativas multidimensionales en las que se aborden aspectos como la educación, el transporte, la intervención de calle, etc.

A la hora de atraer a colectivos tradicionalmente excluidos de la práctica deportiva, se hace necesario un cambio cultural en las organizaciones vinculadas al deporte, apostando por el deporte como un sistema abierto cada vez más diversificado y no necesariamente vinculado a su naturaleza competitiva, hegemónica durante mucho tiempo, resulta fundamental

Normalización versus especificidad

Otra de las principales cuestiones de base a la hora de abordar la equidad en el deporte, se centra en si las intervenciones deben dirigirse específicamente a estos colectivos concretos – con el riesgo de reforzar la **segregación**-, o si deberían mejorarse las posibilidades de acceso de estos colectivos desfavorecidos a los programas de promoción del deporte destinados a la población en general- aún a riesgo de perder especificidad.

Diversos estudios han demostrado que las intervenciones dirigidas específicamente a la promoción de la actividad física en determinados colectivos resultan muy complicadas de implementar y los beneficios no se mantienen en el tiempo. En el extremo contrario, la literatura muestra que, determinadas acciones genéricas, carentes de componentes específicos, obtienen resultados de participación muy desiguales y ahondan, por tanto, en las de-

sigualdades previamente existentes al no tomar en cuenta los factores de exclusión previos¹⁴⁵.

En definitiva, las intervenciones destinadas a colectivos en situación de exclusión deberían, en la medida lo posible, facilitar el acceso de estos colectivos a las actividades generales ya existentes, sin establecer intervenciones independientes; pero siempre que se modifiquen o adapten para responder a las necesidades específicas de los mismos.

Equipos multiprofesionales y especialización

La creación de un equipo multidisciplinar se considera crucial para el éxito de las iniciativas de promoción de la actividad física en colectivos desfavorecidos.

Es necesario evitar la fuerte carga experimental y el acentuado voluntarismo de este tipo de iniciativas y del personal que las lleva a cabo con pocos recursos técnicos. Es importante contar desde el inicio con un grupo de trabajo con formación adecuada y, en la medida de lo posible, interdisciplinar. Se ha demostrado que los programas que cuenta con el personal, tanto remunerado como voluntario, con cierta formación y experiencia resultan los más eficaces.

Colaboración interinstitucional

Las experiencias más exitosas a nivel europeo atestiguan que las coaliciones, colaboraciones y patrocinios son fundamentales para que se pueda planificar el proyecto desde un conocimiento de la situación y de los recursos existentes y, además, poder sostenerlo en el tiempo. Este principio enlaza con el de la integralidad en la medida en que cada entidad o administración de los diferentes niveles territoriales puede aportar su implicación en aquellos aspectos de su competencia: salud, urbanismo, escuela, servicios sociales, transporte, entidades sin ánimo de lucro, etc.

Esta colaboración se hace especialmente necesaria en entornos como el rural donde los recursos son más limitados.

Seguimiento y evaluación de la intervención

El seguimiento y la evaluación constituyen dos factores clave a la hora de lograr intervenciones efectivas, pues de ellos depende poder llevar a cabo una toma de decisiones adecuada. Ambos permiten tanto la posibilidad de ir valorando el proceso y adecuando la intervención, en el caso del seguimiento, como verificar los resultados durante y después de finalizada la actividad, en el de la evaluación

¹⁴⁵ Currie C et al., eds. (2012) Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe

13.4. Intervenciones para la promoción de la actividad física en colectivos socialmente vulnerables

La revisión internacional de literatura científica y de experiencias llevada a cabo en el presente estudio ha permitido detectar un catálogo de intervenciones específicamente destinadas a la promoción de la actividad física en colectivos socialmente vulnerables. Estas actividades son las que se enumeran a continuación:

Reducción del coste de las actividades

En el caso de las personas en situación de vulnerabilidad económica, las intervenciones más habituales a la hora de promocionar la actividad física son aquellas destinadas a reducir las barreras económicas, mediante la reducción – o incluso la gratuidad- en el coste de las actividades puntuales o en las cuotas de inscripción. En este capítulo se englobarían también las acciones de donación de ropa o equipamiento deportivo.

En esta categoría se engloban acciones como la Kirol Txartela (ayuntamiento de Donostia), el Pass'Port (ayuntamiento de Ermont), las *Leisure Cards* (ayuntamientos del Reino Unido) o las subvenciones que otorga la Diputación de Gipuzkoa para que clubes y agrupaciones deportivas reduzcan sus cuotas en familias perceptoras de RGI.

Atención individualizada

Se trata intervenciones basadas en la evaluación inicial de las necesidades y preferencias individuales y, en una fase posterior, en el asesoramiento de las oportunidades de deporte más cercanas y adaptadas a la persona usuaria.

Aquí se engloban también los programas que, mediante técnicas de cambio de conducta, enseñan a las personas participantes las posibilidades para incorporar la actividad física en su vida diaria. Pueden incorporar elementos de “soporte” en las que se mantiene el contacto y la comunicación mediante visitas, por teléfono o internet.

Multitud de las experiencias seleccionadas en el presente estudio presentan un enfoque de atención individualizada. Es el caso del programa Groninger Actief leven Model (Países Bajos), **GE**hen, **S**pielen und **T**anzen **A**ls **L**ebenslange **T**ätigkeiten (Alemania), el programa *Practica* (ayuntamiento de Barcelona) o la implantación en el territorio de Gipuzkoa de profesionales de referencia operando en 10 municipios (13 profesionales en 2017) que evalúan y asesoran individualmente a personas derivadas de otros servicios (salud, sociales...) sobre las oportunidades de actividad física que existen en el entorno.

Campañas de información

No siempre resulta fácil llegar al público destinatario de las actividades, y ello resulta especialmente importante en el caso de las personas en situación de exclusión por las propias carencias relacionales del colectivo.

Por ello, a la hora de diseñar un proyecto, a menudo hay que llegar a las personas destinatarias de un modo específico –asociaciones, contacto personal, ubicaciones específicas de las actividades, información por vías informales, etc.–. Mantener contacto personal y regular con las participantes entre sesiones, por la vía que ellas prefieran –correo electrónico, teléfono, informal– es particularmente importante en el caso de aquellas participantes que han dejado de asistir a las clases, ya que puede ayudarles a retomar las clases.

Destacan en este sentido las experiencias de *Gym for Free/Be active* (ayuntamiento de Birmingham) o el programa [Women on the move together](#) (ayuntamiento de Helsinki).

Conciliación de la actividad física con las responsabilidades familiares

La imposibilidad de conciliar el cuidado de personas con la práctica deportiva constituye una de las principales barreras para colectivos como las mujeres de familias monomarentales. Esta conciliación de actividad deportiva con responsabilidades familiares se puede facilitar mediante acciones como el establecimiento de servicios de guardería en las instalaciones deportivas, la planificación de actividades durante el horario escolar, o haciendo coincidir las actividades infantiles con las deportivas para adultos.

En este sentido, cabe citar el programa [Active Women](#) del organismo público *Sport England*.

Medidas para el fomento del deporte base

Numerosos estudios afirman que las medidas universales de fomento del deporte base constituyen un buen método para llegar a los colectivos socialmente más desfavorecidos que menos deporte practican. Entre las medidas para fomentar el deporte base se encuentran, entre otras, las subvenciones dirigidas a entidades deportivas en general y a las actividades de iniciación al deporte en particular; prestando especial atención a los colectivos infrarrepresentados en el deporte, a saber: personas de estatus socioeconómico bajo, inmigrantes de primera y segunda generación, mujeres, etc.

Aquí se englobarían igualmente las acciones de promoción de las actividades lúdicas y deportivas para la población infantil y juvenil.

En esta línea, cabe destacar el programa *Idrottslyftet* (Suecia), dirigido a población de entre 7 y 25 años.

Programas de actividades deportivas adaptadas

Se trata de programas de actividad deportiva diseñados, fundamentalmente, de acuerdo con las necesidades de las personas mayores y/o con diversidad funcional, haciendo hincapié en lo que se refiere a la exigencia física y las medidas de seguridad. Se engloban aquí también las acciones que tiene un carácter más preventivo frente a riesgos asociados al envejecimiento: demencia, caídas, fragilidad, etc.

En este grupo se englobarían experiencias exitosas como el programa alemán dirigido a la prevención de demencia *GESTALT*, el proyecto [THENAPA](#) en torno a inclusión social y envejecimiento activo o el programa [Vivifrail](#) que se dirige a personas por encima de los 70 años.

Disponibilidad de espacios públicos

El objetivo de estas intervenciones es promover la actividad física en zonas desfavorecidas, mejorando la disponibilidad de espacios públicos, cercanos y de fácil acceso: mayor uso de las instalaciones de los centros educativos en horarios de actividad no escolar, habilitación de zonas de juego, parques, recorridos para hacer footing, máquinas de gimnasio instalados al aire libre o cualquier otra instalación deportiva de uso libre, tales como: skatodromos, canchas de baloncesto, pistas de tenis, campos de fútbol, pistas para BMX, paredes para hacer escalada, etc. que sean de uso libre y gratuito.

Entre las acciones de este tipo destaca también el desarrollo de entornos al aire libre en los que desarrollar actividades físicas no necesariamente vinculadas al deporte, como por ejemplo, fomento de los medios de transporte activos, *bidegorris*, actividades de jardinería o de conservación de la naturaleza.

Elaboración de materiales de referencia

Crear herramientas –como manuales– que promuevan la aceptación social de las personas con necesidades especiales (minorías, LGTBI, género...)

La Fundación [John Blankenstein](#) (Holanda) elaboró un manual para ayudar a los clubes de fútbol no profesionales a convertirse en equipos inclusivos con las personas LGBTI. El manual “*Our club is for everybody. Gay or straight*” fue adoptado por diversos clubes de la región de Amsterdam y La Haya. El manual, práctico y sencillo, se basa en la evidencia de que numerosos/as entrenadores/as, jugadores/as, familiares y seguidores/as no son conscientes de sus actitudes discriminatorias. Este manual tuvo tanto éxito que la Fundación decidió elaborar uno similar para otro de los deportes más seguidos en Holanda: el hockey.

Programas de mentoría/implicación de pares

Los programas de mentoría se fundamentan en la idea de la participación de personas cercanas al colectivo diana que ejercen como tutoras o animadoras. Por un lado, la implicación de pares es recomendable porque los usuarios ven que alguien como ellos puede alcanzar su objetivo deportivo y, por otro lado, porque las personas que ejercen de mentores adquieren beneficios personales o habilidades que pueden facilitar su inclusión social y laboral.

En Europa existen numerosos programas dirigidos al colectivo en cuestión que incorporan elementos de mentoría siendo uno de los más destacables la iniciativa “[Us Girls!](#)”

Discriminación positiva y condicionantes de género

La perspectiva de género constituye otro de los elementos críticos a la hora de abordar la promoción de la actividad física, especialmente, entre las personas inmigrantes. En determinadas comunidades pueden existir códigos religiosos o culturales que limitan tanto las relaciones con el sexo masculino, como la exposición del cuerpo de las mujeres. A la hora de desarrollar programas destinados a mujeres de origen inmigrante, se recomienda:

- Llevar a cabo las actividades en las instalaciones que les sean familiares –centros culturales o religiosos–. Estos espacios familiares son percibidos como seguros tanto por el público objetivo como por su entorno, lo que facilita su participación.
- Contratar a personal femenino –entrenadoras, monitoras, etc. –
- Evitar que las mujeres puedan ser vistas con ropa deportiva o de baño por ningún hombre –el personal de mantenimiento, usuarios de las instalaciones deportivas–.
- Restringir el acceso a los hombres en determinados horarios y equipamientos: en países como Alemania, Francia o el Reino Unido se está limitando el horario de acceso a los hombres –en las piscinas municipales, principalmente– para favorecer que las mujeres acudan a dichos equipamientos. E trata de medidas no exentas de [polémica](#).

Entre las experiencias de interés, cabe destacar el programa [Tras el velo](#)¹⁴⁶, desarrollado por el Departamento de Sociología y Antropología Social de la Universitat de Valencia.

Dada la escasez de referentes de deportistas abiertamente LGBTI, se puede dar apoyo a iniciativas de asociaciones y clubes deportivos LGBTI para dar más visibilidad al colectivo en este ámbito (como la buena práctica de la Asociación *Panteres Grogues*). Por otro lado, se observan también medidas puntuales en torno a una actividad deportiva determinada para conocer las necesidades del colectivo destinatario y promover su participación. En este tipo de intervenciones se enmarca [DISC Sport Outreach Swimming Project](#) llevada a cabo en la ciudad de Durham (Inglaterra).

¹⁴⁶ Santos Ortega, A. Actividad física y vivencias corporales de las mujeres magrebíes en España. Valencia, Unidad Deporte e Inserción Social (DIS), 2012, 16 p.