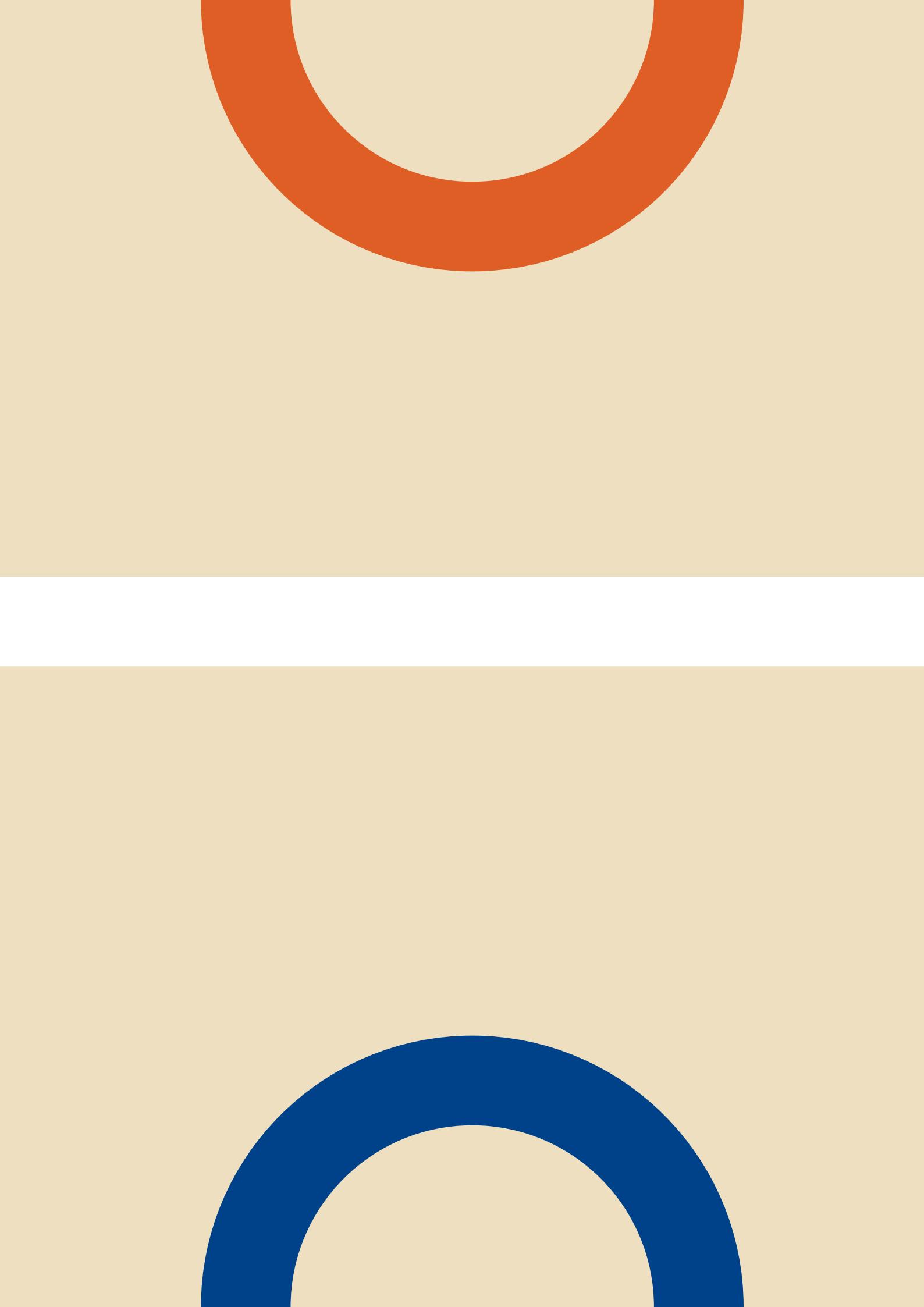




# BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O EL DEPORTE



# ÍNDICE

<b>0. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>Pág. 4</b>
1. JUSTIFICACIÓN Y NECESIDAD SOCIAL DE ESTE ESTUDIO Y PROYECTO	
1.1 INTRODUCCIÓN .....	Pág. 6
1.2. LEY 2/2023, DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DEL PAÍS VASCO.....	Pág. 6
1.3. MUGIMENT GIPUZKOA.....	Pág. 7
1.4. PROGRAMA EMAKUMEOK MUGIMENDUAN/MUJERES Y ACTIVAS.....	Pág. 7
1.5. GIPUZKOA EKITAKTIBOA .....	Pág. 7
1.6. PROYECTO EUROPEO ERASMUS+ (2023).....	Pág. 8
1.7. II PLAN FORAL PARA LA DIVERSIDAD DE GIPUZKOA.....	Pág. 8
1.8. IGUALDAD Y PERSPECTIVA INTERSECCIONAL .....	Pág. 8
<b>2. RECOPILACIÓN DE INTERVENCIONES BUENAS Y EXITOSAS .....</b>	<b>Pág. 11</b>
2.1. COLECTIVOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD	
(Fuente principal: Estudio del Servicio de Información e Investigación Social SIIS «Promoción del deporte en colectivos en situación de exclusión socioeconómica 2018») .....	Pág. 11
A) MUJERES .....	Pág. 11
B) PERSONAS DE ORIGEN DIVERSO.....	Pág. 16
2.2. «PROMOVER LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES MUSULMANAS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA» .	Pág. 20
2.3. MUGIMENT GIPUZKOA.....	Pág. 26
a) Servicios de Orientación de Actividad Física (SOAF) o Servicios de Orientación Deportiva (SOD)	
b) Atención a la discapacidad	
c) Grupos de población prioritarios	
d) Guías por patologías	
e) Bonificaciones en los clubes a beneficiarios de la Renta de Garantía de Ingresos (RGI)	
f) Atención a la equidad bajo el respaldo de Emakumeok Mugimenduan/Mujeres y Activas:	
Combinación de diversidad de origen + género + religión.	
f.1) En San Sebastián con la Fundación Haurralde (y la Asociación Mestiza)	
f.2) En Ordizia con el Ayuntamiento y Ordizia Kolore	
f.3) En Bergara con el Ayuntamiento, en fase de diseño y desarrollo	
<b>3. PRINCIPIOS BÁSICOS Y GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE EN CUALQUIER COLECTIVO SOCIALMENTE VULNERABLE. ....</b>	<b>Pág. 32</b>
(Fuente principal: Estudio del Servicio de Información e Investigación Social SIIS «Promoción del deporte en colectivos en situación de exclusión socioeconómica 2018»)	
3.1. PRINCIPIOS BÁSICOS .....	Pág. 32
3.2. INTERVENCIONES BÁSICAS.....	Pág. 36
<b>4. GUÍA ESPECÍFICA PARA PROMOVER EL BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE.....</b>	<b>Pág. 40</b>
FUENTES PRINCIPALES .....	Pág. 43
ANEXOS: PRINCIPIOS E INTERVENCIONES DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: ESTABLECIDOS EN EXPERIENCIAS PILOTO LOCALES.....	Pág. 45

# 0. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este documento es promover la actividad e inclusión social de los colectivos en situación de vulnerabilidad social a través de la actividad física o el deporte. Para ello, el Servicio de Actividad Física y Deportiva de la Diputación Foral de Gipuzkoa (en adelante SAFD de la DFG) quiere ofrecer un informe y una guía que aporte las claves principales. El primer objetivo es orientar a los agentes del sistema deportivo hacia esa ciudadanía o colectivo y con ello dar a conocer, con carácter general, los principios e intervenciones básicas para la elaboración de políticas deportivas dirigidas a colectivos con dificultades socioeconómicas. Y, en concreto, el fin de este trabajo es identificar los principales obstáculos a los que se enfrentan las mujeres de origen diverso, combinando género, clase social y diversidad de orígenes, y plantear intervenciones efectivas.

El objetivo principal de este trabajo es la creación de una GUÍA. La guía constará, en primer lugar, de un apartado general que recoge los principios y bases de apoyo eficaces para cualquier colectivo socioeconómicamente vulnerable y, a continuación, de una guía específica en la que se incluyen las intervenciones eficaces y promotoras para mujeres de origen diverso. A través de este informe se ha desarrollado esta guía específica para ofrecer intervenciones adecuadas y de éxito para promover la actividad física entre mujeres de origen diverso. La diversidad de orígenes recoge implícitamente el hecho de que sean mujeres de diferentes culturas, así como de diferentes religiones, ya que la religión forma parte de una cultura. Asimismo, se ha trabajado en especial para tener en cuenta los condicionantes en torno al islam.

¿Por qué es necesario crear una guía? Entre las diversas intervenciones de apoyo que pretendemos desplegar en relación a los colectivos en situación de vulnerabilidad, una de ellas es la elaboración de políticas dirigidas a dichos colectivos. Asimismo, las administraciones públicas tienen la responsabilidad de crearlas y comunicarlas para facilitar que los individuos de estos colectivos sean activos y contribuyan al proceso de inclusión social.

Esta guía quiere ser una herramienta útil para los agentes del ámbito deportivo guipuzcoano y, en especial, para los ayuntamientos guipuzcoanos. Así, por un lado, tiene intención de informar sobre las formas de hacer más eficaces, basadas tanto en el conocimiento científico como en la experiencia y, por otro, facilitar su incorporación a las políticas deportivas de sus municipios, ofreciendo herramientas para ello. También puede ser útil para los orientadores y orientadoras deportivas de los servicios de orientación deportiva de los ayuntamientos guipuzcoanos. Por otro lado, más allá del ámbito deportivo, también puede ser una guía dirigida a agentes de otros ámbitos como la igualdad, la migración y la diversidad cultural, los servicios sociales, la educación, la cultura, etc., ya que trabajar de forma transversal será imprescindible si queremos que dichos colectivos sean realmente atendidos y sean partícipes reales de la sociedad.

El estudio o informe completo se compone de los siguientes apartados:

- Introducción. Aquí se detalla el objetivo principal, a quién va dirigido y qué herramienta ofrece.
- Percepción de la necesidad social y exposición del marco legal y teórico.
- Recopilación de intervenciones exitosas, combinando género y diversidad de orígenes, enumerando las principales barreras existentes y las intervenciones eficaces para superarlas. Por otro lado, identificación de las principales intervenciones y programas en materia de equidad desarrollados hasta la fecha por el SAFD de la DFG. Y, por último, para continuar con este recorrido, explicación de tres intervenciones piloto llevadas a cabo en los cursos 2023-2024 y 2024-2025 en tres municipios diferentes de Gipuzkoa.
- Lo que hemos denominado la guía general tiene como objetivo identificar y difundir los principios generales y las intervenciones básicas para promover la actividad física o el deporte en colectivos en situación de vulnerabilidad.
- Y, por último, está la denominada GUÍA ESPECÍFICA, que recoge las intervenciones impulsoras a tener en cuenta en las intervenciones dirigidas a mujeres de origen diverso.
- Al final se adjunta un anexo en el que se describen los pormenores de las intervenciones piloto llevadas a cabo, de acuerdo con cada uno de los puntos de esta guía (con la Fundación Haurrealde en San Sebastián y con el Ayuntamiento en Ordizia), los dos modelos prácticos a la hora de diseñar la intervención.



# 1. JUSTIFICACIÓN Y NECESIDAD SOCIAL DE ESTE ESTUDIO Y PROYECTO

## 1.1. INTRODUCCIÓN

La participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte es menor. Es decir, sigue siendo un campo en el que existe una brecha entre mujeres y hombres desde el punto de vista de la igualdad. Además de esta perspectiva de género, si al hecho de ser mujer se le añaden otras características como la clase social (trabajadora), la etnia (árabe) y la religión (islámica), el deporte se asocia con un acceso y participación notablemente más bajos en la actividad física.

Por ello, este programa nace de la conjunción de los enfoques de igualdad y equidad para, una vez conocidos los obstáculos a los que se enfrentan las mujeres de origen diverso, ir implementando políticas e intervenciones adecuadas.

Una vez aclarados los obstáculos y oportunidades de las personas árabes y musulmanas, se han definido las intervenciones que facilitan o promueven su inclusión.

Así, además de las barreras individuales de las mujeres de origen diverso que pueden sufrir una situación de discriminación múltiple, han aflorado las barreras socioeconómicas y socioculturales. Todo ello ha puesto sobre la mesa cómo deberían ser las recomendaciones e intervenciones en las políticas para hacer efectivo el derecho a la actividad física y al deporte y para ir hacia la inclusión social.

## 1.2. LEY 2/2023 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DEL PAÍS VASCO

La LEY 2/2023, de 30 de marzo, de la actividad física y del deporte del País Vasco, publicada el 18 de abril de 2023, tanto en el principio como en artículos posteriores incide en la necesidad de atender a determinados grupos sociales y elaborar programas dirigidos a ellos. Señala que las administraciones públicas promoverán y adoptarán medidas para la actividad física en el ámbito de sus competencias.

De entre los principios rectores que se detallan en el artículo 2 se especifican los siguientes, que son los directamente relacionados con este proyecto:

«Los poderes públicos vascos, en el ámbito de sus respectivas competencias, adoptarán una política dirigida a la efectividad del derecho a la actividad física y al deporte de acuerdo con los siguientes principios rectores:

- (...)
- b) La aprobación y ejecución de programas especiales para la extensión de la práctica de la actividad física y del deporte a todos a los sectores sociales, especialmente a los más desfavorecidos.
  - c) La remoción de todos los obstáculos que impidan la incorporación real y efectiva de todas las personas a la actividad física y al deporte en igualdad de condiciones o con equidad.
  - d) El fomento de la actividad física y del deporte entre la ciudadanía que padezca cualquier tipo de discapacidad
  - e) La promoción de las condiciones que favorezcan la plena integración de las mujeres en la práctica deportiva en todos los niveles y sin discriminaciones

Concretamente en el artículo 11 se menciona lo siguiente:

Artículo 11.– Medidas para grupos de atención especial.

1.– Las administraciones públicas, en el ámbito de sus competencias, fomentarán la actividad física como factor de integración y cohesión social, con especial atención a la población con discapacidad, infancia, adolescencia, juventud y colectivos sociales más vulnerables o en riesgo de exclusión social, especialmente personas desempleadas, inmigrantes y residentes en ámbitos sociales desfavorecidos. En este sentido, se habilitarán programas dirigidos a estos colectivos.

2.– Para ello, las administraciones públicas con competencias en materia deportiva y con competencias sectoriales relacionadas con

estos grupos sociales establecerán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, mecanismos de colaboración que permitan desarrollar las actuaciones que contribuyan eficazmente a su integración y a una mejora de su bienestar.

## 1.3. MUGIMENT GIPUZKOA

Con esta estrategia, además de la ciudadanía activa, se quiere identificar y atender de manera prioritaria a la población inactiva. Para ello, las administraciones públicas, en colaboración entre ellas, desarrollarán y ofrecerán diversos proyectos y servicios. Estas ciudadanas y ciudadanos, además de las dificultades individuales, suelen tener barreras contextualizadas y más barreras sociales.

La atención a la población inactiva también se menciona en el documento PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030: Personas más activas para un mundo más sano de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En concreto, en el apartado Creación de Personas Activas y, en particular, en el punto 3.5: Priorizar los programas para personas inactivas:

«**Impulsar el desarrollo y ejecución de diferentes programas y servicios en diferentes zonas a nivel comunitario, con el fin de promover la actividad física de los grupos en los que la falta de actividad física es más elevada** en un país concreto, como son las chicas, las mujeres, las personas mayores, las comunidades rurales y las personas indígenas y las personas más desfavorecidas o discriminadas. Habrá que tener en cuenta las aportaciones positivas de todo el mundo».

De acuerdo con el primer párrafo de este punto, de esta coordinación y objetivo se derivan los grupos promotores locales y, bajo ellos, los Servicios de Orientación de Actividad Física (SOAF), que son los servicios de orientación que facilitan la derivación de personas inactivas y la incorporación de la actividad física a sus hábitos de vida. En Gipuzkoa existen ya 34 servicios de orientación en 24 municipios promovidos por la Diputación Foral de Gipuzkoa, en coordinación con el proyecto Mugiment del Gobierno Vasco y Salud Pública desde 2017.

Las entidades locales, como administración directa de primera línea ciudadana, llevan a cabo proyectos que se desarrollan y organizan a través de ellas.

Además, en el ámbito de la discapacidad, el SAFD de la DFG también ha redactado el modelo guipuzcoano donde las principales estrategias son Sartu y Segi (Ongisegi y Hobesegi). A través de Sartu, se llevan a cabo intervenciones orientadas hacia la inclusión social y esa es la estrategia que se prioriza, ya que en ella hay intervenciones que permiten que las personas con discapacidad puedan colaborar con las personas sin discapacidad. Y, por otro lado, a través de Segi, existen intervenciones específicas y adaptadas dirigidas a personas con discapacidad, cuando resulta imposible el acceso a la inclusión.

## 1.4. PROGRAMA EMAKUMEOK MUGIMENDUAN/MUJERES Y ACTIVAS

En el ámbito de la igualdad el SAFD de la DFG ya cuenta con su propio plan y desde 2021 también con un proyecto dirigido de forma prioritaria a las mujeres inactivas, el denominado Emakumeok Mugimenduan/Mujeres y Activas. Su objetivo es reducir la brecha de género en el ámbito de la actividad física y el deporte, incorporando la perspectiva de género. Según el estudio de la UPV/EHU, teniendo en cuenta las pautas de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2 de cada 3 mujeres guipuzcoanas es activa y 1 de cada 3 sigue inactiva.

Por otra parte, dentro de este proyecto y guía surge la combinación e integración de la perspectiva interseccional o de equidad. Se centra en las diferentes situaciones de las mujeres, en general, como un colectivo con más dificultades y obstáculos. Estas se derivan no solo desde el punto de vista individual, sino también desde el punto de vista social y contextual.

## 1.5. GIPUZKOA EKITAKTIBOA

Juan Aldaz, de la UPV, con la participación de agentes locales de Gipuzkoa, hizo un análisis para plantear las dificultades que se derivaban para ser activo desde el punto de vista de la equidad: Análisis llamado: Gipuzkoa Ekitaktiboa- Resultados de la Investigación Activadora.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

En él, además de las características habituales (edad y género), se especifica que hay que tener en cuenta otras características como la salud psicofísica, la clase social y la etnia.

Va a ser una continuación de ese trabajo; el estudio y esta guía que se derivará de él es un avance más en la línea de trabajo de *Gipuzkoa Ekitaktiboa*. Además de la reflexión, se ofrecerán herramientas -informe y guía- que ayudarán a las intervenciones. Así, con el objetivo de conseguir una sociedad más justa y equitativa, dispondremos de recursos que nos ayudarán a ello.

## **1.6. PROGRAMA EUROPEO DEL DEPORTE ERASMUS+ (2023)**

El SAFD de la DFG, en colaboración con la UPV/EHU, participa en diversos proyectos y estudios en el ámbito de la actividad física y deportiva a través del grupo GIKAFIT. Por ejemplo, analizan los hábitos deportivos de los niños y niñas en edad escolar (proyecto denominado *Kirol Ohitu*), comparan los municipios guipuzcoanos con y sin Servicios de Orientación Deportiva para estudiar el impacto de las políticas deportivas, etc.

Además, en 2023 se pudo poner en marcha el proyecto deportivo Erasmus+ con socias y socios de los siguientes países europeos: Alemania, Holanda, Noruega, Suecia y Polonia, y en estos momentos se está desarrollando con el apoyo de fondos europeos. La iniciativa ALLSTAR quiere detectar y analizar políticas eficaces o exitosas en el ámbito del deporte local, en las que se fomenta la participación de personas menos participativas en el deporte o de personas o colectivos en situación de exclusión.

## **1.7. II PLAN FORAL PARA LA DIVERSIDAD DE GIPUZKOA**

La Dirección del Departamento de Derechos Humanos y Cultura Democrática de la DFG se basa en el II Plan Foral de Diversidad orientado a la igualdad de derechos. La reivindicación de los Derechos Humanos ha sido el eje. Este documento parte de la diversidad y la no discriminación en Gipuzkoa. Las mujeres y las niñas no son un grupo homogéneo, pero además del género, teniendo en cuenta otras características, se pueden crear y padecer diversas formas de discriminación, tales como país de origen, estatus socioeconómico, etnia, religión, etc. La necesidad y el valor añadido de este trabajo se basa en esa interseccionalidad.

En ella, en el apartado *Derechos de las personas migrantes y minorías étnicas*, se recoge la percepción que tiene la sociedad guipuzcoana: se cree que hay casi el doble del número real de personas extranjeras en el territorio. Además, en general, se considera que las personas migrantes deben adaptarse a nuestros usos y costumbres, es decir, se impone un modelo asimilacionista, sin éxito en la inclusión social. Y, por último, los principales rumores y estereotipos son que «se aprovechan de nuestro sistema de protección» y «aumentan el machismo». En el Observatorio Ikuspegia también se señala que el respeto a las personas extranjeras con religión islámica es más bajo. Por eso también ha sido necesario desarrollar este trabajo.

Además, tal y como se recoge en la Carta Europea del Deporte revisada en 2021, la necesidad de convertir la actividad física y el deporte en un derecho para todos y todas obligará a reordenar sus estructuras internas para responder a la equidad y a la diversidad.

## **1.8. EL GÉNERO Y LA INTERSECCIONALIDAD**

- DECRETO LEGISLATIVO 1/2023, de 16 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley para la Igualdad de Mujeres y Hombres y Vidas Libres de Violencia Machista contra las Mujeres.

En el artículo 3:

«Los principios generales que deben regir y orientar la actuación de los poderes públicos vascos en materia de igualdad de mujeres y hombres son los siguientes: la igualdad de trato; la igualdad de oportunidades; la prevención y erradicación de la violencia machista contra las mujeres; el respeto a la diversidad y a la diferencia; la integración de la perspectiva de género; la acción positiva; la eliminación de roles y estereotipos en función del género; la integración de la perspectiva interseccional; el libre desarrollo de la identidad sexual o de género, la orientación sexual, la autonomía corporal y la autodeterminación; la representación equilibrada; la colaboración y coordinación e internacionalización; el empoderamiento de las mujeres; la implicación de los hombres; la participación; la innovación, transparencia y rendición de cuentas; la protección de los derechos lingüísticos y la promoción del uso del euskera».

Art. 3. 1.c): «...Los poderes públicos vascos **combatirán la discriminación múltiple** y garantizarán el ejercicio efectivo de los derechos fundamentales de aquellas mujeres o grupos de mujeres en quienes concurren otros factores que puedan dar

## BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

lugar a situaciones de discriminación como raza, color, origen étnico o social, lengua, religión, cultura, opiniones políticas o de otro tipo, pertenencia a una minoría nacional, patrimonio, nacimiento, configuración familiar, discapacidad, edad, orientación sexual, identidad sexual o de género, expresión de género, condición rural, situación migratoria, de refugiada, de seropositividad, de monoparentalidad o cualquier otra condición o circunstancia personal, social o administrativa».

- **NORMA FORAL 2/2015, de 9 de marzo, para la igualdad de mujeres y hombres**

Debe tenerse en cuenta con carácter general; pero en concreto, la sección de deporte y actividad física se encuentra en el artículo 48. Hay que incorporar la perspectiva de género en todos los programas forales, así como en los presupuestos. En cuanto al deporte, todavía hay una brecha en varios ámbitos; es decir, en general, la participación de las mujeres en el deporte es más escasa que la de los hombres, y en las dificultades detectadas está la falta de tiempo. Las responsabilidades laborales y de cuidado son los principales obstáculos. Por ello, serían imprescindibles las intervenciones y políticas necesarias para conciliar la vida laboral, personal y familiar. La participación de las chicas en el deporte escolar también es más escasa que la de los chicos, actualmente se mantiene la brecha en los proyectos Jolas Hezi y Multikirola. Y la participación de las mujeres es especialmente minoritaria en los deportes del ámbito federado, aunque en algunas modalidades deportivas feminizadas ocurre al revés. Por otro lado, en el ámbito federado, además, la representación femenina en otros estamentos deportivos es escasa (como directiva, entrenadora, árbitra...).

### 1. Imagen: La mirada de los Derechos Humanos, la perspectiva de género y la perspectiva interseccional:





## 2. RECOPILACIÓN DE INTERVENCIONES BUENAS Y EXITOSAS

### 2.1. COLECTIVOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD (Fuente principal: Estudio del Servicio de Información e Investigación Social SIIS «Promoción del deporte en colectivos en situación de exclusión socioeconómica 2018»):

#### **Barreras u obstáculos de las mujeres en situación de vulnerabilidad:**

Determinados colectivos para la práctica deportiva se enfrentan a una serie de barreras sociales llamadas estructurales. Además de los factores individuales, los factores sociales y contextuales también influyen en las posibilidades o facilidades de estos colectivos para practicar deporte. El estudio del SIIS 2018 detalla 10 colectivos en situación de vulnerabilidad que pueden tener más barreras estructurales a la hora de practicar deporte. De ellos, el informe detalla los dos colectivos siguientes: una por género, chicas o mujeres; y otra, las personas de origen diverso, concretamente, en el apartado de personas inmigrantes o minorías étnicas.

En el presente trabajo se pretende identificar los obstáculos a los que se tienen que enfrentar estos dos colectivos y, posteriormente, recoger las intervenciones facilitadoras o promotoras. En concreto, se ha desarrollado un trabajo sobre el colectivo de mujeres de origen diverso.

El estudio del servicio SIIS (2018) identifica seis obstáculos principales entre las dificultades que presentan las niñas y mujeres en situación de vulnerabilidad:

#### **A) MUJERES**

##### **OBSTÁCULOS**

###### **a) Identificación del deporte y la virilidad**

En el sistema social patriarcal, el ámbito deportivo no es ajeno a él. Es más, el deporte y la virilidad han sido conceptos que han estado íntimamente relacionados, incluso en la actualidad, aunque la presencia y participación de las mujeres ha ido en aumento. El estudio del SIIS (2018) explica esto de la siguiente manera: «*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**

En función del género, los espacios que utilizan los hombres y las actividades deportivas que realizan son, en general, diferentes. Algunas de las prácticas y actividades deportivas las hacen mayoritariamente hombres, como fútbol, rugby, baloncesto, etc. Sin embargo, hay que señalar que cada vez son más las mujeres que están participando en estos espacios, aunque la evolución es progresiva. Por otro lado, existen actividades deportivas o físicas más practicadas por mujeres, como la danza, la gimnasia rítmica, la equitación, etc. Pero a lo largo de la historia y aún hoy en día, el mundo del deporte ha estado ligado principalmente a los hombres. Esto también se ha traducido en la existencia de deportes masculinizados y deportes feminizados, así como en la necesidad de transgredir, aunque sea de forma progresiva, estos roles (Norma Foral 2/2015, artículo 48 apartado 2d). Lamentablemente, en la actualidad esta diferenciación se mantiene tanto en el ámbito federado (véase la brecha existente en las licencias federadas de 2024: en total 70.904, 52 260 hombres -73,7% - y 18.864 mujeres -26,3% -) como en los y las escolares en edad escolar (véase párrafo siguiente).

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

Si atendemos al proyecto *Kirol Ohitu*, que ha analizado la actividad física y los hábitos deportivos en edad escolar de Gipuzkoa, los datos del curso 2023-24 confirman una brecha de género a la hora de hacer deporte una hora al día (el 76 % de los chicos dice que sí practica, frente al 58 % de las chicas). Lo mismo ocurre al preguntar si participan en el programa Multikirola de Deporte Escolar: la brecha se acentúa (el 82 % de los chicos dice que sí y en el caso de las chicas es el 62 %).

Siguiendo el tema de los estereotipos del párrafo anterior, al preguntar por el tipo de actividad física o deporte que practican en la actualidad, la participación de los chicos en los deportes masculinizados es muy alta, mientras que la de las chicas, aunque no tan alta, puede considerarse alta en los deportes feminizados (en primer lugar, el 73 % de los chicos juega a fútbol; en segundo lugar, el 24 % a baloncesto, y en tercer lugar, el 15 % a pelota mano. Por su parte, el 47 % de las chicas bailan, el 31 % juega a fútbol y el 22 % a baloncesto). Por un lado, aún se mantienen los estereotipos en ambos géneros, pero la presencia de las chicas en los deportes masculinizados va en aumento, mientras que la presencia de los chicos es menos visible en los deportes feminizados. Es evidente que hay que trabajar para que el cambio sea en ambas direcciones.

### **c) Disminución de la tasa de participación en la adolescencia**

El estudio del SIIS (2018) menciona como tercer obstáculo el descenso de la tasa de participación en la adolescencia y subraya lo siguiente: «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».

Al pasar de primaria a la ESO, las chicas siguen menos haciendo deporte (véase el número de licencias del apartado anterior), ya que en el salto de la escuela a los clubes algunas dejan de hacer deporte porque el mundo de los clubes suele ser más masculino. Algunas siguen con la danza y ese tipo de actividad física, pero otras tantas en ese intervalo hasta que son mayores de edad, dejan de practicar deporte debido a la falta de otro tipo de oferta deportiva. Según el [Observatorio del Deporte Municipal en Euskadi \(2020\)](#), la mayoría de los cursos derivados de la oferta deportiva municipal se dirigen a personas de 18 a 64 años, seguidos de los de 0 a 17 y, finalmente, a mayores de 65 años. Esto dificulta a los adolescentes y jóvenes lo anteriormente mencionado.

### **d) Predominio del deporte entendido básicamente como preocupación estética femenina**

El estudio del SIIS (2018) añade lo siguiente como cuarto obstáculo, en línea con el anterior: «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».

Con ello se observa que, debido a la presión social, las razones o motivaciones para hacer deporte son diferentes por parte de mujeres y hombres. Porque culturalmente se ha pedido a las chicas y a las mujeres que hagan deporte para cuidar su aspecto y para tener una estética bonita. Asimismo, también se les ha exigido un alto nivel a la hora de practicar deporte.

### **e) Desigualdades en el uso del tiempo**

También es sabido que si hablamos de la actividad física de mujeres y hombres, existe una brecha de nivel, ya que las mujeres practican menos ejercicio físico que los hombres (Sociómetro de Gipuzkoa 2023: en torno al 80 % de los hombres practica deporte a diario o varias veces por semana, frente al 72 % de las mujeres). La principal causa de que ellas hagan menos deporte es la falta de tiempo.

El Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa, en colaboración con la UPV/EHU, llevó a cabo en 2021 un estudio sobre los hábitos deportivos dirigidos a las mujeres guipuzcoanas. Atendiendo a la edad, de las 21.000 mujeres de 18 a 64 años, participaron 3.987 mujeres, de las cuales se dedujo que 2 de 3 (68 %) era activa y 1 no lo era (véase la [infografía](#)). El principal obstáculo para no ser activa era la falta de tiempo.

En cuanto al uso del tiempo, en general, las mujeres, debido a las tareas cotidianas en las que tienen compaginados los trabajos asalariados, domésticos y de cuidados, suelen disponer de menos tiempo de ocio y, además, usar ese tiempo para hacer deporte puede resultar difícil. Los hombres, en cambio, combinando todas las tareas mencionadas anteriormente, suelen disponer de más tiempo libre para el ocio, lo que puede favorecer a tener más tiempo para hacer deporte. La percepción de tener tiempo en función del género difiere de la realidad.

En el estudio del centro de documentación SIIS (2018), se incide en la cuestión arriba indicada de la siguiente manera:

«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».

El estudio del centro de documentación SIIS (2018) también añade el siguiente matiz, además del género, relacionado con la situación laboral y el nivel de ingresos:

«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».

Así, puede estar directamente relacionado con mujeres migrantes o con mujeres de origen diverso. De hecho, esas son amas de casa o tienen situaciones laborales inestables, lo que puede agrandar la dificultad para hacer actividad física.

#### **f) Situación socioeconómica**

Finalmente, el estudio del SIIS (2018) determina como sexto obstáculo principal el siguiente:

«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**».

En este sentido, si atendemos a la 4º Encuesta de pobreza y exclusión social de Gipuzkoa (SIIS, 2022, páginas 57-58), el 30,5 % de las personas no pobres afirma hacer actividad física a diario frente al 26 % de las personas pobres. Las diferencias son más acusadas en el caso del nivel de renta: un 27,8 % de los del primer quintil de ingresos declara hacer ejercicio a diario, mientras que un 35,7 % de los del quinto quintil practica deporte a diario. Aunque las diferencias no son estadísticamente significativas, también existen importantes diferencias en el nivel de integración social: el 23,9 % de las personas en situación de exclusión hacen deporte a diario, frente al 30,9 % de las que están en situación de integración. Por último, la principal diferencia se observa entre las personas locales (31,7 %) y las personas de origen extranjero (14 %) (este último dato se recogerá en el apartado de personas inmigrantes y minorías étnicas).

### **INTERVENCIONES PROMOTORAS**

#### **Promoción de la práctica deportiva entre las mujeres en situación de vulnerabilidad:**

En la actualidad, **la variable de género** se ha empezado a tener en cuenta en las políticas sociales, especialmente desde la creación de legislación para superar la brecha de género en los diferentes ámbitos de la sociedad, incluido el deporte y la actividad física, con el fin último de incidir en la transformación social hacia la igualdad y la paridad.

En las políticas, sin embargo, todavía hay **otras variables** que no son especialmente consideradas y el estudio del SIIS (2018) lo indica así:

«...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 familiar**. Estas mujeres acumularían, así, dos bloques de factores que determinan su posición social: el género y las condiciones socioeconómicas desfavorables».

Teniendo en cuenta las barreras identificadas en el apartado anterior, el estudio del SIIS (2018) plantea seis intervenciones facilitadoras o promotoras. La primera sería reducir el coste de las actividades o elevar la financiación de políticas dirigidas a colectivos con más dificultades:

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

### **a) Incidir en el coste de las actividades**

Por un lado, la estrategia de reducción del coste de las actividades puede ser eficaz y así lo explica el estudio del SIIS (2018):

«*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.*»

Y, por otro, la estrategia de incidir en el coste de las actividades puede consistir en financiar actividades físicas dirigidas exclusivamente a mujeres. El estudio del SIIS (2018) explica esa estrategia eficaz y positiva de la siguiente manera:

«*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**

También es sabido que en la sociedad actual tenemos dificultades para compaginar la vida personal y familiar con la vida laboral, tanto hombres como mujeres, y subrayan que la principal razón es la falta de tiempo. Además, su incidencia suele ser mayor en las mujeres y, especialmente, en las que son madres de menores. Los factores étnicos y culturales también tienen algo que ver en la propuesta de informe que se comenta a continuación. Por lo tanto, las mujeres de diferentes etnias y culturas tienen más difícil conciliar la actividad física con las responsabilidades familiares.

Por ello, las estrategias que favorecen esta conciliación suelen ser necesarias en esa época de la vida. El Departamento de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa propone el [informe para mejorar la conciliación entre los 25 y 44 años](#), en el que recoge una serie de datos e intervenciones exitosas. Se proponen intervenciones eficaces en diferentes ámbitos (a ámbito de la administración, urbanístico, sanitario, marketing, laboral...). En el ámbito de la administración pública se definen, por ejemplo, dos intervenciones importantes: la práctica de la actividad física conjunta con los niños y niñas o la coordinación con las actividades de los niños y niñas (actividades deportivas u horario escolar). A veces, las guarderías también cumplen esa función.

El estudio del servicio SIIS (2018), al hilo de lo anterior, reflexiona e identifica una serie de intervenciones facilitadoras:

«*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.* (...)

«- 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.

### **c) Contar con una estructura y gestión participativas.**

Como segunda intervención de apoyo, el estudio del SIIS (2018) especifica lo siguiente:

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

### **d) Asegurar una buena accesibilidad**

En el apartado anterior se ha destacado la importancia de acompañar a las personas participantes para llevar a cabo el proyecto. Ahora se insiste en la importancia de que hacer deporte sea fácil, cercano, accesible y seguro.

Eso lo detalla el estudio del SIIS (2018) de la siguiente manera: «*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 las mujeres de origen diverso, también es importante que la instalación en la que van a hacer deporte sea conocida. El estudio del servicio SIIS (2018) añade lo siguiente: «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–. (...) Entre las experiencias de interés, cabe destacar el programa Tras el velo, desarrollado por el Departamento de Sociología y Antropología Social de la Universitat de Valencia.

Este tema se explicará más detalladamente en el siguiente apartado: «Condicionantes positivos de las personas de diversidad de origen, combinando el género».

#### **e) Tener en cuenta los factores culturales**

Además de los apartados anteriores, **tener en cuenta los factores culturales** es imprescindible en el caso de las mujeres de origen diverso. Para diseñar y ofrecer programas de actividad física es importante conocer los códigos culturales que rodean el movimiento corporal de una sociedad, tanto en su concepción como en su exposición. Por tanto, y puesto que la religión es parte de la cultura, es importante tener en cuenta los códigos religiosos.

Así lo señala el informe del SIIS (2018) como quinto promotor de la intervención:

«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.
- Pero, no ha sido exento de disputas. En consecuencia, esta última intervención ha ido perdiendo fuerza».

Por ello, en esta guía se tendrán en cuenta **variables socioculturales** como que las monitoras sean mujeres, que el grupo esté formado exclusivamente por mujeres, y el respeto a la vestimenta según la cultura, entre otras muchas. Todas ellas serán objeto de intervención de forma auxiliar.

De momento, se ha descartado que el polideportivo o piscina se reduzca a los hombres a una hora determinada, ya que ha generado grandes disputas en los dos países europeos mencionados y en el Reino Unido.

Las administraciones públicas, a la hora de diseñar e implementar estos programas, deben ser conscientes de la enorme importancia que tienen estos factores culturales y reconocerlos como legítimos. Para ello, deben tener en cuenta que nuestra sociedad también tiene nuestros códigos culturales y establecer la diferencia entre uno y otro al mismo nivel, en ningún caso considerando el nuestro como *normal* y el del otro como *especial*.

El estudio del servicio SIIS (2018) detalla lo mencionado en el párrafo anterior de la siguiente manera:

«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**

El informe del SIIS (2018) cita como sexto punto de apoyo la **información**, es decir, la transmisión de la información al grupo al que va dirigida y que esa transmisión se haga de forma clara, correcta y adecuada. También se trata de recibir información sobre sus códigos culturales (por ejemplo, qué ropa podrán ponerse). Así lo recoge:

«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 comunicación. 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».

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

### **B) PERSONAS DE DIVERSIDAD DE ORIGEN**

(Fuente principal: [Estudio de SIIS: Promoción del deporte entre los colectivos en situación de exclusión socioeconómica 2018](#)):

#### **INTRODUCCIÓN**

##### **La práctica deportiva en la población inmigrante**

Los niveles de actividad física de las personas de origen diverso son más bajos según el estudio científico. El estudio del SIIS (2018) señala lo siguiente respecto a las personas inmigrantes y pertenecientes a minorías étnicas en relación al deporte:

«*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 excepción.*»

Por otro lado, si nos centramos en nuestro territorio, [el estudio sobre el riesgo de pobreza y exclusión social en Gipuzkoa \(SIIS, 2022\)](#) muestra que, si comparamos los datos de personas locales y de origen extranjero, la diferencia en el porcentaje de personas que hacen deporte a diario es enorme, ya que mientras que las personas locales representan el 31,7 %, las personas de origen extranjero representan solo el 14 % (véase págs. 57-58).

A la hora de analizar las causas de un menor nivel de actividad física, además de las habituales (falta de tiempo, dificultades para conciliar la vida familiar y laboral, etc.), hay otras a las que hay que prestar atención y tener en cuenta. El estudio del SIIS (2018) señala lo siguiente al respecto:

«*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.*»

#### **OBSTÁCULOS**

**Obstáculos para la práctica deportiva entre la población inmigrante:** para informar sobre las intervenciones efectivas de promoción del deporte entre la población inmigrante es necesario, en primer lugar, detectar las dificultades, los factores que las condicionan o los obstáculos que hay. Difícilmente se logrará el éxito de una intervención o programa si no se analizan las necesidades de ese colectivo. Por ello, el informe del SIIS (2018) identifica una serie de obstáculos y recoge demandas para superarlos. En general, son obstáculos y demandas que pueden recogerse en cuatro apartados: **económicas, sociales, culturales y políticas.**

## BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

He aquí la tabla:

<b>Obstáculos</b>		<b>Demandas</b>
<b>Económicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coste de las instalaciones.</li> <li>-Cuota de clubes o entidades.</li> <li>-Coste de las fichas federativas.</li> <li>-Falta de equipamientos abiertos y gratuitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gratuidad de los equipamientos deportivos o precios más asequibles.</li> <li>-Ayudas para la reducción de cuotas de clubes o entidades.</li> <li>-Reducción del coste de fichas federativas.</li> <li>-Equipamientos abiertos y gratuitos.</li> </ul>
<b>Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distancia hasta las instalaciones deportivas.</li> <li>-Oferta reducida de espacios de uso deportivo.</li> <li>-Falta de información.</li> <li>-Falta de espacios públicos adaptados a la diversidad de prácticas deportivas.</li> <li>-Más alternativas al ocio sedentario.</li> <li>-Estereotipos de género.</li> <li>-El origen étnico.</li> <li>-La condición social.</li> <li>-Falta de educadores/entrenadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ampliación de la oferta de espacios de uso deportivo.</li> <li>-Mejora de la información.</li> <li>-Adaptación de los espacios públicos a la diversidad de prácticas deportivas.</li> <li>-Educación para el ocio.</li> <li>-Diversificación de la oferta en función del género, del origen étnico, la edad, etc.</li> <li>-Formación de educadores y educadoras /entrenadores y entrenadoras.</li> </ul>
<b>Culturales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoexclusión.</li> <li>-Diferencias culturales en cuanto a la percepción de la salud, la cultura del cuerpo y el uso del ocio.</li> <li>-Diferente percepción de los valores asociados con la actividad física.</li> <li>-Oferta reducida de prácticas deportivas (mayoritariamente fútbol y baloncesto).</li> <li>-Cultura alimentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Campañas educativas que incidan en los aspectos positivos derivados de hacer actividad física y las mejoras a nivel de salud y calidad de vida.</li> <li>-Difusión de las prácticas multiculturales.</li> </ul>
<b>Políticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dificultades de acceso al sistema del deporte federado.</li> <li>-Dificultades en el acceso a las instalaciones públicas.</li> <li>-Legislación restrictiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Facilitar el acceso al sistema federativo.</li> <li>-Mejorar el acceso a instalaciones públicas.</li> <li>-Modificar la legislación deportiva.</li> </ul>

Por tanto, en resumen, a la hora de fomentar la participación de las personas de diversidad de orígenes a través de la actividad física o el deporte se debería tener en cuenta, por un lado, la **variable económica**: establecer la gratuidad o la reducción de cuotas, o incrementar las posibilidades de espacios abiertos. Por otro lado, habría que tener en cuenta las variables **socioculturales**: mejorar el acceso a los espacios (cercano, más amplio y más adaptado a las múltiples actividades físicas), mejorar la información y que esta llegue al grupo correspondiente, llevar adelante campañas educativas, diversificar la oferta en función del género, origen étnico y condición social, etc. Y, por último, también sería necesario **transformar las políticas**, clarificando y flexibilizando la legislación o normativa, facilitando el acceso al sistema federado y mejorando el acceso a las instalaciones públicas.

El manual SCORE (2024) clasifica cuatro tipos de obstáculos relacionados con los anteriores (véase pág. 26):

1. Barreras **administrativas**.
2. Barreras **en los recursos socioeconómicos**.
3. **Prejuicios y actitudes discriminatorias** hacia las minorías étnicas.
4. Diferencias en **las preferencias de participación en el deporte y en los tipos de deportes que les gustan**.

## **INTERVENCIONES PROMOTORAS COMBINANDO DIVERSIDAD DE ORIGEN Y GÉNERO**

El género es una variable a tener en cuenta en un colectivo de origen diverso, al igual que en nuestra sociedad. En este sentido, además de los condicionantes y promotores mencionados en el apartado anterior, deberían incluirse otros aspectos en función del género. El estudio del SIIS (2018) identifica las siguientes recomendaciones específicas:

### **Recomendaciones específicas desde la perspectiva de género:**

«**La perspectiva de género** es otro de los elementos de mayor relevancia a la hora de promover la actividad física entre la población inmigrante y de abordar este tema. En determinadas comunidades **puede haber códigos religiosos o culturales que limiten tanto las relaciones con los hombres como la exposición corporal para las mujeres**» (SIIS, 2018).

Debido a esos condicionantes, convendría considerar dos aspectos en algunas intervenciones:

- Que las mujeres hagan actividad física en otro espacio diferente al de los hombres, es decir, tener un grupo formado exclusivamente por mujeres (incluida la entrenadora).
- Respeto a la indumentaria correspondiente (por ejemplo, hiyab, burkini...) para cubrir el cuerpo por condicionantes culturales o religiosos.

En el caso de las mujeres de origen diverso, la importancia del lugar donde se va a hacer la actividad física también es significativa. Hay que destacar la importancia de tener un lugar conocido y seguro. A este respecto, el estudio del SIIS (2018) señala lo siguiente: «*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*».

El estudio del SIIS (2018) también añade lo siguiente en relación a las mujeres musulmanas:

«*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:*

- Contratar a personal exclusivamente femenino en aquellas figuras profesionales que entran en contacto directamente con las mujeres usuarias: animadoras, entrenadoras, monitoras, etc.».

Y hace referencia a la siguiente experiencia de éxito a nivel estatal: «*Entre las experiencias de interés, cabe destacar el programa Tras el velo, 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*».



**Grupo Fundación Haurralde,  
Donostia - San Sebastián**

## **2.2. CONCLUSIONES del trabajo «INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES MUSULMANAS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA»**

**(Inclusión social de las mujeres musulmanas a través de la actividad física, Trabajo Fin de Máster, O. Zunzunegi, 2020)**

- La inmigración internacional va en aumento y, aunque en principio era masculina, en la actualidad también es femenina.
- La inmigración islámica también va en aumento en la sociedad occidental y en Europa ha prevalecido la inmigración de los países con religión islámica: En Alemania la de Turquía y en España la de Marruecos. Los principales países de origen de los inmigrantes en el Estado español son Marruecos, Argelia y Túnez.
- En las políticas la inmigración ha tenido un lugar marginal, y mucho más la inmigración femenina. La inmigración ha traído consigo diferentes categorías de diversidad: lengua, religión, cultura y origen. Por tanto, son imprescindibles las políticas de intervención que tengan en cuenta estas características.
- Según los diferentes autores, de la relación de las siguientes tres características pueden surgir exclusión o riesgos de ello: género, etnia y clase social. Mujeres, inmigrantes y trabajadoras pueden sufrir situaciones de discriminación en la interacción de estos tres factores.
- En concreto, las mujeres inmigrantes magrebíes suelen tener dificultades en el país de acogida: desconocimiento o falta de dominio del idioma, falta de conocimiento para encontrar trabajo, precariedad laboral y salarios bajos.
- En cuanto a los estereotipos, la inmigración en general se suele asociar a pobreza y marginación. La visión etnocentrista alimentada por los medios de comunicación y diversos investigadores ha supuesto un problema en el reconocimiento de la diversidad cultural. Los inmigrantes y, sobre todo, las mujeres inmigrantes juegan un papel central en la visualización de la diversidad cultural.
- Siguiendo con los estereotipos, se tiende a vincular la religión del islam con el terrorismo y el fanatismo. El miedo al terrorismo yihadista se ha traducido en un auge de la islamofobia. Y es que tanto el desconocimiento de la religión como los medios de comunicación han contribuido a ello: a relacionar el islam con el fundamentalismo.
- Uno de los falsos estereotipos de la mujer musulmana es que es sumisa y está explotada por su religión o sistema patriarcal. Aunque puede ser cierto que suelen tener presiones para ponerse el pañuelo, no se puede generalizar esta situación. Así como las razones por las que las mujeres musulmanas se ponen el pañuelo son diversas, y no siempre por la presión social, las mujeres musulmanas también lo son en sí mismas.
- En la sociedad occidental también queda camino por recorrer hacia la igualdad entre mujeres y hombres, por lo que este reto no solo corresponde a las mujeres musulmanas, sino también a las mujeres occidentales. Es decir, en Occidente, al igual que las mujeres magrebíes, muchas mujeres siguen luchando por igualar sus derechos, oportunidades y condiciones de vida con los derechos y condiciones de los hombres.
- En la CAPV, cuantitativamente, la población de origen extranjero ronda el 10 %, también en el Territorio Histórico de Gipuzkoa. Atendiendo al género, algo más de la mitad son mujeres. Entre las personas magrebíes, en cambio, el número de hombres sigue siendo superior (61,1 %). La mayor inmigración guipuzcoana proviene de América, seguida de la Unión Europea y en tercer lugar de África, concretamente del Magreb y otras zonas. Pero teniendo en cuenta el país de origen, como en el Estado, la mayoría viene de Marruecos. Por lo tanto, la importancia de la religión del islam vuelve a quedar patente.
- La población de la CAPV, atendiendo al análisis cualitativo, no considera la inmigración como el principal problema. Antes que eso están los problemas económicos, el trabajo y el sistema de pensiones. Cabe destacar el desfase entre el dato real del número de inmigrantes y la percepción: Aunque representan el 10 %, la sociedad vasca considera que es el doble, concretamente el 21 %. Por otro lado, a pesar de mantener una actitud abierta hacia la diversidad cultural, con niveles de tolerancia cercanos al 60 %, hay una tendencia al «asimilacionismo paulatino» en cuanto al modelo de convivencia. La ciudadanía cree que deben adaptarse poco a poco a nuestros usos y costumbres. También prevalece la opinión de que el esfuerzo de integración lo tienen que hacer ellos y ellas. También predomina el «enfoque utilitarista» hacia la inmigración (tener papeles, venir a trabajar, etc.). Por lo tanto, la visión de la ciudadanía vasca es bastante ambivalente.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

- En cuanto al deporte o la actividad física se utilizará la definición de la Carta Europea del Deporte. El término puede calificarse de abierto: «deporte» es toda clase de actividad física. Se puede hacer deporte de forma organizada o de otra forma, con el fin de expresar o mejorar la condición física y psíquica, desarrollar relaciones sociales u obtener resultados en competiciones a todos los niveles. También se destaca la alianza de los poderes públicos e instituciones privadas, la especial atención a los colectivos desfavorecidos y la garantía de acceso y de oferta de actividades deportivas, con independencia de su religión, raza, origen, etc.

- También se ha puesto de manifiesto la capacidad del deporte para integrar o socializar con personas de origen diverso, pero también el riesgo de caer en el racismo y hacer distinciones. Se ha llegado a la conclusión de que las etnias minoritarias, en particular los inmigrantes o los solicitantes de asilo, tienen mayores probabilidades de caer en riesgo de exclusión social. Sin embargo, como ya se ha dicho, la actividad física o el deporte pueden ser una buena herramienta para la socialización de las personas inmigrantes y, en concreto, de las mujeres musulmanas, aunque para ello también es necesario conocer sus dificultades y condicionantes. Por ello, la necesidad de investigación y políticas es evidente.

- Ir hacia una perspectiva de interculturalidad es la mejor vía para hacer políticas eficaces, porque es la que sitúa a las diferentes culturas al mismo nivel y la que más promueve la equidad. A través de una visión etnocentrista o asimilacionista, se entiende la cultura del país de acogida como la más elevada y que los ciudadanos y ciudadanas de la otra cultura deben abandonar sus características. El multiculturalismo, aunque tenga en cuenta las diferentes culturas, tiende a crear guetos porque no se favorece la relación entre personas o grupos entre culturas diferentes.

- Para el desarrollo de políticas desde un enfoque de interculturalidad es imprescindible llevar a cabo investigaciones previas, tanto para conocer las características de las personas inmigrantes como las causas de la inmigración. Es más, cuando se combinan inmigración y género, se necesitan estudios para poder conocer las características de las mujeres inmigrantes.

- Se deduce que hay que ir del término que entiende la integración social como proceso al de inclusión social. La inclusión es algo más que un proceso, un método y una filosofía, y en ella cohabitar y acoger a lo ajeno adquiere importancia.

- Además de la inclusión social, en los últimos tiempos ha cobrado importancia el término de educación inclusiva. Contribuye a la lucha contra la exclusión y puede ser social, educativa, étnica, religiosa, de género y económica. Se trata, por tanto, de garantizar los Derechos Humanos en todas las prácticas, incluida la educación física o el deporte. Hay un objetivo para conseguir una enseñanza eficaz de todas las personas. La UNESCO habla de educación inclusiva, equitativa, de calidad, universal y enseñanza para toda la vida. También subraya la diversidad cultural y la importancia de la diversidad lingüística.

- En relación con la diversidad cultural, este concepto se entiende como riqueza e integración y no como distribución o segregación. Hay que respetar las formas de vestir o de ser de los demás; por ejemplo, en el uso del hiyab por parte de las chicas musulmanas.

- En el ámbito educativo se pone de manifiesto que la actividad física puede convertirse en un primer paso hacia la inclusión social o en un instrumento para la universalidad del lenguaje corporal. Además, puede ser una herramienta adecuada por su carácter lúdico y por su capacidad para forjar relaciones. Sin embargo, es imprescindible la intervención permanente del profesorado, la investigación del contexto multicultural y, como se ha mencionado antes, la formación del profesorado. Además de una serie de estrategias para trabajar la interculturalidad a través de la educación física, se señala la necesidad de que estos contenidos específicos formen parte del proyecto global del centro.

- En cuanto a las políticas de fomento, aunque se ha avanzado algo, hay que añadir que el principal problema es que se establecen políticas unidimensionales, que a menudo son contrarias a la justicia social.

- Siguiendo con las políticas de promoción, es muy importante que las madres hagan actividad física para garantizar un buen nivel físico. La transmisión de madres a hijas aumenta entre las mujeres árabes o musulmanas.

- Hacer deporte o no hacerlo está condicionado por características multidimensionales: características individuales, el entorno social, las instituciones, el entorno físico y las políticas.

- La etnia y la cultura influyen en la práctica de la actividad física. Es decir, existen diferencias significativas por etnias en el nivel de actividad física de las personas adultas mayores de 16 años. Las personas adultas paquistaníes, bangladesíes y árabes son las que tienen menos posibilidades de estar activas y las que más de ser no activas. Lo mismo destaca entre los niños, niñas y jóvenes de 5 a 16 años.

- En esta investigación también se hace hincapié en que si en personas adultas se asocia la etnia y el género con el nivel de actividad física, en todas las etnias existe una brecha de género.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

- En personas adultas, combinando religión y actividad física se pueden observar diferencias en el nivel de actividad física. Las personas musulmanas e hindúes tienen niveles más bajos de actividad física y las budistas y cristianas los niveles más altos. Las personas adultas musulmanas tienen los niveles más bajos de actividad física.

- Si comparamos mujeres y hombres, las mujeres (tanto locales como inmigrantes) muestran tener niveles más bajos a la hora de hacer deporte, aunque con el programa «Deporte para todos» la presencia de la mujer en el deporte ha ido aumentando. La relación entre deporte y masculinidad, el ocio femenino muy reducido y fragmentado, la distribución social del tiempo por razón de género (falta de tiempo libre) y la forma de entender el deporte son factores que lo justifican. Entre los factores, también están los siguientes: la oferta es desconocida, hay falta de oferta, escasez o lejanía, horarios inadecuados, la situación socioeconómica, las limitaciones físicas, la baja autoestima corporal o la doble jornada de las mujeres. Sin embargo, la participación de las mujeres en el deporte va en aumento y va perdiendo fuerza el canon tradicional. Empieza a aparecer la llamada cultura deportiva femenina. Por otro lado, las motivaciones de las mujeres para practicar deporte se asocian más con la salud y el bienestar, a pesar de que va aumentando la importancia del capital social.

- Además de las dificultades básicas de género de las mujeres inmigrantes, se les añaden otras limitaciones por el hecho de ser inmigrantes:

- Condicionantes más importantes: cultura y religión.
- Factores económicos.
- Acceso a la actividad física: falta de información, lenguaje, falta de espacios públicos adecuados a sus características e intereses, autoexclusión y falta de tiempo.

- En el caso de las mujeres inmigrantes cobra mayor importancia el aumento de la relación social que se puede conseguir a través de la actividad física y la mejora de la integración social. Por otra parte, el hecho de que las personas inmigrantes constituyan una identidad «limítrofe» hace necesario conocer el contexto de la sociedad de origen y la sociedad de acogida.

- En el caso de las mujeres inmigrantes musulmanas, se han tenido en cuenta las mujeres de la zona del Magreb, procedentes de los siguientes países: Marruecos, Túnez, Argelia, Mauritania, Sáhara Occidental y Libia. Los condicionantes o limitaciones más importantes son:

- La religión del islam y la cultura. Según el islam, la actividad física requiere que el cuerpo esté cubierto y que se haga en espacios diferenciados por género.
- En el ámbito familiar, la carga de trabajo y la falta de tiempo y de energía en el hogar dificulta hacer deporte de forma continuada.
- Concepción del cuerpo. Existe la idea de que son mujeres sumisas, dulces e inmóviles. La vergüenza y el honor también influyen en el movimiento de la mujer musulmana.
- Dificultad de aceptación de la cultura del movimiento en la sociedad musulmana, especialmente en lo que se refiere al movimiento de la mujer.

- Si analizamos la actividad física de la mujer en Europa, en varias ciudades europeas se han recogido buenas experiencias para combatir la exclusión gracias a que las mujeres tuviesen buena forma física. De estas experiencias, la de Barcelona ha sido la dirigida a mujeres magrebíes musulmanas adultas, por lo que para este estudio nos hemos basado en esa experiencia piloto. Pero, en general, a los chicos se les dirigen más proyectos, porque se trata de evitar situaciones de conflicto.

- Atendiendo a la comparación de los dos estudios europeos, el estudio de adolescentes y jóvenes de la comunidad musulmana británica y griega concluye que, dado que la inmigración británica es más nueva, a la hora de hacer políticas inclusivas hay que tener en cuenta aún más las exigencias de la religión islámica. Por otro lado, se ha puesto de manifiesto que la diferencia puede deberse también a la edad, ya que las exigencias del islam van aumentando desde la infancia a la edad adulta. Por lo tanto, las exigencias del islam eran mayores para los británicos porque eran jóvenes, mientras que los griegos eran adolescentes y, por tanto, las exigencias eran más bajas.

- En este estudio se concluye que las políticas inclusivas favorecen la integración social de los colectivos excluidos. Porque se permite mediante una política inclusiva el tipo de vestimenta (ropa para cubrir el cuerpo), la existencia de grupos del mismo/único género, la no obligatoriedad de las duchas (opcional), la mayor privacidad para cambiarse y ducharse en las instalaciones deportivas (intimidad) y la organización de sesiones más ligeras durante el Ramadán.

**- El análisis de la actividad física femenina en el país de origen** (Magreb) refleja lo siguiente:

- Es imprescindible conocer la relación entre el islam y la actividad física. Aunque no se exprese de forma explícita, se puede concluir que el islam permite la práctica de actividad física tanto a hombres como a mujeres. Es más, se puede concluir que fomenta la actividad física, teniendo en cuenta una serie de condiciones, como son:
  - Tipo de grupo. Que se diferencie en cuanto al género.
  - Vestimenta. Presencia de partes del cuerpo descubiertas y otras cubiertas.
  - La oración y el Ramadán. No pueden prescindir de las prácticas oratorias diarias por motivo del deporte. Y, por otro, en la época de Ramadán las sesiones de actividad física deben ser más ligeras.
- Además del islam, habría que tener en cuenta los códigos sociales.
  - Relativo al cuerpo, vergüenza. El cuerpo se distingue por la vergüenza, por qué partes se puede mostrar y cuáles no. En el caso de las mujeres tampoco deben exhibir demasiado su cuerpo o provocar al hombre. El cuerpo es entendido en el islam como un valor moral.
  - El hiyab o vestimenta religiosa. Se evidencia la diversidad entre las mujeres musulmanas. El tipo de vestimenta, obligatoria o no, se modifica por motivos religiosos, patriarcales u otros (tradición, identidad nacional, creencia personal...). Algunas visten el traje religioso en el ámbito privado, mientras que otras lo hacen tanto en el ámbito privado como en el público.
  - Honor. Se piensa que la mujer debe ser parada, pasiva y sumisa, los hombres tienen más libertad para la expresión corporal y el movimiento. El cuerpo femenino genera vergüenza porque se relaciona con lo sexual. Además, es un depósito o representación del honor de la familia y, en particular, del hombre. A medida que se establecen relaciones con Occidente, esto va cambiando poco a poco y se puede decir que no hay una determinada mujer magrebí, sino que son diversas.
  - El cuerpo de la mujer y el deporte. Al aumentar el movimiento en el ámbito deportivo, adquiere mayor importancia el principio de la vergüenza y, en consecuencia, el tema de la vestimenta religiosa. Para las mujeres magrebíes es muy difícil conseguir la libertad del cuerpo a través del deporte, que se rige por el patriarcado, y suele ser contrario a las tradiciones. Por tanto, el ámbito deportivo no es uno de los más fáciles para aumentar la práctica de la actividad física y lograr la igualdad de género. Sin embargo, también aquí hay diversidad, ya que hay mujeres que participan en eventos deportivos internacionales sin seguir los códigos religiosos y otras que solo practican deporte en grupos femeninos por la presión sociocultural.
- Las mujeres del Magreb comenzaron a practicar deporte de forma progresiva debido al aumento de la tasa de escolarización, y a la práctica de la educación física durante la escolaridad. Actualmente, en el Magreb hay gimnasios femeninos y mixtos, donde se distinguen las sesiones femeninas de las de los hombres. Asimismo, se pueden encontrar playas para mujeres, playas para familias y playas mixtas. Para las mujeres del Magreb, las zonas verdes son otro espacio deportivo. De no disponer de estos espacios, el discurso del islam ortodoxo se endurece. Por otro lado, lo rural no es lo mismo que lo urbano, el campo es más conservador.

**La mujer y la actividad física en el país de acogida:**

- La actividad física y el deporte pueden ser herramientas adecuadas para la inclusión social de colectivos desfavorecidos, siempre y cuando se conozcan sus características, dificultades o condicionantes, tales como la religión, la cultura, etc.
- Pero en el país de acogida, la oferta de actividades deportivas en general no tiene en cuenta la diversidad cultural. En consecuencia, la participación de este colectivo en el ámbito deportivo es baja y no se le presta atención por parte de las entidades deportivas; asimismo, falta una actitud más abierta. La Asociación Internacional de Educación Física y Deporte para Niñas y Mujeres (*«Accept and Respect»*) llamó a profesionales del ámbito gubernamental y deportivo para trabajar en la integración social de las mujeres musulmanas.
- Por otro lado, las mujeres musulmanas del Magreb asocian el término «deporte» con un significado amplio y abierto tanto cuando hablamos del tipo de práctica (competición, hacer en la naturaleza, mejorar la salud...) como de sus beneficios. Suelen ver los beneficios de forma integral: físicos, psicológicos y sociales.
- Entre las razones por las que las mujeres musulmanas practican menos deporte se encuentran, por un lado, las razones básicas de género de las mujeres (falta de tiempo...); por otro, las derivadas del proceso migratorio y, por último, las peculiaridades derivadas del islam religioso y de las características socioculturales.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

- Aunque desaparecen algunas dificultades del país de origen, concretamente del Magreb, en el **país de acogida aparecen nuevas dificultades:**

- Adaptarse a los comportamientos y condiciones de vida del país de acogida.
- Mantener y transmitir con mayor firmeza las tradiciones de su país.
- Aislamiento y alejamiento de la participación activa.
- En el país occidental se refuerza la necesidad de reafirmar el rol dominante masculino.
- Visión y prejuicios de la sociedad occidental en torno a la inmigración y en concreto a las mujeres musulmanas.
- Actitud cerrada de las entidades deportivas hacia la diversidad.
- Diferente concepción corporal y dificultad para aceptar la cultura del movimiento.
- Considerar la actividad deportiva como masculina.
- Preocupaciones en materia de dinero y mayor dedicación al trabajo o al ahorro de dinero.
- Falta de facilidad para las responsabilidades familiares: servicio de guardería, por ejemplo. O que las actividades sean cuando las niñas y niños están en el colegio.
- La lejanía de los programas deportivos.
- Falta de tiempo: a pesar de no tener trabajo muchas veces, las responsabilidades domésticas y familiares les dejan poco tiempo libre (numerosos hijos e hijas, cuidado de mayores...).
- La irregularidad en la práctica deportiva se caracteriza por el abandono en cuanto surge alguna responsabilidad familiar o es época de vacaciones.
- Una división del trabajo más sólida y clara desde la perspectiva de género.
- Dificultades económicas: limitaciones para pagar las cuotas de acceso a las instalaciones deportivas.
- No disponer de espacio específico para mujeres en las instalaciones deportivas o en las ofertas.
- No permitir el uso de ropa que cubra el cuerpo.
- Falta de información y problemas de idioma.

En consecuencia, atendiendo a las dificultades, las experiencias de Cataluña, Valencia y Legorreta, **los condicionantes adecuados para el éxito y la promoción de la actividad física** pueden ser los siguientes, algunos más generales y otros más específicos:

- En general, la actitud de la sociedad occidental debería ser más abierta a la práctica de actividad física o deportiva por parte de las mujeres.
- En relación con lo anterior, el movimiento del cuerpo de la mujer es más aceptado en la sociedad de acogida. Además, la cultura femenina del deporte ha aumentado en los últimos años, alejándose un poco de la perspectiva de masculinidad.
- Para evitar falsos prejuicios hay que educar a la ciudadanía en el valor de la diversidad cultural y sensibilizarla en el enfoque de la interculturalidad.
- En este sentido, hay que sensibilizar, además de a la ciudadanía, a los agentes deportivos y a las entidades deportivas.
- Sensibilizar y educar a las mujeres musulmanas en la cultura del movimiento, conociendo su punto de partida.
- Por la cuestión religiosa y la concepción sociocultural del cuerpo, el programa de actividad física debe ser muy sencillo, en general por la escasa experiencia con el deporte.
- Las recomendaciones de actividad física y las recomendaciones promovidas por los servicios sanitarios pueden contribuir a ello.
- Que el programa deportivo esté relacionado con el enfoque integral de salud, bienestar físico y psicológico y las relaciones sociales.
- Si el proyecto de actividad física se lleva a cabo en el marco de programas generales, sería más eficaz, ya que sus necesidades pueden ser superiores o prioritarias en otros campos: empleo, obtención de ingresos, vivienda, aprendizaje del idioma... En Valencia, por ejemplo, la actividad física se ha complementado con otras actividades culturales y deportivas como charlas. También en Legorreta se ha incluido dentro de un programa general, aunque el tema de la actividad física aún debe trabajarse más.
- Que las actividades sean cerca de casa es imprescindible para compaginar las tareas domésticas con la actividad física. Es importante estar cerca de casa o de centros de alfabetización y de celebraciones religiosas.
- Es importante tener unos horarios adecuados o un servicio de guardería para poder compaginarlo con el cuidado de los niños y niñas.
- Reconocer su irregularidad por responsabilidades familiares o vacaciones.
- Es imprescindible que la monitora de las actividades deportivas sea mujer. Ser musulmana también puede ayudar, pero también puede ser local, siempre que tenga sensibilidad y conocimiento de diferentes culturas.
- También es importante tener en cuenta el factor socioeconómico: establecer cuotas simbólicas o que sea gratis.
- Que en el acceso a las instalaciones o actividades deportivas, además de las limitaciones económicas, se tengan en cuenta las exigencias del islam o sus características socioculturales. Es decir, ofrecer espacios deportivos y actividades deportivas exclusivamente para mujeres fuera de las miradas masculinas, además de actividades mixtas. En los grupos mixtos participan,

## BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

---

en general, mujeres musulmanas con mayor cultura y experiencia motriz del movimiento, dominio de la lengua del país de acogida, urbanas y con más autonomía.

- En relación con lo anterior, aceptar el uso de ropa religiosa que les cubra el cuerpo para participar actividades deportivas.
- Tener en cuenta que durante el Ramadán no harán actividad física o la harán más suave.
- Transmitir información de la oferta deportiva y utilizar diferentes idiomas para transmitirla. Asimismo, se utilizan diferentes formas en el caso de las mujeres que no están alfabetizadas.

- En estas experiencias, en general, han funcionado muy bien asociaciones de inmigrantes o entidades de apoyo a inmigrantes, tanto en ciudades y pueblos como en barrios. Allí cuentan con inmigrantes de diferentes culturas (latinoamericanos, europeos, musulmanes...) y también participan locales. No participan tanto en los clubes deportivos tradicionales.

- En cuanto a las políticas de fomento, es importante que las instituciones públicas pongan en marcha iniciativas de política para fomentar la actividad física de las personas en situación de mayor vulnerabilidad. Otra opción es apoyar la iniciativa de las asociaciones de inmigrantes o apoyar la iniciativa privada mediante la adecuada colaboración público-privada. Y, por supuesto, sin doblar ni entorpecer el trabajo del uno al otro. Por otro, aunque las políticas de un año pueden poner el germen, las plurianuales y las continuas son imprescindibles.

- También en el seno de las instituciones públicas sería imprescindible la transversalidad o el trabajo en red. Es decir, que el servicio de deportes y el servicio social del ente público estén en contacto y estos se relacionen también con los servicios de salud. También es importante estar en contacto con las instituciones educativas, ya que a través de los centros escolares se puede posibilitar el contacto con las madres de origen musulmán.

- Asimismo, es importante que, además de generar nuevas actividades, se hagan políticas inclusivas para las ya existentes. Para ello, identificar y adecuar las actividades de las diferentes organizaciones y asociaciones existentes puede facilitar la participación de las mujeres musulmanas.

- La mayoría hace ejercicio de forma «no organizada»: al aire libre, poco visible, o en casa. Algunas en las asociaciones antes mencionadas.

- En general, una de las características más importantes es la «invisibilidad». Las que tienen experiencia o tienen una mentalidad más abierta quizás se acercan a un gimnasio mixto, pero siempre sin llamar la atención, con el cuerpo cubierto. Y las demás, en cambio, pasean por casa o con vestimenta religiosa en lugares y horas en las que no hay nadie. Otras participan en grupos en los que solo hay mujeres.

- Como en tantos otros ámbitos, no existe un único modelo de mujer musulmana, por lo que es necesario tener en cuenta la diversidad. Por tanto, también hay que proponer intervenciones múltiples. No obstante, de este estudio se desprenden una serie de características que pueden ser de utilidad para la intervención y cuya consideración sería recomendable.

### POSIBLES INVESTIGACIONES DE CARA AL FUTURO

- Al tratarse de un estudio sobre mujeres adultas, sería interesante llevar a cabo estudios para fomentar la actividad física de **chicas y jóvenes musulmanas**. Estas se pueden hacer en Primaria, en el Deporte Escolar, en la Educación Secundaria Obligatoria, en otros estudios y en la universidad. En la infancia estas políticas podrían ser más flexibles, ya que las obligaciones del islam empiezan a consolidarse a partir de la pubertad.
- En este sentido, abordar un estudio para la promoción de la actividad física de las **hijas de familias de origen diverso** que, habiendo nacido en el país de acogida, están influenciadas por la religión y el contexto sociocultural del país de origen de sus progenitores y progenitoras. Están entre dos culturas y tienen dificultades para crearse una identidad. Por lo tanto, en ese conflicto entre dos culturas, también necesitan políticas concretas.
- Dado que este estudio ha versado sobre mujeres musulmanas, falta un estudio dirigido a **hombres, niños, adolescentes y adultos musulmanes**.
- Siguiendo con el trabajo de la cooperativa de iniciativa social dar-dar, quedan por desarrollar las políticas de los adolescentes **menores que no tienen adultos de referencia**.
- Además de las personas inmigrantes, sería recomendable un estudio orientado a políticas de actividad física para **personas refugiadas y solicitantes de asilo o sin papeles**.

## 2.3. MUGIMENT GIPUZKOA:

La estrategia Mugiment incluye políticas dirigidas especialmente a las personas inactivas. Bajo la estrategia Mugiment Gipuzkoa la Diputación Foral de Gipuzkoa ha desarrollado diversas acciones desde el Servicio de Deportes, antes de analizar este informe. Otras líneas de actuación son:

**a) SOAF (Servicios de Orientación de la Actividad Física).** Entre las líneas de trabajo que sigue Mugiment está la promoción de los Servicios de Orientación de la Actividad Física o Servicios de Orientación Deportiva, priorizando a las personas inactivas que no llegan a las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Para ello, además de las características individuales, se analizan las barreras sociales y contextuales que tienen para incorporar la actividad física a la vida de cada persona. Y a la hora de buscar soluciones, más allá de la planificación personal, es imprescindible utilizar el enfoque comunitario.

Servicios de orientación deportiva de Gipuzkoa

**b) Modelo de atención a la discapacidad**

La estrategia Mugiment Gipuzkoa, basada en las condiciones de vida, atiende al 10 % de la población guipuzcoana que se considera discapacitada (Encuesta de Salud de Euskadi, 2018).

Entre la población con discapacidad existen dos líneas de promoción de la vida activa: la primera y prioritaria es la promoción de la inclusión deportiva (lo que hemos denominado estrategia SARTU). La segunda es la que ponemos en marcha cuando hemos agotado las posibilidades de desarrollo y se basa en el desarrollo de una oferta diferenciada específica (estrategia SEGI). Atención a la discapacidad en Gipuzkoa

**c) Grupos prioritarios de intervención**

En Gipuzkoa se definieron 3 grupos prioritarios entre ellos para fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo. Asimismo, para ello se recogieron propuestas de intervención. Se priorizaron los siguientes grupos de población:

1. De 0 a 8 años
2. Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física - 25-44 años
3. Personas mayores - Mayores de 65 años

Grupos prioritarios de intervención

**d) Guías por patologías para la promoción de la actividad física**

Como se ha comentado anteriormente, ser activo no es solo una decisión personal. Existen numerosos condicionantes que obstaculizan esta conducta. Entre ellos están las patologías que están padeciendo las personas, los momentos clave de la vida, etcétera. Por ello, se elaboraron guías por patologías para que los y las profesionales de las actividades físicas y deportivas pudieran utilizarlas como recurso.

Guías de actividad física por patologías

**e) Bonificaciones en los clubes a las personas perceptoras de la Renta de Garantía de Ingresos (RGI)**

Desde el punto de vista de la equidad, desde el Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa se ha promovido que los clubes establezcan una bonificación del 75 % en la tramitación de licencias deportivas para subvencionar al menos a una de cada 15 personas beneficiarias de la RGI. De esta forma, se facilitará en parte la posibilidad de superar esta barrera socioeconómica y de formar parte del ámbito federado.

**f) Proporcionar atención a la equidad bajo el respaldo de *Emakumeok Mugimenduan/Mujeres y Activas*:**

**Combinar diversidad de orígenes +género + religión.** Este análisis basado en la evidencia surge desde la perspectiva de género y la perspectiva interseccional. El enfoque intercultural como estrategia de gestión de la diversidad cultural ha sido la estrategia más exitosa para facilitar la inclusión social. Se ha colaborado con la Dirección de Derechos Humanos y Cultura Democrática.

En este salto del conocimiento a la intervención se han llevado a cabo primero intervenciones piloto. Entre ellas, cabe destacar la intervención llevada a cabo en San Sebastián, a través de la Fundación Haurrealde (en colaboración con la asociación Mestiza).

Posteriormente se ha llevado a cabo en Ordizia en coordinación con el Ayuntamiento de Ordizia durante todo el curso 2023-2024. Ha sido una acción muy novedosa, ya que a través de la natación se ha garantizado el uso del burkini a las mujeres musulmanas.

## BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

Además, en el curso 2024-2025 se ha podido estabilizar y se ha denominado Igeri Kolore (Población: 10.217 y 20,1 % de la población extranjera, según Eustat a 01/01/2023).

Y, finalmente, en el municipio de Bergara, en colaboración con el Ayuntamiento de Bergara y con algunos agentes locales, se ha llevado a cabo y puesto en marcha la elaboración del diseño del programa entre noviembre de 2024 y enero de 2025 (Población: 14.739 y 11,2 % de población extranjera según Eustat a 01/01/2023).

A continuación se exponen las acciones citadas:

### f.1) En San Sebastián con la Fundación , Haurralde (y en colaboración con la asociación Mestiza).

Los sábados de mayo de 2023, la Kirol Etxea del Paseo de Anoeta acogió un ciclo intercultural de mujeres y deporte. Fue un espacio pensado para fortalecer los lazos de integración, fomentar la solidaridad y la autonomía de cada una, así como un estilo de vida saludable. Se llevaron a cabo diversas actividades como ejercicios de refuerzo del suelo pélvico y la variante más fácil de la marcha nórdica, y se dio información sobre la alimentación. Estos programas se llevaron a cabo gracias al patrocinio de la Diputación Foral de Gipuzkoa y del programa *Emakumeok Mugimenduan / Mujeres y Activas*, en colaboración con la dirección de Derechos Humanos y Cultura Democrática. En el diseño y desarrollo de la intervención se tuvieron en cuenta las características socioeconómicas, socioculturales y religiosas.



Para completar los dos trabajos principales de este documento, las **responsables de Haurralde han querido destacar los siguientes beneficios y formas efectivas de intervención:**

- La actividad física ayuda a construir relaciones sociales, a reducir la soledad involuntaria y a sentirse parte de un grupo. En consecuencia, también mejora la salud mental.

«Un estudio de Giles-Corti y Donovan (2002) encontró que la participación en actividades físicas, incluyendo deportes en grupo, está asociada con una mejor salud mental, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad. Este beneficio es particularmente importante para mujeres en situación de vulnerabilidad, ya que la práctica deportiva proporciona un espacio seguro y positivo fuera del entorno familiar. **El deporte facilita la creación de redes sociales, promueve el sentido de pertenencia y reduce el aislamiento social, lo cual es esencial para el bienestar mental en contextos migratorios** restrictivos. (Donnelly, P y J. Coakley (2002) *The Role of Recreation in promoting social inclusion in Perspectives on social inclusion*. Laidlaw Foundation. [https://laidlawfdn.org/assets/wpsosi\\_2002\\_december\\_the-role-of-recreation.pdf](https://laidlawfdn.org/assets/wpsosi_2002_december_the-role-of-recreation.pdf))”

- Se incrementa la igualdad de oportunidades y **se abren puertas al mundo educativo y laboral**. Además, se contribuye a **disminuir la discriminación y el racismo, mejorando los estereotipos de género, raza y personas** en situación migratoria.

«Acceso a oportunidades; puede **abrir puertas a oportunidades en lo educativo y laboral**. Por último y no menos importante, ayuda en la **reducción de la discriminación y el racismo**, ya que se pueden desafiar y cambiar estereotipos negativos y reducir la discriminación basada en género, raza o estatus migratorio”.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

- Insisten en la necesidad de **prestar especial atención a las dinámicas culturales y a la relación entre la mujer y el deporte para fomentar la actividad física en mujeres de origen diverso.**

«**La promoción de la práctica deportiva en mujeres migrantes requiere una atención particular a las dinámicas culturales y la relación entre la mujer y el deporte.** Estudios recientes subrayan la importancia de adoptar una perspectiva que integre factores culturales, sociales y personales en la promoción de actividades físicas entre mujeres migrantes. Por ejemplo, investigaciones realizadas por el Consejo Europeo del Deporte y el Instituto de Política de Migración señalan que las barreras culturales, la falta de familiaridad con las estructuras deportivas y la ausencia de tradición deportiva en el entorno familiar son desafíos significativos para las mujeres migrantes en la participación deportiva. Además, de miradas específicas a las cuestiones de género y diversidad si se desea una plena inclusión social».

- **Añade que hacer deporte en grupo tiene un impacto más positivo que hacerlo de forma individual,** ya que además de la salud física, ayuda a establecer relaciones sociales y a formar parte de la comunidad.

«Asimismo, se ha demostrado que las **prácticas deportivas grupales** tienen un **impacto positivo** no solo en la salud física, sino también en la creación de redes sociales y la integración comunitaria. Un estudio de la Universidad de Birmingham reveló que las mujeres migrantes que participan en actividades deportivas en grupo desarrollan relaciones de apoyo mutuo que no solo facilitan la continuidad en la práctica deportiva, sino que también contribuyen a su bienestar emocional y social. Estas relaciones funcionan como un factor de cohesión y sostén, haciendo que la práctica deportiva sea más sostenible a largo plazo».

- Se habla de la conveniencia de acudir a **lugares donde haya mujeres de origen diverso** sin esperarles. Por ejemplo, sería conveniente que las asociaciones de mujeres y los espacios de encuentro para que las mujeres aprendan a leer y escribir también lo tuvieran en cuenta para fomentar su participación.
- También es importante tener en cuenta el **liderazgo** para fomentar la actividad física en mujeres de origen diverso y, especialmente, para motivar a las mujeres que no lo han practicado con anterioridad y reducir o evitar que dichas mujeres abandonen del deporte.

El **liderazgo** dentro de estos grupos se destaca como un elemento clave para mantener la motivación y reducir la tasa de abandono, especialmente entre aquellas mujeres que no tienen una historia previa de actividad deportiva. Según un estudio del Journal of Sport and Social Issues, el liderazgo efectivo en grupos deportivos fomenta un sentido de pertenencia y compromiso, ayudando a superar la tendencia a abandonar la práctica ante las primeras dificultades.

- También dan importancia a la identificación y puesta en valor de **las mujeres referentes de la comunidad**.

Utilizar estrategias que se basen en la **identificación y promoción de referentes dentro de la comunidad**. Al destacar a mujeres migrantes que han sobresalido en deportes, se crea un espacio en el que otras mujeres migrantes pueden verse reflejadas, lo que facilita la identificación y la motivación para participar. Estas referentes deportivas pueden actuar como hilo conductor para iniciar y consolidar la práctica deportiva dentro de la comunidad, ofreciendo una conexión tangible y un ejemplo a seguir.

- En resumen, insisten en la necesidad de trabajar con un enfoque integral para construir una sólida cultura deportiva de las mujeres de origen diverso.

«En resumen, para construir una cultura deportiva sólida en mujeres migrantes, es esencial trabajar desde **una perspectiva integral** que incluya el fomento de relaciones grupales, el liderazgo, y una sensibilización sobre los beneficios del deporte, especialmente en contextos donde no existe una trayectoria previa en la práctica deportiva».

### **f.2) En Ordizia con el Ayuntamiento y la iniciativa Ordizia Kolore**

Tras la anterior intervención piloto, el Servicio de Deportes de la Diputación, en colaboración con el Ayuntamiento de Ordizia, a través de la técnica de diversidad cultural y el grupo de personas de diversos orígenes Ordizia Kolore, organizó en el último trimestre de 2023 sesiones en la piscina para familiarizarse con el agua y aprender a nadar. En esa acción se establecieron los factores promotores, teniendo en cuenta las necesidades socioeconómicas, socioculturales y religiosas. Debido a su éxito, y tras dar el salto

## BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

a la infraestructura pública comunitaria (el polideportivo Majori), en concreto a la piscina, con las importantes implementaciones que ello conllevaba, se decidió ampliar la intervención a todo el curso 2023-2024, y así se hizo. Hubo 2 grupos, hubo sesiones semanales, 24 mujeres en total, pero pasaron por allí alrededor de 40, entre bajas y altas, y la mitad eran musulmanas. Participaron mujeres de diferentes procedencias: Unión Europea, Sudamérica, África y Asia. También se consiguió la participación de las mujeres nativas para garantizar la interculturalidad, a pesar de su escasa participación.

En el curso 2024-2025 se iniciaron las actividades acuáticas el 16 de septiembre y se inscribieron 26 mujeres. El proyecto se ha denominado Igeri Kolore. La mayoría siguió desde el curso anterior, pero hubo nuevas altas. Las fuentes para asistir a las sesiones han sido: el espacio de mujeres de origen diverso Bizitza-al Hayat, el espacio de origen diverso Ordizia Kolore, los servicios sociales, los centros de EPA del Goierri y el boca a boca. Por procedencia, se apuntaron mujeres que habían venido a vivir a Ordizia desde diferentes territorios: Bolivia (1), Brasil (1), Marruecos (11), México (1), Nigeria (2), Perú (5), Sáhara (2) y Ucrania (2). Como se puede observar, la mitad de las mujeres pertenecen a la religión islámica. En total participaron 26 mujeres.

De todas ellas ha habido seis bajas y la principal causa ha sido el trabajo, aunque otras razones han sido los estudios y los cambios de residencia.

Desde el punto de vista de la edad, las edades oscilan entre los 17 y los 56 años.

En la actualidad disponemos de una valoración positiva de los resultados de la memoria cuantitativa y cualitativa de la actividad (tanto de las participantes como de las entidades emprendedoras) y del valor añadido de la iniciativa. Junto a ello, ha llegado el momento de definir medidas y soluciones para garantizar la sostenibilidad del proyecto, mejorar el bienestar de las personas destinatarias, promover la inclusión social desde la interculturalidad y actuar desde la perspectiva comunitaria.

**GESTIÓN EQUITATIVA: DE LA PROMOCIÓN A LAS INTERVENCIONES**

Sesiones de iniciación en la adaptación y familiarización al entorno ACUÁTICO. ORDIZIA  
Implementar factores promotores/ facilitadores  
DFG Ayuntamiento  
trabajo en Red  
Deporte y Diversidad  
Ordizia Kolore  
Establecer condicionantes para promocionar la Interculturalidad  
**Genero, socioeconómicas, culturales, religiosas**  
SOAF y PROTOCOLOS DE ACOGIDA con perspectiva comunitaria



1. Imagen: Algunas características de la intervención de Ordizia



2. Imagen: actividades acuáticas de Ordizia, en el polideportivo Majori.



3. Imagen: Valoración de las actividades acuáticas de Ordizia, en el polideportivo Majori.

**f.3) En Bergara, en colaboración con el Ayuntamiento, está en fase de diseño y desarrollo**

El Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa tiene como objetivo no solo hacer estructurales estos proyectos, sino extenderlos al territorio. Así pues, invitó a todos los ayuntamientos de Gipuzkoa. El Ayuntamiento de Bergara mostró interés en ello y a partir de ahí comenzaron a diseñar el proyecto en enero de 2024 en colaboración con la Diputación. Esta línea de trabajo se inició con el trabajo en red, y de forma transversal con la participación del Departamento de Deportes, el SOAF y el Departamento de Igualdad del Ayuntamiento de Bergara. Dentro de las acciones de comunicación, se ha incluido la oferta en el documento de difusión de la escuela de empoderamiento y se ha publicado un cartel específico en los diferentes idiomas (incluidos los oficiales). A través del asesoramiento de Biltzen del GV se ha sensibilizado y formado al personal municipal en diversidad e interculturalidad.

- o Una vez realizado el diagnóstico y el punto de partida entre Diputación y Ayuntamiento, y contando con la colaboración del Servicio de Orientación de Actividad Física (SOAF) de Bergara, denominado *Gelditzke*, se presentó a diferentes agentes y entidades de Bergara que atienden a mujeres de origen diverso. Por ejemplo, la institución de EPA (Educación Personas Adultas), Cáritas y Ndank Ndank. Entre enero y octubre se reunieron varias veces para ir diseñando el proyecto y, con la intención de implantarlo en el municipio en el curso 2024-2025, se ha diseñado conjuntamente un programa con diferentes actividades físicas. El proyecto ya está en marcha, se han creado dos grupos de mujeres migrantes, uno con la colaboración de la EPA de Bergara y otro por turno libre a través de las asociaciones citadas anteriormente. Este segundo grupo se ha constituido a través de una convocatoria abierta a la ciudadanía desde los departamentos de deportes e igualdad.

De la EPA se han inscrito 24 mujeres de diferentes procedencias: 1 Alemania (Europa), 2 Pakistán (Asia), 15 Marruecos (África), 2 Argelia (África), 2 Nigeria (África), 1 Senegal (África). Cabe destacar que haya llegado a las mujeres musulmanas.

En el turno libre se han registrado 11 mujeres: 9 de Marruecos (África) y 2 de Venezuela (América). Existe la intención de reabrir ese turno hasta completar el aforo. En total se han inscrito 35 mujeres.



Grupo de Ordizia,  
polideportivo Majori

### 3. PRINCIPIOS BÁSICOS Y GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DEL DEPORTE EN CUALQUIER COLECTIVO SOCIALMENTE VULNERABLE

(Fuente principal: Estudio de SIIS: Promoción del deporte en colectivos en situación de exclusión socioeconómica 2018):

#### 3.1. PRINCIPIOS BÁSICOS

Atendiendo a **los principios básicos para la promoción del deporte en los colectivos socialmente vulnerables**, el estudio del SIIS (2018) señala que: «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».

A continuación se enumeran y describen **diez componentes básicos** para la promoción de la actividad física:

##### 1- Aplicar una perspectiva comunitaria

Según el informe del SIIS (2018): «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**».

La Diputación Foral de Gipuzkoa apuesta por un enfoque comunitario para afrontar los retos sociales en el documento sobre el marco comunitario desarrollado en 2022. Al definir las prioridades de este enfoque, incide en lo siguiente: «*hay que hacer especial hincapié en los retos sociales que solo pueden tener una respuesta comunitaria, como la cohesión social en una sociedad con gran diversidad, la lucha por la igualdad y contra la exclusión o la construcción de instrumentos de bienestar comunitario basados en la ayuda mutua*».

El Plan Estratégico 2024-2027 también recoge: «Objetivo 1.2: **Garantizar el cuidado y la protección de todas las personas a través de una atención personalizada, de calidad e inclusiva**, potenciando, conectando y evaluando la red de servicios sociales, basada en la innovación y la igualdad». Y una de las líneas de acción para lograr ese objetivo es impulsar, entre otras, el carácter comunitario.

El GAPPA (2018-2030), por su parte, recoge en sus principios rectores que la movilización e implicación activa de las comunidades para fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo son claves fundamentales.

## **2- Facilitar las condiciones de acceso**

En general, **facilitar la accesibilidad física y económica** es una estrategia imprescindible para aumentar las posibilidades de hacer deporte a los colectivos en situación de vulnerabilidad. Por ejemplo, que las actividades estén cerca, que haya posibilidades de transporte activo para asistir, transporte público, gratis o a precio reducido, etc.

**GAPPA (2018-2030) recoge este tema sobre la creación de entornos seguros en el apartado «Espacios y lugares»:** Crear y mantener entornos que fomenten y protejan el derecho de las personas de todas las edades a acceder a espacios y lugares seguros en sus ciudades y comunidades.

Según el estudio del SIIS (2018) «**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».

## **3- Flexibilidad y adaptación de las reglas a las necesidades personales y colectivas**

Los agentes del mundo de la actividad física o el deporte y, en particular, los que desarrollan políticas públicas deben **conocer y tener en cuenta las necesidades** de los colectivos diana a la hora de crear y desarrollar la oferta deportiva, para facilitar el acceso de los colectivos socialmente vulnerables. Para ello, deben actuar con flexibilidad y es imprescindible que esta oferta se ofrezca y se garantice de forma **permanente** con las características mencionadas.

En primer lugar, cabe destacar que la promoción del BIENESTAR de toda la ciudadanía es uno de los pilares fundamentales del Plan Estratégico 2024-2027 de la Diputación Foral de Gipuzkoa. Ese bienestar, además, se entiende de una manera integral:

«Objetivo 1.1: Impulsar una sociedad que vele y prevenga el bienestar físico y emocional de las personas, posibilitando oportunidades para que estas desarrollen proyectos de vida satisfactorios. Líneas de acción:

- 1.1.1 línea de acción: Trabajar el bienestar emocional de la población, sensibilizando y apoyando la atención a los problemas relacionados con el mismo, profundizando en la prevención y personalización.
- 1.1.2 línea de acción: Promover hábitos de vida saludables y activos, haciendo hincapié, entre otros, en los beneficios del deporte, la actividad física y la alimentación saludable, y profundizando en la prevención de realidades como las adicciones».

Según el informe del SIIS (2018): «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».

Ser **flexible** de manera puntual no favorecerá la transformación social. Por el contrario, para ello será necesario implementar la intervención **de forma continuada, estable y permanente en el tiempo**, con el fin de conseguir un cierto impacto social, tanto para aumentar el número de personas activas como para avanzar hacia la justicia social. Por ello, para lograr la participación de las mujeres musulmanas en los programas pilotos llevados a cabo a lo largo de Gipuzkoa en los tres municipios, se han tenido en cuenta y se han establecido sus **necesidades por razones socioculturales**. El informe del SIIS (2018) recoge esta cuestión como sigue: «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».

## **4- Empoderamiento y gestión participativa**

Es importante **empoderar** a los colectivos en situación de vulnerabilidad y **formar parte** de las diferentes fases del proyecto para lograr el éxito del programa y llegar a los objetivos marcados.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

«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» (SIIS, 2018).

### **5- Motivación: sensibilización, información y contacto permanente**

Las necesidades de estos colectivos deben tenerse en cuenta **en su conjunto**, ya que **además del nivel de actividad física** suelen presentar **problemas sociales más importantes** (empleo, vivienda, idioma...). Asimismo, debemos advertir que además de los **beneficios directos** que pueden obtener a través de la actividad física, también hay **beneficios indirectos** en los que pueden contribuir a las principales necesidades de su vida. Y es importante ser consciente de ellos, tanto en el caso de las instituciones responsables como en el de las personas del colectivo al que va dirigido.

Según el documento del SIIS (2018): «**(...) 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, aprendizaje del idioma local...)** de la práctica física, beneficios muy alejados de los valores competitivos tradicionales».

La guía (2024) elaborada por el **Sporting Cities Opposite Racism in Europe** (en adelante, SCORE) entiende la importancia del deporte de dos maneras diferentes y reivindica la integración de ambos en las políticas locales:

- 1- **Luchar contra el racismo a través del deporte**, fomentando la cohesión grupal y la inclusión social. Para ello propone un decálogo (véase pág. 28)
- 2- **Luchar contra el racismo en el deporte**. Consideran que las principales estrategias para ello son la **sensibilización** y la **formación**. También impulsan la estrategia de tolerancia 0 ante los incidentes.

### **6- Transversalidad e integralidad**

Es **imprescindible** promover la actividad física **de forma integral** en colectivos en situación de vulnerabilidad, sin centrarse exclusivamente en un grupo concreto o en una actividad concreta. También es importante trabajar **de manera transversal**, desde la colaboración institucional y ciudadana.

Según el informe del SIIS (2018): «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».

Añaden que si se busca la equidad en el acceso al deporte, por su complejidad y por ser un tema en el que intervienen **numerosas variables, el éxito de estas políticas vendrá de la colaboración de agentes de diferentes niveles y ámbitos**. Así explica el informe del SIIS (2018) lo anteriormente citado: «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.».

El GAPPA (2018-2030) apuesta por la aplicación de un enfoque multisectorial integral e integrado para aumentar el nivel de ejercicio físico de la población y reducir el sedentarismo. Señala que la ejecución de este plan de acción debería favorecer la colaboración y cooperación entre agentes de todos los niveles.

Por último, sabemos que en el mundo del deporte hay violencia estructural en diferentes ámbitos y contra colectivos como las mujeres o el colectivo LGTBI, y que existe un racismo estructural contra personas de diferente origen. Por tanto, **la sensibilización, prevención y tolerancia cero en torno al machismo estructural, la LGTBIfobia y el racismo** son fundamentales en las organizaciones deportivas. En este sentido, también es importante generar **oportunidades ajenas a las situaciones competitivas** ya que estas últimas suelen influir en lo anterior.

El trabajo en el SIIS (2018) lo indica así: «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».

## **7- Normalización versus especificidad**

La permanencia en acciones normalizadas o globales produce una serie de efectos negativos y la oferta de acciones específicas o segregadas otros diferentes. Por tanto, no puede decirse que una sea más adecuada que la otra. **Lo ideal sería garantizar el acceso y la participación en una oferta normalizada**, pero para ello sería necesario transformarla o crearla teniendo en cuenta e implementando **las necesidades de los colectivos en situación de vulnerabilidad**. Sin embargo, en muchas ocasiones, sin haber implementado antes estas necesidades, se suele exigir la integración en la oferta normalizada o el paso rápido de lo específico a lo normalizado, y eso no es lícito.

Por último, **innovar y ser creativo** o creativa también adquiere una gran importancia en el diseño y desarrollo de este tipo de intervenciones, tanto en los contenidos como en las formas de colaboración.

Según el documento del SIIS (2018): «Diversos estudios han demostrado que **las intervenciones dirigidas específicamente a la promoción de la actividad física en determinados colectivos resultan muy complicados 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 previos».

Y así resume la elección entre ambos (SIIS, 2018): «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**».

## **8- Equipos multiprofesionales y especialización**

Para tener éxito en la promoción de la actividad física en colectivos en situación de vulnerabilidad es fundamental contar con un **equipo multidisciplinar profesional, experto y especializado**.

Según el estudio del SIIS (2018): «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».

## **9- Colaboración interinstitucional**

El informe del SIIS (2018) constata lo siguiente teniendo en cuenta las iniciativas europeas eficaces: «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.

## **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, posibilitando el seguimiento, y en el caso de la evaluación, verificando los resultados durante y después de finalizada la actividad, en el de la misma» (SIIS, 2018).

## 3.2. INTERVENCIONES PRINCIPALES

### **Intervenciones para la promoción de la actividad física en colectivos socialmente vulnerables**

La investigación del SIIS (2018) revisó la literatura científica y las experiencias y gracias a ello se ha recogido un catálogo de intervenciones dirigidas específicamente a promover el deporte en colectivos socialmente vulnerables, que se enumera a continuación:

#### **1- Reducción del coste de las actividades**

Para que las intervenciones de promoción de la actividad física sean efectivas entre los colectivos en situación de vulnerabilidad es imprescindible que el coste de las actividades se reduzca, disminuya o sea gratuito. Así como, dirigir la financiación específica a los colectivos a los que se dirige.

El Servicio de Actividad Física y Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa ha llevado a cabo o desarrollado en este apartado las siguientes intervenciones: reducción de cuotas a las familias perceptoras de la RGI (Renta de Garantía de Ingresos) en las subvenciones que concede a clubes deportivos y agrupaciones deportivas (bonificación del 75 % en 1 de cada 15 licencias deportivas); garantía de la misma posibilidad a las personas usuarias del Palacio Txuri-Urdin (bonificación del 75 % en perceptores de RGI); financiación específica para lograr la igualdad de género en programas dirigidos a mujeres (campaña de marketing social específica, apoyo publicitario de eventos deportivos dirigidos a mujeres, diversas acciones gratuitas bajo el programa Mujeres y Acivas y una línea de subvenciones específicas dirigida a ayuntamientos, asesoramiento gratuito de los Servicios de Orientación de Actividad Física, etc.); intervenciones piloto dirigidas a mujeres de origen diverso, ropa gratuita (burkini y trajes de baño, gorros, viseras, chubasqueros...).

El estudio del SIIS (2018) detalla esta intervención efectiva de la siguiente manera: «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».

#### **2- Atención individualizada**

Los enfoques de atención individual suelen ser eficaces como estrategia para favorecer la integración de la actividad física en la vida individual, donde además de los factores individuales se tienen en cuenta los condicionantes contextuales y sociales. Por ejemplo, los y las profesionales que se encuentran en los diferentes municipios del territorio de Gipuzkoa en los Servicios de Orientación de Actividad Física (en adelante, SOAF). Hay 34 SOAF distribuidos en 23 municipios de Gipuzkoa. Desde 2017 se han ido incrementando progresivamente, con la promoción de la Diputación (a través de recursos económicos y asesoramiento técnico).

Según el estudio del SIIS (2018): «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. (...) mediante técnicas de cambio de conducta, enseñan a las personas participantes las posibilidades para incorporar la actividad física en su vida diaria».

#### **3- Campañas de información**

Para ponerse en contacto con personas o colectivos en situación de vulnerabilidad no basta con decir que las puertas del servicio están abiertas o esperar su participación. Las tareas imprescindibles son la búsqueda del colectivo objetivo, la identificación de un canal de relación eficaz y la información específica.

El documento del SIIS (2018) añade lo siguiente al respecto: «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.-».

#### **4- Conciliación de la actividad física con las responsabilidades familiares**

La conciliación de la actividad física con las responsabilidades familiares es una política eficaz para la ciudadanía en general y más aún para las personas o colectivos con mayores obstáculos o dificultades (paternidad, maternidad, familias monomarentales,

mujeres de distinto origen...). Compaginar el trabajo, las tareas domésticas y el cuidado con la actividad física es imprescindible en las diferentes etapas de la vida. Por eso, por ejemplo, en las intervenciones piloto se han ofrecido actividades deportivas en horario escolar o se ha establecido un servicio de guardería.

Según el informe del SIIS (2018): «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».

#### **5- Medidas para el fomento del deporte de participación**

Es sabido que el deporte de participación es un deporte dirigido a toda la ciudadanía. En consecuencia, la promoción de la actividad física o deportiva de este itinerario es importante porque, al dirigirse a toda la población, el impacto es mayor y más universal. Por tanto, puede tener un impacto mayor que el deporte en el ámbito federado porque es para cualquier persona y no solo para aquellas con altas habilidades motrices. El SAFD de la DFG promueve diferentes programas en este sentido: deporte escolar (actividades de iniciación y competiciones de itinerario participativo), subvenciones para la participación deportiva, eventos deportivos, actividades dirigidas a las mujeres, etc. Por otra parte, atendiendo a los colectivos en situación de vulnerabilidad, las tres intervenciones piloto que se han puesto en marcha se han centrado especialmente en las mujeres de origen diverso de primera generación, y se ha puesto el foco en ellas a la hora de diseñar el programa, desarrollarlo y evaluarlo.

El documento del SIIS (2018) recoge esta cuestión de la siguiente manera: «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 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.».

#### **6- Programas de actividades deportivas adaptadas**

Actividades físicas específicas dirigidas a las personas que no pueden participar en la oferta normalizada, es decir, actividades específicas adaptadas a la edad, género, diversidad funcional, identidad de género u orientación sexual, diversidad de origen... Por ejemplo, las actividades deportivas del programa Deporte Escolar Adaptado (EKE) dirigido al alumnado con gran discapacidad en el deporte escolar guipuzcoano o el programa llamado Hobesegi (a través de la Fundación Hegalak en San Sebastián). Esta última se ofrece a ciudadanos y ciudadanas con alta discapacidad o dependencia y prioritariamente con bajos recursos económicos. Por otro lado, también se pueden incluir en este bloque diversas actividades dedicadas a las personas mayores: recorridos Tipi-Tapa, en los que también pueden participar la ciudadanía en general; los grupos de trabajo Coordinación-Equilibrio-Fuerza (CEF), los programas de actividad física dirigidos a personas mayores, dirigidos exclusivamente a mujeres; o por ejemplo, la oferta de clubes deportivos de gays y lesbianas ubicados en otros puntos del Estado.

El estudio del SIIS (2008) describe estas actividades como: «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 Vivifrail que se dirige a personas por encima de los 70 años».

#### **7- Disponibilidad de espacios públicos**

Esta intervención ha sido un éxito, entre otras cosas, gracias a la disponibilidad y a la proximidad de espacios deportivos al aire libre, sin cuotas. En este grupo se pueden englobar las opciones que, aunque gestionadas al margen de los deportes, estimulan la práctica de actividad física: transporte activo, carriles bici y espacios naturales.

El informe del SIIS (2018) recoge esta cuestión como sigue: «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

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

y gratuito. (...) 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».

### **8- Elaboración de materiales de referencia**

La elaboración y difusión de materiales de referencia contribuyen a establecer intervenciones que fomenten el acceso y la práctica deportiva de colectivos en situación socioeconómica más desfavorecida. Por ello, la Diputación Foral decidió elaborar este informe y guía específica con la colaboración de los agentes de las intervenciones piloto. Esto nace con la vocación de servir a agentes del ámbito deportivo y de otros ámbitos, abriendo la mirada a estos colectivos y contribuyendo a la mejora del respeto y a la invención, creación, desarrollo y evaluación de las intervenciones.

A modo de ejemplo, a nivel estatal tenemos lo que han hecho el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo COLEF (2020), con recomendaciones dirigidas a los agentes para que las personas LGTBIQ+ formen parte del ámbito deportivo. Y, a nivel territorial, contamos con una guía (2022) elaborada por la Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado con recomendaciones para facilitar la inclusión de las personas con discapacidad en edad escolar.

El informe del SIIS (2018) señala que: «Crear herramientas –como **manuales**– que promuevan la aceptación social de las personas con necesidades especiales (minorías, LGTBI, género...)».

### **9- Programas de mentoría/ implicación de pares**

A través de la mentoría, la persona de ese colectivo considerado igual adquiere relevancia en el proyecto, puede servir de puente entre el organizador y el colectivo al que va dirigido, y se le da un lugar significativo en la intervención que está llevando a cabo. En la intervención piloto de San Sebastián junto con la Fundación Haurralde, una mujer árabe designada como tal ha desempeñado ese rol: ha ejercido de intérprete para facilitar las relaciones con las mujeres árabes, explicarles con mayor claridad sus contenidos y, obviamente, darle a ella un papel más importante y más protagonismo en el programa.

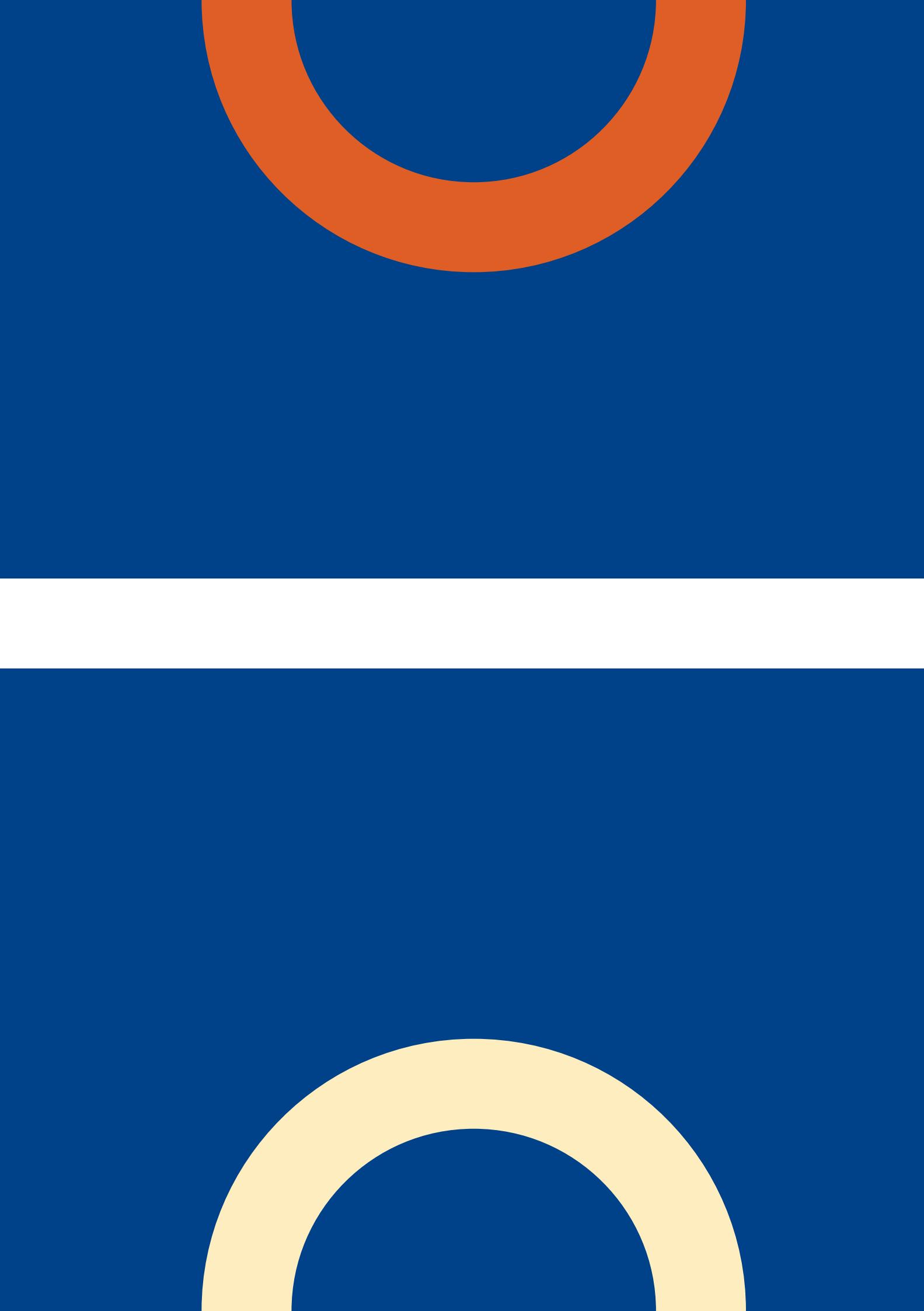
El informe del SIIS (2018) lo define así: «Los programas de mentoría se fundamentan en la idea de la participación de personas cercanas al colectivo diana que ejercen como tutoras o animadoras. Por un lado, la implicación de pares es recomendable porque las personas usuarias ven que alguien como ellas puede alcanzar su objetivo deportivo y, por otro lado, porque las personas que ejercen de mentores y mentoras adquieren beneficios personales o habilidades que pueden facilitar su inclusión social y laboral».

### **10- Discriminación positiva y condicionantes de género**

En la puesta en común del género y la diversidad de orígenes, teniendo en cuenta la interseccionalidad, las diferentes intervenciones promotoras adquieren una importancia capital, así como la implementación de acciones positivas de apoyo.

El documento del SIIS (2018) expone y relaciona de la siguiente manera los condicionantes a tener en cuenta y las intervenciones de apoyo a implementar con las mujeres de origen diverso a la hora de promover la actividad física: «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. (...) se recomienda:

- Llevar a cabo las actividades en las instalaciones que les sean familiares –centros culturales o religiosos–. Estos espacios (...) son percibidos como seguros tanto por el público objetivo como por su entorno.
- 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–.»



# **4. GUÍA ESPECÍFICA PARA PROMOVER EL BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

*-Teniendo en cuenta el género, la diversidad de origen y la religión-  
«Atendiendo a factores socioeconómicos, socioculturales y a creencias religiosas»*

## **ENFOQUE INTEGRAL/HOLÍSTICO y ADAPTACIÓN FLEXIBLE A SUS NECESIDADES.**

1- Objetivos principales: Promover el BIENESTAR y la INCLUSIÓN SOCIAL. Incidir en el bienestar favoreciendo ser más activa: poner el foco en la salud física, mental y emocional, y en las relaciones sociales (importancia del capital social). La actividad física o el deporte (en adelante, AFD) son un instrumento de bienestar general y de inclusión social en la comunidad, donde se tienen en cuenta sus primeras necesidades (vivienda, empleo, idioma, familia...).

## **APUESTA POR LA PERSPECTIVA INTERCULTURAL**

2- Diseñar y ejecutar la intervención desde un enfoque de interculturalidad. Es decir, crear espacios de AFD entre mujeres de diferentes procedencias o contextos culturales, posibilitando el conocimiento mutuo y la interacción.  
3- La colaboración de los técnicos y técnicas de AFD con los técnicos y técnicas de diversidad o migración lo facilita. Y si no se puede con ese perfil técnico, con los y las técnicas de igualdad o servicios sociales.

## **EMPODERAMIENTO Y GESTIÓN PARTICIPATIVA**

4- Colaboración con organizaciones de personas de origen diverso. Para acercarnos a estas mujeres y acompañarlas. Impulso de la colaboración público-privada.  
5- Contar con las mujeres de diversidad de origen de la comunidad para que sean mentoras de referencia.

## **ACCESIBILIDAD SOCIOECONÓMICA**

6- Disponibilidad de servicio gratuito o establecimiento de cuotas simbólicas.

## **SOCIOCULTURAL (incluido el género)**

7- Tener en cuenta la conciliación de la vida laboral, familiar, personal y actividad física. Por tanto, que la oferta de AFD sea cuando las y los niños estén en horario de cuidado o de enseñanza, o que se establezca un servicio de guardería.

## SOCIOCULTURAL y RELIGIOSO (incluido el género). Acciones positivas

8- Respeto a las creencias religiosas. En el Islam, por ejemplo:

- a. Respetar la vestimenta, atendiendo a la religión; entre otros, aceptar el velo en la cabeza y la necesidad de cubrirse el cuerpo (también el burkini en la piscina).
- b. Reconocer el período de Ramadán (saber cuándo es), reconocer las características del ayuno e identificarlas: sesiones ligeras de baja intensidad, descansos temporales y aceptar que la asistencia va a ser irregular. (*En natación, por ejemplo, adaptar las sesiones de agua para reducir o evitar tragos de agua involuntarios*)
- c. Establecer lugares de intimidad en vestuarios y duchas.

9- Conocer su cultura en educación física y, a partir de ella, respetar el punto de partida de su autonomía.

10- Ser un grupo de origen diverso (fomentar la presencia de mujeres locales).

11- Ser un grupo de mujeres.

12- Que la persona que imparte la enseñanza sea mujer.

## ACCESIBILIDAD (física)

13- Posibilitar la accesibilidad: que esté cerca. Tener un entorno seguro o percibirlo como tal.

## ACCESIBILIDAD (idioma, canal adecuado, búsqueda de relaciones)

14- Tomar conciencia de la necesidad de la diversidad lingüística (euskería, castellano, árabe, inglés,...) para llevar a cabo campañas informativas, aunque se garanticen las dos lenguas oficiales y se fomente el euskería. Por otro lado, tomar conciencia de la posible presencia de no alfabetizadas (comunicación verbal o uso de audios). Buscar relaciones con ellas para conocernos mejor. El boca a boca también funciona para ir expandiendo la información. Los grupos de WhatsApp también son válidos.

## SENSIBILIZAR, FORMAR e INFORMAR/ORIENTAR

15- Sensibilización y formación multidisciplinar de las personas del ámbito deportivo (personal técnico deportivo o gestor, monitorado, socorristas, personal de recepción...). Abrir la mente hacia los derechos humanos y la diversidad cultural.

16- Educar, sensibilizar y prevenir a la población en los valores de la diversidad cultural, previniendo situaciones de discriminación (por ejemplo, racismo e islamofobia).

17- Desarrollar la sensibilización de las mujeres de los diferentes contextos culturales hacia la AF como herramienta para la salud y las relaciones sociales. Tienen más interiorizada la importancia de las figuras y de los consejos de los servicios sanitarios y del personal de los servicios sociales.

18- Promover la visibilidad de las referentes de las mujeres de diversidad de origen, tanto para animarse entre ellas como para mejorar el respeto de las locales u autóctonas.

19- Promover vínculos con los Servicios de Orientación de Actividad Física (SOAF) y, si no fuera posible, con el equipo promotor local de AFD. Ampliar la salud, la educación y las oportunidades con la comunidad.

## POLÍTICAS LOCALES

20- Priorizar la OFERTA INCLUSIVA (Interculturalidad o Sartu), si esta se adapta a sus necesidades; en caso contrario, la OFERTA ESPECÍFICA (Multiculturalidad o Segi), o AMBAS.

21- Diseño y ejecución de políticas desde una perspectiva especialmente intercultural. Existencia de financiación (al menos pública). Poner el foco también en el racismo estructural en el ámbito deportivo, identificarlo y establecer mecanismos para combatirlo.

22- Clarificar y flexibilizar la legislación o la normativa (por ejemplo, reglamentos de uso de instalaciones deportivas).

- DEFINICIONES:

- Interculturalidad: conjunto de interacciones y relaciones que se producen entre diferentes culturas que comparten un mismo espacio geográfico o social y que intercambian valores, conductas, hábitos y concepciones entre culturas. Es una corriente y movimiento social que desarrolla relaciones positivas entre culturas, que no dependen entre ellas y son igualitarias.
- Diversidad cultural o multiculturalismo: se produce cuando comparten un mismo espacio geográfico y social, pero cada uno de ellos retiene sus propias culturas, costumbres y valores. No hay relaciones, intercambios o aculturaciones con los demás y, al mismo tiempo, viven en convivencia e igualdad, sin crear dependencia entre ellos (de no ser así, se produciría segregación, asimilación o exclusión).

Mientras el multiculturalismo no es más que la coexistencia de culturas diversas en un mismo espacio, la interculturalidad recoge las relaciones positivas entre ellas.



# PRINCIPALES FUENTES UTILIZADAS:

- Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1948). [Declaración Universal de los Derechos Humanos](#).
- Consejo Europeo. [Carta Europea del Deporte revisada en 2021](#).
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018). [Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano](#).
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). [Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios](#).
- Gobierno Vasco (GV) [LEY 2/2023](#), de 30 de marzo, de la actividad física y del deporte del País Vasco (BOG, 18 de abril de 2023).
- [Decreto Legislativo 1/2023](#), de 16 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley para la Igualdad de Mujeres y Hombres y Vidas Libres de Violencia Machista contra las Mujeres.
- Gobierno Vasco (GV) y la Asociación Vasca de Gestores y Gestoras del Deporte (KAIT) [Observatorio del Deporte Municipal en Euskadi](#) (2020).
- Observatorio Vasco de Inmigración Ikuspegi (2022 y 2023). [Datos y barómetro](#).
- Diputación Foral de Gipuzkoa (DFG). [Plan Estratégico 2024-2027 de la Diputación Foral de Gipuzkoa](#).
- Dirección General de Derechos Humanos y Cultura Democrática de la Diputación Foral de Gipuzkoa (DFG) (2022). [II. Plan Foral para la Diversidad - Igualdad de Derechos](#).
- [Norma Foral 2/2015, de 9 de marzo, para la igualdad de mujeres y hombres](#).
- Participación DFG (2022). [Marco de Acción Comunitaria](#): Marco conceptual, estratégico y operativo entre la DFG y los ayuntamientos del territorio.
- Servicio de Actividad Física y Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa (SAFD de la DFG, 2018). [Modelo de atención a la discapacidad en Gipuzkoa](#).
- J. Aldaz Arregi (UPV). [Gipuzkoa EkitAktiboa. Resultados de la Investigación Activadora](#).
- Sociómetro DFG (Encuestas Gizaker, 2023).
- SAFD de la DFG y UPV (Gikafit, 2021). [Infografía del estudio para medir la actividad de las mujeres guipuzcoanas](#).
- SAFD de la DFG y UPV (Gikafit, 2023-2024). [Hábitos deportivos escolares en Gipuzkoa](#).
- SIIS (2018): [Promoción del deporte en colectivos en riesgo de situación de exclusión socioeconómica](#).
- SIIS (2022). [Estudios sobre pobreza y exclusión social en Gipuzkoa](#).
- O. Zunzunegi Etxeberria (2020). [Inclusión social de las mujeres musulmanas a través de la actividad física. Trabajo de Fin de Máster](#). Fuentes principales:
  - o Consejo Superior de Deportes (CSD, 2015). *Deporte, actividad física e inserción social: Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. Madrid.
  - o Dagkas, S, Benn T. (2006). *Young Muslim women's experiences of Islam and physical education in Greece and Britain: a comparative study*, Sport, Education and Society, 11:1, 21-38, DOI: 10.1080/13573320500255056. University of Birmingham, UK.
  - o Cooperativa de iniciativa social Dar-dar produkzioak (2013, 2014): *Trabajando la integración por el camino de la diversidad cultural*. Legorreta, Gipuzkoa. Asociación de mujeres Nissaa Asaada Emakume Elkartea (2015-2020). Programación, Legorreta, Gipuzkoa.

## **BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE**

---

- o García Ferrando, M. (2006) *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005.* Madrid. CIS/Siglo XXI.
  - o Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa. Mugiment Gipuzkoa (2018), San Sebastián. <https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa>
  - o INE, Ikuspegi: Observatorio Vasco de Inmigración (2019). Análisis cuantitativo. UPV y Gobierno Vasco: Departamento de Empleo y Políticas Sociales. Análisis cualitativo: Barómetro, Percepciones y actitudes hacia la población de origen extranjero. UPV y Gobierno Vasco: Departamento de Empleo y Políticas Sociales.
  - o Kennett, C. (2005) *Sport, immigration and multiculturalism, a conceptual analyse.* Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona.
  - o Carta Europea del Deporte para Todos (1975) y la Carta Europea del Deporte (1992).
  - o Molina, F. (2009): Deporte, interculturalidad y calidad de vida. Anduli, Revista Andaluza de Ciencias Sociales, págs. 165- 173. Universidad de Lleida, Lleida.
  - o Nasri, K. (2014). *Actitudes y hábitos deportivos de las mujeres magrebíes musulmanas en Cataluña: un estudio de casos.* Universitat de Barcelona, Barcelona.
  - o Nieva, C. (2015). *La toma de decisiones del profesorado en educación física de primaria en relación con la inclusión del alumnado femenino inmigrante.* Universitat de Barcelona, Barcelona.
  - o Unesco (2015). Declaración de Incheon: Educación 2030: *Hacia una educación inclusiva y equitativa de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos.* Incheon, República de Corea.
  - o Santos, A. (2012). *Actividad física y vivencias corporales de las mujeres magrebíes en España.* Universidad de Valencia, Valencia.
  - o Santos, A., Balibrea, E. et al. (2004) *Mujeres en forma contra la exclusión.* Valencia: Dirección General de la Mujer, Generalitat Valenciana.
  - o Sport England (2020). *Sport for all? Why ethnicity and culture matters in sport and physical activity.* Source: Active Lives Children & Young People survey 2017-19 (two years combined), England.
- SAFD de la DFG (Murua): Grupos prioritarios de intervención de AFD: Niños y niñas de 0 a 8 años, conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física - personas de 25 a 44 años, y personas mayores - mayores de 65 años.
  - SAFD de la DFG (2024): Subvenciones en materia deportiva. Aprobación de las bases reguladoras generales y específicas, y convocatoria del 2024. (BOG, 26 de abril de 2024)
  - Marlier M, Van Dyck D, Cardon G, De Bourdeaudhuij I, Babiak K, Willem A (2015) Interrelation of Sport Participation, Physical Activity, Social Capital and Mental Health in Disadvantaged Communities: A SEM- Analysis.
  - Holdsworth, M., Nicolaou, M., Langøien, L. J., Osei-Kwasi, H. A., Chastin, S. F., Stok, F. M., ... & Stronks, K. (2017): Developing a systems-based framework of the factors influencing dietary and physical activity behaviours in ethnic minority populations living in Europe-a DEDIPAC study. international journal of behavioral nutrition and physical activity, 14, 1-15.
  - Women in Sport & Sport=Equals (2019). Insight pack muslim women and girls.
  - Dr Irfan Khawaja, Birmingham City University (2024). Ramadan Guidance for Schools and Educational Settings: Physical Education and Physical Activity.
  - Sporting Cities Opposing Racism in Europe (Score, 2024): Manual básico para luchar contra el racismo y la discriminación racial en el ámbito deportivo a nivel local.

# **ANEXOS:**

## **PRINCIPIOS E INTERVENCIONES DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: ESTABLECIDAS EN EXPERIENCIAS PILOTO LOCALES**

### **1. ANEXO**

<b>PRINCIPIOS BÁSICOS</b>	<b>EN SAN SEBASTIÁN Servicio de Actividad Física y Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa (en adelante, SAFD de la DFG y HAURRALDE)</b>	<b>EN ORDIZIA (SAFD de la DFG y AYUNTAMIENTO DE ORDIZIA)</b>
<b>1- Enfoque comunitario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboración de las instituciones públicas y privadas de la comunidad, en las que estas mujeres forman parte de la misma</li> <li>- Uso de la Kirol Etxea. Visita a la Diputación y jornada intercultural y café</li> <li>- Mejorable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboración de las instituciones públicas y privadas de la comunidad, en las que estas mujeres forman parte de Ordizia Kolore. También han participado mujeres locales.</li> <li>- El salto al polideportivo Majori utilizando el espacio comunitario.</li> <li>- Mejora: Tender puentes a otras actividades de oferta deportiva.</li> </ul>
<b>2- Facilitar las condiciones de acceso</b>	- Gratuito	- Gratuito
<b>3- Flexibilidad y adaptación de las reglas a las necesidades personales y colectivas</b>	- Implementación de la característica sociocultural, socioeconómica y religiosa, y la perspectiva de género	- Implementación de la característica sociocultural, socioeconómica y religiosa, y la perspectiva de género
<b>4- Empoderamiento y gestión participativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir del nivel de empoderamiento en la AFD</li> <li>- Junto con las entidades participantes asociadas: Fundación Haurrealde y Asociación Mestiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir del nivel de empoderamiento en la AFD</li> <li>- Junto con las entidades participantes asociadas: Grupo Ordizia Kolore</li> </ul>
<b>5- Motivación: sensibilización, información y contacto permanente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de Haurrealde y Mestiza, a través de la traductora árabe</li> <li>- Ninguna formación, pero reuniones internas con quienes iban a dar sesiones o conferencias: Askora, por ejemplo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de la responsable de diversidad cultural de Ordizia</li> <li>- Medida correctora: formación teórica y práctica de un día sobre diversidad cultural a través del asesoramiento del servicio Biltzen del GV</li> </ul>
<b>6- Transversalidad e integralidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la Diputación el SAFD y la Dirección de Derechos Humanos y Cultura Democrática.</li> <li>- Para mejorar, podría haber participado el Ayuntamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la Diputación el SAFD y la Dirección de Derechos Humanos y Cultura Democrática.</li> <li>- Técnico y gerente deportivo en el Ayuntamiento y responsable de diversidad</li> </ul>
<b>7- Normalización versus especificidad</b>	- Específico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto a la normalización. Adecuar la oferta a las necesidades pero en un espacio deportivo normalizado</li> </ul>
<b>8- Equipos multiprofesionales y especialización</b>	- Deporte y diversidad cultural o migración	- Deporte y diversidad cultural o migración
<b>9- Colaboración interinstitucional</b>	- Público y privado. Deporte y diversidad cultural o migración	- Público y privado. Deporte y diversidad cultural o migración
<b>10- Seguimiento y evaluación de la intervención</b>	- Evaluación cuantitativa (cuestionario) y cualitativa (entrevistas en grupo)	- Evaluación cuantitativa (cuestionario) y cualitativa (entrevistas en grupo)

## 2. ANEXO

INTERVENCIONES PRINCIPALES	EN SAN SEBASTIÁN (SAFD de la DFG + HAURRALDE)	EN ORDIZIA (SAFD de la DFG y AYUNTAMIENTO)
<b>1. Reducción del coste de las actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratuito</li> <li>- Dar merchandising: visera, chubasquero (SAFD de la DFG)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratuito</li> <li>- Comprar material: bañador y burkini (SAFD de la DFG)</li> <li>- Dar merchandising: gorro de baño (SAFD de la DFG)</li> </ul>
<b>2. Atención individualizada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La información que se pasó a las usuarias de los SOAF de San Sebastián y Oarsoaldea</li> </ul>	
<b>3. Campañas de información</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directa a través de asociaciones o entidades privadas</li> <li>- Comunicación desde el ente público: cartel, nota de prensa, redes sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Directa a través de asociaciones o entidades privadas</li> <li>- Comunicación institucional: rueda de prensa, redes sociales, boca a boca (EPA)</li> </ul>
<b>4. Conciliación de la actividad física con las responsabilidades familiares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Servicio de guardería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En horario escolar (de 15:00 a 16:00)</li> </ul>
<b>5. Medidas para el fomento del deporte base</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AF en general: suelo pélvico, alimentación y variante más fácil de la marcha nórdica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización con el agua o sesiones de natación</li> </ul>
<b>6. Programas de actividades deportivas adaptadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mixto. Debido a que la oferta no se ha adaptado a las necesidades, se ha creado la parte adaptada en zona normalizada</li> </ul>
<b>7. Disponibilidad de espacios públicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kirol Etxea (Casa de Deporte) y entorno al aire libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polideportivo Majori y la piscina</li> </ul>
<b>8. Elaboración de materiales de referencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informe y esta guía (mejor si hubiera sido antes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informe y esta guía</li> </ul>
<b>9. Programas de mentoría/ implicación de pares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una mujer árabe tradujo e interpretó al árabe/ fue mediadora entre musulmanas y locales/autóctonas</li> <li>- Una mujer europea ofreció parte del programa de ritmo musical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No</li> </ul>
<b>10. Discriminación positiva y condicionantes de género</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kirol Etxea de Anoeta (Casa de Deporte) fuera de las miradas masculinas</li> <li>- Grupo de Mujeres</li> <li>- Responsable de la sesión/charla mujer / en los SAFD de la DFG mujeres / de Haurralde también mujeres / de Askora mixto (mujer y hombre, pero porque la charla era sin movimiento)</li> <li>- Permiso para ir con el cuerpo cubierto, permiso para llevar velo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polideportivo Majori: entrada, vestuarios, tanto colectivo como posibilidad de intimidad y piscina pequeña</li> <li>- Grupo de mujeres</li> <li>- Monitora de sesiones/natación mujer / en los SAFD de la DFG mujeres / de los deportes municipales hombre / responsable de la diversidad cultural mujer / socorristas hombres</li> <li>- Permiso para ir con el cuerpo cubierto, permiso para llevar burkini y velo</li> </ul>

### 3. ANEXO

<b>GUÍA ESPECÍFICA</b>	<b>EN SAN SEBASTIÁN (SAFD de la DFG + HAURRALDE)</b>	<b>EN ORDIZIA (SAFD de la DFG + AYUNTAMIENTO)</b>
<b>1) ENFOQUE INTEGRAL/HOLÍSTICO y ADAPTACIÓN FLEXIBLE A SUS NECESIDADES</b>	- Implementación de la característica sociocultural, socioeconómica y religiosa, y la perspectiva de género	- Implementación de la característica sociocultural, socioeconómica y religiosa, y la perspectiva de género
<b>2) PERSPECTIVA INTERCULTURAL</b>	- Interculturalidad y multiculturalismo, mixto	- Interculturalidad
<b>3) EMPODERAMIENTO Y GESTIÓN PARTICIPATIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir del nivel de empoderamiento en la AFD</li> <li>- Junto con las entidades participantes asociadas: Fundación Haurralde y Asociación Mestiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir del nivel de empoderamiento en la AFD</li> <li>- Junto con las entidades participantes asociadas: Grupo Ordizia Kolore</li> </ul>
<b>4) ACCESIBILIDAD SOCIOECONÓMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratuito</li> <li>- Dar merchandising: visera, chubasquero (SAFD de la DFG)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratuito</li> <li>- Comprar material: bañador y burkini (SAFD de la DFG)</li> <li>- Dar merchandising: gorro de baño (SAFD de la DFG)</li> </ul>
<b>5) SOCIOCULTURAL (incluido el género)</b>	- Servicio de guardería los sábados por la mañana	- En horario escolar (de 15:00 a 16:00) los lunes y viernes, un grupo cada uno
<b>6) SOCIOCULTURAL y RELIGIOSO (incluido el género)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kirol Etxea (Casa del deporte) de Anoeta (Donostia) fuera de las miradas masculinas</li> <li>- Grupo de mujeres</li> <li>- Responsable de la sesión/charla mujer / en los SAFD de la DFG mujeres / de Haurralde también mujeres / de Askora mixto (mujer y hombre, pero porque la charla era sin movimiento)</li> <li>- Permiso para ir con el cuerpo cubierto, permiso para llevar velo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polideportivo municipal Majori: entrada, vestuarios, tanto colectivo como posibilidad de intimidad y piscina pequeña</li> <li>- Grupo de mujeres</li> <li>- Monitora de sesiones/natación mujer / en los SAFD de la DFG mujeres / del ámbito deportivo municipal hombre / responsable de la diversidad cultural mujer / de recepción mujeres / socorristas hombres</li> <li>- Permiso para ir con el cuerpo cubierto, permiso para llevar burkini y velo</li> <li>- Aceptar la asistencia irregular o sesiones suaves durante el Ramadán</li> </ul>
<b>7) ACCESIBILIDAD (física)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kirol Etxea (Casa del deporte) de Anoeta</li> <li>- Donostia (autobús, topo, o a pie). Seguro</li> </ul>	- Polideportivo municipal Majori, a pie. Seguro
<b>8) ACCESIBILIDAD (idioma, canal adecuado, búsqueda de relaciones)</b>	- Euskera, castellano, árabe y traductora. Relaciones personales	- Euskera y castellano. Boca a boca, relaciones personales. Grupos de WhatsApp (también audios).
<b>9) SENSIBILIZAR, FORMAR e INFORMAR-ORIENTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de Haurralde y Mestiza, a través de la traductora árabe</li> <li>- Ninguna formación, pero se hicieron reuniones internas con quienes iban a dar sesiones o conferencias: entidad Askora, por ejemplo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de la figura de diversidad cultural de Ordizia</li> <li>- Medida correctora: formación teórica y práctica de un día sobre diversidad cultural a través del asesoramiento del servicio Biltzen del GV</li> </ul>
<b>10) POLÍTICAS LOCALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptadas</li> <li>- Financiación pública (SAFD de la DFG)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inclusivas o mixtas</li> <li>- Financiación pública (SAFD de la DFG y Ayuntamiento de Ordizia)</li> <li>- Análisis Normativas y de la oferta AFD para convertirlas permanentes (Reglamento de uso de Majori, integración de dicha actividad en la oferta normalizada de AFD, ordenanzas fiscales...)</li> </ul>

## BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

### 4. ANEXO

**MUJERES EN MARCHA!**  
PORQUE TU BIENESTAR IMPORTA

13-20-27 Mayo  
11:00 - 13:00

PARTICIPA EN UN CICLO INTERCULTURAL DE MUJER Y DEPORTE!

**PROGRAMA**

Sabado, 13 de mayo	Sabado, 20 de mayo	Sabado, 27 de mayo
Sueño pélvico y ejercicio físico.	Power walk.	Conciencia del movimiento. Nutrición: una experiencia de vida y hamaketales saludable.

**OBJETIVOS**

- Fortalecer lazos de integración.
- Promover la solidaridad.
- Fortalecer la autonomía.
- Fomentar un estilo de vida saludable y pleno.

Inscripción gratuita  
943 337 142  
mp@haurraldefundazioa.org

Única condición  
Participar en las 3 sesiones

**SERVICIO GRATUITO DE GUARDERIA**

Asociación Haurralde Fundazioa, Kide Etxea

Mapa de ubicación

**النساء في المسيرة لأن رفاهيتك مهمة**

13-20-27 مايو 11:00 - 13:00

شاركي بالدورة الثقافية الرياضية بين النساء

**برنام**

13 Mayo . السبت	20 Mayo . السبت	27 Mayo . السبت
قاع الحوض ومارس الرياضة البدنية.	قدرة المشي.	الولني بالحركة. القلدية تجربة حياتية وجودة الحياة صحية.

رسائل مجاناً  
943 337 142  
mp@haurraldefundazioa.org

الشرط الوحيد  
المشاركة في جميع الأنشطة الثلاثة

خدمة رعاية الأطفال المجانية

Asociación Haurralde Fundazioa, Kide Etxea

Mapa de ubicación

### 5. ANEXO

**EMAKUME MIGRANTEENTZAT KIROL ESKAITZA**

OFERTA DEPORTIVA PARA MUJERES MIGRANTES

10 SAIO DOHAIAK / 10 SESIONES GRATIS

ASTEARTETAN/ MARTES  
15.15-16.15 H

IZENA EMATEA AGORROGINEN URRIAK 28 ARTE  
INSCRIPCIONES HASTA EL 28 DE OCTUBRE EN AGORROGIN

**Entidades Colaboradoras:**

- Gipuzkoako Foru Aldundia
- Bergarako Udalak
- Caritas
- EPA
- Ndank

**EMAKUME MIGRATUAK ETA KIROLA**

Hebiluzea: emakume migratuk kirolera hurbilizoa  
Norentzat: 16 urteetik gorako emakume migratuentzako  
Ehitzak: 10 saio gidoatu, monitorarekin, pilates, danza, yoga...  
Precio: Libre  
Datak: asteartetan, azaroaren 5ean hasita eta urtarrilaren 21era arte  
Ordua: 15:15-16:15  
Izena ematea: Agorrosin Ekipta Gunean umaren 28ra arte

**MUJERES MIGRADAS Y DEPORTE**

Objetivo: facilitar el acceso al deporte de las mujeres migrantes.  
Dirigido a: mujeres migradas a partir de 16 años.  
Actividades: 10 sesiones gratuitas (con monitora), pilates, danza, yoga...  
Precio: Gratuito  
Fechas: los martes, comenzando el 5 de noviembre y finalización el 21 de enero  
Horario: de 15:15 a 16:15  
Mas información e inscripción: En Agorrosin Ekipta Gunea, hasta el 28 de octubre

**النساء المهاجرات والرياضة**  
الهدف: دعوة النساء المهاجرات من فيغا إلى زيارة مركز أنشطة أغورروسين.  
العنوان: إلى النساء المهاجرات من سن 16 عاماً وأكثر.  
الأسابيع: 10 مرات تحت إشراف مدربة من رياضة بيلاتس، الرقص، اليوغا، سبining.  
السعر: بالمجان.  
المواعيد: أيام الثلاثاء، ابتداءً من 5 نوفمبر إلى غاية 21 يناير.  
مدة التسجيل: من الساعة 13:15 إلى 14:15، وтурبيه من 15 إلى 28 أكتوبر في مركز Agorrosin Ekipta Gunea.

**Info:**  
- Agorrosin Ekipta Gunea: 943777095 - agorrosin@bergarako.eus  
- Berdarrain Zerbitzuak: 943779145 - 688831780 - berdin@bergarako.eus

**Entidades colaboradoras/Entidades colaboradoras del proyecto:**

- Gipuzkoako Foru Aldundia
- Bergarako Udalak
- Caritas
- EPA
- Ndank

**BIENESTAR E INCLUSIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES DE DIVERSIDAD DE ORIGEN A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O EL DEPORTE**

2025

Edición:

**Dirección General de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa**

Coordinación:

**Oihana Zunzunegi Etxeberria**

Co-autores:

**Dirección General de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa**

**Dirección General de Derechos Humanos y Cultura Democrática de la Diputación Foral de Gipuzkoa**

**Fundación Haurrealde**

**Ayuntamiento de Ordizia**

**Ayuntamiento de Bergara**

Depósito Legal: **D-215-2025**



Gracias a la Fundación Haurrealde, Asociación Mestiza, Grupo OrdiziaKolare, Bergara: Cáritas, Ndank Ndank, HHI-EPA y a todas las mujeres participantes por su participación.

**BIENESTAR E  
INCLUSIÓN SOCIAL  
DE LAS MUJERES DE  
DIVERSIDAD DE ORIGEN  
A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y/O EL DEPORTE**

---

