



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

# DIFUSIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTIVA ENTRE PERSONAS DE ORIGEN DIVERSO

*“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.”*

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 y las orientadoras deportivas de los servicios de orientación de actividad física 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.

# PRINCIPIOS BÁSICOS

*“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”.*

(SIIS, 2018)

A continuación se enumeran y describen 10 componentes básicos para la promoción de la actividad física:

1

## APLICAR UNA PERSPECTIVA COMUNITARIA

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".

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, en el que influyen tanto los factores individuales como los sociales, económicos y culturales (SIIS, 2018)

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, que la actividad sea al aire libre o sin coste alguno, etc.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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 (en términos de salud y bienestar) que pueden obtener a través de la actividad física, también hay beneficios indirectos (socialización, oportunidades laborales, aprendizaje del idioma local...) 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.



**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 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.

**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.

**9**

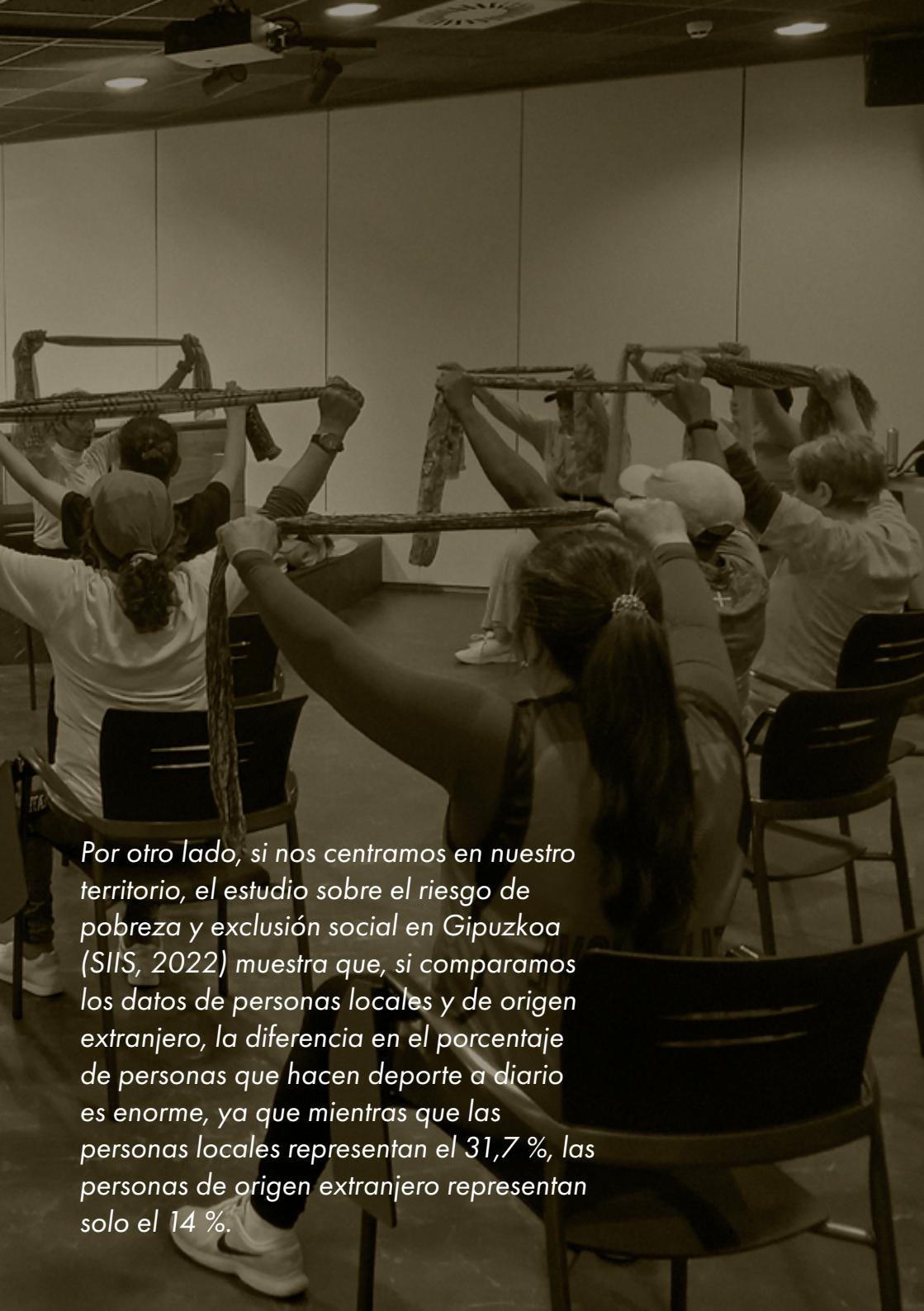
## **COLABORACIÓN INTERINSTITUCIONAL**

*"Las experiencias más exitosas a nivel europeo atestiguan que las coaliciones, colaboraciones y patrocinios son fundamentales para que se pueda planificar el proyecto desde un conocimiento de la situación y de los recursos existentes y, además, poder sostenerlo en el tiempo. Este principio enlaza con el de la integralidad en la medida en que cada entidad o administración de los diferentes niveles territoriales puede aportar su implicación en aquellos aspectos de su competencia: salud, urbanismo, escuela, servicios sociales, transporte, entidades sin ánimo de lucro, etc." (SIIS,2018).*

**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 primero posibilitando el seguimiento, y en el de la evaluación verificando los resultados durante la actividad y una vez finalizada la misma" (SIIS, 2018)*



*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 %.*

# 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.

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).

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.

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 monoparentales, 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.

# 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 federado porque es para cualquier persona y no solo para aquellas con altas habilidades motrices.

# 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...

# 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.

# 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 de Gipuzkoa 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.

**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 Haurrealde, una mujer árabe ha desempeñado el rol de mentora: 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.

**10**

## **DISCRIMINACIÓN POSITIVA Y CONDICIONANTES DE GÉNERO**

Teniendo en cuenta la interseccionalidad, cuando se unen el género y la diversidad de orígenes, las diferentes intervenciones promotoras adquieren una importancia capital, así como la implementación de acciones positivas.



# GUÍA

*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 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 del personal técnico de AFD con el de diversidad o migración lo facilita. Y si no es posible, con el personal técnico 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 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.** Identificar 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 respetar el punto de partida.

### **10.**

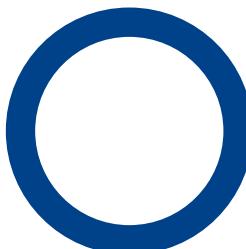
Ser un grupo de diversidad de origen (fomentar la presencia de mujeres locales).

### **11.**

Ser un grupo de mujeres.

### **12.**

Que la persona que imparte la enseñanza sea mujer.



# ACCESIBILIDAD (FÍSICA)

## 13.

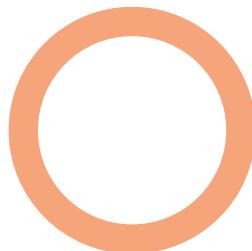
Posibilitar la accesibilidad: que esté cerca. Tener un entorno seguro o percibirlo como tal.

---

# 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 mujeres locales.

## 19.

Promover vínculos con los Servicios de Orientación a la 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.

### ESTO ES MULTICULTURALISMO



## 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.

### ESTO ES INTERCULTURALIDAD



## 22.

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

**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 OrdiziaKolore, 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**

---

