

# Deporte que transforma

El papel del deporte en la lucha contra la pobreza infantil



DEPORTE QUE  
TRANSFORMA

# ÍNDICE

1. Introducción
2. Desigualdad en la práctica deportiva
  - 2.1. Barreras socioeconómicas y burocráticas
  - 2.2. Barreras por motivos de salud
  - 2.3. Barreras sociodemográficas
  - 2.4. Barreras propias de la actividad deportiva
3. Beneficios para la infancia y su entorno
  - 3.1. Beneficios físicos
  - 3.2. Beneficios psicológicos y emocionales
  - 3.3. Beneficios sobre el aprendizaje y educativos
  - 3.4. Beneficios sociales
  - 3.5. El deporte como círculo virtuoso
4. Hacia un deporte que transforme
  - 4.1. El deporte como actividad esencial
  - 4.2. El deporte como herramienta única para la transformación social
  - 4.3. Cómo conseguir programas transformadores

# 1. INTRODUCCIÓN

Garantizar el acceso y, sobre todo, la participación plena en actividades deportivas puede convertirse en un factor clave para promover una mayor inclusión social de la infancia en riesgo de pobreza o exclusión social. Numerosas evidencias empíricas muestran que la vida y las oportunidades de muchos niños, niñas y adolescentes (en adelante, NNA) podrían mejorar por medio del deporte, por lo que ampliar el acceso a la práctica deportiva y remover los obstáculos que tienen aquellos perfiles de NNA más vulnerables es un reto importante para nuestras sociedades.

La práctica deportiva conlleva importantes beneficios en el desarrollo de la infancia y adolescencia no solo físicos y psicológicos, sino también emocionales, sociales y en lo que respecta a su formación y educación. Sin embargo, no todos y todas tienen un fácil acceso al deporte: la infancia y adolescencia en situación de vulnerabilidad enfrenta una serie de barreras que es necesario atajar. Una de las vías para cerrar esta brecha es el desarrollo de programas de práctica deportiva, que faciliten el acceso al deporte y lo utilicen, además, como vía para la transformación social.

Con el fin de generar y compartir conocimiento sobre el papel transformador del deporte, el Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil y la Fundación Deporte Joven, del Consejo Superior de Deportes, pusieron en marcha la jornada parlamentaria 'Deporte que transforma' en la que participaron profesionales de diferentes sectores -entidades del tercer sector, administraciones públicas, empresas, fundaciones y academia- relacionados con el deporte, la infancia y la desigualdad.

En este foro se analizaron las barreras de acceso a la práctica deportiva a las que se enfrentan NNA en situación de pobreza o riesgo de exclusión social; identificaron los beneficios del deporte para la infancia como instrumento clave para su integración en la sociedad; y definieron los requisitos y elementos clave que deben tener los programas de intervención centrados en la práctica deportiva, así como la implementación de sistemas de medición y evaluación.

En este documento se recogen las principales conclusiones extraídas de las distintas mesas y tiene como objetivo servir de base para la construcción de una estrategia destinada a cerrar la brecha de acceso en la práctica deportiva y mejorar la calidad de vida de NNA en situación de vulnerabilidad mediante programas de práctica deportiva transformadores.

*Mesas y ponentes de la jornada parlamentaria  
'Deporte que transforma'*

**Mesa 1. Desigualdad en la práctica deportiva: barreras al acceso y participación plena de niños, niñas y adolescentes**

Pedro Pablo Crespo, director de la Fundación Eusebio Sacristán

Lucía Losoviz, directora general de Derechos de la Infancia y de la Adolescencia del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030

Ramón Llopis Goig, catedrático de Sociología de la Universidad de Valencia

Ricardo Ibarra, director de la Plataforma de Organizaciones de Infancia

**Mesa 2. Beneficios para la infancia y la comunidad de la práctica deportiva en entornos desfavorecidos**

Marta Segú, directora General de la Fundación FC Barcelona

José Ignacio Alonso, responsable de Protección a la Infancia del Athletic Club de Bilbao

Santiago Gómez, director de Programas e Investigación de la Gasol Foundation

Francisco José López Jiménez, profesor de la Facultad de Educación Social y Trabajo Social Pere Tarrés de la Universidad Ramón Llull

**Mesa 3. Requisitos para un deporte que transforme y elementos claves para programas transformadores**

Alfonso Arroyo, vicepresidente segundo de la Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes y director general de la Plataforma España Deporte

Alfonso Jiménez, director del Observatorio de la Fundación España Activa

Iñigo Azcárate, responsable de Alianzas de Common Goal

Francisco Javier Ponseti, profesor titular del Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas, Área de Educación Física y Deportiva, de la Universidad de las Islas Baleares

## 2. DESIGUALDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Para lograr la participación plena de la infancia y adolescencia en el deporte necesitamos entender, visibilizar y actuar sobre las dificultades o barreras que encuentran los NNA en situación de vulnerabilidad<sup>1</sup> a la hora de acceder a la práctica deportiva. Este fue el tema en torno al cual reflexionaron las y los ponentes de la mesa sobre desigualdad y factores de estratificación, que señalaron que el foco se ha puesto tradicionalmente en el estudio de las desigualdades en la edad adulta y no tanto en la infancia o la adolescencia, donde se encuentra el principal desafío<sup>2</sup>.

### *Barreras en la práctica deportiva para NNA*



<sup>1</sup> Los grupos de NNA que enfrentan mayor dificultad la participación son población objetivo de la [Garantía Infantil Europea](#). El cometido del [Plan de Acción Estatal para la implementación de la Garantía Infantil Europea](#) en España es precisamente implementar medidas y políticas que remuevan las barreras a las que se enfrentan NNA en situación de riesgo de pobreza o exclusión social para acceder al ejercicio de sus derechos rompiendo así el círculo de la pobreza.

<sup>2</sup> La [Encuesta de Hábitos Deportivos](#), por ejemplo, que se realiza en España desde los años ochenta, recoge datos a partir de los 15 años de edad.

## 2.1. Barreras socioeconómicas y burocráticas

Los últimos datos disponibles<sup>3</sup> muestran que la práctica deportiva regular de los niños de entre 6 y 14 años de clase social más alta se sitúa en un 49,2%, mientras que entre los hijos de trabajadores no cualificados alcanza un 32,4%. Entre las niñas esta diferencia por clase social es aún mayor: un 42,3% de las niñas de clase alta practican deporte, cifra que desciende al 19,9% en el caso de las hijas de trabajadores no cualificados.

Además de otros factores que pueden explicar esta estratificación en el acceso a la práctica deportiva, un elemento central a considerar es los costes económicos - p.ej. la inscripción, el equipamiento, el traslado a las actividades o a las competiciones. Estos costes resultan en un factor de exclusión para un gran número de familias que no pueden permitirse ese desembolso. Además, las actividades deportivas muchas veces no son percibidas en entornos vulnerables, ni por los propios NNA ni por sus familias, como una oportunidad de desarrollo.

Hay, además, determinados grupos de NNA que se enfrentan a dificultades adicionales. Los que están en el sistema de protección se encuentran, por ejemplo, con obstáculos administrativos y burocráticos -p.ej. autorizaciones o acompañamiento de personas adultas a competiciones- que acaban resultando en barreras importantes para su participación. Por otro lado, los NNA migrantes, cuyos padres tienen una situación administrativa irregular o no tienen, por ejemplo, un documento de identidad, enfrentan obstáculos burocráticos que limitan su participación en el deporte reglado y competitivo.

## 2.2. Barreras por motivos de salud

Otro grupo que enfrenta especiales dificultades son los NNA que presentan alguna discapacidad o problema de salud, como por ejemplo la obesidad o la salud mental. En estos casos no suelen apuntarse o se quedan fuera de la práctica deportiva bien porque se asume, equivocadamente, que no están en condiciones - aunque muchos de ellos y ellas, precisamente por su situación, se verían especialmente favorecidos por la práctica deportiva - o porque no hay una oferta adaptada para ellos y ellas. Todos los NNA, sea cual sea su condición, deberían poder acceder a realizar actividades deportivas, en especial en deportes de equipo. La oferta se debería adecuar a esa diversidad y promover su participación.

---

<sup>3</sup> La principal fuente de datos sobre acceso a la práctica deportiva de la infancia y la adolescencia provienen de la [Encuesta Nacional de Salud](#). La publicación más reciente es de 2017.

## 2.3. Barreras sociodemográficas

Una de las barreras sociodemográficas más importantes es la edad. La evidencia muestra que la práctica deportiva disminuye en la transición de la infancia a la adolescencia. Según el [Estudio Pasos 2019](#) de la Gasol Foundation, el 55,5% de los niños y niñas menores de 12 años no cumplen con la actividad física vigorosa que recomienda la OMS, una cifra que alcanza a casi el 69,9% de los y las adolescentes de entre 12 y 16 años. En la [actualización de este estudio](#) - posterior a la realización de la Jornada -, estas cifras alcanzan al 62,3% de los niños y niñas y al 77,2% de los y las adolescentes.

Existe también una importante brecha de género en la práctica del deporte. Las niñas y las adolescentes practican significativamente menos actividad deportiva que los niños y adolescentes. Según los resultados de 2019 de este mismo estudio, el 70,1% de chicas no cumplen con la recomendación de actividad física, una cifra sustantivamente más alta que la de los chicos, que alcanza el 56,1%. En 2022, estas cifras suben al 77,9% para las chicas y 62,9% en el caso de los chicos.

A la edad y el género hay que añadir el lugar de residencia. Los NNA que residen en el ámbito rural se enfrentan a más obstáculos que quienes viven en zonas más densamente pobladas. Muchos NNA se quedan sin posibilidad de practicar deporte porque en sus localidades no hay un número suficiente de NNA para hacer equipos, dado que las competiciones son muy rígidas - p.ej. en cuanto al número mínimo de participantes por edad - además de la mayor inversión en tiempo y recursos económicos que requieren los traslados.

La barrera que significan los traslados es compartida por NNA que viven en otros entornos y cuyos adultos a cargo no disponen del tiempo o los recursos para llevarlos y traerlos de entrenamientos y competiciones. La práctica de la actividad deportiva exige a los adultos a cargo, en especial de los niños y niñas más pequeños, una importante inversión de tiempo para acompañar en los traslados que no todas las familias pueden permitirse. Es fundamental asegurar que los niños y niñas cuyas familias se enfrentan a especiales dificultades de conciliación, por ejemplo, las monomarentales, las que tienen jornadas laborales más largas o aquellas que trabajan en horarios o periodos no lectivos - cuando hay más actividades deportivas - cuenten con los apoyos necesarios que les permitan practicar deporte.

## 2.4. Barreras propias de la actividad deportiva

Otra barrera tiene que ver con las dinámicas propias de la actividad deportiva, que persigue la excelencia y, por ello, puede llegar a ser elitista y excluyente. Las pruebas de selección para pertenecer a equipos, por ejemplo, descartan a una gran



parte de NNA de la práctica deportiva por no cumplir determinados estándares. La permanencia de los NNA que superan este primer corte está sujeta al rendimiento: quienes tienen éxito, continúan, y los que fracasan, abandonan, incluso en edades tempranas.

Sin cuestionar la necesidad del deporte competitivo y federado, es necesario abrir espacios que contemplen un deporte más inclusivo, dónde se premie y facilite la propia práctica del deporte más que la competición. De esta manera, se pueden generar espacios para la práctica deportiva que pongan el foco en el juego y que funcionen con reglas diferentes y que premien la participación, la inclusión y la tolerancia. El deporte es, en última instancia, una herramienta transmisora de valores e integradora y no excluyente por el propio rendimiento de los que lo practican.

## 3. BENEFICIOS PARA LA INFANCIA Y SU ENTORNO

En la mesa sobre beneficios de la práctica deportiva, los y las ponentes abordaron los principales beneficios directos e indirectos del deporte para el desarrollo personal y social de NNA. Se apuntaron, no solo los beneficios en la salud física, psicológica y social, sino otros relacionados con los hábitos de sueño o de alimentación, el impacto positivo en el rendimiento académico y el deporte como herramienta para el desarrollo comunitario, la inclusión y la generación de cohesión social.

La práctica deportiva por parte de NNA tiene importantes beneficios en salud, [definida por la OMS](#) desde una perspectiva de salud en todas las políticas como un estado de bienestar completo tanto físico como psicológico y social. Los efectos del deporte en la salud más conocidos son los beneficios físicos, sin embargo, también tiene consecuencias muy positivas a nivel psicológico y social. Estos beneficios son especialmente importantes para la infancia y la adolescencia en situación de vulnerabilidad, que tiene menos oportunidades de acceder a los mismos tanto por esta vía como por otras.

Por todos los beneficios que puede reportar a la infancia y la adolescencia, se señaló que, por un lado, la actividad física y el deporte no competitivo deberían utilizarse en todos los proyectos sociales y, por el otro, que las entidades deportivas tendrían que ser menos deportivas y más socioeducativas consiguiendo agregar a un conjunto más amplio de la población en torno a una actividad. Además, se hizo hincapié en que, para que estos beneficios se produzcan, es imprescindible que los programas de práctica deportiva dirigida a NNA estén profesionalizados y se desarrollen desde una perspectiva de inclusión.

### 3.1. Beneficios físicos

La práctica deportiva tiene importantes beneficios directos en la salud física de NNA, como pueden ser la mejora del desarrollo muscular o el desarrollo cardiorrespiratorio. La práctica deportiva es, además, uno de los estilos de vida saludables más directamente implicados en la [prevención y reducción del exceso de](#)

peso en la infancia y adolescencia, que presenta una elevada prevalencia en nuestro país<sup>4</sup>, siendo la obesidad más aguda aún entre los NNA en situación de pobreza<sup>5</sup>.

Sabemos, además, que la inactividad conlleva consecuencias negativas para la salud física de NNA, lo que se conoce como la “tríada de la inactividad física”:

- Desorden o trastorno por déficit de ejercicio, un incumplimiento reiterado de las recomendaciones diarias de ejercicio físico.
- Esto termina redundando en dislipemia, es decir, que el niño o la niña no sea capaz de desarrollar su masa muscular, lo que conlleva riesgos cardiometabólicos en el futuro y aumento del riesgo músculoesquelético.
- Y, en última instancia, la inactividad física genera analfabetismo motriz, incapacidad para desarrollar aspectos fundamentales de la competencia motriz, que dificulta la adquisición de habilidades físicas y supone la exclusión de estos NNA de los entornos de deporte y la actividad física.

## 3.2. Beneficios psicológicos y emocionales

Cuando los NNA realizan deporte, si el entorno que se genera alrededor de esa práctica deportiva es el adecuado, se divierten. Esa diversión funciona como un catalizador de consecuencias psicológicas y emocionales positivas que acaba afectando a muchas esferas de su vida, porque cuando un NNA se divierte significa que estamos llegando a su sistema emocional. Una de las consecuencias psicológicas individuales más importantes es el refuerzo de la autoestima, básica para el mantenimiento de una buena salud psicológica y que funciona, además, como factor protector.

La práctica deportiva es una vía de fomento de los “factores protectores” o constructores de resiliencia, entendidos como los atributos personales o comunitarios que ayudan a afrontar de forma efectiva con momentos de dificultad en la vida. Estos factores protectores son cinco<sup>6</sup>:

---

<sup>4</sup> Estudio ALADINO 2019 - Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (AESAN).  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe\\_Aladino\\_2019.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf)

<sup>5</sup> Obesidad y pobreza infantil. Radiografía de una doble desigualdad - Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil y AESAN  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Obesidad\\_Pobreza.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Obesidad_Pobreza.pdf)

<sup>6</sup> Vaninstendael, S., y Lecomte, J. (2002). La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia

1. **Apoyo social:** se construye sobre la experiencia de sentirse aceptado y querido por lo que uno es independientemente de tus resultados etc. Tiene diversos niveles, desde el apoyo más íntimo (familia y amigos), hasta las redes de relación cotidiana o los vínculos comunitarios. En definitiva, en tener gente alrededor en la que confiar y sentimiento de pertenencia a una comunidad<sup>7</sup>.
2. **Autoestima:** percibirse a sí mismo de forma positiva, muy relacionado con el autocuidado.
3. **Habilidades sociales:** empatía, trabajo en equipo y habilidades de comunicación para relacionarse positivamente con los demás.
4. **Capacidad de dar sentido a la vida:** saber por qué hacemos lo que hacemos y tener una finalidad para hacerlo. Encontrar respuestas a este tipo de preguntas es clave para salir adelante en las situaciones difíciles de la vida. Permite superarnos, marcar objetivos y desarrollar el pensamiento medios-fines -tener metas y saber qué pasos hay que dar para cumplirlas-.
5. **Sentido del humor:** es una manifestación de inteligencia, la capacidad para distinguir lo que es importante de lo accesorio. Tiene que ver con la alegría de vivir, pero también con la capacidad autocrítica, no tomarse demasiado en serio a uno mismo. En este sentido, el deporte tiene dos aspectos que permiten trabajar este factor protector: es un espacio para celebrar los logros, expresar la alegría y la celebración cuando las cosas nos salen bien; y, al mismo tiempo, un espacio para aprender a gestionar la derrota o la limitación.

La prescripción de práctica de actividad física y deportiva a NNA puede funcionar, también, como complemento a una terapia o tratamiento farmacológico para resolver casos de salud mental, más extendidos entre la infancia y la adolescencia después de la pandemia de COVID-19, que ha resultado en un aumento, por ejemplo, de la incidencia de la ansiedad y la depresión.

### 3.3. Beneficios sobre el aprendizaje y educativos

La evidencia científica muestra que la práctica deportiva mejora el aprendizaje y los resultados educativos, lo que repercute, en el futuro, en la prevención del abandono educativo temprano y en una mayor empleabilidad. Esta mejora del desempeño académico se explica, en gran medida, por la mejora de otros factores,

---

<sup>7</sup> Tejer apoyo social es muy importante para combatir la soledad no deseada, un problema en aumento especialmente en adolescentes y jóvenes, que la evidencia muestra que la viven con más intensidad.

como puede ser el bienestar emocional, especialmente la autoestima y el autoconcepto, las competencias blandas, sobre todo aquellas que tienen que ver con la capacidad de concentración o de esfuerzo, y el fortalecimiento de los factores protectores. Los programas que utilizan la actividad física y/o la práctica deportiva como vehículo educativo son particularmente interesantes en este sentido porque este tipo de habilidades se transmiten mejor en los entornos informales en los que el juego es lo importante. Lo que nos emociona se consolida en forma de aprendizaje en nuestro cerebro.

### 3.4. Beneficios sociales

La práctica deportiva tiene un importante impacto comunitario que trasciende de los beneficios individuales. El deporte, si se practica en grupo, fomenta la cooperación, el trabajo en equipo, la cohesión y el capital social, algo que repercute a la vez en el desarrollo de cualquier comunidad, es decir, tiene beneficios colectivos.

La práctica de actividad física y el deporte son, además, una excelente vía para fomentar la integración, la inclusión y las relaciones horizontales, al desarrollarse en espacios en los que, si los programas de práctica deportiva están bien diseñados y ejecutados, se fomenta la igualdad y la inclusión por encima de la competición. Supone, de esta manera, una vía para la reducción de las desigualdades de todo tipo: género, socioeconómica, origen, discapacidad u orientación sexual entre otras.

Hacer deporte en grupo supone el fortalecimiento del tejido social de una comunidad, impacta positivamente en los barrios o los pueblos, facilitando y fomentando las relaciones sociales y, de esta manera, reforzando el sentimiento de ciudadanía, ya que al haber tenido la experiencia de sentirse miembros de un colectivo los NNA son capaces de ejercer sus derechos de mejor forma.

### 3.5. El deporte como círculo virtuoso

La práctica deportiva y de actividad física sostenida en el tiempo funciona como un círculo virtuoso para el desarrollo de NNA, tiene, como efecto indirecto, el poder de equilibrar algunos aspectos muy importantes en su desarrollo. Al hacer deporte, los NNA obtienen diversión y a través de esa diversión se apela a su dimensión más emocional que, a su vez, repercute en una mejora de la alimentación, en la medida en la que como nos sentimos impacta en los hábitos alimenticios -si nos sentimos en estado emocional desequilibrado tendemos a desequilibrar nuestra alimentación-. Esta práctica deportiva y de actividad física tiene, también, un efecto beneficioso sobre el sueño, ya que será más reparador y el cuerpo descansa mejor después de activarlo mediante el movimiento. Un mejor descanso provoca, a su vez, que al día

siguiente se genere un mayor bienestar emocional y, por tanto, una mejor relación con los otros lo cual impacta, directamente, en una mayor probabilidad de continuar involucrados en la práctica deportiva y en juegos en movimiento. Por lo tanto, estamos introduciendo a los NNA en un círculo virtuoso con beneficios que actúan en cascada.

### *El círculo virtuoso de la práctica deportiva y la actividad física*

#### **PRÁCTICA DEPORTIVA Y DE ACTIVIDAD FÍSICA**



#### *La letra con juego entra: aprender desde la diversión*

Para que estos beneficios alcancen a la infancia y la adolescencia y para que este círculo virtuoso se produzca, es imprescindible que la actividad física y el deporte se realice desde la diversión y el juego. Los niños, las niñas, quieren jugar. El fin de los programas de práctica deportiva y de actividad física debe ser que se diviertan y, una vez alcanzado este objetivo, se alcanzarán el resto de los beneficios directos e indirectos.

La diversión actúa como un catalizador para el resto de los beneficios debido a que, a través de ella, se alcanza el sistema emocional del niño o la niña y, aquello que es capaz de tocar el sistema emocional es más probable que se consolide en el cerebro en forma de aprendizaje. Esto quiere decir que, si los programas de práctica deportiva y de actividad física destinados a la infancia y la adolescencia son capaces de divertir, de emocionar, será más fácil que se produzca aprendizaje y transmisión de valores a través del deporte, y ese es el objetivo último: que crezcan aprendiendo a la vez que divirtiéndose.

## 4. HACIA UN DEPORTE QUE TRANSFORME

En la mesa de requisitos para un deporte que transforme los ponentes abordaron los principios de actuación y los elementos clave para el diseño de programas transformadores con el objetivo de apuntar a una serie de elementos estratégicos y de éxito que nos permitan utilizar la herramienta del deporte de la forma más eficaz posible para combatir la pobreza infantil. Para ello, se señalaron, entre otras cosas, la importancia de tener en cuenta la evaluación desde el diseño inicial y del apoyo e impulso que puede ofrecer la administración pública en sus distintos niveles.

### 4.1. El deporte como actividad esencial

Un elemento central para conseguir un deporte que transforme es considerar el deporte como un derecho. En este sentido, un avance muy positivo es la aprobación de la [Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte](#) y, en concreto, su artículo 2 que considera el deporte y la actividad física como una actividad esencial y un derecho de toda la ciudadanía y establece que “la Administración General del Estado elaborará y ejecutará sus políticas públicas en esta materia de manera que el acceso de la ciudadanía a la práctica deportiva se realice en igualdad de condiciones y de oportunidades, prestando una especial importancia a la promoción de la actividad física y el deporte en las primeras etapas de la vida, que influye positivamente en la salud en todas las etapas vitales posteriores.”

La inclusión del deporte como un derecho en la nueva ley es un elemento estructurante que puede generar cambios importantes. Sin embargo, para desarrollar este derecho es necesaria una nueva mirada sobre el deporte desde las administraciones públicas, que consiga integrar su dimensión social y su capacidad educativa y, si es necesario, desaprender de experiencias previas para avanzar hacia un nuevo modelo - en paralelo al deporte de competición- que ponga la capacidad del deporte para la integración social y la educación en el centro. Esto requiere un trabajo transversal desde distintos ámbitos y departamentos de la administración que incentive y apoye al tejido asociativo y la sociedad civil que trabaje en el ámbito del deporte y la inclusión social.

## 4.2. El deporte como herramienta única para la transformación social

El deporte tiene una capacidad para mejorar la calidad de vida y la integración social de NNA que otras herramientas de intervención social no tienen y, por tanto, debe ser considerado de interés general. Es una herramienta única principalmente por dos motivos: utiliza un lenguaje universal e integrador capaz de generar cambios a nivel individual, relacional y social; y su práctica tiene un impacto global en los NNA que incluye el nivel cognitivo, motriz y afectivo.

Solo aprendemos cuando nos emocionamos, y el deporte es juego y emoción. Sin embargo, no todo el deporte transforma de forma positiva, o no todo el deporte educa o es formativo. Se deben diseñar programas basados en la evidencia y conocimiento disponibles en los que se tenga claro desde del inicio qué se quiere conseguir, qué cambios vamos a realizar en los NNA participantes -p.ej. en sus hábitos, emocionales, sentido de pertenencia al grupo, conductuales...-, en sus familias y barrio y cómo se pueden medir<sup>8</sup>. En este sentido, debemos trabajar para consolidar la conexión entre indicadores y políticas. Un buen seguimiento y evaluación de impacto con indicadores de proceso y resultado -a corto, medio y largo plazo- cuantificables es la mejor garantía de la adherencia a los programas por parte de los NNA y facilita la sostenibilidad de los programas y las políticas en este ámbito.

## 4.3. Cómo conseguir programas transformadores

A pesar de los múltiples retos por delante, el deporte ha avanzado en los últimos años en su capacidad transformadora y de estos avances hemos aprendido que para conseguir que el deporte mejore las condiciones de vida de NNA en entornos vulnerables debemos guiarnos por, al menos, cinco principios de actuación:

- **Tener una visión ambiciosa y arriesgada:** situar al deporte como una necesidad de primer orden, entre políticas como las de vivienda o educación, en el marco de una estrategia más amplia de reducción de la desigualdad.
- **Mantener una intensidad alta:** asegurar la intensidad y continuidad de los programas mediante una mejor coordinación entre administraciones y el impulso de un tejido asociativo potente que tenga la financiación y recursos específicos necesarios.

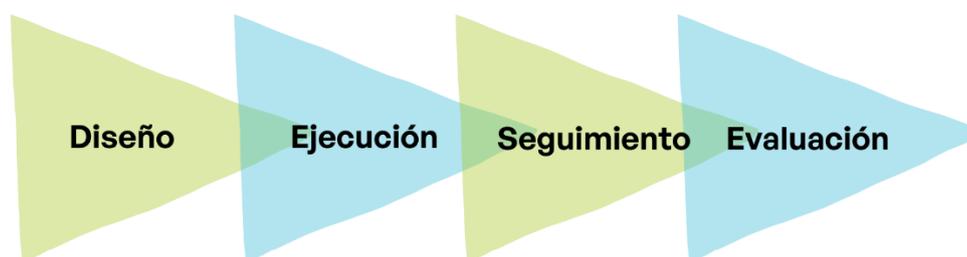
---

<sup>8</sup> Se señaló en una de las intervenciones la metodología [Sportnet](#) de intervención social basada en el deporte, que propone actividades en tres tiempos: definición conjunta de normas, dinámica, análisis posterior de la dinámica.

- **Establecer un *benchmarking* internacional:** todas las organizaciones supranacionales están reconociendo el valor que tiene el deporte en especial para aquellos NNA en entornos más desfavorecidos. Por tanto, es importante situar las actuaciones en un marco de referencia internacional para confirmar que se consiguen los objetivos y el impacto deseados comparándolos con los obtenidos países<sup>9</sup>.
- **Asegurar la efectividad:** establecer una estrategia de evaluación del impacto desde el primer día que debe apoyarse en instrumentos de medición viables y generar resultados objetivos que sean indiscutibles para poder garantizar su sostenibilidad. En este sentido, se deben poner en relación los indicadores generados y las políticas existentes en pobreza y desigualdad, sanidad etc., para asegurar que se están midiendo cosas que tienen que ver con las principales políticas.
- **Generar entornos protectores y participativos:** el entorno en el que se realice la práctica deportiva debe ser seguro, accesible y adaptado a NNA con discapacidad, pero también estar suficientemente iluminado y bien comunicado, evitando cualquier tipo de discriminación. Para esto, es imprescindible generar mecanismos de escucha y participación de los propios NNA dentro de estos entornos deportivos.

En base a estas cinco guías generales para la acción, deberíamos tener en cuenta las siguientes cuestiones en los distintos pasos para asegurar una implementación exitosa de programas de práctica deportiva en entornos vulnerables<sup>10</sup>:

### *Pasos para una implementación exitosa de programas de práctica deportiva en entornos vulnerables*



<sup>9</sup> En este punto se hizo referencia, por un lado, a las medidas de [prescripción social](#) existentes en el Reino Unido que utilizan el deporte como elemento de prescripción social para mejorar las condiciones de vida de la población; y, por el otro, la iniciativa '[Uniendo el movimiento](#)' impulsada por *Sport England*.

<sup>10</sup> En una de las intervenciones se hizo referencia al programa [Sidfoot](#).

- **Diseño:** es importante establecer, secuenciar y temporalizar las diferentes fases de actuación, incluyendo una fase piloto, así como sentar las bases para asegurar la adherencia al programa e introducir unos requisitos a cumplir para poder participar en el mismo como, por ejemplo, no faltar a clase.
- **Ejecución:** para la ejecución es clave el capital humano de los equipos, preferiblemente de carácter multidisciplinar, y su formación específica en relación a los cambios que el programa pretende conseguir. Asimismo, es necesario dotar a los equipos que van a desarrollar el programa y a las personas que van a tener contacto con los NNA, de las herramientas formativas necesarias para alcanzar el cambio que se quiera realizar.

Por otro lado, es muy importante que se contextualice el programa de forma efectiva en el territorio, contando con los activos sobre el terreno - p.ej. asociaciones locales del barrio, referentes de la comunidad, servicios sociales, educativos, médicos - uniéndose a las redes ya formadas. Además, se deben generar espacios seguros donde vayan los NNA y sus familias y se puedan relacionar con las personas referentes del programa y el resto de los actores que trabajan en el entorno.

- **Seguimiento:** nos permite conocer la evolución de los y las participantes y sus conductas en las distintas fases del programa. Algunos programas desarrollan aplicaciones para dispositivos electrónicos donde se puede registrar la evolución de los y las participantes del programa en tiempo real.
- **Evaluación:** estrechamente relacionada con el diseño, ya que para conocer la efectividad de los programas de práctica deportiva es determinante saber qué cambios se quieren evaluar y desarrollar una estrategia de evaluación de impacto desde el primer día recibiendo *feedback* en cada una de las fases para analizar progresos y barreras.



# DEPORTE QUE TRANSFORMA