



**TRABAJO FIN DE
GRADO EN TRABAJO SOCIAL
“EL DEPORTE COMO MEDIO DE
INCLUSIÓN SOCIAL”**

Autor:

D. Rodrigo González López

Tutora:

D^a. María Elena del Barrio García

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CURSO 2016 - 2017

FECHA DE ENTREGA: 20 de Junio de 2017

ÍNDICE:

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	6
2. 1. Objetivos.....	8
2. 2. Metodología seguida.....	9
3. Marco teórico.....	11
3. 1. Breve definición sobre la exclusión social y surgimiento.....	14
3. 2. Qué se entiende por inclusión social.....	16
4. Capítulos.....	17
4. 1. Función social del deporte y beneficios que reporta.....	17
4. 2. Importancia del deporte como medio de inclusión social.....	22
4. 3. Valor social y valores del deporte.....	24
4. 4. Estrategias empleadas en el deporte para lograr la integración social.....	27
4. 5. Contrastar la situación entre hombres y mujeres en el deporte.....	30
4. 6. Experiencias llevadas a cabo con diversos colectivos.....	35
5. El deporte aplicado en Trabajo Social.....	40
6. Conclusiones.....	44
7. Bibliografía.....	46

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1. Selección de artículos.....	10
Tabla 2. Evolución del interés de los españoles por el deporte, 2005-1975.....	12
Tabla 3. Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974).....	25

ÍNDICE DE GRÁFICAS:

Gráfico 1. Funciones del deporte infantil y juvenil, según el Consejo de Europa.....	20
Gráfico 2. Modelo ecológico para la optimización del valor educativo del deporte.....	29

1. Resumen

Debido a los largos periodos de crisis en los que estamos inmersos en la actualidad, se está produciendo un aumento de los procesos de exclusión. Esto afecta a toda la población ya que nadie está exento de sufrir riesgo de exclusión. Si bien es cierto, a menudo, la población que más acusa este problema suele ser aquella que vive ajena a la Unión Europea, minorías étnicas, población inmigrante y personas que se encuentran en situaciones vulnerables en general.

Así mismo, el deporte también ha evolucionado y ha experimentado un auge, en parte gracias a los medios de comunicación y ha sido capaz de conquistar a millones de personas y de llegar a los lugares más inhóspitos y desfavorecidos de todo el mundo.

Desde hace tiempo, se buscan nuevas formas de afrontar y de dar respuesta a estos nuevos procesos de exclusión. Tanto organismos públicos como privados han lanzado propuestas para favorecer que aquellas personas que se encuentren en riesgo de exclusión se integren de nuevo en la sociedad para evitar males mayores. Es aquí cuando el deporte cobra especial importancia ya que las prácticas deportivas pueden ser una estrategia a utilizar como un medio de inclusión social en aquellas zonas que cuenten con población desfavorecida.

Y es que, desde hace unos años ya se consiguió lograr incluir a las personas que presentan alguna diversidad funcional con los Juegos Paralímpicos.

Por lo tanto, se hace patente que utilizar el deporte como herramienta de inclusión en la población que se encuentren en situaciones de riesgo de exclusión, también podría ser un acierto con el fin de mejorar las situaciones que les conducen a la exclusión.

No será una tarea sencilla y, actualmente en España, no se han dado a conocer muchos programas y proyectos relacionados con esta temática. No obstante, debido a la gran repercusión y publicidad que tiene el deporte, y a los positivos beneficios que esta práctica reporta, puede ser sin duda una nueva forma y una nueva vía de intervención

social que utilizar para con aquella población que es más vulnerable y susceptible de encontrarse en riesgo de exclusión.

Palabras clave: Inclusión social, exclusión social, deporte, trabajador social, población desfavorecida.

Abstract

Due to the long period of crisis in which we are immersed nowadays, there is an increase in the processes of exclusion. This affects the entire population since no one is exempt from suffering exclusion or at risk of it. Even though it's true, the population that more shows this problem is often the one which lives outside the European Union, ethnic minorities, immigrant population and, in general, people in vulnerable situations.

Likewise, sport has also been developed and has experienced a growth, partly thanks to the media; it has conquered millions of people and reached the most inhospitable and disadvantaged places in the world as well.

New ways of facing and responding to these new processes of exclusion have been sought for a long time. Both public and private organizations have launched proposals to encourage those at risk of exclusion to reintegrate into society to avoid greater evils. It is at that point where sport is particularly important since sports practices can be a strategy to be used as a means of social inclusion in areas with disadvantaged populations.

So, this way, some years ago it has been possible to include the people who present some functional diversity with the Paralympics Games.

Therefore, it becomes clear that using sport as a tool for inclusion in the population in risk of exclusion could also be a success in order to give in to the practices that lead to exclusion.

It will not be a simple task and, currently in Spain, many programs and projects related to this subject have not been made known yet. However, due to the great impact and publicity that sport has the positive benefits that this practice reports, there is no doubt about the fact that sport could be a new way of social intervention to population that is more vulnerable and susceptible of being at risk of exclusion.

Key Words: Social inclusion, social exclusion, sport, social worker, Disadvantaged population.

2. Introducción

Con este trabajo pretendo evidenciar que la herramienta del deporte y la actividad física puede ayudar a favorecer la inclusión social de aquellas personas y poblaciones que se encuentran en situación de riesgo de exclusión. Con el paso de los años, se ha ido demostrando que la realización de prácticas deportivas, además de suponer un beneficio para la salud física y mental de las personas, también es una fuente de transmisión de valores fundamental y un agente de socialización, que puede fomentar la creación de vínculos y la adquisición de herramientas que favorezcan su inclusión en una sociedad cada vez más concienciada con el deporte.

He elegido realizar este trabajo puesto que, además de su carácter innovador, soy un gran aficionado del deporte en general y una parte importante de mi vida ha estado relacionada con ello. Me resultó interesante la idea de poder relacionar la formación que he recibido estos últimos años con la afición que llevo desarrollando desde que tengo memoria.

Si bien es cierto, ha sido una tarea complicada debido a que no existen muchos documentos e investigaciones sobre el tema del deporte y el Trabajo Social. No obstante, considero que es importante y fundamental realizar más estudios sobre la temática del deporte como herramienta de inclusión, ya que, como he mencionado anteriormente, el deporte es un fenómeno social que se encuentra muy presente en nuestras vidas y que sigue una tónica ascendente en los años venideros, lo que puede ser un medio a explotar debido a su "simplicidad" y a los múltiples aportes y beneficios que reporta.

Este trabajo se va a componer de una introducción, donde se harán breves referencias a los conceptos de la exclusión e inclusión social.

Se analizarán posteriormente algunas de las consecuencias positivas y negativas de la realización de prácticas deportivas en la población, para más adelante considerar las teorías de aquellos autores que defienden la función social que posee el deporte y la importancia del mismo como un medio para lograr la inclusión social.

A su vez, también se hará referencia al valor social y a los valores que las actividades deportivas van a reportar a las personas, grupos o comunidades y se expondrán las estrategias que va a ser necesario emplear para lograr la inclusión de las personas en situación de vulnerabilidad.

También se analizará el papel que deberá adoptar el trabajador social para favorecer la inclusión social y se contrastarán las diferencias y los métodos existentes en cuanto al género en lo que a la temática deportiva se refiere.

Por último, se hará referencia a los defensores y detractores del deporte como medio de inclusión social.

2. 1. Objetivos

- General:
Exponer la importancia de la realización de actividades físicas como medio efectivo para hacer frente a la exclusión social sufrida por la población en riesgo.

- Específicos:
 - Analizar el valor que se le da al deporte en la sociedad actual y los valores que transmite.
 - Analizar la función social que tiene el deporte como medio de inclusión social en la población.
 - Comprender cómo el deporte puede ser una herramienta positiva para evitar la exclusión social en la población.
 - Analizar las estrategias utilizadas en el deporte para lograr una integración social.
 - Mostrar la disparidad en cuanto al género en métodos de integración social implementados hasta el momento.

2. 2. Metodología seguida

Este trabajo de fin de grado consiste en una revisión bibliográfica, donde se hará referencia a por qué el deporte puede ser considerado como una herramienta para lograr la inclusión de determinados colectivos.

Para su realización se ha empleado material bibliográfico recogido en internet, al que se ha accedido por medio de recursos específicos tales como: diferentes bases de datos, buscadores y revistas electrónicas.

Los términos empleados en la búsqueda bibliográfica han sido: Exclusión social, inclusión social, deporte, deporte y mujer, beneficios del deporte, valores del deporte, población desfavorecida y psicología y deporte.

Bases de datos:

- JSTOR.
- Dialnet.
- ProQuest.
- Web Of Science (WOS).
- Pubmed.
- Scielo.

Buscadores:

- Google.
- Google académico.

Criterios de inclusión:

- Artículos y documentos que traten sobre el deporte, sus consecuencias, los valores y la función del mismo, la exclusión y la inclusión social.
- Artículos y documentos con acceso gratuito al texto completo.
- Artículos y documentos en español.
- Artículos y documentos publicados a partir del año 1995.

Criterios de exclusión:

- Aquellos documentos que no cumplan los criterios de inclusión mencionados.

Selección de artículos: Tras realizar la búsqueda bibliográfica aplicando los filtros anteriormente mencionados, se encontró una gran cantidad de información pero tan solo fueron seleccionados un total de 23 documentos y artículos relevantes. Algunos de los artículos y documentos seleccionados se encontraron en más de una base de datos y empleando diferentes enunciados de búsqueda.

La Tabla 6 muestra los documentos encontrados y seleccionados que de cada base de datos empleada para la búsqueda bibliográfica de los resultados se han obtenido:

Tabla 1.
Selección de artículos.

	Documentos seleccionados
JSTOR	1
Dialnet	14
ProQuest	0
Web Of Science	2
Pubmed	0
Scielo	2
Google	7
Google Academico	18

3. Marco teórico

Durante la última década del siglo XX, las condiciones de vida en las zonas urbanas más desfavorecidas han empeorado notablemente en España. Actualmente, **no existe una población que esté exenta de riesgos**; no obstante, aquellas personas o familias que presentan conductas disociales, comparten algunas características comunes, como ser familias de inmigrantes ajenos a la Unión Europea, minorías étnicas, familias con personas en situación de paro, jóvenes que presentan un nivel de absentismo elevado o bajo rendimiento escolar, habitan en barrios de la periferia, ingresos económicos insuficientes, mayor índice de problemáticas familiares... entre otras (Marques, Sousa, y Feliu, 2013, p. 64).

Parece evidente que las altas tasas de paro, la falta de expectativas, el fracaso escolar o familiar, son algunas de las principales causas, entre muchas otras, del deterioro que están experimentando aquellas personas de estas zonas denominadas "en crisis", viéndose forzados a mantener un frágil equilibrio entre la marginación y la integración (Balibrea, Santos, y Lerma, 2002, p. 106).

Desde hace tiempo se buscan nuevos métodos con los que lograr atraer y ayudar a los distintos sectores de la población que se encuentren en situaciones vulnerables para intentar evitar así su exclusión y favorecer la inserción en una sociedad que está cada vez más concienciada con el deporte. Se han propuesto políticas sociales que iban destinadas a hacer frente a estos procesos de exclusión que viven los jóvenes de barrios marginales, ya sea mediante acciones de intervención en el ámbito del empleo, de la educación o de la salud. No obstante, estos enfoques no han sido lo suficientemente efectivos, lo que ha ocasionado que sea necesario buscar otras alternativas. Es aquí donde surge la idea de la **realización de prácticas deportivas como medio de inserción social** (Balibrea, 2009, pp. 5-7).

El deporte ha evolucionado considerablemente en las últimas décadas del siglo XX ya que, además de ser una práctica cotidiana, es un espectáculo seguido por millones de personas por todo el mundo y que cada vez gana más adeptos. Ha superado la

concepción de ser una simple diversión para convertirse en un agente de educación individual y colectiva (Moral, Santos y Balibrea, 2005, p. 46).

En España, el interés por el deporte ha crecido desde la década de los años ochenta, con un 50%, hasta un 65% en 2005. Así mismo, la cantidad de deportistas o de personas practicantes de una actividad deportiva se ha visto aumentada, pasando de un 25% en los años ochenta hasta el 40% en la primera década del siglo XXI (Balibrea, 2009, pp. 8-10).

Y es que, la estrategia del deporte como medio de integración social ya se ha visto confirmada con los **Juegos Paralímpicos** y ha resultado ser todo un éxito. Por lo tanto, utilizar el deporte como herramienta de inclusión en grupos o poblaciones en situaciones desfavorecidas también podría ser un acierto como un fin preventivo ante situaciones de riesgo ya que, en la actualidad, el deporte ocupa un lugar destacado en todas las sociedades modernas como fenómeno social.

Si bien es cierto, aún queda mucho trabajo por hacer ya que, según un estudio realizado por García Ferrando (2006) sobre los hábitos deportivos de la población española desde 1975 hasta mediados de la primera década del siglo XXI, se observa que, pese a que hayan pasado más de 25 años y hayan aumentado los adeptos al deporte, España sigue siendo uno de los países con menor popularidad en la práctica deportiva de toda Europa (citado en Balibrea, 2009, p. 9).

Tabla 2.
Evolución del interés de los españoles por el deporte, 2005-1975.

Interés	2005	2000	1995	1990	1985	1980	1975
Mucho	19	18	22	23	20	15	18
Bastante	46	44	41	42	39	33	32
Poco	26	26	25	23	25	27	22
Nada	10	13	12	11	15	22	28
NC	--	--	--	1	1	2	--
Total	(7.190)	(4.533)	(4.271)	(4.625)	(2.008)	(4.493)	(2.000)

Base: Población entre 15 y 65 años.

Nota: Recuperada de Ferrando, 2006, p. 23.

Gracias al deporte se puede abrir un amplio abanico de posibilidades para que, aquellas personas que no encuentran un espacio en la sociedad, puedan participar, ya que una de las principales metas que se plantea en la prevención de la exclusión social es la de considerar a las personas como actores y no solamente como meras personas deficitarias a las que hay que auxiliar (Rodríguez, 2004, p. 45).

Además, es necesario remarcar que la adolescencia es un periodo esencial donde desarrollar estas competencias deportivas. La OMS (Organización Mundial de la Salud), indicó que un 35% de las enfermedades que padecen los adultos se inician en la adolescencia, lo que hace más importante la realización de actividades físicas en nuestra vida a edades tempranas.

3. 1. Breve definición sobre la exclusión social y surgimiento

El término "**exclusión social**" ha ganado cierta relevancia en los últimos años como manera de referirse a las nuevas formas de desigualdad que surgen en la sociedad.

En la literatura actual podemos encontrar numerosas definiciones sobre el término de "exclusión social". Una de las definiciones más utilizadas es la ofrecida por Gómez, Puig y Maza en 2009, donde indican que la exclusión social se considera un proceso que se produce como resultado de un conjunto de **dificultades que afectan tanto a individuos como a grupos**, que son total o parcialmente excluidos de una participación plena en la sociedad en la que viven (citado en Marques et. al., 2013, p. 64).

Robert Castell (1995), alude que la exclusión social es un proceso en el que las personas vulnerables van perdiendo progresivamente el sentimiento de pertenencia a la sociedad. Considera que la exclusión está basada fundamentalmente en torno a dos ejes: la inserción ocupacional y las relaciones sociales. Tezanos, por su parte, en 1999, indicaba que la exclusión social se utiliza para definir un modo de estar o ser apartado de la sociedad. Tezanos coincide con Castell, por tanto, en la manera de entender la realidad de la exclusión, ya que ambos la conciben como parte de un proceso en el que las personas pueden encontrarse completamente integradas o una absoluta exclusión de la sociedad (citado en Alías y Sánchez, 2013, pp. 141-142).

Como podemos deducir de las aportaciones de Tezanos y Castell, la exclusión social va a presentarse a distintos niveles. Según Gil, en 2002 (citado en Arroyo, 2016, p. 108), se pueden establecer **tres niveles de exclusión social** dependiendo de la gravedad y situación en la que se encuentre el individuo:

1. Exclusión de primer grado: Donde se enmarcarían a las personas pobres, personas que presentan pobreza extrema y personas que no tienen un hogar y han de vivir en la calle, los sin techo.
2. Exclusión de segundo grado: Donde encontramos a desempleados, ancianos, enfermos, discapacitados, minorías étnicas... Proceden de la exclusión de primer grado y se pueden corregir.

3. **Exclusión de tercer grado:** Donde figuran los reclusos, personas que presentan alcoholismo, drogodependientes... Son aquellos que, debido a las acciones que realizan, se encuentran excluidos.

Jiménez en 2008, establece varios **factores** fundamentales susceptibles de **originar exclusión** en la población que los sufra, basándose en autores como Tezanos (2001) y Subirats (2004), entre otros, encontramos: (p. 182).

1. **Laboral:** En este ámbito se puede producir el fenómeno de exclusión debido a la falta de experiencia laboral, formación o cualificación profesional, pudiendo conducir a largos periodos de desempleo, sueldos excesivamente bajos, contratos laborales temporales que perpetúan o agravan estas situaciones.
2. **Económico:** Muy relacionado con el anterior ámbito generando exclusión al contribuir al agravamiento de todos los factores mencionados.
3. **Cultural:** Pertenencia a minorías étnicas o población inmigrante.
4. **Formativo:** Dificultad de acceso a la educación, abandono prematuro de los estudios.
5. **Sanitario:** Falta de acceso al sistema sanitario y deficiente educación sanitaria favorecen situaciones que desembocan en deterioro y dependencia.
6. **Espacial y de habitabilidad:** Carencia de vivienda particular o vivienda en condiciones de habitabilidad deficientes.
7. **Personal:** Discapacidad, adicciones u otras situaciones personales negativas.
8. **Social y relacional:** Carencia de habilidades para relacionarse con otras personas, pérdida de vínculos con familiares, aislamiento.
9. **Ciudadanía y participación:** Acceso restringido y falta de participación en la vida política y social.

En España, según estos criterios, podemos calificar como "zonas en riesgo de exclusión" aquellas que cuenten con un mayor número de factores de riesgo mencionados anteriormente, siendo especialmente vulnerables la población joven de estas zonas.

3. 2. Qué se entiende por inclusión social

Definir el término de inclusión social es un hecho que ha producido muchas controversias a lo largo del tiempo. No es una tarea sencilla. Además, la mayoría de las definiciones que podemos encontrar son muy vagas, ambiguas e imprecisas, dando por hecho que en la actualidad es un término que no necesita explicación.

A pesar de ello, hay algunas definiciones que son más completas y que se aproximan mejor a lo que es la inclusión social. Así, el Banco Mundial señala en 2013 que la inclusión social es "el proceso de mejora de las habilidades, oportunidades y dignidad de las personas desaventajadas sobre la base de su identidad para que tomen parte en la sociedad" (citado en Álvarez, 2016, p. 82). A su vez, Robert, en 2011, lo definió como "el proceso de empoderamiento de personas y grupos, en particular los pobres y los marginados, para que participen en la sociedad y aprovechen las oportunidades" (citado en Álvarez, 2016, pp. 82-83).

A modo de conclusión podríamos hacer referencia a diversos **elementos** a partir de los cuales una persona se puede encontrar más o menos incluida en la sociedad, tal y como consideraban Subirats, Alfama y Obradors en 2009:

- Acceso garantizado a la ciudadanía y a todos los derechos, tanto económicos, como sociales.
- Participación en los diversos ámbitos, como el político, social, cultural, económico...
- Calidad y rigidez de las redes y relaciones sociales que mantenga.
- Participación en el mercado de trabajo ya que este factor afecta a todos los aspectos de la inclusión (pp. 135-136).

4. Capítulos

4. 1. Función social del deporte y beneficios que reporta

El punto de partida donde se dio a conocer la actividad física fue la sociedad griega, donde el deporte era considerado como una mera actividad recreativa que se desarrollaba en las horas libres como medio de entretenimiento para aquellas personas que tenían un estatus elevado en la sociedad.

Sin embargo, en la actualidad, el deporte ha dejado de ser un mero espectáculo de entretenimiento y ha dado paso a ser considerado como una herramienta útil para la **educación integral** de las personas, favoreciendo su desarrollo motor y psicomotor, así como también una estimulación del ánimo de vida, fomento de las relaciones sociales y activación psicosocial de estas personas, sin obviar otros múltiples beneficios para la salud física y mental (Sanmartín, 2004, p. 106).

La Unión Europea ha analizado en diversos documentos las distintas funciones que tiene el deporte, haciendo especial hincapié en su dimensión educativa, lúdica, cultural y social, a la par que avisan del peligro que supone la excesiva importancia que se da al desarrollo de la dimensión económica en el deporte (Balibrea, 2009, p. 10).

El Manifiesto Europeo sobre los jóvenes y el deporte (Comisión Europea, 1995) concluyó que, gracias al empleo de prácticas deportivas, se pueden promover el desarrollo mental, físico y social, la comprensión de todos los valores morales, del espíritu deportivo, de la aceptación de reglas y de la disciplina, el respeto a uno mismo y al otro, el aprendizaje de la tolerancia y de la responsabilidad, la adquisición de la dignidad y del amor propio, y el desarrollo de un modo de vida sano.

Además de esto, en 1997, la Resolución del Parlamento Europeo subrayó que, para desarrollar todas estas funciones, se debería tener en cuenta el deporte como un conjunto de sus acciones, dando especial importancia a los ámbitos regional, de educación, de la formación de la salud y de los problemas sociales de la juventud (citado en Balibrea, 2009, p. 11).

En 1998, el documento "Evolución y Perspectivas de la acción comunitaria en el deporte" (Comisión Europea, 1998), distinguió cinco funciones específicas que las políticas europeas debían potenciar: una función educativa, función de salud pública, función cultura, función lúdica y función social.

Más tarde, la Unión Europea en 2004, como motivo del año de la educación por el deporte y en el 2007, con el Libro Blanco sobre el deporte, insta a todos los países europeos a promover acciones para **lograr la inclusión con el deporte como medio** (citado en Balibrea, 2009, p. 11).

Así mismo, la Unión Europea ha considerado en su Libro Blanco sobre el deporte de 2007, que el deporte puede ser una herramienta para la inclusión social, la integración y la igualdad de oportunidades para aquellas personas que se encuentran en riesgo de exclusión o excluidas de la sociedad. Se expone además que todos los ciudadanos han de tener acceso al deporte. Por ello, es necesario considerar que, tanto las personas con discapacidad, como las procedentes de entornos desfavorecidos, mujeres, inmigrantes, población reclusa, etc., han de poder disfrutar de las mismas oportunidades de acceso al mismo (Comisión Europea, 2007, p. 9).

Haciendo referencia a los beneficios que puede reportar el deporte en las personas, podríamos indicar que todo ser humano está compuesto por tres dimensiones, la biológica, la psicológica y la social, que dan lugar a diversas manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. El deporte va a integrar estas tres dimensiones puesto que puede participar en la formación integral del ser humano porque, además de tener unas consecuencias físicas, también influirá en las funciones psicológicas, como las emociones, y sociales, como las relaciones (Sanmartín, 2004, pp. 105-106).

En estos últimos años, se han introducido y puesto en marcha diversas políticas sociales de intervención ligadas al deporte. Este puede aportar unas **consecuencias positivas**, tanto a nivel individual como grupal. No obstante, también acarreará unas consecuencias negativas que habrá que tener en cuenta con el fin de evitar malas prácticas y corregirlas.

a) Consecuencias positivas:

❖ **Individuales:**

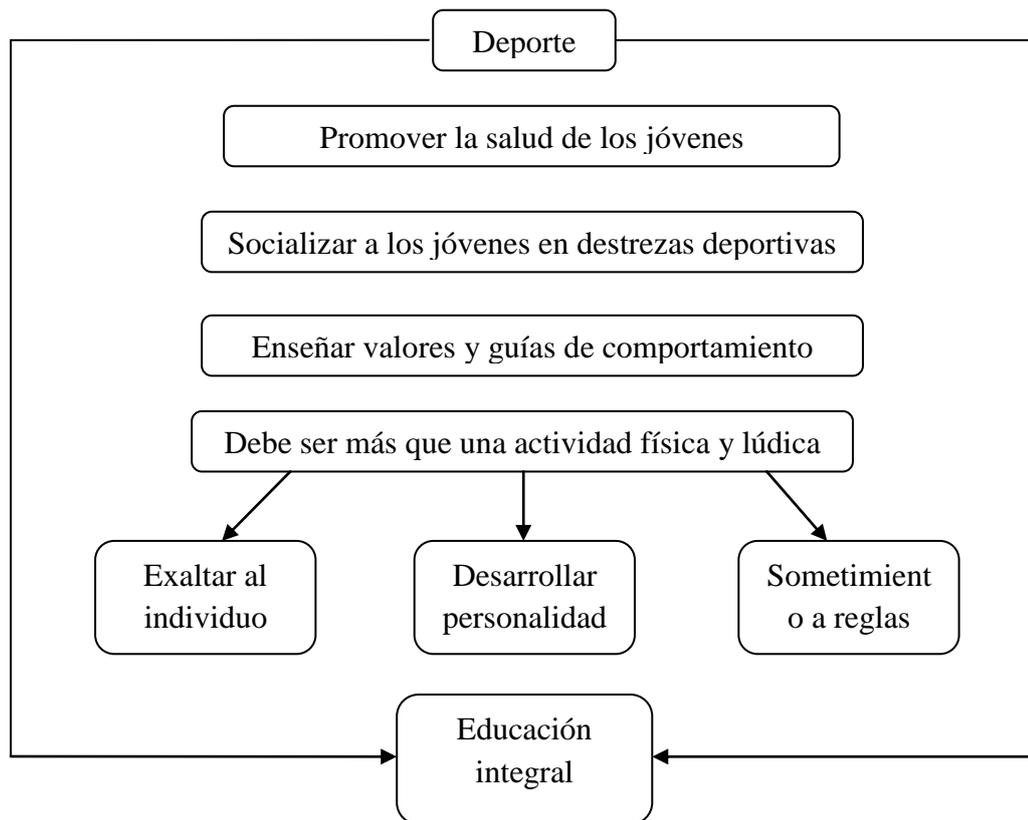
- El deporte es considerado como una herramienta que produce beneficios para la salud en general.
- Puede ayudar al tratamiento y prevención de las drogodependencias, y de enfermedades.
- Reduce los niveles de estrés y de ansiedad.
- Evita trastornos del sueño.
- Reduce la depresión.
- Fomenta que las personas se impliquen y se responsabilicen sobre su propia salud, mejorando la alimentación y su higiene y reduciendo los malos hábitos.
- Aumenta la autoestima y el autoconcepto de las personas que lo realizan.
- Ocupa el tiempo libre y produce una aceptación y respeto de normas para que pueda desarrollarse la actividad sin ningún inconveniente, lo que conllevará un proceso de disciplina que favorecerá el desarrollo de otras habilidades con el fin de que en un futuro lo consigan extrapolar a la vida cotidiana (Balibrea et al., 2002, p. 109).
- Adquisición de determinados valores educativos que se transmiten con el deporte, como el esfuerzo y la perseverancia, algo que es muy importante ya que favorecen la motivación y desarrollan la capacidad de esforzarse por obtener un objetivo. La justicia, la lealtad, la convivencia, el respeto, la competencia sana, son herramientas y valores que se enseñan en el deporte y en muchas ocasiones, los participantes de dichas prácticas, no han recibido (Sanmartín, 2004, p. 114).
- Canalización y liberación de agresividad.
- Favorece la aparición de la sensibilidad y de la creatividad (Cayuela, 1997, p. 5).

❖ **Sociales:**

- Favorece la socialización, la relación y la comunicación con otras personas.
- Evita la soledad y los efectos negativos que esta produce.
- Es un incentivo que promueve el desarrollo de la autonomía y motivación para integrarse en actividades, como la búsqueda de empleo, por ejemplo (Moral et al., 2005, p. 41).
- Fomenta el respeto y tolerancia entre culturas.
- Favorece la integración de personas con diversidad funcional o la reinserción de reclusos en instituciones penitenciarias.
- Facilita un mejor clima social (Cayuela, 1997, p. 5).

Gráfico 1:

Funciones del deporte infantil y juvenil, según el Consejo de Europa.



Nota: Recuperado de Sanmartín, 2004, p. 116.

b) Consecuencias negativas: Habrá que tener en cuenta una serie de riesgos que pueden derivar de la puesta en marcha de una práctica deportiva en un proyecto, y que habrá que tener en cuenta con el fin de evitarlos:

- Surgimiento de un líder inadecuado que obstaculice los objetivos de la práctica deportiva y dirija al grupo en direcciones equivocadas (Moral et al., 2005, p. 42).
- Competitividad no controlada, donde se conformen grupos fijos en el que solo jueguen los mejores jugadores.
- Creación de grupos excluyentes por razón de etnia, cultura, coartando la socialización con otras culturas.
- Ineficiente control de la agresividad necesaria para realizar el deporte.
- Evitar que la práctica de la actividad deportiva dificulte el acceso o seguimiento de los estudios.

4. 2. Importancia del deporte como medio de inclusión social

En la actualidad, se tiende a confundir los términos "actividad física", "deporte" y "ejercicio físico". Según Blasco en 1994, la actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía". De acuerdo a esto, todo movimiento podría ser considerado como "actividad física". El ejercicio físico, por tanto, es la "actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objeto de adquirir, mantener o mejorar la forma física". Mientras que el deporte es "la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionales" (citado en Sanmartín, 2004, p. 108).

El deporte puede ser un medio de inclusión gracias, entre otras cosas, a que:

- ✓ Al ser una **actividad física informal**, dinámica y que se puede realizar en cualquier espacio abierto, contribuye a que la población que se encuentra en riesgo de exclusión, integre la práctica deportiva en su tiempo libre de manera más fácil que otras actividades (Balibrea et al., 2002, p. 108).
- ✓ Suscita la **capacidad de auto-superación** y autorrealización: el deporte puede ser una herramienta para que la persona practicante compruebe que es capaz de alcanzar ciertas metas y sentirse realizado.
- ✓ **Favorece la auto-confianza** y la autoestima: Que sean conscientes de que, gracias a conseguir determinados objetivos en el deporte, se puede mejorar la confianza.
- ✓ Fomenta la **utilización saludable del tiempo libre** y el ocio.
- ✓ Hace que las personas que lo practiquen **lo incorporen a su forma de vida** como una actividad más, concibiéndolo de manera rutinaria.
- ✓ **Favorece la comunicación** con otras personas y colectivos, y potenciar así sus relaciones sociales (Zarceño, Rodríguez y Cantón, 2009, p. 10).

- ✓ Ayuda a **adquirir** una serie de **normas** que deberán acatar, lo que fomentará su disciplina, ya no solo en el deporte, sino en la vida cotidiana.
- ✓ Contribuye a la **unión**, la socialización, el respeto y la tolerancia gracias a la formación de equipos.
- ✓ Fomenta la **adquisición** de determinados **valores**, conocimientos, conductas sociales, habilidades, destrezas y aptitudes que serán extrapolables a la vida cotidiana (Bravo y Escobar, 2013).

4. 3. Valor social y valores del deporte

Antiguamente, se podría pensar que el deporte y la educación física eran prácticas consideradas "mal vistas" respecto a otras actividades que podrían inculcar valores o un acercamiento a otras culturas, como la música, el teatro, la danza o la pintura (Oviedo, 2008, citado en Bravo y Escobar, 2013).

Actualmente, el hecho de realizar un deporte ha ganado unas connotaciones más positivas, está mejor reconocido por la sociedad; ser una persona deportista implica cuidarse, tener una mejor salud y un cierto prestigio frente a aquellas personas que son sedentarias o que no hacen deporte.

Así mismo, ha sido considerado, tal y como indican Ruiz y Cabrera en 2004, como un medio efectivo para **conseguir valores de desarrollo personal y social**, como por ejemplo el afán de superación, la integración, el respeto a la persona, tolerancia, acotación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc. Estas son cualidades que todo ser humano desearía tener y que actualmente se pueden conseguir gracias al deporte, la orientación de los profesores y familiares en el ámbito escolar y familiar y las actuaciones de los profesionales pertinentes, de forma que los valores se desarrollen y permanezcan en la persona y le ayuden a conseguir un completo desarrollo físico, intelectual y social, lo que conllevará una mejor integración en la sociedad en que vivimos (citado en Bravo y Escobar, 2013).

Cuando hablamos de valores nos estamos refiriendo, según Bolívar en 1992 a: (citado en Bravo y Escobar, 2013).

Ideales abstractos que representan las creencias de una persona sobre los modelos e ideales de conducta y sobre los fines últimos.

Los valores son autoconcepciones que el individuo tiene de sí mismo, de los demás y del resto del mundo, para las cuales elige y actúa de una determinada manera. (párr. 73).

Los valores son los criterios mediante los cuales las personas seleccionan y evalúan su conducta y la de los demás. Es irremediable señalar, por tanto, que un uso adecuado del deporte va a favorecer de manera positiva el fomento de una serie de valores en todos los participantes e implicados.

Por ello, el deporte ha sido destacado por psicólogos, pedagogos y docentes de la Educación Física, porque, al realizar una actividad deportiva, se promueve el desarrollo psicosocial de los sujetos a la vez que se fomenta la integración social y cultural.

Gruppe, en 1976 indicó que en el deporte, lo que verdaderamente importa en el juego, es el compañerismo y la limpieza, más allá de la victoria, para formar ciertas aptitudes y la formación del carácter. Lo fundamental es que los participantes realicen la tarea respetando al adversario sin olvidarse de la implicación y poniendo siempre el máximo empeño (citado en Moreno, 2015, p. 118).

Diversos autores ya han incidido en los diferentes valores que se pueden adquirir al realizar una actividad deportiva. Llamas y Suárez, en 2004, recopilan en una tabla los **valores más importantes** concebidos por Frost y Sims en 1974 (representado en tabla 3): (p. 16).

Tabla 3.
Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974).

<u>Dimensión general</u>	
Justicia y honestidad	Comportamiento ético
Autosacrificio	Autocontrol
Lealtad	Justicia
Respeto a los demás	Humildad
Respeto por las diferencias culturales	Perfección en la ejecución
Juego limpio	Verdad
Eliminación de prejuicios	Intercambio cultural
Amistad internacional	Autorrealización máxima

Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974) (continuación).

<u>Dimensión psicosocial</u>	
Disfrute, diversión, alegría	Integridad
Autoestima, autorrespeto	Honestidad, deportividad
Respeto a los puntos de vista diferentes	Valor
Respeto a los adversarios	Respeto a los árbitros
Control emocional, autodisciplina	Determinación
Juego con los límites propios	Autorrealización
Tolerancia, paciencia	Salud y bienestar físico
Responsabilidad	Empatía, cooperación
<u>Deporte recreativo y aire libre</u>	
Uso creativo del tiempo libre	Iniciativa, originalidad
Estética	Reconocimiento personal
Satisfacción personal	Independencia
Participación familiar	Intereses vocacionales
Evasión emocional	Nuevos y continuos desafíos
Participación no competitiva	Logro personal
Autodisciplina	Aprecio y respeto por la naturaleza
Bienestar físico y psicológico	Control emocional y responsabilidad
Comunicación	Comprensión de sí mismo y de los demás
Liderazgo	Lealtad hacia el grupo
Promoción del logro y la experiencia	Relajación

Nota: Recuperada de Llamas y Suárez, 2004, p. 16.

El deporte, por tanto, es una herramienta útil que serviría para enseñar a todo tipo de población, sin importar la edad, pero sobre todo a los más jóvenes, ciertas cualidades positivas como lo son la justicia, la lealtad o el afán de superación.

4. 4. Estrategias empleadas en el deporte para lograr la integración social

Según los autores Deci y Ryan en 1985, el profesional o profesionales que lleven a cabo las actividades, no se deben limitar solamente a ser meros entrenadores, van a ser **actores fundamentales para lograr la integración**, ya que se van a encontrar en constante contacto con los implicados y pueden ayudar a favorecer la satisfacción de necesidades básicas y de bienestar psicológico de los mismos. Han de ser capaces de delimitar los objetivos que se pretenden conseguir con las prácticas deportivas (citado en Marques et. al., 2013, p. 64).

Así mismo, también existen unas estrategias entre las que destacamos:

- **Estrategias efectivas de entrenamiento**: Esta primera estrategia hace referencia a qué habilidades deben tener los profesionales que dirijan actividades deportivas. Se divide en dos categorías:

a) Comunicación:

1. El profesional deberá ser capaz de **comprender el contexto** en el que se va a desarrollar la actividad.
2. **Conocer las características** de los integrantes de la actividad, así como tener una perspectiva cultural.
3. Tener **perspectiva de género**, adecuar las intervenciones según los sexos.
4. El profesional, a su vez, deberá estar dispuesto a **escuchar y aceptar propuestas**.
5. Emplear **técnicas educativas** sobre motivación positiva.

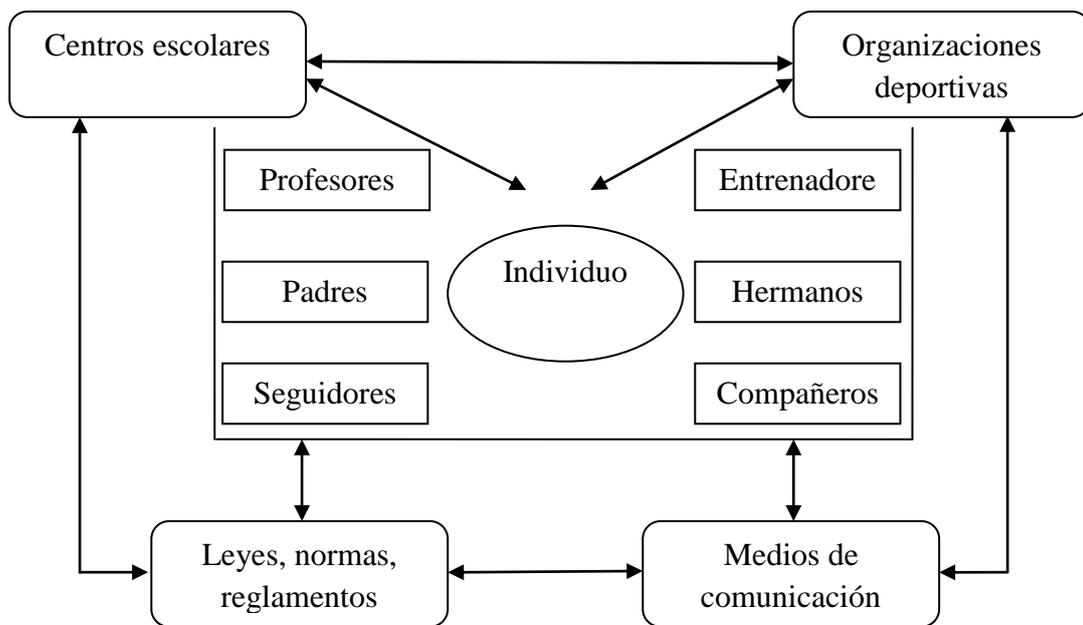
b) Actuación:

1. Favorecer una adecuada **distribución equitativa de responsabilidades** entre los participantes para que todos tengan y gestionen una tarea asignada. Esto contribuiría a que, en un futuro, también puedan gestionar su vida en otros ámbitos, como el educativo, el familiar o el laboral.

2. Demostrar y desarrollar **empatía** con los grupos.
 3. Representar **roles de referencia**, lo que ayudará a cuidar actitud y comportamiento.
 4. Fomentar la **igualdad de oportunidades** entre todos los participantes. Lo importante no es el logro de una victoria, sino el entretenimiento y conseguir una socialización igualitaria y unión.
 5. **Planificar las actividades**, delimitando aquellos aspectos que se quieren trabajar, desarrollando el interés por la actividad.
- **Estrategias de desarrollo en personas**: En esta segunda estrategia encontramos dos categorías:
 - a) **Estrategias de mejora de participación**: Para que la utilización del deporte como herramienta de inclusión con aquella población en riesgo de exclusión sea eficaz y alcance su objetivo, vamos a tener que considerar los siguientes aspectos:
 - ✓ Se deberá valorar el esfuerzo.
 - ✓ Animar, apoyar y prestar apoyo emocional.
 - ✓ Crear vínculos de confianza.
 - ✓ Favorecer la adquisición de valores.
 - ✓ Enfatizar la cohesión entre los integrantes del grupo, independientemente de la cultura a la que pertenezcan.
 - ✓ Promover la autonomía.
 - ✓ Disponer de un gran abanico de actividades deportivas, tanto individuales como colectivas.
 - b) **Enseñanza de competencias de vida**: Gracias a la realización de una práctica deportiva, también se pueden producir otras aportaciones además del entretenimiento y el cuidado de la salud:
 - ✓ Motivar a mantener los estudios además de realizar un deporte.
 - ✓ Incentivar la diversión en el deporte.
 - ✓ Adquisición de valores que facilitarán su adaptación en la sociedad.
(Marques et al., 2013, p. 66-69).

Como vemos, el deporte es una herramienta que tiene un componente educativo. Ahora bien, para que el deporte resulte como tal, el individuo va a depender de diversos factores:

Gráfico 2:
Modelo ecológico para la optimización del valor educativo del deporte.



Nota: Recuperado de Sanmartín, 2004, p. 119.

4. 5. Contrastar la situación entre hombres y mujeres en el deporte

Pese a que el deporte ha adquirido en los últimos años un gran protagonismo entre la población, hay un sector en especial que todavía se ve muy mermado. Es el caso de las **desigualdades** que se producen **entre hombres y mujeres**, donde se presentan con mayor nitidez que en otros ámbitos. El deporte femenino tiene menos prestigio y está menos desarrollado que el masculino por distintas razones, despertando poco interés en los medios de comunicación, lo que a su vez provoca que se conozca en menor medida que el deporte masculino.

Es evidente que se han producido cambios e introducido políticas en pro de la igualdad entre sexos, por ejemplo en educación, pero no ha sido suficiente ya que sigue siendo una asignatura pendiente en el deporte.

Tampoco hay que indagar mucho para demostrar las diferencias existentes entre hombres y mujeres: Podríamos empezar hablando de las cuantiosas sumas de dinero que mueve el deporte masculino, algo que en el femenino es mucho más reducido y donde se invierte menos dinero. Esto está relacionado también con la presencia en los medios de comunicación, donde apenas se da repercusión al deporte femenino, provocando que sea un desconocido. Así mismo, la oferta existente para realizar un deporte siempre es mayor en hombres que en mujeres (Maza et al., 2011, p. 31).

Sin embargo, las mujeres están bastante interesadas en las prácticas deportivas. En el año 2000, el 27% de las mujeres practicaban deporte frente a un 46% en los hombres. Actualmente, hace un lustro, el número de mujeres interesadas y practicantes de un deporte ha aumentado considerablemente respecto al de los hombres, un 31% en féminas frente a un 49% en los hombres (Maza et al., 2011, p. 33).

A su vez, de acuerdo a las investigaciones llevadas a cabo por García Ferrando y Mestre en 2002, se concluye que las mujeres tienden a practicar deportes no relacionados con el empleo de la fuerza, vinculando el deporte con la relajación y mantenimiento de la forma física. Los varones, por el contrario, vinculan el deporte como una forma de diversión y entrenamiento y de pasar el rato con los compañeros y amigos. Así, las

mujeres prefieren participar de forma individual en un 31%, frente a un 25% en varones y un 46% de mujeres prefieren practicar deporte en grupo frente a un 66% de hombres. Además, es necesario remarcar que las mujeres prefieren realizar el deporte en espacios cerrados, ya sea en gimnasios o clubes privados, antes que utilizar instalaciones públicas (citado en Moral et al., 2005, p. 46).

Es necesario mencionar algunos **factores** por los que el deporte femenino se ve coartado frente al masculino:

- Primeramente, la pervivencia de una **cultura masculina fuertemente arraigada** en gran parte de los deportes, cerrados para las mujeres y que dificulta la práctica del mismo.
- Además de ello, existe una fuerte **relación entre el deporte y la virilidad**; el deporte es entendido como un espectáculo solo para hombres ya que se requiere de fuerza, habilidad y agresividad.
- También hay que hacer alusión a las **tendencias predominantes** cuando se realiza deporte, es decir, siempre se ha considerado que la práctica deportiva en el ámbito femenino es una actividad higiénico - estética para moldear el cuerpo, aburrida y solamente recurriendo a ella con el fin de adelgazar.

En el caso de los hombres, antiguamente se recurría al deporte porque era una actividad agradable, que fomentaba la competición y el entretenimiento, y un lugar de ocio. No obstante, hay que hacer referencia a que en la actualidad, muchos de los hombres, realizan deporte con el mismo fin que las mujeres, tonificarse y moldear el cuerpo.

- Por último, podríamos hacer alusión a que las mujeres abandonan la práctica deportiva para dedicar su tiempo a otras esferas más conformes a los **estereotipos** destinados a las mujeres. Ellas por ejemplo, emplean el tiempo libre para realizar las tareas de casa, mientras que los hombres lo utilizan para hacer deporte. Esto puede provocar un efecto negativo también en el ámbito de la salud, ya que la práctica deportiva, como ya hemos visto, está muy relacionada con mejoras en la salud y en el bienestar personal y social.

Estas circunstancias se pueden ver agravadas cuando se dan una serie de factores, como es el caso de mujeres que viven en situación de vulnerabilidad social, es decir, aquellas que además perciben bajos salarios, poseen peores empleos, tienen mayores responsabilidades familiares y pertenecen a minorías étnicas o habitan en zonas urbanas desfavorecidas (Maza et al. 2011, pp. 33-34).

Ahora bien, a partir de la década de los 90, se han ido desarrollando e implementando conferencias y protocolos dirigidos a fomentar la igualdad de sexos en el deporte, tanto a nivel mundial como a nivel europeo:

- ❖ A **nivel mundial** podemos destacar la **Conferencia Internacional "Mujer y Deporte: el Desafío del Cambio"**, en 1995 en Gran Bretaña, donde se empezó a analizar cómo se podría acelerar el cambio ante los notables desequilibrios a los que se enfrentan las mujeres que practican un deporte. Se fundó además la **European Women Sport (EWS)**, que coordina aquellas actividades e iniciativas sobre el tema mujer y deporte en Europa. Posteriormente, en la Tercera Conferencia Mundial, se trató de demostrar que el deporte y la actividad física tienen la suficiente capacidad como para mejorar la salud y el bienestar físico, social y psicológico de las personas (Moral et al., 2005, pp. 51-54).
- ❖ En **Europa** podemos hacer referencia a que el Parlamento Europeo y el Consejo Europeo, junto con el Comité para el Desarrollo del Deporte, son los encargados de elaborar las iniciativas europeas sobre los temas relacionados con los derechos de la mujer e igualdad de oportunidades. Así, se han realizado campañas y proyectos con la intención de que en Europa, la mujer tenga las **mismas oportunidades y condiciones deportivas** que los hombres (Moral et al., 2005, p. 54).

Entre las Conferencias Europeas sobre "Mujer y Deporte", destacamos la **Cuarta Conferencia "Mujer, deporte y cultura"**, en el año 2000 en Helsinki, donde se concluyó que se debía reforzar el rol de la mujer como fuente de cultura deportiva y de toma de decisiones.

Tanto hombres como mujeres deberían compartir las responsabilidades para lograr la igualdad en el deporte. Se instó a que hubiese una mayor concienciación sobre el valor de la igualdad en el deporte y, ya en la Sexta Conferencia, en 2004 en París, se apostó por el deporte como un medio de actuación para mejorar las condiciones de las mujeres que viven en situación de vulnerabilidad y exclusión social (Moral et al., 2005, pp. 55-56).

Como podemos observar, desde hace casi dos décadas, ya se están haciendo múltiples referencias, sobre todo desde la Unión Europea, a favorecer el desarrollo del deporte femenino con el objetivo de lograr la igualdad y prevención de la exclusión en este colectivo. No obstante, pese a que se hayan dado lugar muchas conferencias sobre la igualdad entre sexos, no se ha avanzado en gran medida debido, entre otros factores, a las diferencias existentes entre hombres y mujeres, lo que dificulta adecuar las intervenciones.

Ahora bien, podemos hacer referencia a que cuando se trata de poner en práctica un programa para lograr la inclusión social de mujeres en riesgo, **el deporte es una herramienta prácticamente desconocida**. Esto podría ser debido, entre otros factores, a:

- ❖ La sociedad promueve unos **estereotipos y valores femeninos** que dificultan el acceso de las mujeres al deporte, y por consiguiente, la igualdad entre sexos.
- ❖ Hay un **número muy limitado de mujeres** que prefieren los deportes agresivos. Esto puede ser debido a que no se aplica perspectiva de género desde el deporte base, es decir, el no trabajar desde pequeños con los deportes competitivos en las mujeres, puede ocasionar que con el paso del tiempo no tengan interés en realizar este tipo de práctica.
- ❖ Los programas de intervención **carecen de perspectiva de género** en su planificación, favoreciendo propuestas deportivas pensadas únicamente para el género masculino.

Si bien es cierto, actualmente, se han desarrollado actividades deportivas que se han convertido en espacio de negociación cultural entre los hombres y mujeres; entre ellos destacan la escalada deportiva, por ejemplo, que aunque antiguamente era una práctica que se asociaba a la masculinidad, en la actualidad ha evolucionado y muchas mujeres se han introducido en esta práctica, buscando los mismos objetivos que los hombres, ocio, amistad, consolidación de grupos y vínculos (Maza et al. 2011, p. 34). Así mismo, otros deportes que tradicionalmente también eran considerados para hombres, han evolucionado y actualmente podemos ver mujeres en prácticamente todas las esferas del deporte.

El profesional del Trabajo Social cuando utiliza el deporte como herramienta de prevención e integración social, es necesario que aplique una **perspectiva de género** para no mantener los estereotipos, dificultades y sesgos del deporte en general. En la intervención se deben trabajar los estereotipos de género distinguiendo entre comportamientos que tradicionalmente se han atribuido al sexo cuando realmente tienen que ver con la construcción cultural que hemos realizado en función del sexo, evitando los sesgos de género en la planificación, objetivos, diseño y organización de la actividad deportiva, contribuyendo a la no justificación racional de las desigualdades sociales y a la **eliminación de los estereotipos aprendidos**, evitando reproducir las asimetrías de género de la sociedad en general y del deporte en particular.

4. 6. Experiencias llevadas a cabo con diversos colectivos

Es evidente, como en cualquier otro ámbito, que la práctica deportiva va a llevar aparejada tanto consecuencias positivas como negativas. A lo largo de este apartado se intentará exponer aquellos autores y artículos que defienden que el uso del deporte sí puede ser considerado y usado como una herramienta de inclusión social, ya sea destinado para los jóvenes de barrios desfavorecidos, como para reclusos, drogodependientes o inmigrantes.

Según Oja y Telama en 1991 (citado en Sanmartín, 2004, p. 107), el deporte se encuentra en constante evolución y ha pasado a ser una práctica cotidiana en nuestro día a día, dando lugar a dos **vertientes**:

- El **deporte espectáculo**, con el deseo incontestable de la excelencia y el triunfo.
- La práctica física y deportiva como **herramienta formativa**, de educación integral, promoción de la salud, alivio del estrés y socialización, entre otras.

El problema surge, según Knop en 1993, cuando el deporte, que originariamente es dirigido a niños, niñas y jóvenes, se ve influenciado por la presión que ejerce el logro de un triunfo por encima de los valores, donde lo único realmente importante es conseguir una victoria sin reparar en los medios y herramientas para alcanzarlo, ya sea utilizando la violencia o el engaño, entre otras técnicas (citado en Sanmartín, 2004, p. 107).

Finalmente, se llega a la conclusión, ya como adelantaba Huxley en 1969, que la realización de una práctica deportiva acarreará consecuencias positivas o negativas según quién y cómo desarrolle dicha práctica. Así, Arnold (1991), concluyó que el deporte bien utilizado podría ayudar a enseñar resistencia y a buscar la consecución de los objetivos mediante el juego limpio y el respeto de las normas. No obstante, cuando se utiliza de forma inadecuada, se puede promover la vanidad personal, el odio entre los participantes, la agresividad, la intolerancia y el desdén por los demás (citado en Sanmartín, 2004, p. 107).

De este modo, también pueden surgir **críticas** frente al deporte como medio efectivo de inclusión social ya que en muchas ocasiones, los participantes pueden experimentar

sentimientos de agresividad, violencia, deseo incondicional de conseguir el triunfo y otras cualidades que no son deseables o aceptadas socialmente.

El autor Rodríguez, en 2004, expuso que sus principales fortalezas, y de las que ya hemos hecho mención en alguna ocasión, son el hecho de ser actividades dinámicas y con la posibilidad de realizarlas al aire libre o en espacios informales. Así mismo, su desburocratización, el hecho de no pertenecer a una organización o institución específica, la creación de lazos con compañeros e instituciones y, sobre todo, la evitación del conflicto, también son oportunidades a tener en cuenta (pp. 45-46).

En España no se conocen muchas experiencias de programas de inclusión a través del deporte específicamente para la población en riesgo de exclusión. No obstante, se han puesto en marcha algunas experiencias como con la población reclusa, inmigrantes, personas con drogadicción o jóvenes con medidas judiciales (Balibrea, 2009, p. 15).

- **Población inmigrante:** Según una encuesta realizada sobre hábitos deportivos en 2010, un 45% de inmigrantes realiza alguna actividad deportiva respecto a un 40% entre la población española, lo que nos hace indicar que los inmigrantes realizan más deporte que los españoles en las edades más jóvenes (Maza et al., 2011, p. 38). Los objetivos que se pretenden conseguir se centran en el refuerzo de la identidad personal, la evasión de los problemas diarios y la creación de un espacio común que compartir, para así conseguir una socialización entre los participantes y un conocimiento, aprendizaje, tolerancia y respeto hacia otras culturas (Balibrea, 2009, p. 16). Las dificultades han surgido a la hora de valorar la oportunidad de integrar diversas culturas o nacionalidades, por la dificultad de controlar los posibles efectos negativos (Maza et al., 2011, p. 39).

- **Jóvenes que presentan medidas judiciales:** El principal objetivo a conseguir es la reducción de las conductas violentas mediante el establecimiento de modelos de intervención. La realización de actividades deportivas puede ser una herramienta muy útil para favorecer la canalización de conductas violentas, respetando normas y ejerciendo una función de control de las actividades siendo un incentivo donde liberar energía y ocupar parte del tiempo libre que pudieran estar malgastando en realizar actividades ilícitas.

Además, con estos programas se refuerzan valores educativos que no se habían enseñado o reforzado hasta ese momento (Balibrea, 2009, p. 16).

Las prácticas más utilizadas para este colectivo suelen ser el fútbol y el baloncesto. Son actividades que se pueden realizar de forma informal, sin depender de una institución o club, autoorganizadas y en espacios improvisados (Maza et al., 2011, p. 36). Además, se hace necesario señalar que, pese a que es mayor el índice de jóvenes varones con medidas judiciales, no se tiene en cuenta en la organización de estas prácticas la perspectiva de género para promover prácticas deportivas más atractivas para mujeres.

- **Población drogodependiente:** La práctica deportiva en esta situación va encaminada tanto para lograr su rehabilitación, como para prevenir la situación. El objetivo principal es similar al de los jóvenes que presentan medidas judiciales, es decir, lo que se pretende conseguir es ocupar el tiempo libre de estas personas con actividades normalizadas que refuercen el aprendizaje de valores y las relaciones sociales y, con el tiempo, puede convertirse en un método rehabilitador, ya que fomenta la higiene y el cuidado personal y ayuda a mejorar la salud de la población (Balibrea, 2009, p. 16).

Devís, en el año 2000, establece tres perspectivas en las que se explica que la realización de una actividad física favorece el abandono de esas malas prácticas con la posterior consecución de una mejor calidad de vida en personas con drogodependencia: (citado en Hernangil, Lastres, y Valcárcel, 2011, p. 26).

1. **Rehabilitadora o curativa:** El deporte es considerado como un medicamento o fármaco que ayuda a las personas a tener o a recuperar la buena salud.
2. **Preventiva:** Se utilizan las prácticas deportivas para reducir el riesgo de que aparezcan conductas o prácticas dañinas.
3. **Orientada al bienestar:** Además de favorecer la rehabilitación y prevención, se considera a la actividad física un perfecto contribuyente al desarrollo personal y social.

- **Centros penitenciarios:** Realizar una práctica deportiva en la cárcel, según los autores Moscoso, Pérez, Muñoz, González, y Rodríguez-Morcill, en 2012, ayuda a: (pp. 62-65).
 1. Aumentar el **éxito de reeducación y rehabilitación** de los internos. Se considera que el deporte en los centros penitenciarios facilita que los internos canalicen su agresividad, tal y como ocurría con los jóvenes que presentaban medidas judiciales, muchas veces acrecentada por su frustración al ser reclusos por la fuerza y no disponer de distracciones y entretenimiento. Esto es posible gracias a que los reclusos adoptan roles y se acostumbran a **cumplir las normas** y reglas que requieran determinada actividad y a acatar la autoridad de un árbitro o monitor. Se podría decir que gracias al deporte en los centros penitenciaros se produce una racionalización de la violencia, donde se hace posible una readaptación funcional de las conductas violentas o agresivas de sus practicantes.
 2. **Mejorar la salud física y psíquica de los internos.** Se reduce el estrés y la ansiedad, dos factores que incrementan las conductas violentas como consecuencia de su aislamiento y reclusión y se fomenta la tolerancia al transcurso del tiempo.
 3. Conseguir un **cambio de actitudes y valores** gracias a la socialización y a la adquisición de habilidades sociales. Con estas habilidades sociales, se pueden desarrollar actitudes que orienten a los internos a asumir ciertas responsabilidades sobre sí mismos y desarrollen valores que aumenten las posibilidades de lograr una reinserción social. Una vez que el interno ha conseguido esto y percibe que existe un cambio de actitud, aumenta su motivación para desarrollarse personalmente y orientarse a buscar su propia utilidad e identidad personal y su rehabilitación social.

- **Jóvenes de barrios desfavorecidos:** En España no se han realizado una gran cantidad de experiencias todavía, si bien es cierto, ya se están poniendo en marcha algunos proyectos (Balibrea, 2009, p. 17).

No obstante, también pueden darse unas posibles **dificultades** a la hora de realizar intervenciones con estos colectivos:

- La mayor parte de las **intervenciones** se han realizado en el **ámbito de lo local**, enfocadas únicamente para cubrir objetivos relacionados con el acercamiento a los chicos más problemáticos, la ocupación del tiempo libre y su entretenimiento.
- Han sido programas excesivamente **breves**, haciendo así que las actuaciones sean meros "parches" de los problemas sociales (Balibrea, 2009, p. 17).
- Hay que evitar **dejarse llevar** por los intereses que mueve el deporte a gran escala. Lo importante no es conseguir una victoria para sentirse realizado; el propósito de utilizar el deporte es el de crear un grupo unido por encima de los éxitos deportivos.
- Las personas que están en riesgo de exclusión podrían **no estar interesadas** en realizar una práctica deportiva debido a que les cueste valorar los beneficios y efectos que esta actividad reporta (Rodríguez, 2004, p. 46).
- Así mismo, cuidar las **actitudes violentas** que puede desencadenar el deporte, tanto dentro como fuera del terreno de juego.
- Ser prudentes con las **perversiones** que puede producir el deporte, es decir, no considerar a los jugadores como una moneda de cambio y prescindir de ellos cuando no se precisen sus servicios.

5. El deporte aplicado en Trabajo Social

El Trabajo Social ha evolucionado mucho desde que surgió allá por el siglo XIX. Lo que en un principio era considerado como un servicio de beneficencia, se ha desarrollado hasta nuestros días, donde actualmente la concebimos como una disciplina a través de la que se intenta **conseguir un cambio social**, mejorando la situación de las personas para lograr su bienestar físico, social y psicológico, utilizando siempre como primer recurso las propias capacidades de la persona u otro tipo de ayuda cuando éstas no sean lo suficientemente efectivas para mejorar su situación (Lasheras, 2012, p. 43).

La **Federación Internacional de Trabajadores Sociales (FITS)**, definió el Trabajo Social en la Asamblea celebrada en Montreal, en Julio de 2000 como:

La disciplina que tiene por objeto la intervención social ante las necesidades sociales para promover el cambio, la resolución de los problemas en las relaciones humanas y el fortalecimiento y la libertad de la sociedad para incrementar el bienestar, mediante la utilización de teorías sobre el comportamiento humano y los sistemas sociales y aplicando la metodología específica en la que se integra el Trabajo Social de caso, grupo y comunidad. Los principios de los derechos humanos y la justicia social son fundamentales para el Trabajo Social.

La misión, por tanto, es la de facilitar que todas las personas desarrollen sus potencialidades, enriquezcan sus vidas y prevengan las disfunciones.

Los trabajadores sociales van a ser los agentes que promuevan ese cambio del que habla la FITS, van a procurar transformar la sociedad en la que viven y la vida de las personas, familias y comunidades para las que trabajan.

Como podemos observar en la definición, el objetivo último que se persigue en el Trabajo Social es el de lograr **incrementar el bienestar** procurando un cambio social, aprovechándonos de las capacidades humanas. Por lo tanto, ¿cómo podríamos

aprovechar el deporte como herramienta efectiva para lograr la inclusión social de aquellos colectivos que se encuentren en riesgo de ser excluidos de la sociedad?

El **deporte** cobra aquí sentido ya que es un transmisor de determinados valores (como ya hemos comentado anteriormente), algo que es fundamental en la vida de las personas para que adquieran una serie de valores y beneficios esenciales para aquellas que estén en riesgo de exclusión. El deporte es entendido como un ámbito de formación y educación personal, donde se aceptan unas reglas y valores, que facilitan la adaptación de las personas a la sociedad.

Por lo tanto, es necesario concluir que el Trabajo Social puede utilizar el deporte como medio de inclusión porque:

- Es una **motivación extra** para las personas en situación de vulnerabilidad social, con el fin de que se sientan autorrealizadas e incluidas en la sociedad.
- **Moviliza** las funciones y capacidades personales.
- Ayuda a **mantener y mejorar el bienestar** de las personas.
- Fomenta la **adquisición de nuevas habilidades** que pueden ser puestas en práctica en la vida cotidiana.
- Supone una **enseñanza y adquisición de valores** esenciales para toda la población.
- Promueve el aprendizaje y **aceptación de normas**.
- Favorece la **socialización** entre distintos grupos y personas, lo que previene la discriminación y el racismo.
- Desarrolla capacidades de **conocimiento**.

Además, es evidente que las intervenciones del Trabajo Social en el deporte han de efectuarse en el **ámbito comunitario**. Se pretende actuar con la población que se encuentra en situación de vulnerabilidad social con el objetivo mejorar su calidad de vida y desarrollarse representando un papel participativo en la sociedad.

El hecho de que las personas puedan participar en la sociedad es fundamental para mejorar su calidad de vida y para que se desarrollen, progresen y se encuentren incluidos.

El Trabajo Social se ha interesado desde siempre por que la participación de las personas en la sociedad sea constante, siendo el trabajador social un sujeto activo que la consiga favorecer.

Este Trabajo Social Comunitario, desde una perspectiva de desarrollo humano, según Pastor, en 2004, requiere: (pp. 107-109).

1. Interculturalismo y tolerancia ante la diversidad de grupos minoritarios existentes.
2. El fortalecimiento de colectivos y territorios que presentan mayores dificultades de acceso y que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad social.

Desarrollar una práctica deportiva en el ámbito comunitario, además de ser beneficioso para la salud y como herramienta para ocupar el tiempo libre, tal y como ya hemos ido viendo a lo largo del trabajo, es un instrumento que **fomenta la interacción** y el desarrollo de las personas en la sociedad.

A su vez, podríamos indicar que trabajar con el deporte desde el Trabajo Social es posible si se dan unas determinadas **propuestas**:

- A la hora de desarrollar la herramienta del deporte como medio de inclusión, el profesional o profesionales han de contar con una adecuada **formación**, continua y reciclada, que se interesen por actualizarse y conocer el mundo dinámico y cambiante que les rodea.
- No solamente han de ser conocedores de técnicas de Trabajo Social, sino que también deberán poseer **competencias y habilidades** sobre temas deportivas.
- No deberán quedarse al margen ni observar desde la lejanía el proceso de intervención, sino que tienen que ser el **punto de unión** entre los participantes y la práctica a desarrollar.

- Las actividades y programas que desarrollen los profesionales han de **prolongarse** a lo largo de un tiempo y no limitarse exclusivamente al ámbito local.
- Deben ser los **impulsores de las actividades**, mediante sus habilidades o trabajando en equipo con otros profesionales, y han de favorecer la socialización y la participación de los individuos para conseguir los ambientes propicios para lograr el cambio.
- Tener en cuenta que, antes de poner en práctica los programas para lograr la integración, es fundamental **conectar con los participantes** mediante juegos lúdicos, para que vayan uniendo lazos e interesándose por la actividad.
- Se ha de **adecuar los objetivos** de la intervención con la práctica deportiva; es decir, además de que las personas realicen un deporte esto se pueda compaginar con unos objetivos marcados al principio de un programa.
- Deberán aplicar una **perspectiva de género** a todas las actividades que se vayan a realizar.
- A su vez, también se aplicará una perspectiva intercultural a las prácticas deportivas, teniendo en cuenta con qué tipo de cultura se está trabajando o se va a trabajar para adecuar la intervención a los colectivos.
- **Controlar** los liderazgos inadecuados en las actividades deportivas.

También, Balibrea en 2002, considera que hay que tener cuidado con cómo se utiliza el deporte para lograr la integración social: (p. 109).

- Se tiende a **utilizar el fútbol** como única herramienta a desarrollar en un proyecto debido a su poca instrumentalización y a la simplicidad que requiere.
- Además, el hecho anterior, suele provocar una **pérdida de interés** en la práctica deportiva debido a su **monotonía**.

6. Conclusiones

En muchas ocasiones no nos damos cuenta de que en cualquier momento podemos ser golpeados por el terrible fenómeno de la exclusión social. La Constitución Española, en sus artículos catorce, donde se menciona la importancia de la **igualdad de todos los ciudadanos** ante la ley, **sin discriminación** alguna, y quince, que explica lo fundamental que es la **libertad y la integración de la persona en la sociedad**, dejan entrever que cuando alguien se encuentra en una situación de riesgo de exclusión, siempre va a estar cubierto. Sin embargo, esto no es del todo cierto; no todos hacen efectivos sus derechos, lo que dificulta las posibilidades de lograr una **plena inclusión**, sobre todo en aquellos colectivos o grupos más vulnerables.

A lo largo de los años y gracias a la constante evolución del deporte, se ha constatado por varios autores e instituciones que una de las consecuencias positivas que acarrea el deporte es el de la **socialización, integración e inclusión** de las personas en la sociedad. Como hemos visto a lo largo del trabajo, las actividades deportivas favorecen la confección de grupos y sociedades, lo que sin duda alguna influye en el estilo de vida de las personas, sus relaciones y el empleo del tiempo libre.

Si bien es cierto, el Trabajo Social es una **profesión que está orientada al cambio** y que constantemente está obligada a adaptarse a su entorno y las circunstancias que lo rodean. Así, el empleo del deporte como medio de inclusión social puede significar una **oportunidad innovadora para hacer frente a los problemas** que sufre gran parte de la población en la actualidad. Muchos son los motivos que acreditan que la actividad deportiva puede significar un apoyo para estas personas, ya que **favorece su integración** mediante la consecución de determinados **valores sociales y educativos** o **reportando beneficios físicos, psicológicos y habilidades** que hemos abordado en este trabajo. Además, como ya hemos visto, el deporte permite intervenir y trabajar con las personas de una manera no estandarizada y en el entorno social de las personas y poblaciones afectadas por la exclusión.

Ahora bien, el deporte ha de ser considerado siempre **como un medio y no como un fin** en sí mismo, es decir, la práctica deportiva, bien utilizada e implementada en las

intervenciones, va a reportar todos esos beneficios. No obstante, no es, ni va a ser, un remedio milagroso para acabar con la exclusión social. No será efectivo si el trabajador social o el responsable de realizar las prácticas deportivas, no cuenta con un **programa estructurado y apoyado por las instituciones pertinentes**.

Es evidente que aún queda mucho camino por recorrer, sobre todo en el ámbito de la **desigualdad de género**, donde, a pesar de que con mayor frecuencia se realicen intervenciones con el objetivo de lograr la igualdad entre los sexos, todavía siguen existiendo **estereotipos negativos y prejuicios** que afectan a las mujeres, provocando así que existan o que no desaparezcan las desigualdades en la sociedad y, por lo tanto, en el deporte. Las oportunidades deportivas, la publicidad, son solo algunos de los aspectos en los que podemos fijarnos si queremos hablar de desigualdades de género. Esto se acentúa en aquellos colectivos que, además de ser mujeres, sufren otros problemas como disponer de un salario reducido, altas cargas familiares, ser inmigrantes... que podrían acabar desembocando en situaciones de riesgo de exclusión.

Afortunadamente, se pueden vislumbrar rayos de esperanza para este y otros colectivos en donde, en las últimas décadas, los países han puesto en marcha diversos **proyectos y programas** para mejorar la situación de aquellas **zonas más desfavorecidas**, con la intención de paliar las drogodependencias, rehabilitar a personas en reclusión, crear cohesión, tolerancia y respeto entre las diversas culturas y evitar la violencia entre la población joven.

En definitiva, el deporte, con sus habituales **ventajas y desventajas**, puede ser considerado como una **herramienta para hacer frente a la exclusión social**. Podríamos decir que no es otra medida o "parche" para tratar la inclusión social, sino que es una **forma dinámica, innovadora y movilizadora**, para lograr dar una nueva oportunidad a aquellos sectores de la población a los que la sociedad en la que vivimos les dio la espalda hace tiempo.

7. Bibliografía

Alías, A. y Sánchez, M. (2013). Exclusión social: Fundamentos teóricos y de la intervención. *Trabajo social global-Global Social Work: Revista de investigaciones en intervención social*, 3(4), 133-156.

Álvarez, B. (2016). ¿Inclusión en qué? Conceptualizando la inclusión social. *Ehquidad, Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (5), 71-108.

Arroyo, M., (2016). Exclusión social y pobreza en la Unión Europea. *GeoGraphos*, 7(85), pp. 104-131. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54011/1/Marina_Arroyo.pdf

Balibrea, E., Santos, A., & Lerma, I. (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(69), 106-111.

Balibrea, E. (2009). El deporte como medio de inserción social de los jóvenes de barrios desfavorecidos. *Quaderns de ciències socials*, (12), 1-39.

Bravo, N., y Escobar, S. (2013). *El deporte como medio de inclusión en condiciones de vulnerabilidad*. (Trabajo Fin de Grado). Institución de Ciencia y Tecnología, Universidad del Valle, Cali, Colombia.

Cayuela, M. J. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación. *Centre d'estudis Olímpics UAB*. Recuperado de http://olympicstudies.uab.es/pdf/wp060_spa.pdf

Comisión Europea (2007). *Libro Blanco sobre el deporte*. Recuperado de http://www.fundacionuscdeportiva.org/fileadmin/arquivos/pdfs_non_publicos/Libro_Blanco_sobre_el_deporte.pdf.

Federación Internacional de Trabajadores Sociales (2000), *La Profesión del Trabajo Social. Colegio Oficial de Trabajo Social de Valladolid y Segovia*. Recuperado de <http://www.trabajosocialvalladolidsegovia.org/laprofesion.php>

Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 64(44), 15-38.

Hernangil, E., Lastres, J., y Valcárcel, P. (2011). *Actividades físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias*. Recuperado de http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/PublicacionesAdicciones/ficheros/Actividad_Fisica_drog.pdf

Jiménez, M. (2008). Aproximación teórica de la exclusión social: complejidad e imprecisión del término. Consecuencias para el ámbito educativo. *Revista Estudios Pedagógicos Valdivia*, 34(1), 173- 186. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/estped/v34n1/art10.pdf>

Lasheras, A. J. (2012). *¿El Trabajo Social puede utilizar el deporte como herramienta de intervención? Investigación social y propuestas de actuación en el IES Avempace de Zaragoza*. (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo. Universidad de Zaragoza, España.

Llamas, G. y Suárez, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de educación*, (335), 9-19.

Marques, M., Sousa, C., & Feliu, J. C. (2013). Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (112), 63-71.

Maza, G., Balibrea, K., Camino, X., Durán, J., Jiménez, P.J. y Santos, A. (2011). *Deporte, actividad física e inclusión social: Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. Recuperado de <http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA+I.pdf>

Moral, L., Santos, A. y Balibrea, E., (2005). *Los deportes como medio para la integración de los jóvenes desfavorecidos en el mercado de trabajo*. (Informe de la I y II fases del proyecto Job & Sports). Madrid: CES Don Bosco.

Moreno, J. (2015). Los juegos deportivos escolares como alternativa para la inclusión social desde la clase de educación física. *Ímpetus*, 9(2), 113-123.

Moscoso, D., Pérez, A., Muñoz, V., González, M., y Rodríguez-Morcill, L. (2012). El deporte de la libertad. Deporte y reinserción social de la población penitenciaria en Andalucía. *Anduli*, (11), 55-69.

Pastor E. (2004). La participación ciudadana en el ámbito local, eje transversal del trabajo social comunitario. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, (12), 103-137.

Rodríguez, J. M. (2004). El deporte como herramienta de intervención pedagógica-social en el ámbito de la exclusión social. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(77), 42-47.

Sanmartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, (335), 105-126.

Subirats, J., Alfama, E. y Obradors, A. (2009). Ciudadanía e inclusión social frente a las inseguridades contemporáneas. La significación del empleo. *Documentos de trabajo (Fundación Carolina)*, (32), 133-142.

Zarceño, E., Rodríguez, J. y Cantón, E. (2009). La psicología de la salud y la psicología del deporte. *FOCAD*, (2), 3-20.