



Universidad de Valladolid

**Una aproximación al papel del deporte colectivo para
el fomento de actividades de ocio saludable con
jóvenes en situación de vulnerabilidad.**

Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación
Máster en Comunicación con Fines Sociales: Estrategias y Campañas
Trabajo Fin de Máster

Tutor: María Cruz Alvarado

Presentado por:
María Alejandra Navarro Faciolince
2025

UVa

SE~
GO
VIA

“ Como ninguna otra actividad humana, el deporte
consiste en unir a las personas en un espíritu de amistad y
respeto ”

Thomas Bach

(Presidente del Comité Olímpico Internacional)

Agradecimientos

Primeramente, a Dios por ser mi maestro y guiarme a cada paso del camino.

A mi esposo Santiago por estar siempre a mi lado y apoyarme en todo.

A mi familia por su amor y apoyo incondicional desde la distancia.

Agradezco a mis profesores, especialmente a mi profesora María Cruz desde el primer instante fue empática y muy amable con todos mis compañeros.

Gracias al Profesor Agustín, Ana Teresa, Susana, Ángel y todos nuestros profesores fueron sin duda los mejores.

No solo nos enseñaron la teoría y práctica del Master, sino que también nos enseñaron su cultura, dedicaron cada instante a enseñarnos todo al detalle.

A mis compañeros y compañeras por todo lo compartido en esta etapa.

A todo lo vivido, ¡Gracias!

Resumen

Este proyecto tiene como objetivo investigar cuál es el papel del deporte colectivo como una herramienta efectiva para fomentar modelos de ocio saludables entre jóvenes en situación de vulnerabilidad. La participación en actividades deportivas no solo promueve la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y social de los jóvenes. A través de un marco teórico que incluye la teoría del bienestar social y el desarrollo comunitario, se busca comprender los factores que facilitan la inclusión y el desarrollo de hábitos saludables.

Las preguntas de investigación se centran en identificar los beneficios del deporte colectivo, las barreras que enfrentan los jóvenes en situación de vulnerabilidad y la efectividad de programas deportivos en la promoción de un ocio saludable. Se plantean objetivos generales y específicos, incluyendo la evaluación de la participación en actividades deportivas y el análisis del impacto en la salud mental y social de los participantes.

El diseño metodológico incluye encuestas cuantitativas y revisión bibliográfica cualitativas para la recolección de datos, que serán analizados estadísticamente y mediante síntesis de datos. La muestra representativa incluirá 14 jóvenes para encuestas del distrito de Puente de Vallecas, en Madrid, España.

El cronograma de trabajo se extiende por ocho semanas, abarcando desde la revisión de literatura hasta la presentación de resultados. Las limitaciones del estudio incluyen el acceso a poblaciones vulnerables y la falta de recursos para la implementación de programas deportivos. Este proyecto busca contribuir a la mejora de la calidad de vida de los jóvenes en situación de vulnerabilidad, utilizando el deporte colectivo como una herramienta clave para promover un ocio saludable.

Palabras Claves: Deporte Colectivo, Ocio, Jóvenes, Participación, Bienestar, Inclusión, Tiempo libre, Recreación.

Abstract

This project aims to investigate the role of team sport as a tool to promote healthy leisure models among vulnerable youth. Participation in sports activities not only promotes physical health, but also contributes to the emotional and social well-being of young people. Through a theoretical framework that includes the theory of social well-being and community development, the aim is to understand the factors that facilitate inclusion and the development of healthy habits.

The research questions focus on identifying the benefits of team sport, the barriers faced by vulnerable youth, and the effectiveness of sports programs in promoting healthy leisure. General and specific objectives are proposed, including the evaluation of participation in sports activities and the analysis of the impact on the mental and social health of participants.

The methodological design includes quantitative surveys and a qualitative literature review for data collection, which will be analyzed statistically and through data synthesis. The representative sample will include 14 young people from the Puente de Vallecas district of Madrid, Spain.

The work schedule extends for eight weeks, covering from the literature review to the presentation of results. Limitations of the study include access to vulnerable populations and lack of resources for the implementation of sports programs. This project seeks to contribute to improving the quality of life of young people in vulnerable situations, using collective sport as a key tool to promote healthy leisure.

Keywords: Collective Sport, Healthy Leisure, Youth, Vulnerability, Well-being, Inclusion, Surveys, Time off, Recreation.

ÍNDICE

Capítulo 1. Presentación	9
1.1. Introducción	9
1.2. Planteamiento del problema	10
1.3. Justificación	14
Capítulo 2. Marco Teórico	17
2.1. Ocio	17
2.2. Tiempo libre	19
2.3. Diferencias ente Ocio y Tiempo libre	20
2.4. Deporte	21
2.5. Recreación	23
2.6. Teoría del bienestar social y desarrollo comunitario	23
2.7. Población vulnerable	24
2.8. Beneficios del deporte colectivo	26
2.9. Barreras para la participación	29
2.10. Impacto del deporte colectivo en la salud física, mental y bienestar psicológico	30
2.11. Efectividad de los programas deportivos	31
2.12. Programas de deportes inclusivos	33
Capítulo 3. Marco Institucional	34
3.1. Enfoque Global y Europeo	34
3.1.1 Declaración Universal de los Derechos Humanos	32
3.1.2 Carta Internacional del deporte	35
3.1.3 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) - Agenda 2030	36
3.1.4 Carta Europea del deporte	37
3.2. Enfoque Nacional	38
3.2.1 Constitución Española	38
3.2.2 Ley del Deporte - Ley 39/2022	38
3.2.3 Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes	39

3.3. Enfoque Regional y Local	39
3.3.1 Ley 15/1994 o Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid.....	39
Capítulo 4. Buenas prácticas de comunicación para el fomento del deporte y el ocio en jóvenes	41
4.1. Fit for Life	41
4.2. Más que un juego.....	44
4.3. Actívate para una vida mejor.....	47
4.4. Eres movimiento	49
4.5. ¡Juega Vive! / Line Up Live Up.....	50
4.6. Quedat.com.....	54
Capítulo 5. Marco Metodológico	58
5.1. Preguntas de investigación	58
5.2. Objetivos de investigación	58
5.3. Hipótesis	58
5.4. Tipo de estudio.....	59
5.5. Población y muestra.....	59
5.6. Instrumentos de recolección de datos.....	60
5.7. Técnicas de análisis	60
Capítulo 6. Resultados y análisis.....	61
6.1. Caracterización de la población encuestada.....	61
6.2. Interés por la práctica deportiva	61
6.3. Frecuencia práctica deportiva	62
6.4. Diferencias de Género en los Beneficios de la Participación en Deportes Colectivos	62
6.5. Emociones Predominantes tras la Participación en Actividades Deportivas	63
6.6. Barreras para la Participación en Actividades Deportivas	63
6.7. Impacto del Deporte Colectivo en la Salud Física	64
6.8. Impacto en la Salud Mental y Bienestar Psicológico	64
6.9. Efectividad de los programas deportivos	64
Capítulo 7. Propuesta Comunicativa	65
7.1. Objetivos	65
7.2. Público objetivo	66

7.3. Concepto creativo	66
7.4. Fases de implementación	67
7.5. Línea gráfica	69
7.6. Difusión / Canales de comunicación	71
7.7. Evaluación	72
7.8. Recomendaciones generales	73
Conclusiones	74
Referencias Bibliográficas	76
Anexos	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Principales barreras para la práctica deportiva.....	12
Figura 2. Logo Fit For Life.....	42
Figura 3. Folleto portada Fit For Life.....	43
Figura 4. Lanzamiento Fit For Life.....	43
Figura 5. Portada Más que un juego.....	45
Figura 6. Objetivo Comunicación Más que un juego.....	46
Figura 7. Portada Dossier Actíivate para una vida mejor.....	48
Figura 8. Logo Eres Movimiento.....	49
Figura 9. Branding idiomas Eres movimiento.....	50
Figura 10. Slogan Line Up Live Up.....	51
Figura 11. Slogan Juega Vive.....	52
Figura 12. Difusión Juega Vive.....	53
Figura 13. Logo Quedat.com.....	55
Figura 14. Sitio web oficial de Quedat.com	55
Figura 15. Sitio web oficial de Quedat.com.....	56
Figura 16. Registro social media de Quedat.com.....	56
Figura 17. Flyer de Quedat.com.....	57
Figura 18. Ranking de barrios por vulnerabilidad.....	60

CAPÍTULO 1. PRESENTACIÓN

1.1. Introducción

La participación en actividades deportivas colectivas se ha reconocido como un medio eficaz para promover un estilo de vida saludable entre los jóvenes. Sin embargo, los jóvenes en situación de vulnerabilidad a menudo enfrentan barreras significativas que limitan su acceso a estas actividades. En este contexto, la presente propuesta tiene como objetivo explorar cómo desde el abordaje de elementos comunicativos, estrategias, recursos y herramientas de manera transversal, se puede generar comunicación con fines sociales de una forma más efectiva.

La salud física y mental es fundamental para el bienestar general, y el deporte puede desempeñar un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de los jóvenes. Sin embargo, las condiciones socioeconómicas adversas, la falta de infraestructura adecuada y la estigmatización social pueden dificultar la participación en actividades deportivas. En este escenario, la comunicación se convierte en un instrumento eficaz para abordar estas barreras y evaluar cómo el deporte colectivo puede ser una herramienta de inclusión y desarrollo personal.

Las preguntas de investigación se centran en: ¿Cuáles son los beneficios del deporte colectivo para jóvenes en situación de vulnerabilidad? ¿Qué barreras enfrentan para participar en estas actividades? y ¿Cómo la comunicación con fines sociales puede contribuir al desarrollo de iniciativas de transformación social y comunitaria?

A través de un enfoque metodológico mixto, que combina encuestas y entrevistas, se espera obtener una comprensión más profunda de la relación entre el deporte colectivo y el ocio saludable en la población juvenil de Puente de Vallecas. La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos permitirá una comprensión multidimensional de la problemática, ofreciendo una visión más rica sobre las experiencias y necesidades de los jóvenes en situación de vulnerabilidad del distrito

de Puente de Vallecas en Madrid. Este enfoque integral es esencial para generar un impacto social positivo y contribuir al bienestar de esta población.

En líneas generales, este documento está organizado en siete capítulos; el primer capítulo presenta, la justificación y planteamiento del problema del deporte colectivo en las poblaciones juveniles vulnerables de España; en el capítulo dos y tres, un marco teórico con las concepciones principales vigentes a este estudio, un marco institucional o normativo; en el capítulo cuatro las diferentes estrategias o campañas publicitarias seleccionadas como buenas practicas comunicativas, continuando en el capítulo cinco con los referentes metodológicos de investigación, y los análisis de resultados en el capítulo seis; presentando finalmente la propuesta comunicativa y las conclusiones o lecciones aprendidas sobre lo encontrado, en el capítulo siete.

Este proyecto busca no solo identificar los beneficios del deporte colectivo, sino también explorar las barreras que enfrentan estos jóvenes para participar en actividades deportivas, y cómo desde las estrategias comunicativas se puede responder a éstos fenómenos sociales. El papel de la comunicación en los contextos colectivos, se convierte entonces en un aliado o herramienta para la apropiación de identidad y cohesión social, dando voz a la población juvenil de Puente de Vallecas, para que, a través de las acciones comunicativas, se transmita un mensaje de influencia, superación y fortalecimiento de sus habilidades para la vida.

1.2. Planteamiento del Problema

Desde los albores de la humanidad, el ocio y el deporte representado en la actividad física diaria, fueron prácticas históricas de supervivencia características de los pueblos primitivos. La evolución histórica del ocio y el deporte, están ligados a determinadas etapas de la vida de los seres humanos, y al poder de las élites, al ejercer como mecanismo de control qué hacer con el ocio de los demás y cómo ocupar el tiempo de los otros (Baros, 2010).

Para los griegos, el ocio era una práctica contemplativa y privilegiada, reservada para unos pocos, en la que se dedicaban a actividades intelectuales enriquecedoras

del espíritu, en contraposición a la cultura del trabajo y la esclavitud de las poblaciones menos favorecidas (Ribón, 2012). Sin embargo, es en la misma Grecia donde ciertas actividades físicas populares, evolucionaron a competencias deportivas, y por primera vez en el año 776 a.C. se celebraron los primeros Juegos Olímpicos, retomados luego en el siglo XIX, tras el descubrimiento del sitio histórico de Olimpia, con la instauración de los “Juegos Olímpicos de la Era Moderna” a partir del año 1896, precisamente en Grecia (Universidad Isabel I, 2022).

A lo largo de la historia la población juvenil, ha sido la más apta para las actividades físicas y deportivas, debido a su disposición biológica y social. Para Martínez (2017), desde el programa formativo del Animador UNESCO, como gestor de ocio, se reconoce que la actividad física, el deporte y el ocio son importantes durante la etapa de adolescencia y la juventud, ya que biológicamente esta etapa se caracteriza por un crecimiento y desarrollo acelerado, además sus cuerpos están en constante cambio y adaptación, lo que les permite asimilar mejor desempeño y competencia. Por otra parte, desde la UNESCO se promocionan programas específicos a nivel mundial y gubernamental para el fomento de valores esenciales para la vida en sociedad, como la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia, que son cruciales para el desarrollo personal y social de los jóvenes, a través del ocio y el deporte.

Sin embargo, a través del tiempo, aunque se han dado avances claves para la democratización del ocio y el deporte como derechos fundamentales de los pueblos, aún en la actualidad existen algunas barreras de acceso importantes para el fomento de éstas prácticas. Según Martínez (2017), algunas encuestas parecen indicar que, de manera positiva *“el ocio es percibido entre la juventud como una oportunidad de manifestarse como jóvenes”* (p. 33). De manera contraria, debido los ingresos inadecuados de sus familias y su condición de vulnerabilidad, la mayoría de los jóvenes tiene dificultad de acceso al disfrute del ocio. mostraron un interés vinculado al deporte de un 7,5%, y una disposición del 7,4% de interés en practicar algún tipo de deporte,

En el caso de España, según la Encuesta de hábitos deportivos del Ayuntamiento de Madrid (2022), 6 de cada 10 personas de 15 años en adelante practicó deporte en el último año de forma periódica u ocasional, teniendo una disminución de ese interés a medida que crecen y pasan a otras etapas de vida. Entre los más jóvenes es más frecuente la preferencia por deportes colectivos, practicando más de un deporte en torno al 80%, y un 20,2% de jóvenes de 15 a 24 años, está vinculado con federaciones o programas deportivos. En las actividades deportivas preferentes, el fútbol, se posiciona como el deporte que más interés suscita para los madrileños en cualquier grupo de edad, en especial los jóvenes, seguido del baloncesto y el tenis.

Principales barreras para la práctica deportiva. 2022
(En porcentaje de la población total investigada)



Figura 1. Principales barreras para la práctica deportiva. (Ayuntamiento de Madrid, 2022)

Los motivos o barreras por los que la población no suele hacer deporte o no lo practica con mayor frecuencia, sigue siendo tema característico de las problemáticas de este estudio especialmente después del impacto del Covid-19, en el mundo. Entre las barreras para la práctica, se siguen posicionando, en primer lugar: falta de tiempo (34,6%), falta de interés en las actividades deportivas (25,4%),

motivos económicos (5,8%), falta de instalaciones adecuadas cercanas (7,3%) y el desafío de no tener pares o compañeros de apoyo en la práctica deportiva (5,2%).

Por otra parte, para la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024), la problemática principal en los jóvenes en el mundo es el sedentarismo, como una manera de inactividad física perjudicial para la salud y el bienestar. Esta nueva forma de sedentarismo se presenta debido al modo de vida actual, en donde las personas son cada vez más sedentarias en parte al uso de transporte, así como el uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. El aumento del sedentarismo se asocia con efectos negativos de salud, en especial en el niño y el adolescente, con un aumento de la grasa corporal, deterioro de la salud cardiometabólica, aumento en niveles de estrés, reducción de la duración del sueño, entre otros. Según reportes de la OMS, el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realiza actividad física, y existe una brecha de género importante, las adolescentes son menos activas que los chicos en un 85% y por un 78% en el caso de los varones.

Entre otras problemáticas importantes que impiden el fomento de deporte y ocio saludable, la OMS (2024) resalta, que existen factores negativos, sociales, culturales, ambientales y económicos que influyen en el acceso y las oportunidades de mantenerse activo de forma segura y agradable. Algunos de éstas problemáticas sociales que enfrentan los jóvenes en situación de vulnerabilidad son: la delincuencia, el robo, la pobreza, la falta de acceso a programas deportivos, la falta de entornos protectores, pocos escenarios deportivos adecuados, desintegración familiar, falta de apoyo gubernamental, entre otros, lo que también desmotiva a los jóvenes para ejercitarse continuamente.

Según las estimaciones de la OMS, la problemática del sedentarismo también repercute en los presupuestos financieros de las políticas pública, pues si no se aumenta la actividad física y continúa la proliferación de enfermedades no transmisibles en la sociedad global, representaría un gasto en los sistemas públicos de salud de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030; por lo que la promoción de actividades que fomenten el deporte y el ocio saludable es una necesidad

urgente de salud pública a nivel mundial, en especial la población juvenil quienes representan la continuidad poblacional del mundo.

1.3. Justificación

La justificación de este proyecto radica en la necesidad urgente de promover estilos de vida saludables entre los jóvenes en situación de vulnerabilidad. La falta de acceso a actividades recreativas y deportivas puede contribuir a problemas de salud física y mental, así como a la perpetuación de ciclos de pobreza y exclusión social.

Los datos indican que los jóvenes en situaciones vulnerables tienen una mayor predisposición a desarrollar problemas de salud mental y física (Organización Mundial de la Salud, 2021). Además, la falta de oportunidades recreativas puede llevar a la adopción de comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias psicoactivas y la violencia.

En este escenario, la OMS (2024), destaca la importancia de incluir actividades comunes para la práctica deportiva en la vida diaria, que permitan algún tipo de movimiento físico, como: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, subir escaleras, participar en juegos y actividades recreativas, entre otros. Este tipo de actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental, especialmente en niños, adolescentes y jóvenes, porque promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo; por otro lado, en adultos, la práctica deportiva, favorece en la prevención de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer, la diabetes, reduce los síntomas de la depresión y de ansiedad, además de favorecer la salud cerebral y el bienestar general del individuo. Además, el fomento de actividades deportivas y de ocio saludables, redundará positivamente en la salud y el bienestar público de las comunidades, ayudando a alcanzar las metas mundiales en materia de ENT (Enfermedades No Transmisibles). Sin embargo, para cumplir estos objetivos se necesitará más aportaciones e inversiones por parte de los estados miembros de la OMS,

innovaciones y compromisos de agentes estatales y no estatales, la coordinación y colaboración intersectorial, y la inclusión de responsabilidad social del sector privado, entre otros.

En cuanto al Ocio, a través del tiempo, se ha permitido la resignificación de las actividades de ocio como elemento principal del desarrollo humano y colectivo de los pueblos. Desde el reconocimiento del ocio y el tiempo libre como derecho fundamental en la Declaración de los Derechos Humanos (artículo 24 de 1948), se han generado muchas reflexiones académicas sobre el tema, resaltando la importancia de introducir actividades de ocio con propósito en todos los ámbitos de desarrollo humano y social. En las últimas décadas, según Lazcano y Madariaga (2016), el fenómeno del ocio ha permeado el ámbito social, económico y político, tomando cada vez más fuerza en la reflexión de los ámbitos educativos, incluso de salud y bienestar, políticas públicas, programas sociales, comercio, estrategias publicitarias, entre otros, de manera transversal en todas las etapas de la vida del individuo.

El Instituto Nacional de Consumo de España (I.N.C. por sus siglas) desde 1992, ha afirmado que, una de las actividades principales de ocio en los colectivos juveniles en España es el deporte, siendo una de las actividades de más preferencia cultural y social en las poblaciones juveniles, y más recomendadas para la promoción de estándares de bienestar y salud. Sin embargo, el ocio en las comunidades jóvenes ha representado actividades impuestas u obligadas propuestas por agentes externos a ellos, por lo general, en actividades extraescolares escogidas por padres y/o cuidadores, dirigidas más hacia el desarrollo de habilidades para el trabajo que al disfrute libre del bienestar y desarrollo personal.

La Universidad ESAN (2018), destaca además que el deporte cumple una función importante como mediador social en el desarrollo comunitario, al facilitar las relaciones sociales, promueve valores de paz, fraternidad, solidaridad, tolerancia y justicia, canaliza la necesidad de confrontación y de agresividad en los jóvenes, estimula la sensibilidad y creatividad, permite la inclusión de población minoritaria y en condición de discapacidad, fomenta la participación social rompiendo con las

barreras de clase o de género, y contribuye al desarrollo económico en diferentes contextos geográficos y culturales.

Este proyecto busca no solo identificar los beneficios del deporte colectivo, sino también explorar las barreras que enfrentan estos jóvenes para participar en actividades deportivas. Por lo tanto, se requieren de nuevas propuestas de intervención, donde se reflexionen e introduzcan distintas actividades de ocio saludable, alternas, libres, naturales, coherentes y adecuadas para los colectivos juveniles en situación de vulnerabilidad, que promuevan el libre desarrollo de su personalidad, así como estrategias de comunicación efectivas para la reflexión, concientización y abordaje de las diferentes problemáticas asociadas al tema. Este estudio, presenta como propuesta comunicativa y herramienta de intervención social, un modelo de ocio saludable a través del deporte, denominado *¡A la cima!*, con el objetivo de incentivar a los jóvenes de la comunidad de Puente de Vallecas, a incorporar la práctica deportiva como herramienta colectiva para la superación personal y la consecución de metas. Este enfoque integral es esencial para generar un impacto social positivo y contribuir al bienestar de esta población.

CAPÍTULO 2. Marco Teórico

2.1. Concepto de Ocio

En un concepto base, el ocio, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2014), se refiere a una cesación de trabajo, un descanso de una actividad desarrollada en el tiempo libre de una persona, en la cual realiza obras de ingenio distintas a sus principales ocupaciones.

Para Chiclana et al. (2021) en palabras de De Valenzuela, el ocio se interpreta desde la satisfacción de expectativas personales y sociales, en la cual el desarrollo de estas prácticas, aportan experiencias y vivencias que son trascendentes para el ser humano, es decir, son actividades intencionadas con el objetivo y propósito de aportar no sólo el disfrute recreativo, sino el desarrollo multidimensional e integral de los individuos.

Según la Academia Mundial del Ocio (2020), en su declaración de la Carta del Ocio, se reafirma que, el ocio es una actividad transversal que acompaña todas las etapas de la vida del individuo, ya sea adulto o niño. Las actividades de ocio, están amparadas bajo el derecho fundamental de disfrutar un tiempo adecuado para el descanso, el disfrute y la realización de actividades de libre escogencia. Por consiguiente, el ocio no solo es un elemento de la vida cultural y social, sino también un medio a través del cual se pueden ejercer otros derechos, ya mencionados en la Declaración Universal de Derechos Humanos tales como: el desarrollo físico, mental, emocional y social, el apoyo a la vida familiar, la expresión, el mantenimiento de la vida cultural de la comunidad, la promoción de la salud, hábitos saludables, el bienestar físico y mental a través del deporte, la actividad física, la participación cultural, la inclusión a población en discapacidad y sectores de minoría, y hasta beneficios en los ámbitos económicos y comerciales de la sociedad.

Uno de los referentes más importantes en la definición y conceptualización del término Ocio, es el postulado de la Carta del Ocio en el año 1981, en la cual a través de siete artículos se manifiesta que:

1. El Ocio es un derecho básico del ser humano.
2. El Ocio es un servicio social tan importante como la Salud y la Educación.
3. En principio, la mejor fuente de Ocio y Recreación reside en cada persona.
4. Las ofertas de Ocio, recreación y tiempo libre deben enfatizar la satisfacción personal, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la integración familiar y social, el entendimiento y la cooperación internacional y el fortalecimiento de las identidades culturales.
5. La formación de líderes, animadores y profesionales de Ocio y Recreación debe ser garantizada allí donde sea posible.
6. La gran variedad de fenómenos de Ocio y Recreación, incluyendo experiencias personales y colectivas, deben ser objeto de estudios sistemáticos e investigaciones académicas.
7. Las instituciones educativas de todos los niveles deben dar énfasis especial a la enseñanza de la importancia del Ocio y la Recreación, ayudando a los alumnos a descubrir sus potencialidades para integrar el Ocio en su estilo de vida. (Lazcano y Madariaga, 2016, p.16 -17)

Asimismo, siendo validado el ocio como un derecho normativo y democrático de los estados y gobiernos actuales, se deben promover no solo la reflexión y normatividad de este derecho en ámbitos educativos, investigativos y políticos, sino también la acción social que se requiere para garantizar que los grupos en riesgo de exclusión social o vulnerabilidad tengan participación en iguales condiciones, y puedan involucrarse en programas deportivos, culturales y sociales sin ningún tipo de discriminación. Por lo tanto, la práctica el ocio no solamente la integran aspectos individuales, sino también sociales y colectivos, en los cuales se brindan las oportunidades y posibilidades para vivir y experimentar el ocio de manera satisfactoria y saludable, pues en el marco de una sociedad inclusiva, se debe

entender el ocio como un elemento de intervención social, ajustado a las necesidades e interés individuales, que nos permite *“tomar conciencia para poder elegir con libertad”* (Chiclana et al, 2021, p. 167).

2.2. Tiempo Libre.

El Tiempo Libre en cuanto a su definición, suele relacionarse con *“aquel período de tiempo no sujeto a necesidades ni a obligaciones”* (I.N.C., 1992, p. 11). Para Lazcano y Madariaga (2016), también aduce a aquel periodo de tiempo que queda restante después de las obligaciones laborales, sociales o de la vida diaria, relacionadas con la falta de ocupación, pero que se establece como una condición necesaria para desarrollar el ocio y la integración de experiencias significativas e integrales para el individuo.

Por otra parte, para el Instituto Nacional de Consumo de España, analizar la cantidad de tiempo libre es muy importante para los estados, el comercio y la economía global. Se cree que, aproximadamente, 8.760 horas que tiene el año, cerca del 29,5%, alrededor de unas 2.585 horas anuales, conciernen al tiempo libre, solo en personas vinculadas al ámbito laboral, siendo la población juvenil, infantil y de tercera edad, las que más horas de tiempo libre tienen disponible (I.N.C., 1992).

Sin embargo, no solo se debe reconocer el tiempo libre como un derecho humano y social de nuestros pueblos, sino también la reflexión acerca del buen uso y utilización del tiempo libre en actividades provechosas para el ser humano, por consiguiente, es el ocio el que dirige con propósito la libertad del tiempo libre. De esta manera, el tiempo libre es también necesario, positivo y saludable para el desarrollo humano (Chiclana et al, 2021), favoreciendo tiempos de acción, sana convivencia, esparcimiento, recreación, salud, deporte y aprendizaje saludables.

2.3. Diferencias entre Ocio y Tiempo Libre.

La definición de ocio debe diferenciarse de las actividades propias de tiempo libre, y ser interpretado en el ámbito de desarrollo personal y en el marco de la sociedad de bienestar, como el espacio vital donde las personas tienen o escogen actividades para su desarrollo integral. En este sentido, “el ocio implica por lo tanto un tiempo propio, exclusivo, donde cada persona durante su tiempo libre decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene bienestar y satisface las necesidades personales de descansar, divertirse o desarrollarse” (I.N.C, 1992, p.11), por lo tanto, no cualquier actividad desarrollada por las personas en su tiempo libre debe ser interpretada como ocio, sino solo aquellas que permitan el desarrollo de componentes multidimensionales del ser humano.

Tal como lo afirman Lazcano y Madariaga (2016), aunque el ocio valida su estatus de derecho democrático en la Declaración de los Derechos Humanos, no se trata del mero desarrollo de actividades o aumento de la disponibilidad del tiempo libre. La democratización del tiempo libre y del ocio, es la libre expresión del ser humano para encargarse de sí mismo, ocuparse en su propio desarrollo personal e integración social. No obstante, aunque todo el mundo pueda tener tiempo libre, no todos tiene la oportunidad de tener actividades de ocio asequibles, oportunas y adecuadas a su formación integral. Por esto, el tiempo libre se diferencia del ocio al referirse solo a una determinada manera de calcular el tiempo disponible, mientras que el ocio es una forma de ser, de desarrollarse como humano, a los que muy pocos tienen acceso (De Grazia, 1966).

Por todo ello, el ocio y el tiempo libre son objeto de intervención socioeducativa (Sanz et al., 2019, en Chiclana et al, 2021), como mediadores y potencializadores sociales. Además, el ocio tiene un papel fundamental en determinadas etapas evolutivas, de manera transversal, atravesando todas las etapas de desarrollo del ser humano, siendo la juventud (Codina et al., 2018)., el periodo preferente, en donde a través del ocio, se introduce la necesidad de sentirse libre, descubrir intereses, vivir experiencias significativas, explorar nuevos aprendizajes, lo cual favorece al desarrollo de la identidad personal.

2.4. Deporte.

Según la RAE (2014), la palabra deporte, suele relacionarse en primer lugar, con una actividad física, a manera de juego competición, regida por normas y actividades previas de entrenamiento; sin embargo, también se relaciona, en segundo lugar, con tiempos de recreación, diversión, ejercicio físico o pasatiempo.

En este sentido Lopategui (2006), señala que el deporte no solo es una actividad física institucionalizada y estructurada, sino que también puede describirse como un juego, en donde cada individuo participa por una combinación de factores individuales: una motivación intrínseca asociada con la actividad deportiva, y la meta de adquirir los premios o el reconocimiento máximo de dicha actividad. No obstante, este autor también reconoce, el deporte como un movimiento cultural, que refleja la herencia popular de un pueblo o sociedad, y como un medio investigativo, en el que, a través de las actividades individuales y colectivas, desde niveles escolares primarios hasta la edad adulta, pueden observarse e intervenirse diferentes fenómenos humanos, sociales y culturales propios de la cultura deportiva en la sociedad actual.

Para la UNESCO, en la Asamblea General de la ONU en agosto del 2013, desde la oficina de las Naciones Unidas, la Unión Europea y sus Estados miembros, se proclama el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, resaltando que, “el deporte es un poderoso vehículo para la inclusión social, la igualdad de género y la capacitación de los jóvenes”, además de ser un medio significativo para promover la inclusión social sin discriminación de edad, raza, religión o creencia, condición social, discapacidad, orientación sexual e identidad de género. De esta manera, debe ser evidenciado como un derecho fundamental para todos en las leyes y políticas públicas de las sociedades modernas, así como un derecho colectivo para la democratización al acceso e inclusión deportiva de manera igualitaria y equitativa.

En otro documento, la UNESCO, en la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, en su artículo 2, describe una amplia gama de

beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general, derivados de la actividad deportiva, tales como:

- Mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control.
- Mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y conductas sociales positivas.
- Prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en la toxicomanía, el alcoholismo y el consumo excesivo de tabaco, la delincuencia, la explotación y la más extrema miseria.
- Reduce además los gastos de salud, aumenta la productividad, y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social (UNESCO, 2015, p. 3-4).

Por ende, el deporte ha de convertirse en una de las herramientas de intervención social más adecuada para el fomento de actividades de ocio saludable, que no solamente permitan desarrollar habilidades individuales, sino también beneficios colectivos, en pro del mejoramiento de la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables, y en especial de la población juvenil.

2.5. Recreación.

La recreación es un concepto que ha sido de reflexión en los ambientes educativos y humanísticos respecto a su impacto en el desarrollo integral, así como su integración a la vida social y comunitaria. Para su definición, Fernández citado en Rodríguez (2003), define la recreación como “cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (p. 10); siendo la recreación en sí, el instrumento o vehículo material mediante el cual el ser humano desarrollan de manera libre y espontánea, actividades no convencionales de sano esparcimiento y buen uso del tiempo libre.

En otra definición más epistemológica, Lopategui (2006), extrae del latín la raíz “recreatio”, que significa “restaurar y refrescar la persona” (p. 470), rescatando el sentido extra o complementario de la actividad recreativa, como un espacio aparte, fuera de lo cotidiano que enriquece y dignifica al ser humano, y lo regresa de nuevo a su esencia; Lopategui lo reafirma al concluir que, la recreación es parte de una necesidad básica social del ser humano, que favorece la calidad de vida, aporta un balance biopsicosocial óptimo, es esencial para el bienestar individual y colectivo, comparte elementos de diversión, búsqueda de placer y satisfacción, y se manifiestan esquemas socioculturales característicos, en busca de establecer un equilibrio de vida respecto a otras actividades laborales u obligatorias. De esta manera la recreación, transita a través del buen uso del tiempo libre como un espacio de sano esparcimiento, para llegar hacia el ocio, donde se le añade propósito y estructura a la actividad recreativa.

2.6. Teoría del Bienestar Social y Desarrollo Comunitario

El marco teórico de este proyecto se apoya en la Teoría del Bienestar Social, que enfatiza la importancia de las relaciones sociales y la participación comunitaria en el bienestar individual. Según Keyes (1998), el bienestar social se refiere a la

percepción de pertenencia y aceptación en una comunidad que conlleva a la identificación de necesidades e intereses propios de transformación. El bienestar social también, se mide desde la calidad de vida que puede disfrutar una persona en sociedad (UNIR, 2024). En el caso europeo, Briggs, en palabras de Uribe (2004), el estado de bienestar medido en Gran Bretaña, señala tres elementos importantes: un ingreso mínimo, protección social del estado y provisión de servicios sociales.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2025), creó el Índice de Desarrollo Humano (IDH), como una herramienta estadística que mide el progreso de los países en tres dimensiones básicas: una vida larga y saludable, el acceso al conocimiento y un nivel de vida digno, clasificado en categorías de: muy alto, alto, medio y bajo. Estas tres dimensiones básicas, se manifiestan a su vez en el acceso que tiene los ciudadanos a los servicios de salud, educación, vivienda, bienes de consumo, desarrollo urbano, seguridad, medio ambiente y ocio, siendo este último, un aspecto importante para el acceso a servicios culturales que posibiliten las conexiones sociales.

Por otra parte, el Desarrollo Comunitario se centra en la capacidad de las comunidades para organizarse y mejorar su calidad de vida (Putnam, 2000). En palabras de Uribe (2004), el desarrollo sostenible de una nación, es el resultado de la mejora de los índices colectivos de bienestar como esperanza de vida, mortalidad infantil, ingreso disponible, ingesta calórica o acceso a servicios sociales. Este concepto de desarrollo, liderado por el PNUD, considera el Producto Interno Bruto (PIB) como la producción total de bienes y servicios de un país y el tamaño de su economía, lo que introduce el concepto de clasificación de países desarrollados o en vía de desarrollo.

2.7. Población vulnerable

Los índices y categorías anteriormente mencionadas, son claves a la hora de medir el impacto del bienestar y desarrollo social en las sociedades, pues cuando no se cumplen algunos factores mínimos de calidad de vida, estaríamos hablando de poblaciones en condiciones de vulnerabilidad.

La OMS, define el concepto de vulnerabilidad como “las condiciones determinadas por factores o procesos físicos, sociales, económicos y ambientales que aumentan la susceptibilidad de un individuo, una comunidad” (OMS, 2022, p. 157); el poder interpretar y medir estos factores es necesario para desarrollar e implementar políticas y programas de atención integral a estas poblaciones. El Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, también expande el concepto de vulnerabilidad como un riesgo elevado de algunas poblaciones que comparten características comunes, de tener una capacidad disminuida para protegerse o defenderse de las consecuencias negativas de esos riesgos, por lo que la vulnerabilidad afecta a cada persona de la sociedad sin importar su nivel, de acuerdo a los diversos factores de riesgo (ONU, 2003).

Los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) enmarcados en la Agenda 2030, propuestos por la ONU, enmarcan algunas de las situaciones de vulnerabilidad más características a nivel global de las poblaciones en riesgo:

- *ODS No. 1: Fin de la pobreza*, se observan las causas multifactoriales de la pobreza extrema, la cual afecta a un 7% de la población mundial, por causas como el desempleo, la exclusión social y la alta vulnerabilidad ante desastres y enfermedades, especialmente después del Covid-19.
- *ODS No. 2: Hambre cero*, destaca las condiciones vulnerables de ciertas poblaciones en el mundo por la inseguridad alimentaria, profundizado por la pandemia, los conflictos, las desigualdades y el cambio climático, especialmente en niños y jóvenes.
- *ODS No. 3: Salud y bienestar*, todavía persisten desigualdades en ciertas poblaciones vulnerables en el mundo para acceder a servicios de salud y atención sanitaria, medicamentos, vacunas y prevención de enfermedades.
- *ODS No. 4. Educación de calidad*, los individuos inmersos en condiciones de vulnerabilidad, carecen de habilidades básicas de aritmética y alfabetización necesarias para tener éxito en la vida, y cerrar el ciclo de pobreza.

- *ODS No. 5. Igualdad de género*, las desigualdades de oportunidades en torno a las mujeres y niñas, acompañadas por la violencia, la explotación sexual, el matrimonio infantil y la discriminación son factores de riesgo actuales.
- *ODS No. 6. Agua limpia*, muchas comunidades vulnerables no tiene las condiciones básicas de acceso a aguas limpias, saneamiento e higiene, para el cuidado de su salud y bienestar.
- *ODS No. 8. Trabajo decente*, las difíciles condiciones económicas y las desigualdades en el mercado laboral acrecientan las brechas para el acceso a las oportunidades de empleo, especialmente en jóvenes.
- *ODS No. 16, Paz y justicia*, los conflictos violentos, el aumento del número de muertes en el mundo en más de un 50% a causa de las guerras, las comunidades migrantes, refugiadas, son fenómenos que revictimizan a las poblaciones ya marginadas.

2.8. Beneficios del deporte colectivo

La práctica deportiva individual es importante para el fomento de la salud y el bienestar de las personas que hacen parte de una sociedad, sin embargo, el deporte colectivo, es un complemento diferenciador de vital importancia, que además de fortalecer la salud individual, ofrece escenarios formativos importantes para la vida y armonía colectiva. La actividad física expresada a través del deporte es un vehículo de cohesión social, y su práctica en comunidad o colectivo es un activo de alto valor para la transformación social de los pueblos. Explicado por Durán, el uso del término Deporte Social Comunitario [DSC], nace como un nuevo paradigma del deporte moderno, como “un proceso de construcción colectiva y constante de tejido comunitario, que usa como herramienta el deporte y las transformaciones que hace de él para tener un acceso real a la promoción de la calidad de vida” (Durán, 2011, p.15), teniendo en cuenta las características propias socio culturales, así como las necesidades, identidad e intereses de las comunidades.

El deporte colectivo, además de aportar múltiples beneficios físicos y psicológicos individuales, ofrece también: una contribución al mejoramiento del clima social de

las comunidades, fomento de la participación e inclusión social, promueve la integración social de diferentes sectores, credos, culturas y etnias, se convierte en una herramienta formadora y educativa, aporta a la democratización de las actividades de ocio y de libre acceso para todas las clases sociales, adicionalmente ayuda al fomento de valores en niños, adolescentes y jóvenes, en el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre (Universidad ESAN, 2018).

Para ACNUR (2016), en los lugares de asentamiento más permanente en Europa y otros continentes, el principal beneficio del deporte en las comunidades de refugiados, es la integración social, como una forma de recuperación psicológica. En especial los más jóvenes, encuentran un entretenimiento con sus demás pares a través del deporte colectivo, y lo usan como una forma de olvidarse de su huida, de toda la violencia vivida, y de todo lo que han dejado atrás, permitiéndoles integrarse en la sociedad de forma más fácil y llevadera. La Agencia de la ONU para los Refugiados, ACNUR (2022), también resalta su estrategia deportiva 2022-2026, denominada “Más que un juego”, que busca destacar la intermediación del deporte en la recuperación de personas refugiadas, apátridas y desplazadas por conflictos y persecuciones en el mundo, a través de la participación del Equipo Olímpico de Atletas Refugiados y el Equipo Paralímpico de Atletas Refugiados, como una herramienta poderosa que fomenta la resiliencia, restablece la normalidad, aporta alegría y contribuye a la integración social y al bienestar mental.

Otro ejemplo del deporte como herramienta social y terapéutica para la recuperación de las comunidades, son los programas deportivos con enfoque a prevención de las adicciones. Según el autor Algarra, el deporte es un poderoso instrumento educativo, que puede beneficiar en varios aspectos positivos a las poblaciones juveniles en reinserción social:

1. *Prevención*, para ayudar a los jóvenes en situación de riesgo o socialmente marginados (de estratos sociales muy bajos) a no ser víctimas de drogas ni de delincuencia.
2. *Rehabilitación*, para abandonar la drogadicción, una vez que el joven ya se ha convertido en un toxicómano.

3. *Tratamiento*, para abandonar la drogadicción, una vez que el joven ya se ha convertido en un toxicómano (Algarra, 2007, p. 1).

En este mismo sentido, Algarra (2007), también resalta el impacto formativo de la práctica deportiva en los escenarios educativos, donde parece favorecer la cohesión entre grupos, la competición sana, y el fomento de normas y valores. A través de actividades lúdicas y los juegos de cooperación, así como los deportes al aire libre, utilizados para mejorar los modelos de estructura competitiva, y conseguir crear espíritu de grupo en los participantes, el deporte colectivo resulta siendo más beneficioso que la práctica individual.

Ponciano & Portela (2024), como resultado de su investigación, afirman que, el deporte realiza aportes significativos a la práctica educativa y social de los niños y jóvenes, en tanto que, permite el fomento de habilidades para la vida y valores ciudadanos a los participantes, es un vehículo de cohesión social que acerca a todos los miembros de una comunidad, incluso las familias de los niños y jóvenes, es un facilitador de procesos de aprendizaje en las intervenciones sociales, se observan mejoras en la salud integral, tanto física, como intelectual y emocional, mejora la autoestima y aprendizaje de valores sociales de los participantes, favorece a una disminución de los comportamientos negativos de los estudiantes, y a su vez mejora el sentido de pertenencia y participación comunitaria.

Por otra parte, la UNESCO (2020), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, siendo la agencia principal para la Educación Física y el Deporte, destaca como beneficio del deporte colectivo, los procesos de empoderamiento de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que desde el deporte a nivel comunitario han contribuido cada vez más a hacer realidad el Desarrollo y la Paz, promoviendo en las comunidades valores como la tolerancia y el respeto, la solidaridad, la igualdad, la resolución y mediación de conflictos, así como la reintegración social. Adicionalmente, prácticas deportivas populares como el fútbol, representan un bajo coste económico en cuanto a su implementación, con beneficios en los diferentes ámbitos de la vida y el desarrollo humano; muchas organizaciones no gubernamentales (ONG), gobiernos, agencias de desarrollo,

federaciones deportivas, medios de comunicación y las agencias del sistema de las Naciones Unidas, ha utilizado el deporte colectivo, como una herramienta de trabajo e impulso de proyectos de desarrollo y de consolidación de la paz, y desde las oficinas de la UNESCO se ha instado a los Estados miembros a promover en sus políticas y programas el cumplimiento de esta estrategia.

2.9. Barreras para la participación

Aunque la práctica deportiva y el fomento de actividades de ocio es ampliamente recomendada por expertos en el tema, es necesario reconocer las principales barreras que los jóvenes presentan para su utilización, para así poder abordar estrategias, campañas y programas más efectivos.

En un primer estudio acerca de “Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios” de Sevil et. al (2017), implementado en Cáceres, España, aplicando como instrumento de recolección de datos la Escala de Percepción de Barreras, se pudo evidenciar que, en un primer lugar, la percepción de falta de tiempo y la incompatibilidad de los horarios con las ocupaciones diarias, es la principal barrera para la práctica deportiva en jóvenes, otros argumentos relativos como: “No tengo a nadie con quien realizar actividad física” y “No tengo el equipo necesario para hacer actividad física”, son argumentos frecuentes utilizados por los estudiantes universitarios para evadir la práctica deportiva.

La falta de recursos económicos también impide a muchos jóvenes acceder a instalaciones deportivas, equipos y transporte. Según un estudio de García et al. (2020), el costo de inscripción en clubes deportivos es una de las principales barreras para la participación. Existen deportes de mayor oportunidad de acceso a todo tipo de público y otros que son exclusivos para personas con condiciones económicas adecuadas para su práctica. La democratización del deporte es un objetivo importante para la Agenda 2030, pues permitirá reducir las brechas sociales de acceso a servicios deportivos que actualmente solo pueden disfrutarlo las élites.

La estigmatización y la discriminación pueden desincentivar la participación de ciertos grupos, especialmente en comunidades con tensiones sociales. Los jóvenes pueden sentirse excluidos o no bienvenidos en ciertos entornos deportivos (Pérez, 2021). Según datos de UNICEF (2019), las barreras en cuanto a la participación comunitaria del deporte colectivo, están encaminadas hacia la erradicación de conductas negativas como la discriminación, la xenofobia, la diferencia de género y la exclusión. La UNICEF, también promueve la práctica deportiva en entornos seguros, protectores e inclusivos para todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, quienes, al ser sujetos de derechos, deben gozar de una participación plena en la vida cultural, recreativa y deportiva. La UNICEF, también reconoce las barreras que presentan las poblaciones vulnerables en condición de discapacidad física, mental, sensorial e intelectual que impiden su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con las demás.

Finalmente, el Ayuntamiento de Madrid (2015), en su informe denominado “Impacto del Deporte en la ciudad de Madrid”, en el cual se tuvo en cuenta tres ejes temáticos de consulta, en cuanto a: analizar los hábitos y prácticas deportivas, análisis de las infraestructuras deportivas y analizar el comportamiento económico del deporte en la ciudad de Madrid, se pudo determinar que las principales razones para el abandono del deporte, prevalecen: la falta de tiempo, las obligaciones familiares y el cansancio por el trabajo o estudios, y la poca dotación e infraestructura deportiva. La falta de instalaciones deportivas adecuadas y seguras en comunidades vulnerables limita las oportunidades de práctica, ya que muchas comunidades carecen de espacios de estos espacios, o se encuentran en condiciones de deterioro.

2.10. Impacto del deporte colectivo en la salud física, mental y bienestar psicológico.

Cabe mencionar primero que, los innumerables beneficios de la actividad física regular son especialmente beneficiosos para la salud física, mental y psicológica de las personas. Según la OMS (2024), la práctica deportiva individual o en colectivo, para niños y adolescentes, favorece la salud de los huesos, estimula el crecimiento

y el desarrollo del sistema muscular y esquelético, al igual que el desarrollo motor, cognitivo y social en las primeras etapas de desarrollo. La OMS recomienda la práctica deportiva tanto moderada como intensa, en actividades físicas comunes, como: caminar, montar bicicleta, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas en colectivo.

De acuerdo con Barbosa & Urrea (2018), el deporte colectivo tiene alto impacto a nivel físico y mental debido a que la práctica físico-deportiva de cualquier intensidad, produce una liberación de endorfinas, reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, libera sustancias que producen sensación de bienestar y relajación inmediata, mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio e inmunológico, produce un efecto analgésico, desinflamatorio, entre otros. A nivel psicológico las prácticas deportivas y de ocio, favorecen a través de la adopción de hábitos saludables, mejoras en la percepción individual del autoconcepto y la autoestima, permite la tolerancia al estrés, aumento en la sensación de bienestar, normalización de los ciclos de sueño, prevención del insomnio, genera efectos tranquilizantes y antidepresivos, y favorece mejores procesos de socialización en el individuo.

No obstante, el deporte colectivo no sólo tiene incidencia para Ramírez et al, a nivel psicosocial en el contexto inmediato, sino que, además, se ha demostrado que “los valores culturales, las actitudes sociales y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de las actividades deportivas, vuelven a encontrarse en otros campos de la vida como el trabajo y las relaciones familiares” (p.71), por lo tanto, el deporte es una de las influencias más importantes en la formación de la educación de la juventud.

2.11. Efectividad de los programas deportivos

Desde la creación de los primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas, Grecia, se suscitó la importancia de realizar comités internacionales para promover la actividad deportiva de manera competitiva y profesional en el mundo. Por esta

razón, desde la Organización de las Naciones Unidas y la UNESCO, se llevó a cabo la primera Conferencia de Ministros y Altos Encargados Responsables de la Educación Física y el Deporte (MINEPS I), celebrada en París en 1976, dando como resultado dos importantes mecanismos de cooperación internacional: la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, y el Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte, CIGEPS. También se estableció la creación de un Consejo Consultivo Permanente, compuesto por varias ONGs y otras instituciones relacionadas con el deporte, para asegurar una mayor participación de la sociedad civil y del movimiento deportivo, como una herramienta importante para el fomento de la salud y los valores en el mundo (UNESCO, 2025).

A partir de la “Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte” (UNESCO, 1978), en el artículo 4, se dan las directrices reglamentarias para los programas deportivos y su carácter participativo e inclusivo, en el que se destaca que éstos programas deben responder a las necesidades y características de sus beneficiarios, así como, el compromiso de realizar evaluaciones sistemáticas para medir su efectividad y resultados. Este documento también resalta, la relevancia de la cooperación y las alianzas internacionales para la reducción de desigualdades en la práctica deportiva, mediante programas educativos “al servicio del desarrollo, la paz, la solidaridad y la amistad entre las personas, las comunidades y las naciones” (UNESCO, 1978, p.10).

La efectividad de los programas deportivos también está demarcada por los beneficios a nivel físico, mental y psicológicos que ofrece la práctica deportiva, según la OMS (2018), buscando reducir los factores de riesgo como la inactividad física, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, entre otros, a través de la implementación de programas deportivos con un enfoque sistémico, que interrelacione diversos factores específicos de los individuos y comunidades, con las normativas vigentes de cada país, fomentando el desarrollo comunitario y la cohesión social.

Es acertado también mencionar que la evaluación de la efectividad de los programas deportivos, es una disciplina reciente y en expansión, por lo que muchos

programas deportivos aún no tienen implementado una metodología evaluativa adecuada (Morales et al, 2005). Sin embargo, se reconoce la necesidad tanto en el sector público como en el sector privado, a nivel deportivo, de establecer planes de acción que ayuden a la consecución de metas y objetivos, para mejorar los procesos de calidad, eficacia y cobertura de las prácticas deportivas.

2.12. Programas de Deporte Inclusivos

La implementación de programas de deporte inclusivos es crucial para fomentar la participación de jóvenes en situación de vulnerabilidad. Estos programas deben considerar:

Accesibilidad:

Los programas deben ser gratuitos o de bajo costo y ofrecer transporte y equipamiento para los participantes. Esto puede incluir la colaboración con organizaciones locales para proporcionar recursos (Smith et al., 2019).

Adaptación Cultural:

Los programas deben ser culturalmente relevantes y sensibles a las necesidades de la comunidad. Involucrar a los jóvenes en el diseño y la implementación de estos programas puede aumentar su efectividad y aceptación (Pérez, 2021).

Capacitación de Entrenadores:

La formación de entrenadores en habilidades de inclusión y sensibilidad cultural es esencial. Los entrenadores deben ser capaces de reconocer y abordar las barreras que enfrentan los jóvenes en situación de vulnerabilidad (García et al., 2020).

CAPÍTULO 3. Marco Institucional

A través del presente marco constitucional se abordan los aspectos legales, normativos, sociales, de políticas públicas y gubernamentales que rigen el enfoque del ocio y el deporte, en la Unión Europea y a nivel local, en España. Éstos organismos representativos son los encargados de coordinar iniciativas, programas, inversiones, presupuestos y enfoques cooperativos para la promoción, implementación y evaluación de diferentes estrategias orientadas a utilizar el deporte y el ocio como instrumento transformador, democrático y participativo para las comunidades en condición de vulnerabilidad, en especial los colectivos juveniles.

3.1 Enfoque Global y Europeo.

3.1.1. Declaración Universal de los Derechos Humanos

La primera legislación de derecho al ocio y al tiempo libre, se promulga en París, en el transcurso de la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948, en la cual se legisla la Declaración Universal de los Derechos Humanos, donde se menciona que “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1948, artículo 24).

Esta legislación de este derecho en particular marcó un hito importante para el desarrollo del ocio dentro de las actividades gubernamentales, el desarrollo de actividades culturales y sociales en pro de una sociedad más justa y moderna. Según la ONU (2023), el deporte, el ocio, el buen uso del tiempo libre y la recreación, representan los mismos valores que sustentan los derechos humanos, como resarcimiento histórico de las épocas oscuras de esclavitud y comercialización humana. A través de esta democratización del ocio y del deporte, se reconoce el alcance que tiene el deporte para llegar a millones de personas en el mundo, en especial a la población juvenil, convirtiéndose en un medio de cambio social a través

del empoderamiento y la inclusión, promoviendo valores fundamentales como la justicia, la no discriminación, el respeto y la igualdad de oportunidades para todos. A partir de este carácter legislativo de los derechos, todas las naciones participantes y adoptantes, así como las organizaciones de bases y políticas públicas, encaminan sus esfuerzos hacia el acceso, disfrute y democratización de las actividades de ocio en el mundo.

3.1.2. Carta Internacional del deporte.

La *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*, adoptada en la 20ª sesión de la Conferencia General de la UNESCO, y adscrita a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es un documento clave que admite la práctica deportiva como un derecho fundamental universal, que orienta a los estados miembros para la formulación de políticas y toma de decisiones en lo concerniente al deporte a nivel internacional. Una de las declaraciones más importantes es la siguiente:

“Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya esté ésta basada en criterios étnicos, el sexo, la orientación sexual, el idioma, la religión, la opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor” (UNESCO, 1978, artículo 1.1., p. 2).

En esta carta, además de destacar los beneficios de la actividad física en todos los ámbitos del desarrollo humano, de manera general también se establecen: estándares para el diseño, implementación y evaluación de programas deportivos, se promueve el acceso libre sin discriminación al deporte, se introducen principios de igualdad de género, diversidad, inclusión social, sostenibilidad ambiental, integración de personas con discapacidad, protección de la infancia, cualificación de los actores participantes, buena disposición de equipos, instalaciones y espacios deportivos, promoción de valores éticos en el deporte, la cooperación internacional, entre otros.

3.1.3. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) - Agenda 2030

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 25 de septiembre de 2015, y desarrollados en la Agenda 2030, incluye 17 objetivos o metas globales, como un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, con la intención de fortalecer la paz y el acceso a la justicia.

En la Agenda 2030, el ocio y el deporte se ubican de manera interrelacionar en varios de los ODS, siendo un enfoque de mucha importancia para el abordaje de programas e iniciativas globales dirigido a las comunidades menos favorecidas. Para Lemke (2016) y el Pacto Mundial (2023), las prácticas de ocio y deporte, abarcan de manera transversal muchos de los objetivos de desarrollo sostenible, tales como:

- *Objetivo 3 - Salud y Bienestar:* Las prácticas deportivas y las actividades de ocio, permiten mejorar la salud, la prevención de enfermedades, adquirir hábitos saludables y mejorar la calidad de vida, tanto a nivel físico, como mental, social y emocional.
- *Objetivo 4 - Educación de calidad:* la Educación física se ha incluido en los currículos escolares y los planes de estudio para la promoción de valores, desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, crecimiento personal, entre otros.
- *Objetivo 5 - Igualdad de género:* mayor presencia de mujeres y niñas, en competencias deportivas a nivel mundial.
- *Objetivo 9 - Industria, innovación e infraestructura:* innovaciones tecnológicas en el sector del ocio, turismo, infraestructuras deportivas y del entretenimiento.
- *Objetivo 10 - Reducción de las desigualdades:* a través de la democratización del deporte y el ocio, se garantiza el acceso de poblaciones vulnerable a actividades de ocio de manera justa y equitativa, cerrando las brechas sociales.

- *Objetivo 11- Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles:* el deporte puede fomentar el desarrollo social cambiando las percepciones sobre las personas con discapacidad, contra el racismo, la discriminación y la exclusión de minorías. También se usa como herramienta de resocialización para las pandillas, la población carcelaria y como prevención a la delincuencia juvenil.
- *Objetivo 16 - Paz, justicia e instituciones sólidas:* el deporte y el ocio como una poderosa herramienta cultural para la transformación social, la resolución y prevención de conflictos, la promoción de habilidades de vida, entornos seguros y de protección, y educación para la paz.

Por último, como aporte para los ODS, la ONU implementó la iniciativa *Fútbol Por Los Objetivos*, como una plataforma a la comunidad futbolística mundial para que se comprometa y abogue por los Objetivos de Desarrollo Sostenible. A esta iniciativa, se suman los clubes de fútbol hasta las federaciones internacionales, en pro de potenciar los enfoques de sostenibilidad ya existentes en este deporte, e implementar estrategias adecuadas para el cumplimiento de las metas de la Agenda 2030.

3.1.4. Carta Europea del deporte

Declarada desde 1975 por el Consejo de Europa, en el seno de la Primera Conferencia de Ministros responsables del deporte, y revisada de nuevo en octubre de 2021, la Carta Europea del Deporte es una guía para que los Estados miembros del Consejo de Europa, entre ellos España, para que los estados miembros, basen sus políticas existentes y perfeccionen las legislaciones actuales para el desarrollo de un marco integral para el deporte. En esta carta se validan de nuevo aspectos importantes para el deporte y el ocio, como: el deporte como derecho fundamental, la inclusión, un deporte basado en valores, integridad, sostenibilidad, así como la participación de sectores sociales, empresariales, públicos y confederaciones deportivas (Consejo de Europa, 2021).

3.2. Enfoque Nacional

3.2.1. Constitución Española

La Constitución Española a través del Artículo 43.3, señala que, “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”, con el fin de promover la práctica deportiva como medio para mejorar la salud y el desarrollo integral de las personas.

Con este aparte de la Constitución Nacional, también se reconoce la actividad deportiva como un derecho, insta a los sectores públicos a promover la práctica deportiva desde las leyes y políticas públicas, se establece la obligación de facilitar el uso adecuado del tiempo libre y del ocio, y se resalta la importancia de la actividad física para la salud y al desarrollo integral de las personas (Constitución Española, 1978).

3.2.2. Ley del Deporte - Ley 39/2022

La Ley del Deporte en España, promulgada desde el 30 de diciembre del 2022, establece el nuevo marco jurídico del deporte en el territorio español a partir del 1 de enero de 2023.

Entre los aspectos principales de este marco jurídico, se promueve, el reconocimiento de la práctica deportiva como derecho y como actividad esencial para la sociedad, la promoción de la igualdad y la inclusión a través del empoderamiento femenino, los derechos de las mujeres deportistas embarazadas y derechos de las personas LGTBI, deporte inclusivo y deporte para personas en condición de discapacidad, la seguridad jurídica de los deportistas, la modernización del modelo de entidades deportivas, medidas de gobernanza y transparencia para federaciones deportivas y ligas profesionales. Adicionalmente,

en esta ley también se incluye la creación del programa deportivo «RETO DE» para el impulso de actividades deportivas en zonas rurales, auspiciadas por empresas patrocinadoras del sector privado, a través de beneficios fiscales (Consejo Superior del Deporte, 2022).

A través de esta resolución, también se actualiza y se definen parámetros importantes para las Federaciones Deportivas Españolas, con el Real Decreto 1835/1991, y a las Sociedades Anónimas Deportivas, con el Real Decreto 1251/1999.

3.2.3. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes

En cuanto a la actividad deportiva, el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, regula la propuesta y ejecución de la política del Gobierno en materia de deporte, para la promoción, protección y difusión del deporte en España. Como responsabilidades principales debe:

- Diseñar y ejecutar la política deportiva del gobierno.
- Fomentar la práctica deportiva.
- Proteger el deporte.
- Apoyar el deporte federado y profesional.
- Gestionar la infraestructura deportiva.

3.3. Enfoque Regional y Local

3.3.1. Ley 15/1994 o Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid

La Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid, otorga la ordenación y promoción de las actividades físicas y del deporte en el ámbito y marco de competencias de la Comunidad de Madrid. Con esta norma, se regula la práctica deportiva en las asociaciones, comunidades y zonas de Madrid, incluyendo la organización de las

competiciones, las funciones de las federaciones deportivas madrileñas, y la promoción de la actividad física (Comunidad de Madrid, 1995).

Por otra parte, en la ciudad de Madrid, adicionalmente se ofrecen otras legislaciones importantes para la regulación del deporte, tales como:

- *Ley 6/2016 o Ley de Profesiones del Deporte*, por la que se establece el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid, así como los requisitos para el ejercicio de éstas, y la obligación de contratar seguros de responsabilidad civil.
- *Decreto 159/1996*, estableciendo la organización, funciones y régimen jurídico de las federaciones deportivas madrileñas.
- *Decreto 100/1997*, que conforma la Comisión Jurídica del Deporte de la Comunidad de Madrid, para asesorar a la administración deportiva en materia jurídica.
- *Normativa sobre instalaciones deportivas y de esparcimiento* (Ayuntamiento de Madrid), para la adecuada utilización de instalaciones deportivas municipales.
- *Código de conducta para la ejemplaridad y la transparencia en la gestión del deporte*, del Ayuntamiento de Madrid, con el objetivo de promover la buena gobernanza en el ámbito deportivo.
- *Normativa contra la violencia*, que brinda regulaciones específicas para prevenir y sancionar la violencia en el deporte (Ayuntamiento de Madrid, 2015).

CAPITULO 4. Buenas prácticas de comunicación para el fomento del deporte y el ocio en jóvenes.

La implementación de programas y políticas sociales dirigidos a la población juvenil, para la promoción de actividades de ocio y deporte saludable, son esenciales para el cuidado y protección de los jóvenes, sin embargo, para que esas prácticas sean viables, se requieren estrategias de comunicación clara y precisas, que aumenten la motivación, participación y sentido de identidad de las comunidades.

En este apartado se presentan ejemplos de buenas prácticas de comunicación en torno al deporte y actividades de ocio para la población juvenil en entornos vulnerables, con el fin de evaluar a manera de antecedentes las mejores prácticas comunicativas de acuerdo a criterios de público objetivo, materiales utilizados, uso de redes sociales o materiales de divulgación, utilización de material gráfico para la promoción de sus contenidos, alcance e impacto de la campaña a nivel local, nacional o global, continuidad en el tiempo, y procesos de intervención en entornos sociales vulnerables.

Cabe mencionar que, para relacionar el objetivo de análisis de buenas estrategias de comunicación con el enfoque de modelos de ocio y deporte colectivo, se seleccionaron las prácticas comunicativas que tuvieran en cuenta los Objetivos de Desarrollo Sostenibles de la Agenda 2030 de la ONU, y las tendencias comunicativas actuales, relevantes, accesibles y que hayan generado un impacto positivo.

4.1. Fit for Life

Considerada "una de las iniciativas mundiales más notables y significativas del último siglo" (UNESCO, 2021a, p.1), Fit for Life, es una iniciativa de la UNESCO para el ocio y el deporte, a través de inversiones inteligentes entre las instituciones y los actores internacionales, regionales y nacionales, con el propósito de responder ante el aumento de la inactividad física, problemas de salud mental y las crecientes desigualdades sociales después de la recuperación de la pandemia del COVID-19.

Como marco de aplicación, Fit for Life, está desarrollando estudios de referencia mundial sobre la política deportiva, campañas de promoción y programas de becas para jóvenes.

Adicionalmente, dentro de sus 5 objetivos de acción, este programa resalta para la población juvenil:

- Apoyar el desarrollo de políticas deportivas de calidad e inclusivas que potencien los resultados en materia de salud, educación e igualdad.
- Utilizar los valores de la educación a través del deporte para empoderar a los jóvenes, promover la igualdad y fomentar la resiliencia socio-emocional. (p.2)

Todo esto, con el fin de unir todos los sectores responsables de la sociedad, tales como: responsables políticos, jóvenes, sector privado, ORG's deportivas, personalidades del mundo del deporte, educadores, académicos, entre otros, para poder articular impacto y participación de la sociedad civil.

Descripción comunicativa:

- La estrategia Fit for Life, tiene como logo y piezas gráficas la siguiente imagen, traducida a 4 idiomas principales (inglés, español, francés y portugués), con colores y mensaje influyente de inclusión y solidaridad.

Figura 2. Logo Fit for life



Nota: <https://www.unesco.org/es/fit4life>

- Presenta un folleto en línea con material audiovisual, objetivos, fases de implementación y medios de contacto, dirigido a docentes, entrenadores, voluntarios y aliados para su implementación.

Figura 3. Folleto portada Fit For Life



Nota: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379910_spa

- Esta estrategia comunicativa, con alcance global, es un ejemplo de buena práctica de campaña, al involucrar actores de influencia para la divulgación de su estrategia. En este enlace se realiza el lanzamiento público de la estrategia, con el acompañamiento del presidente del Club deportivo Barcelona, el deportista y activista Thuram, la atleta Auri Bokesa y a jugadora de basket Chatilla van Grinsven, con un mensaje contundente en contra del racismo.

Figura 4. Lanzamiento Fit for Life



Nota: <https://www.mundodeportivo.com/futbol/fc-barcelona/20241209/1002368229/laporta-thuram-imagen-union-barca-unesco-racismo.html>

- Su método de divulgación también incluye redes humanas de alianzas, en escuelas, ONG's, voluntarios, socios y programas deportivos. Esta campaña aún está en fase de implementación, pero sigue posicionándose desde la Conferencia Mundial del Deporte de la UNESCO - MINEPS VII, por más de 110 Estados Miembros y múltiples actores del mundo del deporte.
- Para divulgación y comunicación utiliza las redes sociales propias de la UNESCO a través de su cuenta oficial en Threads, @unesco_es, y el centro de medios en su sitio web oficial, con artículos, videos e infografías.

4.2. Más que un juego

Es una estrategia deportiva de ACNUR, durante el período 2022-2026, dirigido a las poblaciones de personas refugiadas, apátridas y desplazadas por conflictos y persecuciones en el mundo, reconociendo la práctica deportiva como un idioma universal y su poder de transformación.

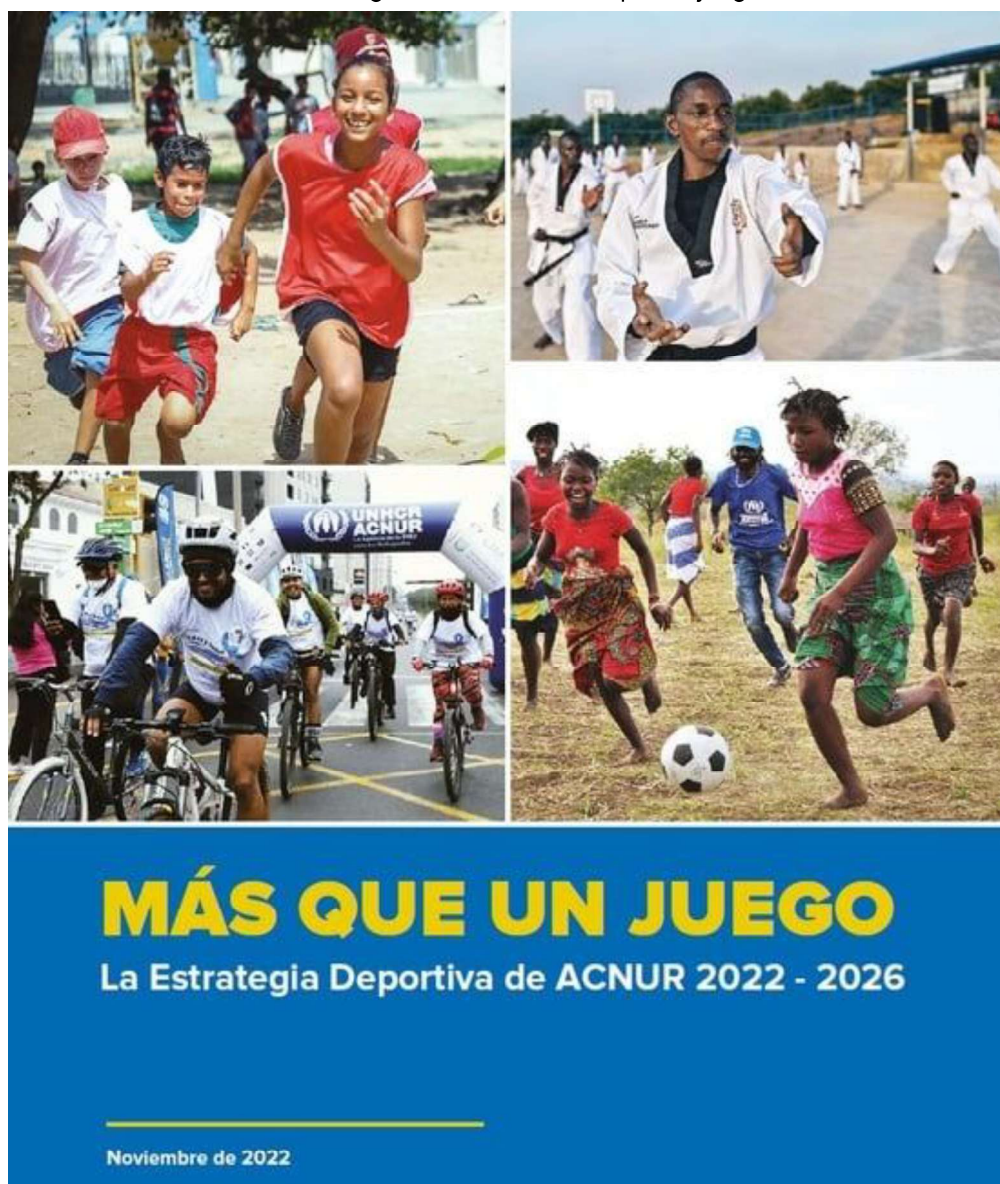
Más que un juego, se basa en la Teoría del Cambio, con la cual se identifican a deportistas talentosos en comunidades de refugiados y se les brinda apoyo, visibilidad e inclusión como embajadores mundiales para la población de interés de ACNUR. Esta estrategia se concentra en 5 objetivos estratégicos: programas basados en el deporte y la diversión, deporte de élite, comunicación e incidencia, diplomacia deportiva y movilización de recursos. Siendo el tercer objetivo relacionado a la Comunicación e Incidencia, la estrategia comunicativa diseñada para la promoción y divulgación de sus actividades de impacto global.

En esta estrategia se incluye también la participación el Equipo Olímpico de Atletas Refugiados y el Equipo Paralímpico de Atletas Refugiados en Tokio 2020, así otras iniciativas de impacto, como: Manual de Herramientas de Deporte para la Protección, el Foro Mundial sobre los Refugiados y lanzamiento de la Coalición del Deporte para los Refugiados, la inclusión del deporte como área de interés específica en el Pacto Mundial sobre los Refugiados, entre otros (ACNUR, 2022).

Descripción comunicativa:

- La estrategia deportiva está asociada a un documento o folleto descargable desde el sitio web oficial de ACNUR, donde se condensa toda la información necesaria para la implementación y bases estratégicas de la propuesta, presentando un material accesible y explicativo para socios y aliados.

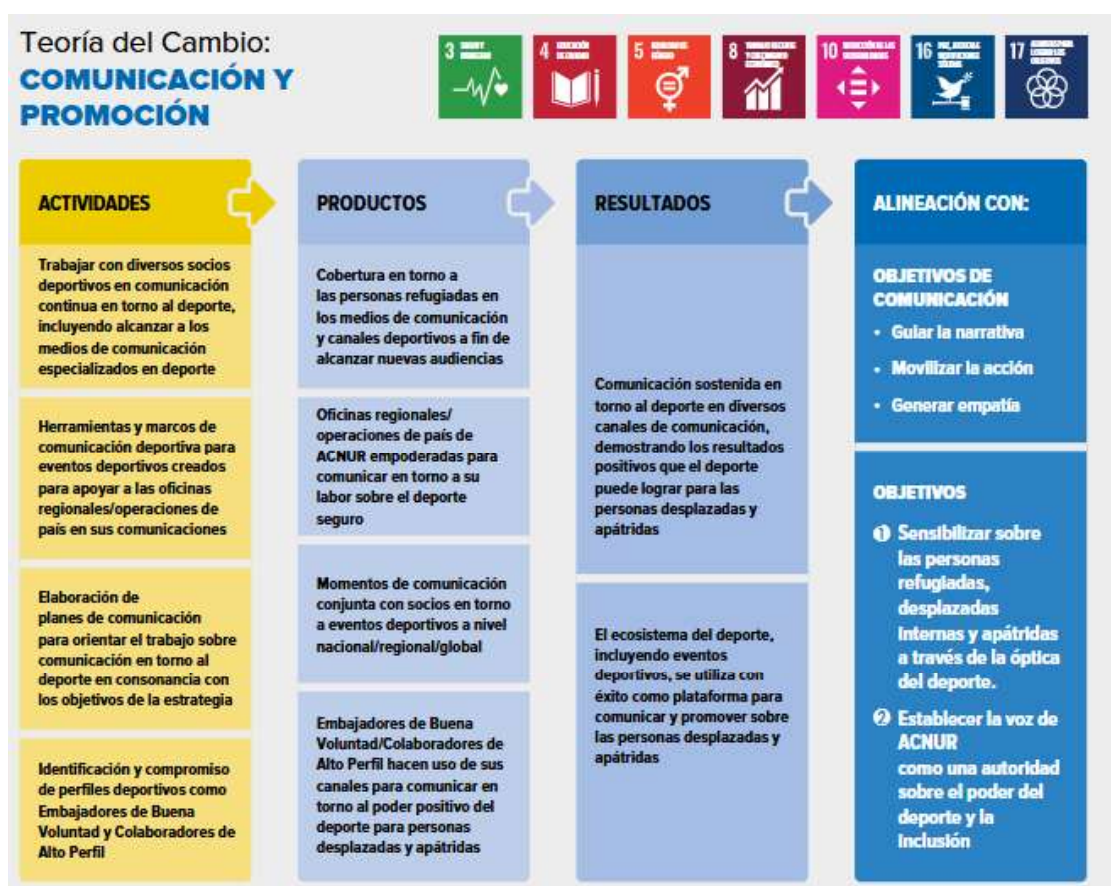
Figura 5. Portada Más que un juego



Nota: <https://www.acnur.org/deporte/estrategia-deportiva-de-acnur-2022-2026>

- Dentro de sus objetivos estratégicos demarca las prácticas comunicativas como un eje transversal de su estrategia de implementación, reconociendo la importancia de utilizar el deporte con fines de comunicación y promoción. Esta estrategia usa el poder de impacto de los eventos masivos deportivos a nivel mundial, para llegar a audiencias que superan los 3.000 millones de personas en mega eventos deportivos. ACNUR (2022), resalta que: “Comunicarse a través del deporte brinda a las personas refugiadas la oportunidad de demostrar su capacidad” (p. 38), especialmente para llegar al público más joven.

Figura 6. Objetivo Comunicación Más que un juego



Nota: <https://www.acnur.org/media/mas-que-un-juego-la-estrategia-deportiva-de-acnur-2022-2026>

- Como práctica comunicativa, se destaca el “Concurso mundial de diseño”, en alianza con Alive and Kicking, para jóvenes artistas de poblaciones vulnerables, quienes diseñaron los balones de fútbol de sus sueños. Alrededor de 1.600 jóvenes artistas de 100 países presentaron sus diseños. Para seleccionar los mejores diseños, el ACNUR convocó a un jurado de atletas, artistas y celebridades, entre ellos la superestrella del fútbol y antiguo refugiado Alphonso Davies, para una recaudación de más de 10.000 dólares por balones comprados por aficionados, clubes, empresas y oficinas de ACNUR. “El proyecto también generó una importante cobertura mediática y social. Alcanzó la portada de la revista Time for Kids y obtuvo una Distinción de Oro de los Shorty Awards” (ACNUR, 2022, p. 39).
- La estrategia también se conecta con los canales de comunicación oficial de ACNUR en sus siete redes disponibles: X, Facebook, Instagram, YouTube, Tik Tok, LinkedIn y Threads.

4.3. Actívate por una vida mejor

Campaña liderada por la Fundación España Activa, que busca promover la actividad física y hábitos de vida saludable en niños, adolescentes y jóvenes escolares, en contra del sedentarismo y la inactividad física. Esta estrategia también involucra un programa de sensibilización a padres, profesores y alumnos sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física, para promover un comportamiento activo en los centros educativos.

La Fundación España Activa, determinó 4 objetivos para esta campaña, que incluye: sensibilizar a los escolares sobre la necesidad de llevar una vida activa, cambiar la tendencia actual de tener planes familiares, de ocio, con amigos, en el recreo, de índole sedentaria, concienciar de los beneficios del deporte, y Aumentar el porcentaje de estudiantes que sean conscientes de lo que significa mantener una vida activa y saludable.

Descripción comunicativa:

- Como pieza comunicativa la campaña Actívate para una vida mejor, comparte un Dossier de consulta y descarga en su sitio web oficial.

Figura 7

Portada Dossier Actívate para una vida mejor



Nota: Fundación España Activa (2020)

- La campaña activa medios de divulgación a través de los canales oficiales de la Fundación España Activa, donde constantemente comparten materiales gráficos acerca de la campaña, en Facebook, Instagram, YouTube, Flickr y Twitter.
- Como medio de divulgación e impacto, la estrategia busca aliados en centros educativos oficiales o privados, multiplicando su alcance a nivel local, regional y nacional.

4.4. Eres movimiento

Esta campaña del gobierno de Asturias, España, dirigida a niños y jóvenes en edades entre los 6 y 16 años, fomentando la participación deportiva en entornos escolares después de la pandemia. A través de esta iniciativa, se pretende combatir la obesidad, el sedentarismo, la diabetes tipo II y altos niveles de colesterol, registrados en niños de esta población.

Descripción comunicativa:

- Como pieza gráfica principal, esta campaña maneja la siguiente representación, con colores neutros y contrastes que resaltan el mensaje comunicativo, traducido a tres idiomas: castellano “Eres Movimiento”, asturianu “Yes Movimientu” y eo-naviego “Es Movemento”.

Figura 8
Logo Eres Movimiento



Nota: Gobierno del Principado de Asturias (2021)

- Realiza un branding, como estrategia de identidad de la marca a través de enunciados claves como llamado a la acción para el movimiento, a través imágenes creativas, jugando con diversos colores llamativos, y en los tres idiomas antes mencionados.

Figura 9

Branding idiomas Eres movimiento



Nota: Gobierno del Principado de Asturias (2021)

- La campaña cuenta como medios de difusión, sitio web oficial del Gobierno de Asturias, a través de Blogs y notas de prensa, con materiales gráficos descargables, así como los medios digitales propios del sitio web.
- Como plus comunicativo, esta campaña se publicitó en mupis, como medio de publicidad exterior de tipo urbano y masivo.

4.5. ¡Juega Vive! / Line Up Live Up

Desde la Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito UNODC (2020), se lanzó la iniciativa a nivel global denominada “Juega Vive”, a través del programa Line Up Live Up, para prevenir la criminalidad en jóvenes vulnerables, utilizando el poder del deporte como herramienta para la paz. En este programa se favorece a

través de actividades deportivas y de ocio, entrenamiento de habilidades para la vida, el fomento de la tolerancia y el respeto, para prevenir el crimen y promover la capacidad de resiliencia en jóvenes en riesgo de reclutamiento de pandillas y redes de crimen organizado, el abuso de drogas, la violencia, comportamientos anti-sociales, entre otros.

Este programa también tiene un Manual de capacitación Juega Vive, dirigido a instructores trabajadores sociales y otros profesionales que trabajen con los jóvenes de ambos sexos, entre 13 y 18 años de edad, a través de actividades deportivas educativas, seleccionando una serie de habilidades para la vida importantes para el programa: “hacer frente al estrés y las emociones, pensamiento crítico, toma de decisiones y resolución de problemas, habilidades efectivas de comunicación y de relación, habilidades de rechazo y autoconciencia y empatía” (UNODC, 2020, p.2).

Descripción comunicativa:

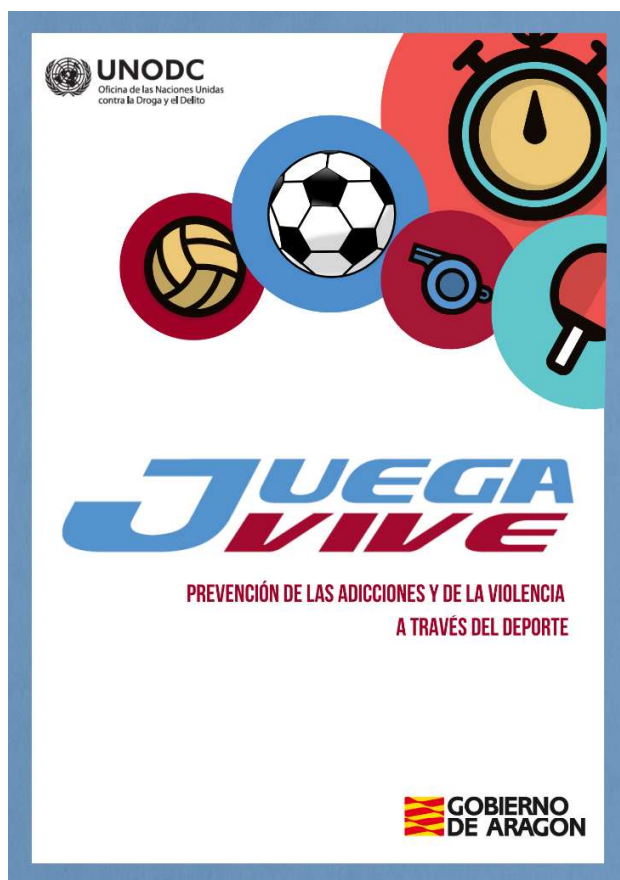
- La portada o slogan principal de esta campaña, maneja un concepto gráfico de guía, que es adaptado por gobiernos y entidades internacionales. El concepto creativo y gráfico se deriva del Programa Line Up Live Up.

Figura 10
Slogan Line Up Live Up



Nota: UNODC (2020)

Figura 11
Slogan Juega Vive



Nota: Gobierno de Aragón (2021)

- Esta estrategia tuvo dos eventos masivos de socialización a dirigentes, activistas, socios, voluntarios y aliados, en torno al deporte y a la prevención de la violencia para jóvenes vulnerables, durante la COP 10 y unos talleres en línea durante la pandemia de Covid-19, para la prevención de la delincuencia juvenil. Ambos materiales audiovisuales están disponibles en el sitio web oficial de la iniciativa, así como notas de prensa donde se relatan las experiencias de implementación en algunos gobiernos, como: Brasil, República Dominicana, Colombia, México, Perú, Sudáfrica, entre otros.

Figura 12
Difusión Juega Vive



**EVENTO PARALELO
DURANTE #COP10**

12 OCTUBRE 2020, 15:00 CEST

**FORTALECER LA RESILIENCIA EN
JÓVENES PARA REDUCIR EL RIESGO DE
RECLUTAMIENTO POR PANDILLAS Y
REDES DE CRIMEN ORGANIZADO**

UNODC | La Declaración de Doha:
PROMOVER UNA CULTURA
DE LEGALIDAD | **JUEGA
VIVE**

**PREVENCIÓN
DEL DELITO Y
LA VIOLENCIA
EN JÓVENES
DURANTE
COVID-19**

Nota: UNODC (2020)

- Esta estrategia contiene amplio material de folletos, materiales impresos, manuales de entrenamiento, descargables desde el sitio web oficial de UNODC, así como la difusión a través de sus redes sociales principales.
- Tiene contenido valioso en YouTube de las sesiones en vivo grabadas para consultar la estrategia y modelos de implementación de la campaña.
- Esta campaña todavía está en fase de implementación, pero ha demostrado resultados positivos en su alcance, difusión e impacto en los países aliados que han desarrollado la estrategia.

4.6. QuedaT.com

Programa del Ayuntamiento de Madrid dirigido a jóvenes en edades entre los 14 a 20 años, para la promoción de actividades socioeducativas, culturales, deportivas y salidas al aire libre, a través del ocio y el tiempo libre.

Este programa está distribuido por distritos y zonas que abarcan toda la comunidad juvenil de Madrid, para ofrecer mecanismos de inclusión y participación activa, con 16 sedes o distritos diversificados con actividades alternas para mayor cobertura y alcance (Ayuntamiento de Madrid, 2018).

Como objetivos principales de la estrategia se destacan principios o palabras claves de: crecimiento, participativo, desarrollo, preventivo, comunitario, lúdico y creativo, integrador, inclusivo, y en red.

Descripción comunicativa:

- Como logotipo principal, la campaña Quedat.com, tiene un concepto creativo muy juvenil, minimalista y lúdico, el cual evoca el uso de la era digital bajo el concepto “.com”, con contraste de colores neutro y verde.

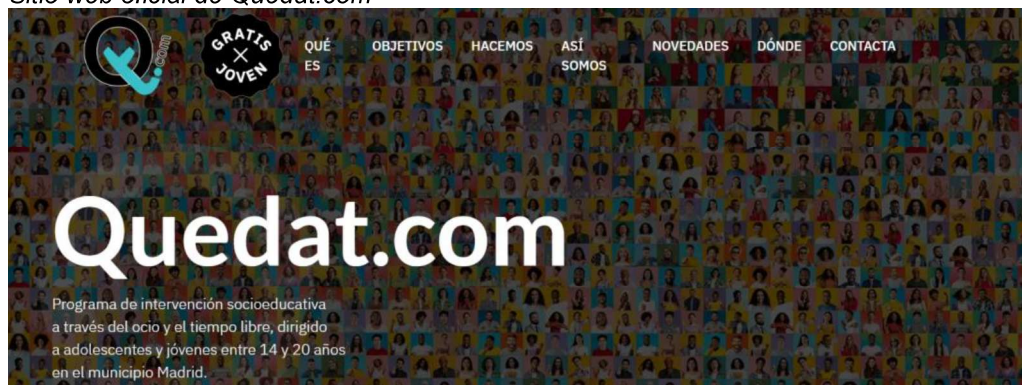
Figura 13
Logo Quedat.com



Nota: Ayuntamiento de Madrid (2018).

- El programa posee su propio sitio web personalizado, con contenido altamente ajustado en concepto creativo al estilo juvenil e interconectado con pestañas especiales que ofrecen un recorrido fluido e interactivo. Además, desde el sitio web del Ayuntamiento de Madrid, también hay un enlace especial del sitio web de Quedate.com

Figura 14
Sitio web oficial de Quedat.com

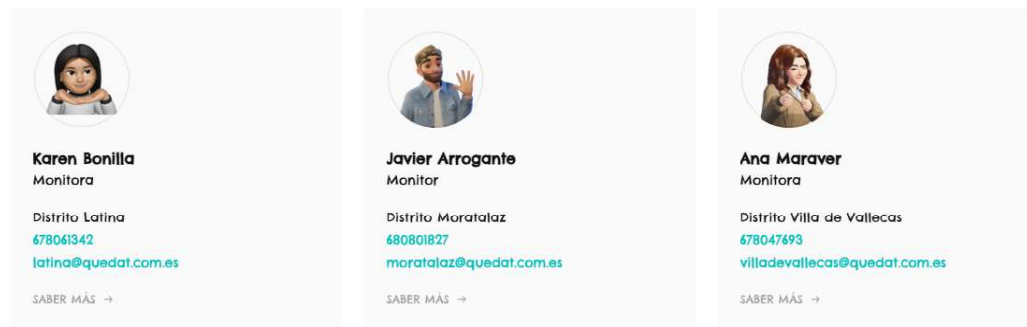


Nota: <https://www.quedat.com.es/>

- La propuesta fue desarrollada directamente desde el Ayuntamiento de Madrid, y son los propios jóvenes quienes coordinan y lideran los canales administrativos y de difusión de la campaña por distritos. En su sitio web, tienen disponible la presentación de los monitores de distrito, por nombre, número de contacto y email personalizado, con avatares muy al estilo juvenil.

Figura 15

Equipo de Quedat.com

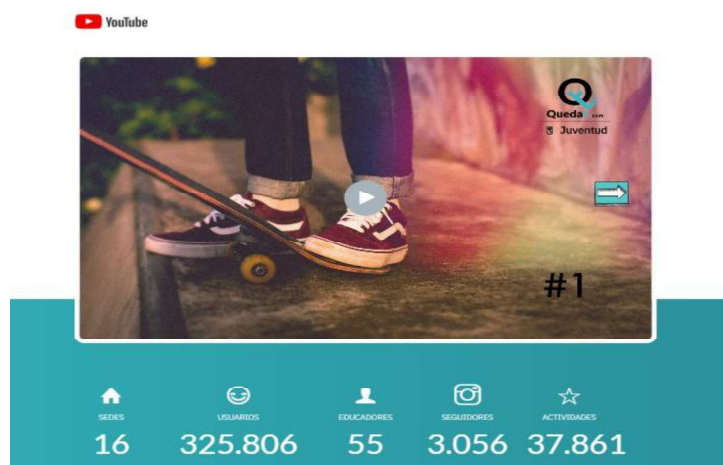


Nota: <https://www.quedat.com.es/>

- Llevan un registro de impacto a través de redes sociales propias, con un video de presentación desde su canal de YouTube, desde el cual comparten experiencias y actividades.

Figura 16

Registro social media de Quedat.com



Nota: <https://www.quedat.com.es/>

- En su sitio web tienen Flyers y materiales descargables de manera accesible, como apoyo a material impreso o digital para su divulgación.

Figura 17
Flyer de Quedat.com

Quedat.com

Si tienes ENTRE 14 Y 20 años

Un espacio para vosotrxs creado por vosotrxs

TALLERES, JUEGOS, MÚSICA, BAILE, TEATRO, DEPORTES, EXCURSIONES Y TODO LO QUE QUIERAS IMAGINAR...

GRATIS X JOVEN

madrid.es/juventud

MADRID

VEN Y ENCUENTRA TU ESPACIO

Centro	C/ Juanelo, 2	678061349
Arganzuela	C/ Juana Doña, 7	659362456
Chamartín	C/ Pasaje Doña Carlota, 13	678061329
Tetuán	C/ Cedros, 3	689385853
Fuencarral-El Pardo	C/ Melchor Fernández Almagro, 33	682346142
Moratalaz	C/ Corregidor Alonso de Tobar, 15 A	680801827
Hortaleza	C/ Mar Amarillo, 4	679053028
Barajas	C/ Autogiro, 1	678061341
Latina	C/ Latina, 25	678061342
Carabanchel	C/ Ramon Sainz, 27	678061347
Usera	C/ Miramadrid, 1	678047662
Puente de Vallecas	C/ Calero Pita, 42	678047674
Villaverde	C/ Albino Hernández Lázaro, 36	678047661
Villa de Vallecas	C/ Sierra de Gador, 19	678047693
Vicálvaro	Plaza de Juan Benet, 9	678047697
San Blas-Canillejas	C/ San Faustino, 14	678047655

HORARIOS: Tardes de martes a jueves, de 17:00 a 20:30 h.
Viernes y sábados, de 17:00 a 21:00 h.

Quedat.com

madrid.es/juventud

MADRID

Nota: <https://www.quedat.com/es/>

- Como estrategia de evaluación de la campaña, el Ayuntamiento de Madrid en su sitio web tiene habilitado un enlace de Encuesta de satisfacción con el programa Quedat.com
- Por último, tienen presencia y alcance a través de su red social en Instagram con registros visuales sobre las actividades, También con herramientas de mapas digitales para su ubicación.

CAPITULO 5. Metodología

5.1. Pregunta de Investigación

1. ¿Cuáles son los principales hábitos deportivos de los jóvenes?
2. ¿Cuál es el impacto de la actividad deportiva a nivel físico, emocional, psicológico y social en la población juvenil?
3. ¿Qué factores sociales, económicos e institucionales contribuyen a limitar el acceso de las poblaciones juveniles a las actividades de ocio saludables?
4. ¿Qué es lo que valoran más los jóvenes al participar en los programas deportivos?

5.2. Objetivos de investigación

Objetivo General

Indagar cuál es el papel del deporte colectivo para el fomento de actividades de ocio saludable con jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Objetivos Específicos

1. Identificar los beneficios del deporte colectivo para jóvenes en situación de vulnerabilidad de Puente de Vallecas en Madrid.
2. Analizar brevemente las barreras que enfrentan para participar en actividades deportivas.
3. Conocer la percepción de la población juvenil respecto a los programas deportivos.
4. Realizar una propuesta comunicativa para explorar cuál es el papel del deporte colectivo para el fomento de actividades de ocio saludable en la comunidad de Puente de Vallecas en Madrid.

5.3. Hipótesis

- Los jóvenes carecen de buenos hábitos deportivos para su salud integral.
- La participación en deportes colectivos está relacionada con una mejora en la salud física, emocional, mental y social de los jóvenes en situación de vulnerabilidad.
- Las barreras socioeconómicas limitan la participación de los jóvenes en actividades deportivas colectivas.
- Los programas deportivos carecen de entornos protectores e inclusivos para la práctica deportiva.

5.4. Tipo de Estudio:

Esta investigación utiliza un tipo de estudio exploratorio o de viabilidad, para abarcar una comprensión más completa del fenómeno deportivo en los colectivos juveniles, explorando diferentes hipótesis y teorías para futuras investigaciones (Zuliani, 2010). Por tal motivo se introduce el método mixto, combinando datos cuantitativos y cualitativos, para ampliar la profundidad de análisis y la comprensión de los fenómenos sociales pertinentes (Hamui, 2013).

El enfoque mixto, además de permitir una perspectiva más holística del fenómeno de estudio, también ofrece mayor flexibilidad y adaptación a las diferentes etapas de investigación (Guelmes, 2015).

En este sentido, en la primera etapa de investigación como técnica de enfoque cualitativo, se llevó a cabo una *revisión bibliográfica*, para la recopilación y análisis de literatura académica, teórica y científica relevante sobre el tema del deporte colectivo, actividades de ocio saludable, programas deportivos y la intervención social como mediador del desarrollo comunitario en entornos vulnerables.

Por consiguiente, para medir los hábitos deportivos en la población juvenil, y su impacto en el bienestar físico, mental, emocional y social, barreras limitantes y su percepción referente a los programas deportivos, se realizó una *Encuesta de satisfacción de prácticas deportivas*, como técnica de aplicación cuantitativa.

5.5. Población y Muestra:

Como población general, se seleccionó a jóvenes entre 15 y 24 años, residentes de la ciudad de Madrid, del distrito de Puente de Vallecas.

Este sector está caracterizado como población vulnerable a partir de los estudios realizados desde el 2018 por el Área de Coordinación Territorial y Cooperación Público Social de Madrid, del ranking de vulnerabilidad urbana, teniendo en cuenta criterios de territorios donde existe un alto potencial de afectación por circunstancias externas, bajo condiciones de riesgo, desventaja o situaciones de exclusión (Área de Coordinación Territorial y Cooperación Público Social, 2019).

El distrito de Puente de Vallecas ocupa los primeros lugares del ranking de barrios con mayor índice de vulnerabilidad en Madrid, con un índice de vulnerabilidad de 0,0115, correspondientes a los sectores de:

Figura 18. Ranking de barrios por vulnerabilidad

Ranking de barrios por vulnerabilidad (de más a menos vulnerable) 2018

RANKING VULNERABILIDAD	DISTRITO	BARRIO
1	13. Puente de Vallecas	132. San Diego
2	13. Puente de Vallecas	131. Entrevías
3	13. Puente de Vallecas	136. Numancia
4	17. Villaverde	172. San Cristóbal
5	13. Puente de Vallecas	135. Portazgo
6	13. Puente de Vallecas	134. Palomeras Sureste
7	13. Puente de Vallecas	133. Palomeras Bajas
8	12. Usera	127. Pradolongo
9	11. Carabanchel	113. San Isidro
10	17. Villaverde	171. San Andrés

(Área de Coordinación Territorial y Cooperación Público Social, 2019, p. 84).

A manera de muestra exploratoria y representativa, se seleccionaron de manera aleatoria simple, 14 jóvenes para aplicación de encuestas en el distrito de Puente de Vallecas. El método de recolección aleatorio se desarrolló en las calles y parques de los distintos barrios del distrito.

5.6. Instrumentos de Recolección de Datos:

- *Encuesta estructurada*: se utilizó como método de recolección de datos de tipo cuantitativo, con preguntas cerradas y predefinidas, para obtener un análisis estadístico de acuerdo a los objetivos de esta investigación. Este instrumento diseñado para este estudio, se denominó: Encuesta de satisfacción de prácticas deportivas (Ver Anexo 1), el cual consta de 10 preguntas predefinidas, en el mismo orden para todos los encuestados.

- *Fichas y/o referencias bibliográficas*: utilizado para la construcción del marco teórico que sustenta esta investigación y la estrategia comunicativa, como un método de recolección de datos de corte cualitativo, en el que se incluyen artículos de revistas especializadas, informes de organizaciones sociales y de salud a nivel global, estadísticas de bienestar, marco institucional, referentes conceptuales, teorías sociales y deportivas.

5.7. Técnicas de Análisis:

• *Análisis Cuantitativo*: los datos de las encuestas serán analizados mediante estadísticas descriptivas, utilizando Hojas de cálculo en Excel, para gráficos y tablas de resultados.

- *Análisis Cualitativo*: a través del contenido bibliográfico, se elaboraron resúmenes o síntesis de los hallazgos de cada artículo, informe, autor o teoría.

CAPITULO 6. Resultados y análisis

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a través de la Encuesta de satisfacción deportiva, realizadas a jóvenes en situación de vulnerabilidad del distrito de Puente de Vallecas en Madrid. A continuación, se detallan los principales hallazgos:

6.1. Caracterización de la población encuestada

- De los 14 jóvenes encuestados en edades entre los 15 y 24 años, 5 se identifican como género femenino (35%) y 9 como género masculino (65%).
- La gran mayoría son estudiantes de grado bachiller, técnico o profesional, con algunos casos de empleados y desempleados.
- Todos son residentes de la ciudad de Madrid, en inmediaciones del distrito de Puente de Vallecas.

6.2. Interés por la práctica deportiva

A la pregunta sobre si les gusta realizar actividades deportivas, el 85% de los jóvenes respondieron que Si, y el 15% dijeron que No.



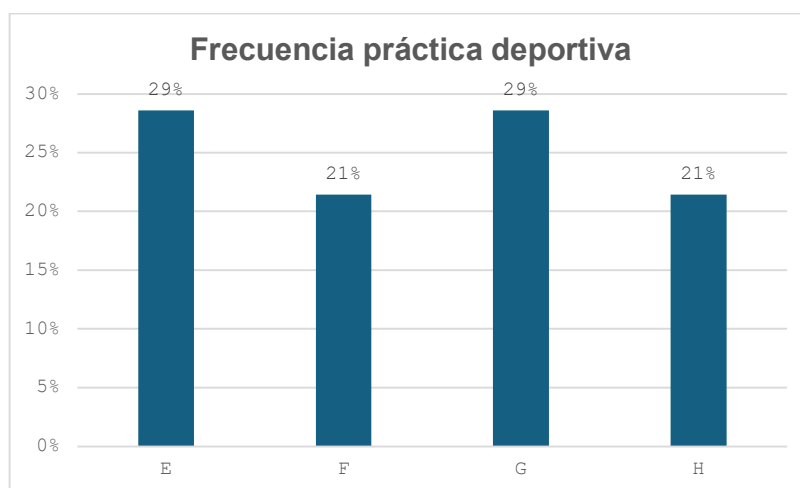
Con este resultado se evidencia una tendencia de interés significativo de los jóvenes por la práctica deportiva, lo que confirma al deporte como un recurso, herramienta o mediador importante en el desarrollo de adolescentes y jóvenes de acuerdo a sus intereses de uso de tiempo libre y actividades de ocio. En su gran mayoría tanto hombres como mujeres muestran interés por las actividades deportivas y sus beneficios.

6.3. Frecuencia práctica deportiva

A la pregunta acerca de con qué frecuencia se practica alguna actividad deportiva por semana, siendo las opciones de respuesta:

- A. 1 vez por semana
- B. 2 o 3 veces por semana
- C. Todos los días
- D. Nunca

Se puede constatar de acuerdo a la gráfica que el 50% practica deporte de manera regular 2 o 3 veces por semana, seguido de un 36% con frecuencia diaria, como resultados más preponderantes.



De esta manera se puede evidenciar que la mayoría de los jóvenes independientemente del género, no solamente muestran interés por la práctica deportiva, sino que además muestran una frecuencia significativa hacia el deporte.

6.4. Diferencias de Género en los Beneficios de la Participación en Deportes Colectivos

- **Mujeres:** las participantes mujeres reportaron mayores beneficios emocionales y sociales en comparación con los hombres. Un 65% de las mujeres encuestadas afirmaron que el deporte colectivo les había permitido incrementar su autoestima y sentirse más empoderadas en sus comunidades. Esto puede estar relacionado con el hecho de que, en muchas comunidades, las mujeres tienen menos oportunidades de participar en actividades recreativas, por lo que el deporte colectivo ofrece un espacio para el fortalecimiento personal y la visibilidad.
- **Hombres:** aunque también se reportaron beneficios significativos, los hombres expresaron una menor conexión emocional en comparación con las mujeres, con solo un 45% mencionando mejoras en su bienestar emocional. Sin

embargo, señalaron que el deporte colectivo era una vía para desarrollar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

6.5. Emociones Predominantes tras la Participación en Actividades Deportivas

- **Felicidad:** un 47% de los jóvenes encuestados reportaron sentir un incremento significativo en su felicidad después de participar en actividades deportivas colectivas. Este dato sugiere que el deporte colectivo puede ser un factor importante para mejorar el estado de ánimo de los jóvenes, promoviendo la liberación de endorfinas y mejorando la calidad de vida emocional.
- **Motivación:** un 27% de los jóvenes indicaron que el deporte colectivo les había proporcionado una mayor motivación tanto en sus actividades diarias como en sus relaciones sociales. Este aumento en la motivación se asocia con el sentido de logro y pertenencia generado por la práctica deportiva.
- **Conexión Social:** un 20% de los jóvenes reportaron haber experimentado un aumento en su nivel de socialización y en la calidad de sus relaciones sociales tras participar en deportes colectivos. Este hallazgo resalta cómo las actividades deportivas pueden ser un puente para fortalecer los vínculos sociales, lo cual es clave para el bienestar social de los jóvenes en situación de vulnerabilidad.

6.6. Barreras para la Participación en Actividades Deportivas

- **Barreras Económicas:** La falta de recursos económicos se identificó como la principal barrera para la participación en deportes colectivos, con un 21% de los jóvenes mencionando este factor. Muchos indicaron que el costo de inscripciones, transporte, y la falta de acceso a equipos deportivos eran los principales obstáculos. Esto resalta la importancia de implementar programas deportivos gratuitos o de bajo costo, así como de facilitar el acceso a infraestructuras adecuadas.
- **Barreras Sociales y Culturales:** el 36% de los jóvenes entrevistados señalaron que factores como el estigma social, la discriminación y la falta de representación en los deportes dificultaban su participación. Estos jóvenes mencionaron sentirse excluidos o no identificados con los modelos tradicionales de deporte, lo que limita su integración y el disfrute de los beneficios de estas actividades.
- **Barreras de Infraestructura:** un 43% de los jóvenes reportaron la falta de instalaciones deportivas adecuadas como una barrera significativa. Esto es particularmente relevante en comunidades rurales o de difícil acceso, donde las oportunidades para practicar deporte son limitadas debido a la carencia de espacios seguros y accesibles para la actividad física.

6.7. Impacto del Deporte Colectivo en la Salud Física

- **Mejora en la Condición Física:** el 50% de los participantes indicaron haber experimentado mejoras en su condición física tras involucrarse en actividades deportivas colectivas. La mayoría reportó un aumento en su resistencia, fuerza muscular y mejor control de peso. Este hallazgo es coherente con la literatura que vincula el ejercicio regular con una mejor salud física.
- **Prevención de Enfermedades:** un 50% de los jóvenes encuestados mencionaron que las actividades deportivas les habían ayudado a prevenir problemas de salud como la obesidad y enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Estos resultados subrayan el potencial del deporte para ser una herramienta preventiva frente a enfermedades crónicas.

6.8. Impacto en la Salud Mental y Bienestar Psicológico

- **Reducción del Estrés y Ansiedad:** el 57% de los jóvenes reportaron haber experimentado una disminución en los niveles de estrés y ansiedad al participar en deportes colectivos. Este dato es clave, ya que resalta el poder del ejercicio físico para aliviar tensiones emocionales y mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes en situación de vulnerabilidad.
- **Mejora en la Autoestima:** un 43% de los encuestados mencionaron que la participación en actividades deportivas les había permitido mejorar su autoestima y su confianza en sí mismos. La práctica de deportes colectivos puede contribuir a la construcción de una imagen corporal positiva y un sentido de autoeficacia, especialmente en un contexto vulnerable.

6.9. Efectividad de los Programas Deportivos

Un 50% de los jóvenes encuestados participan en algún programa deportivo, siendo lo más valorado la seguridad del entorno para la práctica deportiva y la inclusión de manera igualitaria en los programas deportivos de los centros o institutos.

- **Satisfacción con los Programas Deportivos:** un 80% de los jóvenes participantes expresaron satisfacción con los programas deportivos a los que asistieron, destacando la importancia de contar con entrenadores capacitados, entornos seguros y actividades que fomenten la integración y el trabajo en equipo.
- **Recomendaciones para Mejorar los Programas:** el 45% de los jóvenes sugirió que los programas deberían ser más inclusivos y adaptarse mejor a las realidades socioeconómicas de los participantes, ofreciendo alternativas para superar las barreras económicas y logísticas que enfrentan.

CAPITULO 7. PROPUESTA COMUNICATIVA

En este apartado, se presentará la campaña de comunicación desarrollada para promover modelos de ocio saludables a través del deporte colectivo con jóvenes en situación de vulnerabilidad, del distrito de Puente de Vallecas, en la ciudad de Madrid.

Teniendo en cuenta los datos y resultados arrojados durante este proceso de investigación, el objetivo de esta propuesta comunicativa pretende que las y los futuros jóvenes participantes, de la población de Puente de Vallecas, puedan acceder de manera más intencional a los diferentes programas y espacios deportivos de su localidad. Con el objetivo de sensibilizar y motivar a la comunidad juvenil a incorporar la actividad física en su rutina diaria, los hábitos de vida saludables y actividades de ocio deportivas para su colectividad.

En este capítulo, además se presentarán las piezas gráficas diseñadas, así como las campañas, slogan, canales de comunicación, fases de implementación, difusión y evaluación de la misma, como material creativo a desarrollar a los futuros participantes de la propuesta comunicativa.

7.1. Objetivos

Objetivo general:

Incentivar a los jóvenes de la comunidad de Puente de Vallecas, a incorporar la práctica deportiva como herramienta colectiva para la superación personal y la consecución de metas.

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar a la población juvenil en la promoción de modelos de ocio saludables como herramienta colectiva para la superación personal.
2. Identificar actores o líderes locales que puedan socializar su historia de superación personal a través del deporte, para compartir sus experiencias de vida.
3. Identificar los espacios de infraestructura (parques, institutos, instituciones educativas, canchas, entre otros) y programas deportivos de su comunidad, que estén disponibles para la práctica deportiva.
4. Buscar aliados estratégicos del sector privado o público a nivel local, para dar a conocer las oportunidades, escenarios y accesibilidad al deporte para los jóvenes de su comunidad.

7.2. Público objetivo

El público objetivo, está representado en jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y 24 años, localizados en el distrito de Puente de Vallecas, en la ciudad de Madrid, España.

A través de esta campaña publicitaria se busca anexar a toda la población juvenil de este distrito, sin distinción de género, raza, religión o condición especial, para promover la inclusión y la participación social. A su vez, se pretende identificar líderes juveniles locales, voceros, actores sociales, deportistas, que puedan hacer parte representativa del comité juvenil, aliados y agentes activos en la implementación de esta campaña.

Es importante, también caracterizar que el sector de Puente de Vallecas, es un distrito con población vulnerable, en la ciudad de Madrid, dividido en seis barrios: Entrevías, San Diego, Palomeras Bajas, Palomeras Sureste, Portazgo y Numancia. Se caracteriza por su ambiente multicultural y su fuerte sentido de comunidad, así como su herencia histórica y arquitectónica. Posee 50 centros y/o instalaciones deportivas, incluyendo el Estadio de Vallecas, 7 centros culturales y 4 centros de servicio social¹.

7.3. Concepto creativo

7. Nombre de la campaña: ***¡A la Cima!***

8. Slogan o Lema: ***Conéctate con el deporte.***

Con este mensaje se pretende transmitir la importancia del uso del deporte en la superación personal y la consecución de metas. A través de la socialización de historias de vida de otros actores locales y sus casos de éxito en el deporte, se busca concientizar en la población juvenil de Puente de Vallecas, para el uso de la práctica deportiva como un modelo de ocio saludable que ayuda al individuo a alcanzar sus metas de desarrollo personal en el ámbito educativo, económico y social.

Bajo el concepto de ***¡A la Cima!***, se buscará promover habilidades para la vida y valores como la perseverancia, resiliencia, constancia, esfuerzo, disciplina, empoderamiento, inclusión y sana competencia para poder llegar a la consecución de los sueños, metas o proyectos personales de los jóvenes. Este concepto, también conecta los procesos de transformación individual y colectivo, que viven en el día a día las poblaciones en situación de vulnerabilidad, en busca de mejores oportunidades de vida, conectado al concepto simbólico de escalar y subir la cima de la montaña.

¹ Sitio web Ayuntamiento de Madrid. <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Puente-de-Vallecas/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=3970ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&tax=ee14e55a70616310VgnVCM100000171f5a0aTAXC&vgnextoid=3970ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD#distritos-direcciones>

Con el slogan o lema de **“Conéctate con el deporte”**, se proyecta conectar la idea de avance, superación, resiliencia y empoderamiento personal con la práctica deportiva, como un camino alternativo, de fácil acceso de los jóvenes para el buen uso de su tiempo libre, conexión social y adquisición de nuevas habilidades para la vida, además de poder usar este concepto desde el opuesto “Desconéctate”, para que los jóvenes se distancien de otras actividades negativas de su entorno, como: uso excesivo de la tecnología, el sedentarismo, consumo de cigarrillo y sustancias psicoactivas, consumo de alcohol, pandillas, delincuencia, entre otros, y se conecten al deporte como una alternativa saludable y asequible para su entorno.

En este sentido, se podrán utilizar diferentes tipos de combinaciones publicitarias como estrategia de comunicación de acuerdo a la fase o uso de la campaña, de la siguiente manera:

9. *Todos a la cima*: mensaje de inclusión sin distinción de género, raza, religión, discapacidad u otro tipo de diferencia social.
10. *Eleva tu cima*: mensaje de identificación de barreras, dificultades actuales, en busca de oportunidades que permitan activar nuevas metas y sueños.
11. *Cada paso cuenta*: mensaje de motivación para avanzar y seguir hacia la meta.

Se recomienda, la conformación de un Comité representativo local a cargo de la propuesta, desde donde se planificarán, gestionarán e implementarán los aspectos logísticos y administrativos de esta propuesta. Dicho comité tendrá la representación juvenil de actores sociales, voceros, líderes comunitarios, deportistas o jóvenes del común que, con motivación y esfuerzo, desean llevar a cabo la propuesta.

7.4. Fases de implementación

En concordancia con la línea creativa del concepto y slogan, de acuerdo a la información recolectada sobre los hábitos deportivos en esta población juvenil, se utilizarán las siguientes fases de implementación a esta propuesta comunicativa.

Fases	Objetivos	Acciones recomendadas
Convocatoria: ¡Todos a la cima!	Sensibilizar a la población juvenil en la promoción de modelos de ocio saludables e inclusivos, como herramienta colectiva para la superación y la consecución de metas. - Dar a conocer propuesta comunicativa a los actores	12. Divulgación publicitaria de estrategia para convocación local. 13. Encuentros juveniles con voceros, actores y líderes comunitarios. 14. Creación de comité representativo local para el programa.

	locales para su implementación.	
Socialización e intercambio de experiencias: <i>¡Eleva tu cima!</i>	- Identificar actores o líderes locales que puedan compartir su historia de superación personal a través del deporte. - Identificar espacios de infraestructura y programas deportivos locales, adecuados para la práctica deportiva.	15. Foro de socialización: "Encuentro colectivo de experiencias deportivas: <i>Eleva tu cima</i> ". 16. Mural de infografías de los deportistas invitados. 17. Socialización de espacios y programas deportivos de la localidad.
Divulgación: <i>¡Cada paso cuenta!</i>	- Buscar aliados estratégicos del sector privado o público a nivel local, para dar a conocer las oportunidades, escenarios y accesibilidad al deporte para los jóvenes de la comunidad. - Diseñar nuevas rutas de acción y participación local para la campaña.	18. Evento y/o encuentro deportivo: <i>¡Challenge, cada paso cuenta!</i> 19. Muestras y encuentros deportivos locales. 20. Presentación de rutas y programas deportivos locales, a través de <i>Mapa Deportivo: ¡Conéctate con el deporte!</i> 21. Retroalimentación y evaluación de nuevas rutas de acción local, con el comité representativo.

Adicionalmente, se espera que esta propuesta pueda tener una evaluación colectiva desde el comité representativo local, como punto de partida para el diseño de nuevas acciones ejecutables a corto y largo plazo, donde se puedan seguir identificando intereses y necesidades de la comunidad local y de la población juvenil respecto a la promoción de prácticas deportivas, que puedan darle continuidad al programa social.

7.5. Línea gráfica



Este logotipo corresponde a la materialización del concepto creativo antes mencionado, en el cual se busca expresar a manera de reto o desafío, la decisión de introducir al deporte como un hábito saludable de vida, y como una herramienta de resiliencia para la consecución de metas y sueños. Por este motivo, se escogió una imagen de éxito y meta que representa el objetivo cúlmine a llegar, junto con el premio o bandera de la satisfacción, superación y crecimiento.

El color naranja representa la fuerza, vitalidad, energía, felicidad y creatividad de los jóvenes, pues al ser un color cálido y llamativo es útil para llamar la atención y generar una sensación de cercanía, además que es un color que se asocia con la aventura, especialmente en población juvenil. El texto del logo, representa desde el nombre de la campaña ¡A LA CIMA!, junto con el slogan de CONECTATE CON EL DEPORTE, un llamado a la acción articulado, donde se relaciona la idea del cumplimiento de metas hacia la cima, conectado a la práctica deportiva.

Fase 1: Convocatoria



La anterior imagen corresponde a la idea creativa para la primera fase de implementación, respecto a las convocatorias. En esta imagen, se siguen los conceptos simbólicos centrales de cima, escalar, actividad deportiva, pero con un llamado a la acción hacia la construcción colectiva, invitando a todos los actores sociales pertinentes, para participar en la apertura y creación de esta propuesta.

Fase 2: Socialización e intercambio de experiencias



En esta imagen se busca representar, un espacio de reflexión y socialización, los testimonios de vida de los deportistas invitados, así como sus experiencias de superación de barreras y resiliencia, como referente de inspiración a la población juvenil del distrito de Puente de Vallecas. De manera simbólica, se ilustra la cima alcanzada, y se visualiza el horizonte desde un punto estratégico, que brinda un nuevo aire y perspectiva de vida, invitando a otros a contemplar y tomar acción a elevar su cima sobre nuevos retos y metas por alcanzar.

Fase 3: Divulgación



A través de este flyer, se pretende representar la última fase de divulgación para los futuros participantes, a través de la convocatoria del “Challenge: Cada paso cuenta”, donde a través de las muestras deportivas locales, se promueve el deporte colectivo y la cohesión social comunitaria. Esta imagen simboliza, de manera fuerte y contundente el mensaje de perseverancia y constancia de seguir construyendo metas y sueños a partir de la conquista de pequeños pasos, proyectando un fluir hacia adelante, en el avance y consecución de metas personales, a través del deporte colectivo.

Cabe destacar que, durante la implementación de la propuesta comunicativa se necesitará realizar otros materiales digitales y publicitarios, a medida que surjan nuevas necesidades y escenarios de encuentro. No obstante, esta línea gráfica demarca un lineamiento creativo y digital para la elaboración de otras piezas, respecto a concepto, logo, paleta de colores y sentido creativo.

7.6. Difusión / Canales de comunicación

Respecto a los canales de comunicación recomendados para la implementación de esta propuesta, se resalta la importancia de utilizar en primera instancia, canales digitales o redes sociales, que sean de mayor uso en la población juvenil.

Para promover la conexión y la participación ciudadana de este distrito, se recomiendan el uso de los diversos canales de comunicación comunitarios ya existentes a través del Ayuntamiento de Madrid o de la Junta Municipal del Distrito Puente de Vallecas, descritos a continuación:

22. *Facebook*: En X (antiguo Twitter) y Facebook, la cuenta @lineamadrid brinda información general sobre el Ayuntamiento y servicios municipales.
23. *Instagram*: a través de la cuenta @portalvallecas, se comparte contenido relacionado con las actividades principales del distrito. Otra cuenta, @masmadridpuentedevallecas, también publica información sobre iniciativas ciudadanas y proyectos en curso. Al igual que la cuenta @avptevallecas, representa a la Asociación de Vecinos de Puente de Vallecas, San Diego.
24. *X (Twitter)*: @JMDpvallecas en X proporciona información específica sobre el distrito y sus actividades.
25. *Radio*: existe una emisora comunitaria, denominada Radio Vallecas, gestionada por la Asociación Cultural Taller de Comunicación Radio Vallecas, emitida en FM, a través de la frecuencia 107.5 MHz.
26. *Youtube*: @ayuntamiento-de-madrid es el canal oficial de divulgación de noticias y contenidos relacionados con todos los distritos del ayuntamiento.

27. *Sitio web*: desde el sitio web oficial del Ayuntamiento de Madrid, en la sección del distrito Puente de Vallecas, se despliega el mural digital de Actividades Destacadas del distrito².

Finalmente, como parte de la estrategia comunicativa, también se reconoce la importancia de crear cuentas digitales propias de la campaña, con el nombre de ¡A la Cima!, para el posicionamiento de la marca, slogan y divulgación de contenidos. Se recomiendan por lo menos, utilizar las cinco redes sociales principales entre los jóvenes: Facebook, Instagram, X (Twitter), YouTube y Tik Tok. El comité representativo deberá delegar a personas encargadas del manejo de medios, redes sociales y marketing digital para esta labor.

7.7. Evaluación

Para esta fase de evaluación, se considerará la conformación del Comité representativo local de esta propuesta, con el fin de monitorear los avances y dificultades en el proceso de implementación.

Por consiguiente, se sugiere la implementación de las siguientes acciones:

28. Actas de compromiso de los miembros a cargo del Comité representativo local de esta estrategia comunicativa.
29. Actas de registro de encuentros, reuniones y sesiones de trabajo.
30. Evaluación a través de Matriz DOFA, para visualizar de manera general los aspectos positivos y de mejora en la fase de implementación.
31. Realizar una sesión especial para la formulación de propuestas de mejora y continuidad, específicas de la propuesta, de acuerdo a los nuevos intereses y necesidades del entorno juvenil comunitario.

Este proceso de evaluación requiere tiempo, recursos y escenarios locales de apoyo a las actividades, por lo que se recomienda el fortalecimiento de las alianzas estratégicas con los entes locales del distrito de Puente de Vallecas, para el uso de las instalaciones físicas de los centros culturales³, centros de servicios sociales y Bibliotecas públicas de la zona.

2 Sitio web Ayuntamiento de Madrid. <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Puente-de-Vallecas/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=3970ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

3 Guía de Centros culturales, centro de servicios sociales y Bibliotecas públicas del Puente de Vallecas.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Puente-de-Vallecas/?vgnextfmt=default&vgnextchannel=3970ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&tax=f8e2e55a70616310VgnVCM100000171f5a0aTAXC&vgnextoid=3970ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD#distritos-direcciones>

7.8. Recomendaciones generales

- Contactar redes de voceros y líderes comunitarios del distrito para que puedan servir como puente comunitario en el trabajo de campo y los procesos iniciales de convocatorias.
- Tener en cuenta alianzas o redes juveniles de las instituciones educativas de la zona con población juvenil, mayor de 15 años, que puedan ser de apoyo e interés para la campaña.
- Gestionar a través del Ayuntamiento y la Junta comunitaria local del distrito, espacios en modalidad de préstamo para reuniones, encuentros y actividades del comité representativo.
- Buscar apoyo del sector privado para la obtención de recursos publicitarios y logísticos propios del proceso de implementación, teniendo en cuenta la responsabilidad social empresarial de éstas entidades para el distrito.
- Fomentar en todas las actividades ambientes de inclusión y participación de la población juvenil, teniendo en cuenta sus aportes, intereses y necesidades propias de su etapa de desarrollo.
- Considerar nuevas propuestas de competencias deportivas activas, en deportes no convencionales como los torneos Gamers, para atraer más público juvenil.
- Utilizar herramientas de divulgación masiva en redes sociales como: Hashtags, transmisiones en vivo, reels, historias y memes en tendencia.
- Para el encuentro de experiencias se pueden contactar deportistas locales o de otros distritos, que puedan compartir historias de vida similares de superación de barreras sociales o económicas limitantes.
- Incluir en la ejecución del programa el enfoque de diversidad de género, e inclusión a población en condición de discapacidad.
- Promover la práctica deportiva en mujeres para el empoderamiento femenino.
- Para el mural de infografías de historias de superación a través del deporte, utilizar referentes locales, nacionales e internacionales, siguiendo la línea publicitaria y de diseño creativo, que contribuya al proceso de sensibilización.
- Tener en cuenta el mapa de institutos o centros deportivos que tiene el sitio web del Ayuntamiento de Madrid de distrito de Puente de Vallecas, para la realización del Mapa Deportivo: ¡Conéctate al Deporte!, como alternativas de inclusión a la población juvenil, así como el uso de parques, canchas y sitios de entretenimiento.
- Elaborar un cronograma de actividades y encuentros deportivos que pueda ser compartido con la población juvenil para su seguimiento.
- Tener en cuenta los centros deportivos alternativos como los gimnasios o centros de entrenamiento funcional, para sumarlos como aliados estratégicos en el desarrollo de la propuesta.

CONCLUSIONES

Las aportaciones de cada una de las campañas hacia el fomento del ocio y el deporte, son realmente significativas y de gran impacto, a gran escala, para poder llegar al mayor número de personas, crear consciencia y nuevos conocimientos referentes al tema, así como utilizar todas las herramientas comunicativas claves para la intervención socioeducativa.

Estas herramientas de divulgación, en su mayoría tienen alto nivel de aceptación para la población juvenil, de acuerdo a sus etapas evolutivas de desarrollo, a sus intereses en común y necesidades particulares de su entorno, y a su vez, promueven altos índices de participación en la vida comunitaria local, nacional y global, fortaleciendo el desarrollo de ciudadanos con sentido de pertenencia y valores asociados a la paz, la democracia y la justicia social.

Todas las iniciativas, llevan claramente marcadas los componentes de inclusión, respeto a la diversidad, igualdad de género, la no discriminación, la lucha contra el racismo y las desigualdades sociales; es decir, que a través de las actividades de ocio y del deporte, se transmiten muy pertinentemente el mensaje de tolerancia y respeto por las diferencias, de manera efectiva en los jóvenes del mundo.

Por otra parte, son muchos los enfoques, programas, currículos, áreas y sectores que se interrelacionan con el ocio y el deporte de manera transversal, incluso en una diversidad de campos para los Objetivos de Desarrollo Sostenibles y la Agenda 2030 de la ONU, brindando un protagonismo esencial de los modelos de ocio saludable a través del deporte colectivo en poblaciones juveniles, en todos los ámbitos educativos, políticos, económicos, ambientales, de salud pública y socio-culturales, entre otros. Por ello, representa una gran oportunidad en el futuro la consecución de dichos programas, iniciativas y campañas, utilizando como herramienta de cohesión el deporte y el ocio saludable, para seguir promoviendo el bienestar de nuestras comunidades.

De manera general, este trabajo de investigación pudo definir el papel mediador del deporte colectivo para el fomento de actividades de ocio saludable con jóvenes en situación de vulnerabilidad, al ser una herramienta vital para el bienestar, desarrollo e inclusión a la vida de los individuos. El deporte además de aportar elementos formativos en valores, también permite la resocialización y reintegración de individuos en condiciones de vulnerabilidad. Se requieren más esfuerzos para la democratización del deporte colectivo que favorezcan a la disminución de barreras limitantes, así como seguir promocionando procesos de inclusión en los programas e institutos deportivos.

Las prácticas comunicativas orientadas hacia la promoción del deporte representan oportunidades globales de difusión masiva, ya que el alcance de los eventos y actividades deportivas son altamente recibidos por la mayoría de las poblaciones, con especial receptividad en niños, adolescentes y jóvenes. La comunicación en los programas y actividades deportivas, también constituyen una estrategia social, a través de “dar voz” a las comunidades que requieren espacios de ocio saludable y participativo.

Por último, las actividades deportivas representan la mejor elección de actividades de ocio destinadas para las poblaciones juveniles, pues este tipo de modelos de ocio es adaptable a los interés y necesidades de bienestar físico, emocional, mental y social de los jóvenes en etapa de desarrollo. Aunque existen diversas actividades de ocio, el deporte representa un enfoque integral y holístico en la formación humana de las sociedades. El deporte a través del ocio se convierte en una dupla importante para lograr objetivos sostenibles para las generaciones futuras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ACNUR (2016). Beneficios del deporte para la integración social.
<https://eacnur.org/es/blog/beneficios-del-deporte-la-integracion-social#:~:text=Adem%C3%A1s%20los%20beneficios%20del%20deporte,alguna%20actividad%20de%20este%20tipo.&text=Durante%20el%20juego%20tanto%20nativos,o%20que%20son%20culturalmente%20diferentes.>
- ACNUR (2020). Comité Olímpico Internacional - Terre des Hommes - ACNUR, *Manual de Herramientas de Deporte para la Protección: Programas con Población Juvenil en Contextos de Desplazamiento Forzado*.
<https://www.refworld.org/es/ref/manual/acnur/2020/es/134579>
- ACNUR. (2022). *Más que un juego: la estrategia deportiva de ACNUR 2022-2026*. <https://www.acnur.org/media/mas-que-un-juego-la-estrategia-deportiva-de-acnur-2022-2026>
- Algarra, J. (2007). El deporte como escuela de valores. El Deporte como medio de prevención de las adicciones.
- Área de Coordinación Territorial y Cooperación Público Social. (2019). Metodología para la elaboración del índice de vulnerabilidad territorial de barrios y distritos de Madrid y ranking de vulnerabilidad. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.madrid.es/UnidadWeb/Contenidos/Publicaciones/TemaServiciosSociales/IndiceVulnerabil/indicevulnerabilidad.pdf>
- Ayuntamiento de Madrid. (2018). *QuedaT.com*. Área comunitaria y guía de recursos.
<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Jovenes/Direcciones-y-telefonos/QuedaT-com-Programa-para-jovenes-de-14-a-20-anos/?vgnnextfmt=default&vgnextoid=bf40dd73dee6b610VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=fe07b7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD#:~:text=Programa%20para%20j%C3%B3venes%20de%2014%20a%2020%20a%C3%B1os.,Escuchar&text=Programa%20de%20intervenci%C3%B3n%20socioeducativa%20a,y%20salidas%20al%20aire%20libre.>
- Ayuntamiento de Madrid. (2022). Encuesta de hábitos deportivos en España 2022. Síntesis de resultados. Ministerio de Cultura y Deporte.
<https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>
- Ayuntamiento de Madrid. (2025). *XUSera*. Nota de prensa 14/03/2025.
<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Actualidad/Noticias/Arranca-XUSera-un-programa-de-ocio-saludable-para-ninos-y-jovenes/?vgnnextfmt=default&vgnextoid=455e174d8d495910VgnVCM1000001d4a900aRCRD&vgnnextchannel=a12149fa40ec9410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159.
<http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Baros, Mauricio. (2010). *Los desplazamientos del ocio*. ARQ (Santiago), (74), 36-39. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-69962010000100007>
- Codina, N., PeStana J.V. y Poncede león, A. M. (2018). *Tiempos dedicados al ocio físico-deportivo y perspectivas temporales: (re)velando vulnerabilidades*. *Pedagogía Social. Revista interuniversitaria* 31, 59-69.
- Comunidad de Madrid. (1995). *Ley 15/1994 o Ley del Deporte de la Comunidad de Madrid*. Agencia Estatal Boletín oficial del estado.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-8733#:~:text=Art%C3%ADculo%208.&text=La%20Comunidad%20de%20Madrid%20velar%C3%A1,especiales%20de%20entrenamiento%20y%20preparaci%C3%B3n>.
- Consejo de Europa. (2021). *Carta Europea del Deporte Revisada*. Consejo COLEF. <https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-deporte-2021-castellano>
- Consejo Superior del Deporte. (2022). *Ley del Deporte*. Ministerio de Educación, formación profesional y deportes.
<https://www.csd.gob.es/es/csd/legislacion-deportiva/ley-del-deporte#:~:text=El%201%20de%20enero%20de,innovaci%C3%B3n%20digital%20en%20el%20sector>.
- Constitución Española. (1978). Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre, núm. 311, pp. 29313-29424.
https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?modo=2&id=151_Constitucion_Espanola
- Chiclana S., Galán D., García M., De Juanas A. 2021. Ocio y tiempo libre en prisión. Los módulos de respeto como espacios que generan bienestar en tiempos de pandemia. (2021). *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos.*, 60, 165-186. https://doi.org/10.46583/edetania_2021.60.906
- Comisión Europea. (1998). *Evolución y perspectivas de la acción comunitaria en el deporte*. Bruselas.
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, Trabajo y Ocio*. Madrid: Tecnos.
- De Valenzuela Bandín, A. L., Gradaille Pernas, R. y Caride Gómez, J. A. (2018). Las prácticas de ocio y su educación en los procesos de inclusión social: un estudio comparado con jóvenes (ex) tutelados en Cataluña, Galicia y Madrid. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria* 31, 33-47.
- Durán Camelo, V.-H. (2023). Perspectiva social en las políticas de promoción del deporte social comunitario Social. *Staps, Fuera de serie(HS)*, 11-33. <https://doi.org/10.3917/s.sta.hs02.0011>.

- Duarte, R. (2011). Fundamentación del deporte social comunitario a partir de las categorías bioéticas: una opción hacia el mejoramiento de la calidad de vida que trasciende el deporte moderno. *Lúdica Pedagógica*, 2(16).
<https://doi.org/10.17227/ludica.num16-1353>
- Fernández, E. (1999). *Fundamentos teóricos de la Recreación*. Caracas: I.P.M. "J.M. Siso Martínez". Caracas.
- Fundación España Activa. (2020). [Imagen] Actívate para una vida mejor.
<https://espanaactiva.es/portfolio-items/activate-por-una-vida-mejor-2/#:~:text=La%20campa%C3%B1a%20consta%20de%20distintas,una%20vida%20activa%20y%20saludable.>
- García, J. A., et al. (2020). Barriers to participation in sports among vulnerable youth: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1604.
- Gobierno de Aragón (2021). [Imagen] Campaña Juega Vive.
<https://www.aragon.es/-/programa-juega-vive>
- Gobierno del Principado de Asturias. (2021) [Imagen] Campaña Eres Movimiento. <https://deporteasturiano.org/deporte-impulsa-la-campana-eres-movimiento-para-promocionar-la-actividad-fisica-entre-los-jovenes/>
- Guelmes Valdés, Esperanza Lucía, & Nieto Almeida, Lázaro Emilio. (2015). Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto cubano. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(1), 23-29.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000100004&Ing=es&tIng=es.
- Hamui-Sutton, Alicia. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en educación médica*, 2(8), 211-216.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000400006&Ing=es&tIng=es.
- Instituto Nacional de Consumo. (1992). *El Ocio*. Colección material didáctico. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid. España.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Lazcano, I. y Madariaga, A. (2016). *El valor del ocio en la sociedad actual*. En *La marcha nocturna: ¿un rito exclusivamente español?* (pp.15-33). Madrid: FAD y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.
- Lemke, Wilfried. (2016). *El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Crónica ONU.
<https://www.un.org/es/chronicle/article/el-papel-del-deporte-en-la-consecucion-de-losobjetivos-de-desarrollo-sostenible>
- Lopategui Corsino, E. (2006). *Bienestar y calidad de vida*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

http://saludmed.com/publicaelopategui/libros/Bienestar_CalidadV_Lopategui_LIBRO.pdf

- Martínez, Juan Ignacio. (2017). *La educación internacional de la UNESCO en la gestión del ocio*. Materiales para la docencia. Editorial Centro UNESCO de San Sebastián.
- Milt, Kristiina. (2025). *Ficha temática: El Deporte*. Parlamento Europeo. <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/es/sheet/143/el-deporte>
- Ministerio de cultura y deporte. (2022). *Encuesta de hábitos deportivos 2022*. <https://www.csd.gob.es/es/encuesta-de-habitos-deportivos-en-espana>
- Morales, Verónica; Hernández-Mendo, Antonio; Blanco, Ángel. 2005. Evaluación de la calidad en los programas de actividad física *Psicothema*, vol. 17, núm. 2, pp. 311-317. Universidad de Oviedo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1128634>
- Organización Mundial de la Salud (2021). Physical Activity: fact sheet. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Who guidance on research methods for health emergency and disaster risk management. <https://wkc.who.int/our-work/health-emergencies/knowledge-hub/community-disaster-risk-management/vulnerability-and-vulnerable-populations>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización de las Naciones Unidas. (2023). *El deporte y los derechos humanos*. <https://www.ohchr.org/es/statements-and-speeches/2023/07/sport-and-human-rights>
- Pacto Mundial. (2023). *Innovación para lograr la Agenda 2030: Deportes y ocio*. <https://www.pactomundial.org/noticia/los-ods-en-el-ocio-y-los-deportes-mejora-la-sostenibilidad-del-entretenimiento/>
- Pérez, M. (2021). Inclusive sports programs: A community approach to youth empowerment. *Journal of Community Psychology*, 49(3), 1105-1120.
- Ponciano, P & Portela L. (2024). Deporte como vehículo de desarrollo e inclusión social desde la perspectiva de los gestores. *Revista de Investigación en Educación*, 22(1), 6-24. Universidad de Vigo. <https://doi.org/10.35869/reined.v22i1.5177>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- RAE [REAL ACADEMIA ESPAÑOLA]. 2014. *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.8 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [12 junio de 2025].

- Ramírez, William, Vinaccia, Stefano, & Suárez, Gustavo Ramón. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es.
- Ribón, M.A. (2012). *El ocio y sus funciones a través de la historia*. Universidad de Cádiz. RODIN. <http://hdl.handle.net/10498/14962>
- Rodríguez C., A., (2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0.
- Sevil Serrano, Javier, Práxedes Pizarro, Alba, Zaragoza Casterad, Javier, del Villar Álvarez, Fernando, & García-González, Luis. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 303-317. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.bppa>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (1978). *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. París.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa.locale=es
- Organización de las Naciones Unidas. (2003). Departamento de asuntos económicos y sociales. Informe sobre la situación social del mundo 2003. Vulnerabilidad social: Fuentes y desafíos. Nueva York, United Nations Publications.
- Torres, M., Paz, K., y Salazar, F. G. (s.f.). Métodos de recolección de datos para una investigación. http://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf
- UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa.locale=es
- UNESCO. (2021a). *Fit for life: el deporte promueve sociedades inclusivas, pacíficas y resilientes*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379910_spa.locale=es
- UNESCO. (2021b). *Los valores del deporte en cada aula: guía para enseñar respeto, equidad e inclusión a estudiantes de 8 a 12 años de edad*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000376710.locale=es>
- UNICEF. (2019). Igualdad, inclusión y diversidad en el deporte.
<https://www.unicef.org/cuba/informes/igualdad-inclusi%C3%B3n-y-diversidad-en-el-deporte>

- UNESCO. (2025). Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte (CIGEPS). <https://www.unesco.org/es/sport-and-anti-doping/cigeps#:~:text=Antecedentes,y%20la%20transmisi%C3%B3n%20de%20valores>.
- Universidad Isabel I. (2022). *Historia del deporte: origen y evolución a través de los años*. Facultad Ciencias de la Salud. <https://www.ui1.es/blog-ui1/historia-del-deporte-origen-y-evolucion-traves-de-los-anos#:~:text=La%20historia%20del%20deporte%20comienza,que%20impe%20ran%20en%20la%20actualidad>.
- Unión Europea. (2025). *Erasmus+*. Guía del programa. <https://programaseuropeos.injuve.es/erasmus/documentacion-erasmus-juventud-y-deporte>
- Universidad ESAN. (2018). El papel del deporte en el bienestar social. Conexión ESAN. <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/el-papel-del-deporte-en-el-bienestar-social#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20ofrece%20una%20contribuci%C3%B3n%20al,y%20bienestar%20de%20la%20sociedad>.
- UNODC. (2020). *Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito. La declaración de DOHA*. Promover una cultura de legalidad. <https://www.unodc.org/dohadeclaration/es/topics/crime-prevention-through-sports.html>
- Uribe Mallarino, Consuelo. (2004). Desarrollo social y bienestar. *Universitas Humanística*, vol. XXXI, núm. 58, pp. 11-25. Pontificia Universidad Javeriana. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79105802>
- UNIR. (2024). Bienestar social: ¿qué es y cómo se mide? *Revista UNIR. Ciencias Sociales*. <https://www.unir.net/revista/ciencias-sociales/bienestar-social/>
- Zuliani Arango, Liliana. (2010). Estudio exploratorio, un viaje para descubrir. *Investigación y Educación en Enfermería*, 28(3), 484-493. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072010000300019&Ing=en&lng=es.