



# Informe de tendencias sobre PROMOCIÓN DEL DEPORTE EN PERSONAS INACTIVAS

ABRIL 2025

KIROLBIDE

PRO



# Promoción del deporte en personas inactivas

DIRECCIÓN: Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia. Javier de Maria  
AUTORÍA: Otsa – Kualitate Lantaldea

---

0. Introducción y Contexto
1. Análisis y Diagnóstico
2. Retos presentes y futuros
3. Entrevistas

# 0. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

## Objetivos de Kirolbide Pro y Metodología

*Generar conocimiento de interés general sobre temáticas de alto valor relacionadas con la promoción deportiva en personas inactivas*

---



### **Metodología:**

0. Thinking Centers
1. Informes Técnicos
2. Jornadas de reflexión conjunta
3. Publicación anual Kirolbide-Pro



# 1. ANÁLISIS , DIAGNÓSTICO Y CASOS DE ÉXITO

# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

*El día 26 de febrero de 2025, a las 10:00 horas, se celebró el primer Thinking Center en la Dirección General de Deporte de la Diputación Foral de Bizkaia.*

## **Asistentes:**

### **Grupo de Trabajo:**

- Mari Asun Miranda (Basauri Kirolak)
- Antton García (Ermua Kirolak)
- Luis Natividad (Santurtzi Kirolak)
- Mikel Bringas (Gobierno Vasco)
- Eneko Macías (Emtesport, SL)
- Omar Pernas (BeUp BEC, Barakaldo)
- M<sup>a</sup> Luisa García (Sport Studio, SL)

### **Otros Asistentes:**

- Josune Gorospe (DFB)
- Javier de María (Kirolbide Pro, DFB)
- Diego Fernández (Kualitate-Otsp, DFB)
- Luis V. Solar (OTSp, Moderador)



# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

*Definiciones técnicas sobre deporte , actividad física , ejercicio físico , inactividad física y sedentarismo.*

**Deporte:** Todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”. La LEY 2/2023, de 30 de marzo, de la actividad física y del deporte del País Vasco.

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

**Ejercicio físico:** Una subcategoría de actividad física que es planificada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

**Inactividad física:** Un nivel de AF insuficiente para cumplir con las recomendaciones de la OMS.

**Sedentarismo:** Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía de 1,5 METS o menos mientras se está sentado, reclinado o acostado. La mayoría de los trabajos de oficina en un escritorio, conducir un automóvil y mirar televisión son ejemplos de comportamientos sedentarios; estos también pueden aplicarse a las personas que no pueden permanecer de pie, como quienes se mueven en sillas de ruedas.

## Datos sobre inactividad a Nivel Euskadi

*La heterogeneidad en los enfoques de medición impide una comparación directa y precisa de los datos sobre la inactividad.*

**1.Prevalencia de sedentarismo:** Un estudio reciente muestra que la prevalencia global de sedentarismo en el País Vasco es del 32%, alcanzando el 60% en personas mayores de 85 años y el 45% en jóvenes de 18 a 29 años.

**2.Inactividad física:** La prevalencia de inactividad física es del 22% en hombres y del 29.5% en mujeres. En los hombres jóvenes (18-29 años), la inactividad física es del 15%, mientras que en los mayores (más de 85 años) es del 37%. En las mujeres, estos porcentajes son del 17% y 64%, respectivamente.

**3.Impacto en la salud:** El sedentarismo es el séptimo factor de riesgo de muerte en España, contribuyendo al 7% de las muertes totales. Las personas activas viven, en promedio, tres años más que las inactivas, con una mejor calidad de vida y autonomía personal



## Datos sobre inactividad a Nivel Estatal

*La heterogeneidad en los enfoques de medición impide una comparación directa y precisa de los datos sobre la inactividad.*

**1.Prevalencia de sedentarismo:** En España, la prevalencia de sedentarismo es del 36%, con un aumento significativo en personas mayores de 65 años, donde alcanza el 55%.

**2.Inactividad física:** La inactividad física afecta al 25% de los hombres y al 30% de las mujeres. En los jóvenes de 18 a 24 años, la inactividad física es del 20%, mientras que en los mayores de 65 años es del 40%.

**3.Impacto en la salud:** El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Además, se estima que el sedentarismo contribuye al 10% de las muertes prematuras en España.



## Datos sobre inactividad a Nivel Mundial

### ¿Cómo evitar que más de un tercio de la población adulta mundial sea inactiva?

Una vez comprobado que el fitness seduce a sus practicantes, el siguiente paso es dar con la tecla para evitar que la población sedentaria adulta pase de representar el 31% al 35% entre 2022 y 2030. McKinsey estima en **1.800 millones** de personas la **población adulta inactiva** en todo el mundo en la actualidad. Para el mercado deportivo supone una oportunidad, ya que representa un **target no atendido**, pero a la vez un riesgo: “Si las nuevas generaciones no se convierten en más activas, el mercado relacionado con la actividad física sufrirá un retroceso”.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niveles actuales de sedentarismo podrían provocar 500 millones de nuevas enfermedades no transmisibles hasta 2030, lo que supondría un coste de 300.000 millones de dólares (276.819 millones de euros) para los sistemas sanitarios a nivel global.



# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

*Los expertos participantes del primer Thinking Center sobre promoción del del deporte en personas inactivas coincidieron en las siguientes conclusiones:*

## Puntos clave para facilitar la actividad deportiva en la población inactiva



Tener un mayor  
Conocimiento del  
entorno



Analizar la oferta  
incompleta del  
Deporte Municipal.



Impulsar  
planteamientos de  
trabajo  
transversales



Potenciar la  
creación de SOAF



Re-analizar el  
abandono del  
deporte escolar



Indagar en las  
desigualdades



Mejorar la  
comunicación con la  
ciudadanía



Potenciar los  
recreos activos



Evidenciar los bajos  
niveles de fuerza en  
los niños y niñas.



Favorecer el Acceso  
de niños y niñas a  
centros deportivos ,  
gimnasios , etc...

# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

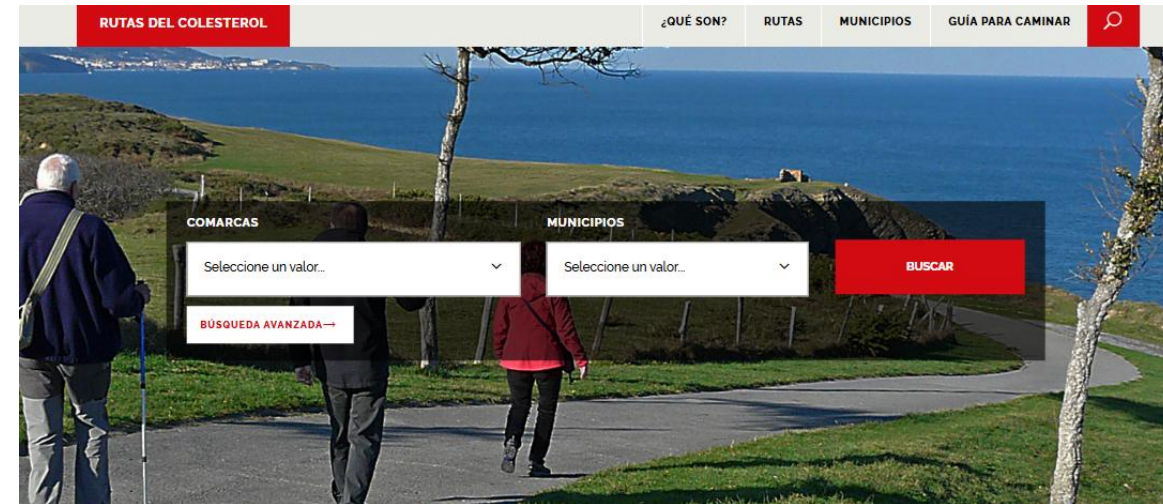
Casos de éxito en Bizkaia para combatir el sedentarismo: **RUTAS DEL COLESTEROL**

Las **Rutas del Colesterol** son **caminos, circuitos y rutas** que, sean oficiales o no, **la ciudadanía ha adoptado de manera espontánea** para caminar. Esta web del Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia recoge **algunas de las rutas de 92 municipios de Bizkaia**.

El objetivo principal de estas Rutas del Colesterol, es **fomentar hábitos saludables y un estilo de vida activo entre la ciudadanía de Bizkaia**.

Para ello, **la plataforma web ofrece:**

- **180 rutas** repartidas por todo el Territorio Histórico.
- Clasificadas en tres niveles de dificultad y seguridad (baja, media y alta), longitud, tipo de recorrido, comarca y municipio.
- Una **herramienta de búsqueda y filtrado de rutas** para la práctica del "paseo deportivo" en función de las características requeridas.
- Una **plataforma de colaboración con diversos agentes:** personal técnico municipal, responsables de planificación o fomento del deporte, y personal prescriptor de actividad física.





## Casos de éxito para combatir el sedentarismo: Claves del Plan Territorial de Vías Ciclistas de Bizkaia :

### 1. Infraestructura Ciclista:

1. Construcción y mejora de vías ciclistas: Nuevas rutas y se mejorarán las existentes para garantizar la seguridad y comodidad de los ciclistas.
2. Conexión de rutas: Se crearán conexiones entre diferentes municipios y áreas urbanas para facilitar el desplazamiento en bicicleta.

### 2. Promoción del Uso de la Bicicleta:

1. Campañas de sensibilización: Se llevarán a cabo campañas para promover el uso de la bicicleta entre la población.
2. Educación y formación: Programas educativos en escuelas y comunidades para enseñar las ventajas y normas de seguridad del ciclismo.

### 3. Seguridad Vial:

1. Medidas de seguridad: Implementación de señalización adecuada y medidas de seguridad en las vías ciclistas.
2. Colaboración con autoridades: Trabajo conjunto con las autoridades locales para garantizar la seguridad de los ciclistas.

### 4. Sostenibilidad y Medio Ambiente:

1. Reducción de emisiones: Fomento del uso de la bicicleta para reducir las emisiones de CO2 y mejorar la calidad del aire.
2. Integración con otros medios de transporte: Facilitar la combinación de la bicicleta con otros medios de transporte público.

### 5. Accesibilidad:

1. Acceso universal: Asegurar que las vías ciclistas sean accesibles para todas las personas, incluyendo aquellas con movilidad reducida.

# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

*Casos de éxito en UK para combatir el sedentarismo: PARKRUN*

**¿Qué es Parkrun?** Parkrun es un evento comunitario gratuito que se celebra todos los sábados por la mañana. Puedes participar caminando, trotando, corriendo, como voluntario o simplemente como espectador.

- **Distancia:** 5 km
- **Frecuencia:** Todos los sábados por la mañana

**parkrun has the power  
to change lives**

## **Parkrun Junior:**

- **Distancia:** 2 km
- **Participantes:** Niños y niñas de 4 a 14 años y sus familias
- **Frecuencia:** Todos los domingos por la mañana

## **Valores de Parkrun:**

- **Positivo:** Actitud positiva hacia la actividad física.
- **Acogedor:** Todos son bienvenidos.
- **Inclusivo:** Nadie termina último.



# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

*Casos de éxito en Bizkaia para combatir el sedentarismo: RED DE CAMINANTES*

## Objetivos:

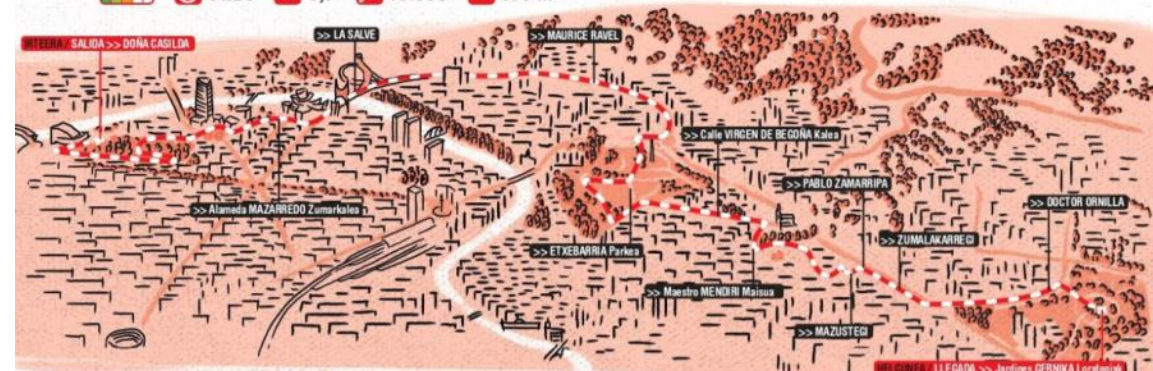
- **Promoción de la salud:** Fomentar hábitos saludables y un estilo de vida activo entre los ciudadanos de Bilbao.
- **Accesibilidad:** Ofrecer rutas accesibles y guiadas para personas de todas las edades y capacidades físicas.
- **Socialización:** Facilitar la interacción social y la creación de comunidad a través de caminatas grupales.

## Datos de Interés:

- **Participación:** Abierto a todos los bilbaínos y bilbaínas sin necesidad de inscripción previa.
- **Rutas:** Clasificadas en cinco niveles de dificultad (baja, baja-media, media, alta, muy alta) según la distancia, tiempo, elevación y tipo de terreno.
- **Duración y Pasos:** Se recomienda realizar un mínimo de 7.000 pasos diarios, tratando de alcanzar los 10.000.
- **Accesibilidad:** Las rutas están diseñadas para ser accesibles mediante transporte público como Bilbobus y Metro Bilbao.

## 12 Hiru parke · Tres parques

🇪🇸 🇬🇧 🇩🇪 01:20 KM 6,7 🏃 10.500 📏 166 m



### DATU INTERESGARRIAK · DATOS DE INTERÉS

6 iturri ibilbidean eta 4 komun publiko. 2 parke biosasungarri.  
Jarietuek parkeetan.  
6 fuentes disponibles y 4 baños públicos en el recorrido.  
2 parques biosaludables. Bancos en cada parque.

### LURZORU MOTA · TIPO DE TERRENO

Zoladura ona duen espaloia.  
Acera bien pavimentada.

### HELTZEKO MODUAK · ACCESIBILIDAD

Tranbia hasieran; Bilbobus eta Metro Bilbao ibilbidean.  
Tranvía al inicio, Bilbobus y Metro Bilbao en el recorrido.

### ALTERNATIBAK · ALTERNATIVAS

Lotura 6. eta 10. ibilbidearekin.  
Conexión con ruta 6 y 10.

# Thinking Center sobre Promoción del Deporte en personas inactivas

*Casos de éxito en Bizkaia para combatir el sedentarismo: VIDA ACTIVA*

## Objetivos:

- **Equilibrio físico y salud:** Mantener un equilibrio en la condición física y la salud, ayudando a afrontar mejor el proceso de envejecimiento.
- **Adherencia a la actividad física:** Fomentar la participación continua en actividades físicas entre personas mayores de 60 años.
- **Inclusión social:** Promover la interacción social y la inclusión a través de actividades grupales.

## Datos de Interés:

- **Frecuencia:** Actividades orientadas a mayores de 60 años y programadas dos veces por semana, con sesiones de 1 hora de duración.
- **Variedad de Actividades:** Incluye acondicionamiento físico general, actividades lúdicas, deportivas, de ritmo y actividades en piscina.
- **Monitores Especializados:** Las actividades son guiadas por monitores especializados en personas mayores.
- **Accesibilidad:** Las actividades se realizan en diferentes polideportivos y parques de Bilbao, facilitando el acceso a todos los participantes.



## 2. RETOS PRESENTES Y FUTUROS

# Retos planteados para fomentar la **Promoción del Deporte en personas inactivas**

*Los principales retos para el fomento del deporte en personas inactivas*

---

- 1. Medición de datos homogénea :** Necesitamos datos homogéneos de medición para poder acometer el reto de retos y medidas correctoras.
- 2. Barreras psicológicas:** Muchas personas inactivas pueden sentir falta de motivación, miedo al fracaso o baja autoestima, lo que les impide iniciar actividades deportivas.
- 3. Acceso y disponibilidad:** La falta de instalaciones deportivas accesibles y programas adecuados puede ser un obstáculo significativo. Es esencial crear espacios inclusivos y accesibles para todos.
- 4. Educación y concienciación:** Es necesario aumentar la conciencia sobre los beneficios del deporte para la salud física y mental.
- 5. Apoyo social:** La falta de apoyo de familiares y amigos puede desmotivar a las personas inactivas. Crear comunidades y grupos de apoyo puede ser crucial para fomentar la participación.
- 6. Adaptación de actividades:** Ofrecer actividades deportivas adaptadas a diferentes niveles de habilidad y condición física es fundamental para que todos puedan participar y disfrutar del deporte.
- 7. Conectar con las motivaciones Intrínsecas :** Factores internos que impulsan a las personas a participar en actividades deportivas por el placer y la satisfacción que estas les proporcionan.
- 8. Políticas y programas:** Implementar políticas públicas y programas que promuevan la actividad física y el deporte inclusivo es esencial para superar estos retos.



# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 2. Barreras Psicológicas



### Factores clave:

- **Programas de motivación:** Desarrollar programas que aumenten la motivación y la autoestima, como talleres de coaching y grupos de apoyo.
- **Educación emocional:** Incluir la educación emocional en las actividades deportivas para ayudar a las personas a manejar el miedo al fracaso y la baja autoestima.
- **Deporte inclusivo:** Promover el deporte inclusivo para reducir las barreras psicológicas y mejorar la confianza



# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 4. Educación y Concienciación



### Factores clave:

- **Campañas de sensibilización:** Lanzar campañas de concienciación sobre los beneficios del deporte para la salud física y mental.
- **Educación en escuelas:** Integrar la educación física y la importancia del deporte en el currículo escolar desde una edad temprana.
- **Referentes y ejemplos:** Utilizar ejemplos de personas referentes que han mejorado su calidad de vida a través del deporte.

# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 5. Apoyo Social

### Factores clave:

- **Redes de apoyo:** Crear redes de apoyo y comunidades deportivas que fomenten la participación y el compromiso.
- **Eventos y actividades grupales:** Organizar eventos deportivos y actividades grupales que promuevan la interacción social y el compañerismo.
- **Involucrar a la familia y amigos:** Fomentar la participación de la familia y amigos para proporcionar un entorno de apoyo y motivación





# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 7. Motivaciones Intrínsecas : La SDT o teoría de la autodeterminación

“Los contextos que apoyan la autonomía, la competencia, y el relacionarse fomentan una mayor internalización e integración que los contextos que frustran la satisfacción de esas necesidades”.

*Richard Ryan y Edward Deci (2000).*

Esta teoría se centra en las necesidades psicológicas innatas y los factores que fomentan la motivación intrínseca, el desarrollo personal y el bienestar. Las tres necesidades son:

**1.Autonomía:** La necesidad de sentir que uno tiene control sobre sus propias acciones y decisiones.

**2.Competencia:** La necesidad de sentirse eficaz y capaz de realizar tareas.

**3.Relaciones:** La necesidad de sentirse conectado y apoyado por los demás.

Autonomía – Competencia - Relación

Necesidades Psicológicas innatas

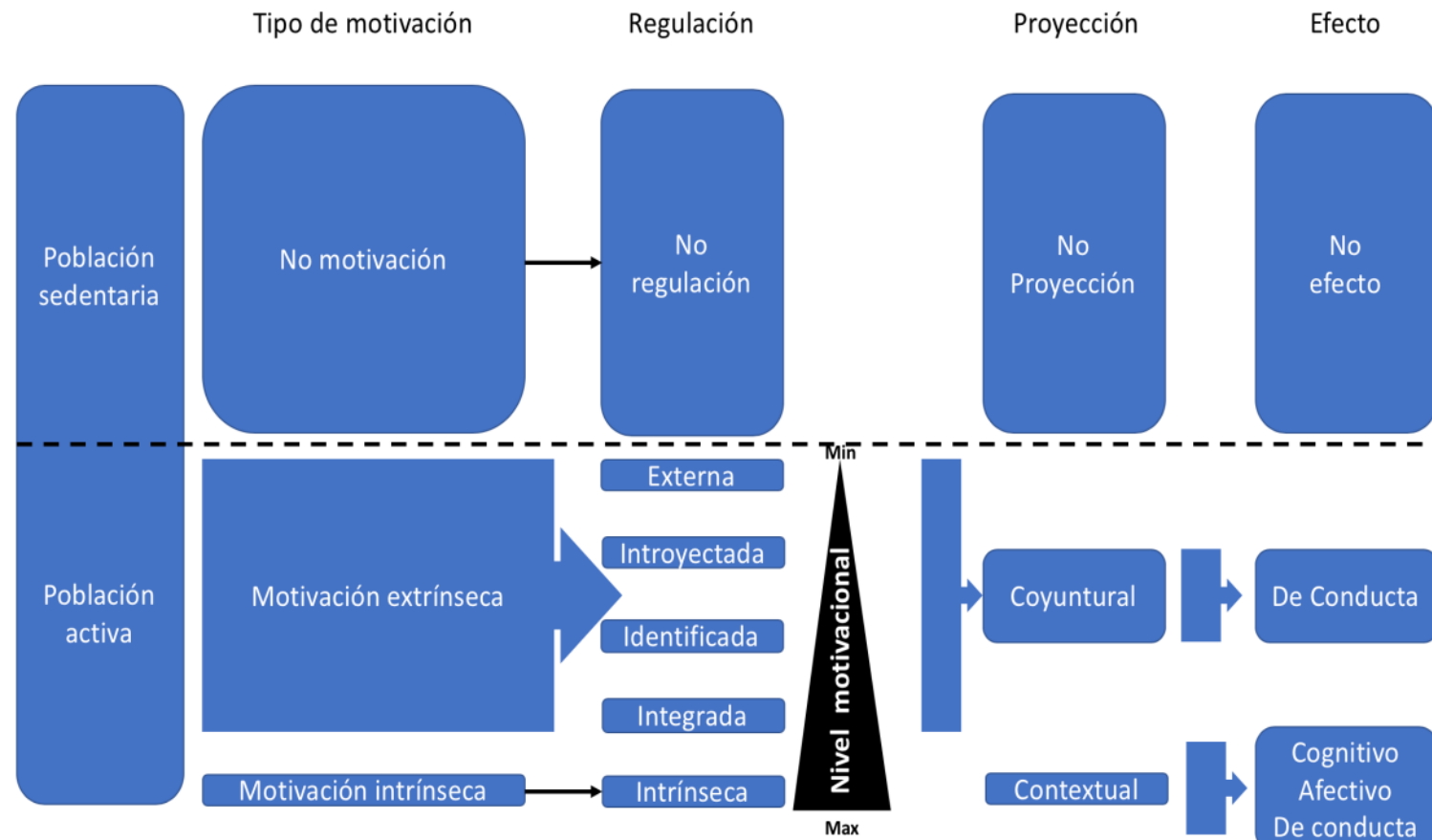
Base de la automotivación y de la integración de la personalidad

# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 7. Motivaciones Intrínsecas : La SDT o teoría de la autodeterminación

La representación muestra, de forma explícita que el máximo motivacional está reservado, en exclusiva para la vertiente **intrínseca**, que conforma un departamento estanco e inaccesible a las motivaciones extrínsecas.

Manifiesta, también, la posibilidad de las motivaciones extrínsecas de aumentar su nivel, pasando progresivamente del rango de “externas”, hasta el de “integradas”.



# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 7. Motivaciones Intrínsecas : Deporte praxis / Deporte escolar

### Autonomía

En el deporte praxis la necesidad psicológica de autonomía está más satisfecha que en el deporte escolar, ámbito que podría tener mayor grado de influencia heteronómica, lo que induce a pensar en una importante aportación de motivación intrínseca.

### Competencia

La doble orientación - tarea o ego-, toma distinto signo en el deporte praxis: la superación de rivales pierde todo tipo de consideración, mientras mantiene relevancia la superación de obstáculos o la realización de tareas de cualquier complejidad.

### Relación

La necesidad de relación entre las personas toma distintos modos y apariencias con la evolución de la personalidad: la cuadrilla a los quince años no tiene el mismo rol que a los setenta, pero en ambas edades es precisa, tanto en mujeres como en hombres de cualquier status social.

# Retos planteados para fomentar la Promoción del Deporte en personas inactivas

## 8. Políticas y programas

### Factores clave:

•**Estrategias nacionales:** Implementar estrategias nacionales como la Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física.

•**Incentivos y subvenciones:** Ofrecer incentivos y subvenciones para la creación de programas deportivos inclusivos.

•**Colaboración intersectorial:** Fomentar la colaboración entre diferentes sectores, como salud, educación y urbanismo, para promover la actividad física.

**1**  
**Comunicación y educación social**  
Usar los medios de comunicación e internet, para concienciar a la sociedad.



**2**  
**Medio ambiente**  
Acciones para conjugar el disfrute y respeto del medio natural, mediante actividades físicas.



**3**  
**Atención y educación sanitaria**  
Evaluación y recomendación de actividad física en el servicio de salud.



**4**  
**Educación**  
Actividad física diaria y regular en los centros educativos.



**12**  
**Deporte**  
Programas deportivos para todas las personas.



**Opciones para promover actividad física**



**mugiment**  
persona aktiboak

→ [vídeo](#)

**5**  
**En el trabajo**  
Programas en el ámbito laboral que eviten el sedentarismo.



**6**  
**Programas para mujeres**  
Iniciativas para que haya más mujeres activas.



**11**  
**Programas comunitarios**  
Trabajo comunitario que aporte soluciones locales para movilizar a una gran parte de la sociedad.



**10**  
**Transporte**  
Medidas facilitadoras de los desplazamientos activos.



**9**  
**Diseño urbano e infraestructuras**  
Considerando el acceso seguro y equitativo a la actividad física, para todas las personas.



**8**  
**Turismo**  
Impulsar el turismo activo.



**7**  
**Servicios sociales**  
Aprovechar las oportunidades que la actividad física ofrece para la integración social.



### **3. ENTREVISTAS A REFERENTES**

## Entrevista a Marian Ispizua

“La edad deja de ser un límite para la práctica deportiva”



•Profesora titular de la UPV-EHU.

•Miembro de Kait.

•Miembro del Grupo de investigación Credei-Civersity de la UPV-EHU.

•Tesorera y Vocal del Comité Territorial de sociología..

•Vocal de la Junta directiva de la Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte ( AEISAD ).

•Miembro del Comité Antiviolenencia en el deporte del Gobierno Vasco.

# Entrevista a Marian Ispizua

## Guión de la entrevista

---

### 1. Introducción

- **Pregunta:** ¿Podría contarnos brevemente sobre su trayectoria profesional y cómo llegó a especializarse en Sociología Urbana, Sociología del Ocio y el deporte, y Metodología de Investigación social?

### 2. Sociología del Ocio y el Deporte

- **Pregunta:** ¿Qué tendencias ha observado en los hábitos deportivos y de ocio en los últimos años, y cómo cree que estas tendencias impactan en la sociedad? ¿Podría compartir algún caso de éxito en la promoción del deporte?

### 3. Metodología de Investigación Social

- **Pregunta:** ¿Qué metodologías de investigación considera más efectivas para estudiar los hábitos deportivos y la violencia en el deporte, y por qué? ¿Podría mencionar algún estudio relevante que haya realizado?

# Entrevista a Marian Ispizua

## Guión de la entrevista

---

### 4. Proyectos con la Administración

- **Pregunta:** ¿Podría compartir algunos ejemplos de proyectos en los que ha trabajado con la administración para promover el deporte y reducir la inactividad física? ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos?

### 5. Violencia en el Deporte

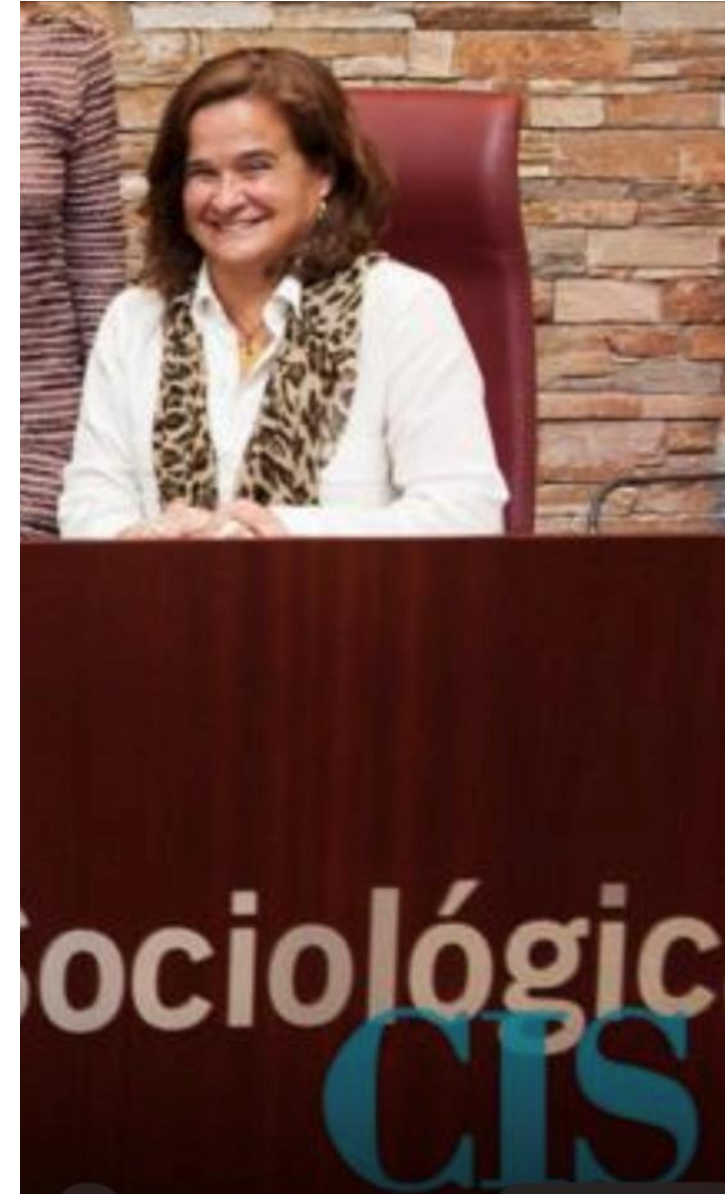
- **Pregunta:** ¿Cuáles son las principales causas de la violencia en el deporte y qué medidas cree que son necesarias para prevenirla? ¿Ha trabajado en algún proyecto que haya abordado este problema con éxito?

## 1. Introducción

- **Pregunta:** ¿Podría contarnos brevemente sobre su trayectoria profesional y cómo llegó a especializarse en Sociología Urbana, Sociología del Ocio y el deporte, y Metodología de Investigación social?

Estudié sociología porque me atraía el urbanismo, que era cosa de familia, y cuando acabe la carrera, me quede en la Universidad de Deusto con una beca de investigación del Gobierno Vasco, y empecé a colaborar con J.I. Ruiz Olabuenaga, referente en metodología de investigación social a nivel estatal, y así comencé a especializarme en métodos e investigación empírica. El proyecto de investigación que presenté al Gobierno Vasco trataba sobre rentabilidad social de equipamientos deportivos, y la parte empírica se centró en el estudio de la margen izquierda, subvencionando el trabajo de campo los servicios de deporte de Sestao, Barakaldo, Santurtzi y Portugalete, con el apoyo de KAIT. Hablamos de los años 90 del siglo XX y la sociología del deporte era un área incipiente, y comenzaban los primeros estudios sobre Hábitos deportivos liderados por M. García Ferrando de la Universidad de Valencia, con las encuestas sobre Hábitos deportivos de los españoles del CIS.

Dos años después me incorporé a la UPV/EHU, y siempre he impartido asignaturas relacionadas con la metodología de la investigación social, pero me siento orgullosa de que durante unos años se impartiese la asignatura de Sociología del Ocio y el Deporte (que se imparte en pocas facultades de Sociología ya que ha estado ligada a los INEFs), ya que ha sido junto con los equipamientos mis áreas de investigación fundamentales.

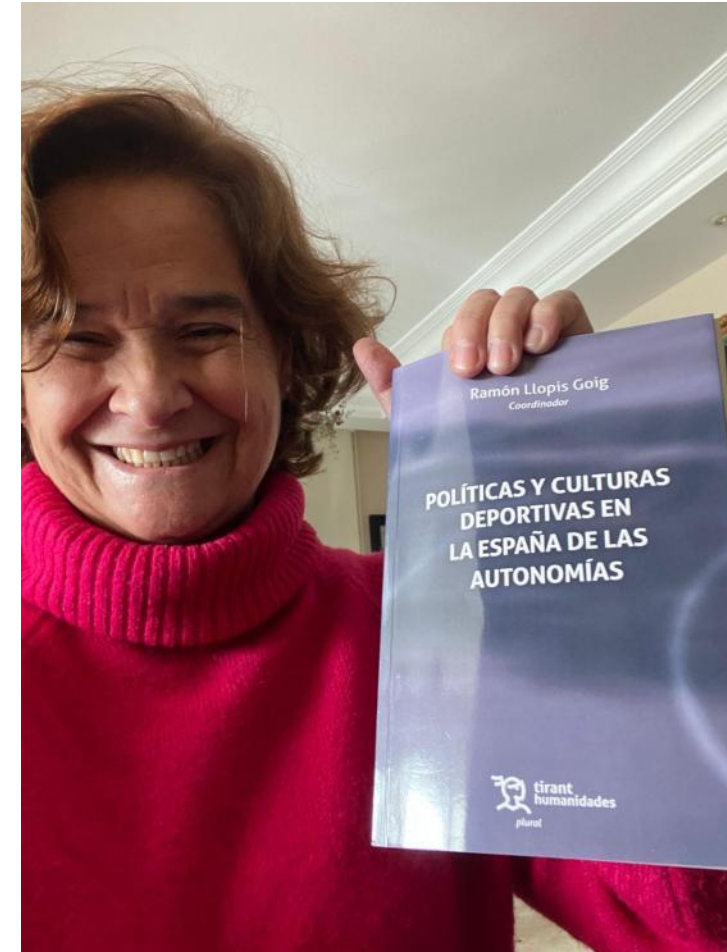


## 2. Sociología del Ocio y el Deporte

- **Pregunta:** ¿Qué tendencias ha observado en los hábitos deportivos y de ocio en los últimos años, y cómo cree que estas tendencias impactan en la sociedad? ¿Podría compartir algún caso de éxito en la promoción del deporte?

El gran éxito es la práctica deportiva en todos los grupos poblacionales. Antes el deporte era un hábito fundamentalmente de “hombres jóvenes”. Hoy en día esto no es así. Hacemos deporte hombres y mujeres, jóvenes y mayores, y más aún si hablamos de actividades deportivas o ejercicio físico. El gran cambio se ha producido por la incorporación de las mujeres a las prácticas deportivas y por la fidelización del conjunto de la población a ellas: una vez que se adquiere el hábito este por lo general se mantiene a lo largo del ciclo vital. Igual se cambia de actividad, pero se sigue haciendo actividad física.

Hoy en día se ha conseguido que haya actividades diferentes que se adaptan a las características personales de todos y cada una de nosotras. Si alguien quiere hacer actividad física puede encontrar algo que le llene. Hasta si lo que quieres es salir a pasear o correr puedes hacerlo no solo en solitario, sino también en grupo, ya que existe la actividad como oferta tanto pública como privada. La edad, así como otras características sociodemográficas han dejado de suponer un límite. La actividad física y el deporte es algo que tiene mucho de social, pero cada vez es más adaptable a las necesidades personales de cada individuo. Hoy en día la práctica de actividad deportiva es más individual, más heterogénea (adaptable) y más recreativa de modo que se puede seguir practicando en las diferentes circunstancias y etapas de la vida



## Entrevista a Marian Ispizua



### 3. Metodología de Investigación Social

- **Pregunta:** ¿Qué metodologías de investigación considera más efectivas para estudiar los hábitos deportivos y la violencia en el deporte, y por qué? ¿Podría mencionar algún estudio relevante que haya realizado?

Depende de los objetivos de la investigación. Si queremos obtener información sobre los hábitos generales de la población, sin duda lo mejor será utilizar metodologías cuantitativas y entre ellas la encuesta a una muestra representativa de la población objeto de estudio; si se quiere obtener resultados comparativos deberemos repetir o adaptar el protocolo de recogida de datos; si queremos profundizar en algún aspecto concreto del fenómeno, las metodologías cualitativas (entrevistas u observación) pueden ser más adecuadas. Si queremos que la población participe en la planificación pueden ser metodologías participativas,... Habrá que adaptarse a cada situación.

En cuanto a estudios concretos estoy orgullosa del último realizado para el servicio de Deporte de la Diputación de Bizkaia, sobre “20 años en la evolución de los Hábitos deportivos en Bizkaia”, el trabajo realizado para hacer comparables datos recogidos en el año 2001, con los recogidos en 2020, supuso un reto metodológico, pero creo que los resultados merecieron la pena.

## Entrevista a Marian Ispizua



### 4. Proyectos con la Administración

- **Pregunta:** ¿Podría compartir algunos ejemplos de proyectos en los que ha trabajado con la administración para promover el deporte y reducir la inactividad física? ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos?

Creo que los diversos estudios realizados para la Diputación de Bizkaia han facilitado un mayor conocimiento de la realidad a las distintas administraciones y esto ha potenciado la planificación de servicios y campañas que han permitido promover el deporte y sobre todo reducir la inactividad física al detectar aquellos grupos poblacionales a los que deberían dirigirse los mayores esfuerzos. También participé en el grupo de trabajo del plan Aktibili, del Gobierno Vasco, así como he colaborado con otros grupos a nivel nacional.

Dentro de mi labor en el Comité contra la Violencia en el deporte del Gobierno Vasco también se llevaron (y se llevan) a cabo diversos proyectos que facilitan la práctica de deporte de los más jóvenes mediante campañas que promueven las medidas para potenciar la inclusión y acabar con conductas que hacen que haya niños, niñas y jóvenes que abandonan por sentirse excluidos o rechazados por las conductas de otros u otras. En este momento, desde el Comité, (aunque este se encuentra en proceso de adaptación a la Ley vigente) también se está trabajando en proyectos contra la violencia de género en el deporte

# Entrevista a Marian Ispizua

## 5. Violencia en el Deporte

- **Pregunta:** ¿Cuáles son las principales causas de la violencia en el deporte y qué medidas cree que son necesarias para prevenirla? ¿Ha trabajado en algún proyecto que haya abordado este problema con éxito?

Cuando se habla de violencia en el deporte en general no nos referimos propiamente a la violencia en el deporte, sino a aquellas situaciones que rodean al deporte en las que se producen actitudes o hechos violentos: los asistentes a un partido que se pelean, el público que insulta a jugadores o árbitros, el padre o madre que insulta a un contrincante de su hijo o hija, etc. Yo soy partidaria de la tolerancia “0” ante este tipo de comportamientos, pero sé que es difícil erradicarlos, muchas veces por su imposibilidad por tipificarlos (¿un “insulto leve” en un momento de estrés es violencia?), por su dificultad para detectarlo a tiempo, e incluso para denunciarlo, pero creo que la educación es uno de los factores clave. Y otro es la implicación de los medios de comunicación, que muchas veces sirven de altavoz e indirectamente pueden potenciar este tipo de comportamientos. En este sentido me gustaría destacar dos trabajos en los que he participado: uno, que tuvo lugar hace ya bastantes años, que fue la creación de un decálogo de comportamiento para jugadores y espectadores de deporte escolar, realizado para Kirolalde (Comisión contra la violencia en el deporte del Gobierno Vasco), así como su difusión con la realización de una campaña específica realizada en toda Euskadi, y otro trabajo es otra investigación realizada junto con Juan Aldaz, compañero de la UPV/EHU, titulado “Diagnóstico y propuestas co-creadas para la lucha contra la violencia en el deporte en Euskadi: un reto complejo” en el que realizamos numerosas entrevistas grupales y en el que participaron numerosos actores (gestores/as, Ertzaintza, deportistas, árbitros/as, etc.) abordando distintas aristas del problema.



# KIROLBIDE PRO