



PLAN LOCAL DE PROMOCIÓN DE AC-
TIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO
SALUDABLE. GETXO – 2020

Versión 1. / Junio 2012

Versión 2. / Septiembre 2012

Versión 3. / Diciembre 2012

Versión 4. / Enero 2013

Versión 5. / Marzo 2013

Versión 6. / Junio 2013

ÍNDICE

1	Justificación. La situación actual, los objetivos del plan y sus principales beneficios.	4
2	Ámbito de actuación local. Contexto y encuadre social de Getxo.	21
3	Plan de acción: principios rectores, ejes estratégicos, grupos de interés, plan de trabajo y metodología.	
4	Primeros. Por donde empezar	
5	Bibliografía	
6	Anexo I: Dossier de candidatura de Getxo Kirolak a Ciudad Europea del deporte 2014 Anexo II: Recomendaciones prácticas. Aspectos generales a tener en cuenta a la hora de planificar la actividad física según las características psicofisiosociológicas de cada grupo de edad. Anexo III: Ficha de Adhesión Anexo IV: Resumen del proyecto	

PROLOGO

En el actual plan de deporte, actividad física y ocio de Getxo se establece un nuevo marco de relaciones a través del cual se pretende buscar un nuevo modelo de promoción y desarrollo deportivo, un modelo que sea capaz de generar los entornos adecuados para favorecer las interacciones necesarias entre todos los agentes y personas, un modelo que persigue implicar a instituciones, asociaciones, empresas y personas en pro de la promoción del deporte y de la actividad física y por tanto de la salud.

Es por esto, que para lograrlo planteamos la creación de un nuevo espacio de trabajo destinado a generar las interacciones necesarias para que surjan todas aquellas iniciativas tendentes a hacer incrementar la práctica de actividad física entre la ciudadanía.

Así nace el espacio “Getxo Habitat”, como una iniciativa promovida por Getxo Kirolak y a través de la cual trataremos de impulsar iniciativas y proyectos en colaboración con diferentes agentes y personas que contribuyan a la promoción de hábitos saludables y al bienestar de vecinos y vecinas de Getxo.

Como concejal de deportes de Getxo quiero destacar que con la generación de este nuevo espacio de trabajo -“HABITAT Getxo h.o” -queremos orientar los esfuerzos, ahora más que nunca a toda la ciudadanía, seguros de que la practica de actividad física conlleva consigo una mejora radical de la calidad de vida y de la salud.

Getxo Kirolak asume la misión de facilitar la práctica de actividades deportivas, de ocio y de salud a la ciudadanía de Getxo; del mismo modo, la de atender las instalaciones deportivas municipales y las necesidades de esta índole de ciudadanía, clubes, entidades culturales, educativas y laborales del municipio. Pero para alcanzarlo hemos de destacar la necesidad de promover la participación ciudadana y de la dinamización social desde una perspectiva cooperadora, sinérgica e inclusiva, atendiendo a todos los agentes que intervienen y trabajan en torno a y para alcanzar una mejor calidad de vida. De ahí, que el objetivo de este Plan Local de Actividad Física sea implantar procesos sostenidos que potencien la interacción y la cooperación.

Álvaro Gonzalez

Concejal de Deportes y Presidente de Getxo Kirolak

1 JUSTIFICACIÓN

LA SITUACIÓN ACTUAL, LOS OBJETIVOS DEL PLAN Y SUS PRINCIPALES BENEFICIOS.

La actividad física en Euskadi

A falta de un amplio diagnóstico de la situación de la actividad física en Euskadi, nos hacemos eco de las conclusiones extraídas del diagnóstico realizado desde las Direcciones de Salud Pública y de Deportes del Gobierno Vasco de 2010, que basándose en las fuentes disponibles sobre actividad física y deporte en Euskadi concluía, entre otros que:

Tenemos que impulsar claramente la actividad física saludable en toda la población y en todas las edades.

Hemos de trabajar específicamente la realidad de las mujeres, de las personas con menos recursos y riesgo de exclusión, la inmigración y la discapacidad.

Es necesario impulsar la actividad física al aire libre con carácter divertido, y orientado a la mejora general del estado físico.

Hemos de potenciar el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento.

Para más en detalle y según datos del propio estudio decir que:

Un amplio porcentaje de la población no alcanza los niveles de actividad física recomendados en el Plan Vasco de Actividad Física y a pesar de que estamos por encima de la media del estado, aún estamos muy por debajo de Suecia, Finlandia o Dinamarca que mantienen niveles de inactividad inferiores al 20% y se convierten por tanto en claros referentes.

- En la población vasca mayor de 15 años hemos de incrementar los niveles de actividad física en un 70%. Ya que la población adulta, atendiendo a datos globales de actividad física (en la ocupación habitual + el tiempo libre), solo un 29,4% de la población vasca mayor de 15 años puede considerarse activa. Atendiendo exclusivamente a la práctica de-

portiva, un 46% refiere no haber realizado actividad física alguna en el último mes y un 22% practica con una frecuencia mínima de 3 días a la semana.

- En la edad infantil y juvenil sólo un tercio de los chicos (32%) y una de cada cinco chicas (18%) pueden ser considerados activos o activas en su tiempo libre. Los chicos más activos están entre los 15 y 18 años con una media de 31,9 minutos diarios de actividades al menos de intensidad moderada. Las chicas más activas están entre los 12 y 14 años con una media de 19 minutos diarios de actividad moderada.

- Entre las personas mayores existe unos niveles también muy preocupantes; un tercio de los mayores y una de cada cinco de las mayores pueden considerarse activos. Entre las personas mayores de 65 años, un 35% de los hombres y un 18% de las mujeres vascas puede considerarse activo a la vista de la regularidad de la práctica que refieren.

- Las vascas son significativamente menos activas que los vascos, ello independiente-mente de la unidad de medida empleada y de la edad y se observa un momento importante de abandono que tiene su comienzo en la adolescencia y que ya no se detiene a lo largo del ciclo vital, si bien, podría observarse un ligero repunte a partir de los 65 años.

- Sólo una de cada cinco personas no tiene interés en la práctica de actividad física, por lo que existe una actitud positiva ante la actividad física.

- Entre el conjunto de motivos para la práctica deportiva por parte de la población de la CAPV predominan, fundamentalmente, cinco razones: la diversión, mantener la línea, por prescripción médica/salud, estar con gente o amistades y con el objetivo de desconectar y distraerse.

- Las principales razones que alegan las personas mayores de 15 años para no practicar deporte destacan la percepción de falta de tiempo, el cansancio y la no práctica sin razones de peso para ello . Por otra parte, la falta de instalaciones, la vergüenza y el precio que hay que pagar no parecen ser motivos importantes por los que la población vasca no practique deporte.

- El factor socioeconómico se ha revelado como un factor influyente en relación con la práctica de actividad física. Los datos de la Encuesta Vasca de Salud son consistentes a este respecto con otros estudios a nivel europeo, Estatal y de otros contextos. Las personas más desfavorecidas en el apartado socio-económico practican menos actividad física.

- Para las personas activas, caminar, nadar y andar en bicicleta son junto a las actividades aeróbicas y los deportes las actividades predominantes. Las actividades predominantes entre los y las practicantes son caminar y actividades aeróbicas como la gimnasia, el aeróbic, etc. La natación, el fútbol y el ciclismo, bicicleta o mountain bike son también actividades preferentes para la población vasca que realiza actividad física. En el tramo de edad de 4 a 18 años destaca, entre los ya activos, el deporte de equipo, el baile o danza, caminar o pasear y bicicleta y natación.

- Una gran mayoría de la población vasca hace actividad física por su cuenta y al aire libre. La mayor parte prefiere hacer actividad deportiva por su cuenta (63%), en lugar de hacerlo como actividad dirigida en algún club/ gimnasio privado (21%) o en una entidad municipal deportiva (9%). En cuanto al lugar en el que se practica, la elección más común es al aire libre (36%), por delante de las instalaciones públicas de acceso restringido (24%), los clubes/ gimnasios privados (21%) o las instalaciones públicas de acceso libre (12%). Por último, el 48% de los y las deportistas de la encuesta afirma que practica el deporte con gente, y un 32% lo hace solo. La población considera que existe una red de instalaciones adecuada. Un 49% considera que la oferta de instalaciones deportivas en su entorno más cercano es adecuada.

- La población de origen extranjero realiza menos actividad física que la originaria de Euskadi. En la CAV, el 19% de los hombres y el 12% de las mujeres de origen extranjero manifestaron realizar actividad física con regularidad semanal próxima a las recomendaciones.

- Se desconoce a día de hoy el nivel de práctica de actividad física en la población con discapacidad.

- Caminamos más que la media europea pero usamos mucho menos la bicicleta. A pesar de la tendencia de crecimiento del uso del vehículo particular, la población vasca recurre en mayor medida que la media europea a medios de desplazamiento no motorizados: del 42,3% de los desplazamientos a través de medios no motorizados registrado, el 41,4%, se realiza andando y el 0,9%, en bicicleta. Los europeos, sin embargo, muestran un mayor uso de la bicicleta en sus desplazamientos (9%).

Objetivos del plan

Parece claro que es necesario elaborar un nuevo marco para el deporte y la actividad física. Así, en Getxo, bajo la definición del presente plan pretendemos cubrir la necesidad de elaborar un nuevo escenario de actuación en lo referente al deporte. Queremos generar un nuevo espacio de trabajo y de relaciones.

El principal objetivo del Plan es combatir la actitud sedentaria logrando alcanzar que la población de Getxo en 2020 mayoritariamente conozca y realice las recomendaciones básicas de actividad física y aunque es seguro que a largo plazo se consigan otros beneficios derivados de la practica de actividad física (mejora de salud, mejoras medioambientales, incremento del ahorro del gasto sanitario, incremento de empleo en el sector de ocio, salud y deporte,...) el objetivo cuantitativo que perseguimos es lograr que al menos el 50% de la población de Getxo presente una actitud activa.

El principal el objetivo cuantitativo que perseguimos es lograr que al menos el 50% de la población de Getxo presente una actitud activa.

Cubrir estos retos pasa necesariamente por lograr una población más activa y por involucrar a todos los agentes relacionados para generar sinergias con efecto multiplicador. Esto solo se logrará si somos capaces de pasar de un modelo que toma a la administración pública como principal agente de acción a otro que nos posiciona como motor de la dinamización hacia una participación activa.

Este nuevo espacio de trabajo lo hemos denominado HABITAT por las connotaciones que tiene este concepto al bienestar y supervivencia de la especie.

Este espacio se plantea alineado con el nuevo marco de trabajo que plantea el Plan Vasco de actividad Física 2011 (AKTIBILI) desde donde se denuncia la necesidad de hacer actividad física con asiduidad para poder hacer frente a los desafíos del sedentarismo, el envejecimiento de la población, el sostenimiento del sistema sanitario, la educación, la igualdad entre hombres y mujeres y la sostenibilidad.

El “Espacio Getxo HABITAT” es una iniciativa que trata de impulsar iniciativas y proyectos en colaboración con diferentes agentes y personas que contribuyan a la promoción de hábitos saludables y al bienestar de vecinos y vecinas de Getxo.

HABITAT: espacio que reúne las condiciones para que la especie pueda perpetuar su presencia.

Tal y como se marca en este plan “debemos contribuir a generar más oportunidades de práctica de actividad física y que estas oportunidades resulten verdaderamente inclusivas: oportunidades para ser activas a personas con limitaciones funcionales, con limitaciones de habilidad para la ejecución de determinadas destrezas, personas con dificultades para conciliar la actividad física con la vida familiar o laboral... y hemos de abordar y priorizar las opciones que resulten más inclusivas”.... Y hemos de ser conscientes de que el deporte de rendimiento federado aún “reconociendo la importante aportación que realizan en el sostenimiento de hábitos deportivos de actividad física moderada y vigorosa de un colectivo de la población no están dando cauce a las necesidades de amplios sectores de población y son depositarios de una buena parte de los recursos destinados a la actividad física, tanto de recursos económicos como de infraestructuras”. Así desde Getxo Kirolak nos sumamos a este enfoque para contribuir a una distribución más equilibrada de la atención y de los recursos destinados a la práctica de actividad física.

Para alcanzar el objetivo hemos de generar sinergias con efecto multiplicador por lo que apostamos claramente por una participación activa.

Antes de continuar creemos necesario recoger el significado de diferentes conceptos que compartiendo la esencia pueden presentar diferencias significativas. Nos hacemos eco de las definiciones recogidas en el Plan Vasco de Actividad Física a efectos de generar un vocabulario compartido. Recogemos aquí las más relevantes:

SALUD: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

DEPORTE (TÉRMINO GENÉRICO): 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.

DEPORTE RENDIMIENTO: El practicado por deportistas con una vocación fundamentalmente competitiva y de obtención de resultados deportivos.

ACTIVIDAD FÍSICA: Movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Incluye el ejercicio físico.

-ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD: Cualquier forma de actividad física que beneficia la salud y la capacidad funcional sin daño o riesgo indebido.

-ACTIVIDADES FÍSICAS DE LA VIDA DIARIA: Actividades físicas que las personas llevan a cabo en el curso de su vida cotidiana y que pueden contribuir a un gasto mensurable de energía: usar escaleras en lugar de ascensor, caminar en lugar de utilizar en coche, o aparcar más lejos de lo usual para caminar hasta un lugar.

-ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA: La actividad física ligera, que ha sido frecuentemente incluida con la actitud sedentaria, es en realidad un concepto distinto. Puede asociarse a actividades como caminar despacio, sentarse y escribir, cocinar y lavar platos.

-ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA: Actividad que eleva la frecuencia cardíaca y hace sentir calor corporal y respiración ligeramente agitada, permitiendo mantener la conversación durante la actividad. En una escala absoluta, se trata de la actividad física realizada a una intensidad superior de 3 a 5,9 veces la intensidad de reposo (MET). En una escala relativa a una capacidad personal del individuo, la actividad física moderada se sitúa habitualmente en un 5 ó 6 sobre una escala de 0 a 10.

-ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA O DE INTENSIDAD ALTA: Actividad que causa sudoración y respiración agitada. En una escala absoluta, se trata de la actividad física realizada a una intensidad 6 veces o más superior a la intensidad de reposo para adultos y 7 o más para niños y jóvenes. En una escala relativa a una capacidad personal del individuo, la actividad física vigorosa se sitúa habitualmente en un 7 u 8 sobre una escala de 0 a 10.

Principales beneficios

El principal beneficio que podemos obtener de una práctica regular de actividad física acompañada de hábitos saludables es la salud, lo que conlleva mayor bienestar e incluso mejor estado de ánimo.

Pero por si esto fuera poco también aporta beneficios para nuestro desarrollo como persona y para las sociedades que lo tienen integrado ya que facilita la integración, la cooperación y la solidaridad y además de en lo social genera un impacto positivo en el aspecto económico y en el medio ambiente. Recogemos a continuación unas breves reseñas de los beneficios que recoge el Plan Vasco de Actividad Física en su Marco para la Acción.

Beneficios para la salud.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos recogen en el 2008 un documento de la Physical Activity Guidelines for Americans, un compendio de las evidencias en relación con los beneficios de la práctica de actividad física para la salud en la que recoge que hay evidencias de que la actividad física previene el riesgo de muerte temprana; de enfermedad coronaria; de ictus; de hipertensión arterial; dislipemias adversas; de diabetes tipo 2; de síndrome metabólico; de

cáncer de colon y de mama y depresión. Previene el aumento del peso, mejora la condición física cardiorrespiratoria y la condición ósea y muscular. Previene caídas, mejora la función cognitiva y la salud funcional y la calidad del sueño.

La enfermedad, considerada como falta de salud, muestra además una incidencia distinta en personas activas respecto de personas inactivas.

En la **patología crónica** adquiere especial relevancia el papel del ejercicio físico ya que permite evitar la dependencia en edades avanzadas y contribuye a la prevención y al tratamiento de enfermedades crónicas. Este tratamiento terapéutico a través del ejercicio tiene una incidencia directa tanto a la hora de evitar el desarrollo de la enfermedad como en la facilitación del aprendizaje para convivir con dichas enfermedades con la menor incidencia posible en las capacidades funcionales.

Para el Sistema Sanitario Vasco la respuesta a las necesidades de las personas que padecen enfermedades crónicas se ha descrito como el principal reto debido al proceso de sobre-envejecimiento que sigue la población.

Cuando hablamos de salud tan importante como conocer los beneficios de la práctica deportiva es conocer que la inactividad tiene consecuencias nefastas sobre la salud en general ya que se dispone de mayor riesgo de obesidad, de padecer diabetes tipo 2, mayor mortalidad por enfermedad cardiovascular, y diversos tipos de cáncer.

Tal y como señala la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial), sólo superado por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en sangre (6%)¹. Asimismo, el organismo mundial refiere que la inactividad física repercute considerablemente en la salud de la población, especialmente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, y en factores de riesgo asociados, como la hipertensión, el exceso de glucosa en sangre o el sobrepeso. La baja condición física cardiorrespiratoria, ligada a la actividad física, ha sido descrita incluso como factor de riesgo preeminente en relación con la mortalidad.

Y en niños y niñas y jóvenes algunos datos recientes resultan preocupantes. La prevalencia de obesidad en Euskadi en la población de 4 a 18 años alcanza el 12,2%. Resulta preocupante también el 4% de los y las menores de 7 a 18 años que presenta cifras elevadas de tensión arterial sistólica, con un incremento de las cifras medias de tensión arterial con la edad. La prevalencia de hipertensión arterial diastólica es del 2,7% y se detectan cifras de colesterol superiores a los 200 mg/dl en un 2,3% de la población de 7 a 18 años.

Beneficios para la educación y el aprendizaje.

La actividad física, especialmente a través de la educación física y el deporte, muestra un potencial significativo en el desarrollo físico, afectivo, social y cognitivo en edades formativas y juega un decisivo papel en el desarrollo de habilidades básicas de movimiento y en las competencias físicas, precursores necesarios para el estilo de vida activo y la participación en actividades deportivas en el futuro. El fomento de la actividad física, a través de una acción educativa adecuada puede contribuir, en la edad infantil y juvenil, a generar los siguientes beneficios:

- Ayudar a niñas y niños en su aprendizaje y desarrollo a través del juego.
- Construir el desarrollo de capacidades físicas y destrezas motrices.
- Mantener hábitos activos y saludables en la infancia y juventud.
- Reducir comportamientos que generan riesgo para la salud.
- Desarrollar beneficios particulares para las chicas.
- Impulsar un desarrollo positivo en las y los jóvenes.
- Mejorar el rendimiento académico.
- Enseñar valores positivos y habilidades para la vida.
- Prevenir la delincuencia
- Procurar modelos positivos de roles adultos.

Diversos estudios han enfocado recientemente con mayor detenimiento las relaciones entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico en el alumnado. Las principales conclusiones al respecto señalan lo siguiente:

- La existencia de mayor dedicación horaria a la Educación Física y otros programas de actividad física basada en la escuela, en cualquier caso, no afectan negativamente al nivel académico del alumnado.
- En algunos casos, mayor dedicación horaria a Educación Física conduce a mejora en los resultados de los tests de rendimiento académico.
- La evidencia vincula niveles más altos de condición física con mejores niveles de asistencia al colegio y menos problemas disciplinarios.
- Los niños y niñas con una condición física adecuada tienden a obtener un mejor resultado académico.
- Existen diversos mecanismos a través de los cuales la Educación Física y la actividad física regular pueden mejorar el rendimiento académico, incluyendo una mejora en habilidades de concentración y actitud en el aula.

Por otra parte, diversas formas de la actividad física ofrecen un excelente marco para la transmisión de valores vinculados con el trabajo, la disciplina, el esfuerzo, el riesgo... La actividad deportiva tiene además el potencial de promover habilidades y valores provenientes de la capacidad de empatizar con otras personas y de asumir la responsabilidad de las propias acciones: trabajo en equipo, comunicación, toma de decisiones, resolución de problemas, autoestima, sentido de comunidad, responsabilidad personal, empatía, resiliencia y desarrollo sociomoral.

Estas cualidades son valoradas de forma relevante en el mercado de trabajo. En todo caso, debe tenerse en cuenta que la actividad que contribuye a construir el carácter, actitudes sociales y comportamientos positivos en la infancia y juventud, no tiene tanto que ver con el contenido intrínseco de la propia práctica como con la filosofía de la organización, la calidad de docentes, la naturaleza de la implicación de agentes del entorno (padres y madres, amistades, personal político...), y las experiencias y recursos de la propia persona participante individual.

El contexto deportivo procura experiencias positivas, caracterizadas por el disfrute, la diversidad y la participación y que son dirigidas por personas formadas y comprometidas, con padres y madres que cuentan con información y que prestan apoyo, incrementan las posibilidades de alcanzar estos beneficios potenciales. Las posibilidades de la actividad física sobre la educación, no se limitan a edades escolares y puede extenderse a la población adulta y mayores. Además, debe jugar un papel importante en favor del desarrollo integral de la persona al margen de estereotipos y roles en función del sexo y el rechazo de toda discriminación. En relación con la actitud sedentaria una revisión reciente sobre su vínculo con el rendimiento académico aporta información relevante. Estudios longitudinales indican que los niños y las niñas que ven más la televisión, muestran mayores dificultades de atención en la adolescencia, una progresión más lenta en el nivel de lectura y peores resultados en tests cognitivos. Los y las menores que dedican más tiempo a ver la televisión, tienden a dedicar menos tiempo a las tareas escolares para casa, al estudio y a la lectura, lo que podría conducir a un menor rendimiento académico.

Beneficios para la sociedad.

La implicación de la sociedad vasca en la práctica de actividad física y en su soporte social presenta también beneficios contrastables:

- Incremento de la cohesión en la comunidad.
- Creación y desarrollo de capital social.
- Reducción de la sensación de aislamiento y soledad.

- Mejora de los procesos de integración de las personas de origen extranjero.
- Facilitación de la integración en la comunidad de las personas con discapacidad.

En el documento auspiciado por la OMS Europa Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action se señala que mantener un estilo de vida activo puede ofrecer a las personas oportunidades para interactuar con otros, con la comunidad y con el entorno. Especialmente el deporte y servicios y actividades de tiempo libre pueden generar nuevos aprendizajes y el encuentro con otras personas y puede contribuir a reducir comportamientos antisociales y violentos. La participación en la actividad deportiva tiene el potencial de desarrollar aprendizajes sociales (roles, tolerancia, respeto hacia los otros, potenciar la igualdad) y estas mejoras en el plano individual pueden transferirse a una reducción en el comportamiento antisocial, mejora educativa y relaciones sociales más positivas que contribuyen a reducir el sentimiento de exclusión social. El impulso de la actividad física, puede también contribuir a la regeneración de áreas desfavorecidas o deprimidas y facilitar la integración y la mejora de la calidad de vida de quienes residen en estas zonas.

La práctica de determinadas modalidades de actividad física ofrece a las personas de origen extranjero la posibilidad de iniciar o incrementar sus hábitos de práctica deportiva, establecer vínculos con la comunidad local y facilitar la integración de las personas provenientes del exterior.

No obstante, resultaría ingenuo no considerar también cómo se reproduce la marginación de determinados sectores sociales que se hallan en situación de exclusión, de la misma manera, de otras prácticas y que coincide con un perfil de persona con baja formación académica y condición socio-económica. Es precisamente la toma de conciencia de las personas excluidas por parte de la sociedad la que puede permitir utilizar las propiedades positivas que el medio deportivo ofrece para favorecer la accesibilidad de las personas desfavorecidas económica y socialmente y procurar espacios de encuentro. La promoción de la actividad física, al igual que la promoción de la salud puede y debe realizar un esfuerzo importante en la atención a la equidad.

Impacto en la economía y en el entorno laboral.

Conforme a los cálculos efectuados por la Dirección de Deportes del Gobierno Vasco en el año 2001, el sector del deporte (deporte en acepción amplia) representaba el 1,9% del PIB vasco y significaba el 2,2% de los empleos de la C.A.V. La prestación de servicios de proximidad, el turismo deportivo, el impacto económico de los eventos de distinta dimensión, y el consumo ligado a los complementos se identificaron como referentes clave del dinamismo económico en este sector. Un estudio re-

ciente presentado en 2011, sobre el impacto económico del deporte en Gipuzkoa, aporta la información siguiente:

En Gipuzkoa, el sector del deporte supone el 1,7% del Producto Interior Bruto del Territorio. El valor económico de la oferta asciende a 378,3 millones de euros. De los que 137,5 corresponden a la producción y al comercio, mientras que 181,4 millones provienen de clubes, asociaciones, federaciones, centros educativos y casas de apuestas. Las administraciones aportan 59,2 millones de los que 45,3 son aportados por los ayuntamientos. El gasto se eleva a 392,3 millones, lo que representa 553 euros por persona y año. Un total de 332,4 se destinan a la propia práctica deportiva y 59,9 millones se invierten en el consumo de espectáculos deportivos, leer sobre deporte y apostar. La mayor partida es la de equipamiento personal, por importe de 138,2 millones anuales.

Datos de Bizkaia?

Impacto económico del transporte activo.

No se incluye en los estudios anteriores apartados como el transporte activo, propios de la actividad física. El programa PEP (programa Pan Europeo de Transporte, Salud y Medio Ambiente), auspiciado por la Oficina Europea de la OMS y UNECE (Comisión Económica de Naciones Unidas para Europa) ha generado una metodología propia para el cálculo del impacto económico de transporte activo denominada HEAT43.

Así, en Austria se ha calculado que el transporte en bicicleta, en sus niveles actuales, supone 412 vidas en términos de reducción de la mortalidad. Los ahorros de esta reducción de mortalidad se calculan en 405 millones de euros anuales. En la ciudad de Pilsen, república Checa, se detectó un 2% de la población proclive al uso de rutas ciclistas que, en caso de habilitarse, sobre el cálculo de 2 desplazamientos diarios, generaría un ahorro estimado en 882.000 €. Un análisis del impacto económico de las inversiones en la promoción de caminar y usar la bicicleta llevado a cabo por el Departamento de Salud británico señala que casi todos los estudios identificados arrojan resultados altamente significativos, resultando el ratio promedio de todos los datos identificados de un 13/1. Un estudio llevado a cabo en Nueva Zelanda calcula un ahorro de 4,27\$ (2,41€ al cambio actual)por cada kilómetro caminado y de 2,14\$ (1,26€) por cada kilómetro en bicicleta.

El beneficio económico derivado del transporte activo incluye:

- Reducción en costes de construcción de carreteras, reparaciones y mantenimiento.
- Reducción de los costes debido a las emisiones de gases de efecto invernadero.

- Reducción de los costes de atención médica debido a una mayor actividad física y a la reducción de las enfermedades respiratorias y cardíacas.
- Reducción para los usuarios y las usuarias en costes de combustible, reparación y mantenimiento.
- Reducción de costes debido a una mayor seguridad vial.
- Reducción de los costes externos debido a la congestión del tráfico.
- Reducción de los gastos de estacionamiento.
- Reducción de costes debido a la contaminación del aire.
- Reducción de costes debido a la contaminación del agua.
- Impacto económico positivo del turismo de bicicleta.
- Impacto económico positivo de la fabricación y venta de bicicletas.
- Aumento del valor de las propiedades próximas a vías verdes y senderos.
- Aumento de la productividad y una reducción de días de enfermedad y lesiones en el lugar de trabajo.

Proponerle a CEDEMOS hacer un estudio del impacto en Getxo??

Actividad física en el entorno laboral.

En relación al centro de trabajo, la introducción de iniciativas para impulsar la actividad física puede producir mejoras tanto para la plantilla como para las personas empleadoras. Tal y como señala el Plan A+D en el apartado relativo a deporte en el ámbito laboral, una práctica de actividad física periódica puede suponer grandes y variados beneficios para las empresas, a modo de ejemplo:

- Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de las personas trabajadoras.
- Reducción del ausentismo laboral.
- Mejoras en la capacidad de decisión.
- Mejoras en el rendimiento y en la productividad.
- Mejoras en las relaciones de los grupos humanos.
- Aumento de la satisfacción de la plantilla.
- Ahorro para las empresas.
- Complemento a la compensación de las personas trabajadoras
- Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa. Un meta-análisis sobre los efectos para la salud de la promoción de la actividad física en el trabajo halló efectos positivos significativos en incremento de la actitud de actividad física, mejora en la condición física, nivel de lípidos, medidas antropométricas, asistencia al trabajo, estrés laboral y, en menor medida, riesgo de diabetes.

Aunque la relación entre actividad física e indicadores de productividad no resulta aún concluyente, evidencia emergente indica efectos positivos de la actividad física en el rendimiento laboral, menor absentismo y baja por enfermedad. Por otra parte, la todavía incipiente regulación de las profesiones deportivas y la necesaria regulación del sector en cuanto a contratación y condiciones laborales conducen a anticipar una mayor profesionalización en el ámbito de la actividad física, reconocido como un yacimiento de empleo.

Proponer proyecto de investigación con Osalan?

Ahorro en el gasto sanitario.

Por otra parte, la Oficina Europea de la OMS cita varios estudios realizados sobre diversos ámbitos que han demostrado el ahorro en costes sanitarios que genera la práctica de actividad físico-deportiva regular.

Así, un estudio llevado a cabo en Inglaterra, incluyendo los costes para el sistema sanitario, absentismo laboral y pérdida de ingresos debida a muerte prematura, ha estimado en un rango de entre 3 a 12 millones de euros anuales los costes derivados de la inactividad. Este dato excluye la contribución de la actividad física a la reducción de la obesidad y el sobrepeso, cuyo coste general se ha estimado entre los 9,6 y los 10,8 millones de euros al año. Un estudio suizo concluye que los costes directos de tratamiento debidos a la inactividad física asciende a entre 1,1 y 1,5 millones.

En Canadá, se ha calculado que el coste total de inactividad física y obesidad alcanza el 2,6% y un 2,2% respectivamente respecto del total del gasto en salud. Una investigación llevada a cabo en Australia sobre seis métodos diferentes de promoción de la actividad física: consejo médico, derivación a especialista en ejercicio, campañas basadas en medios de comunicación, programas de transporte activo, empleo de podómetros y programas desarrollados a través de Internet, encuentra en todos ellos reducciones potenciales en costes derivados de la atención a enfermedad cardiaca isquémica, infarto, diabetes, cáncer de mama y cáncer de colon.

Sobre la base de estos estudios, cabe concluir una estimación de costes por habitante y año por importe de entre 100 y 300 €.

De la misma manera, un estudio de los ahorros económicos derivados de incrementar la práctica de actividad física entre la población, concluye que los principales efectos beneficiosos repercutirían en las per-

sonas, con el sistema sanitario como segundo gran beneficiado. Posteriormente se situarían el sector empresarial y la administración pública. Un estudio llevado a cabo en Cataluña en el año 2006 estima que por cada euro invertido de manera exclusiva en promoción deportiva se produce un ahorro de 50 aproximados en salud acumulados en 15 años.

Beneficios para el medio ambiente

Gran parte de los beneficios derivados para el medio ambiente provienen de la adopción de un estilo de vida por parte de la ciudadanía que incorpore la utilización de medios de transporte no motorizados y sustituya por éstos los actuales desplazamientos motorizados. Es conocido el impacto del transporte motorizado en la emisión de gases de efecto invernadero y en el cambio climático. Por otra parte, el transporte motorizado reclama una buena parte de las necesidades de consumo energético total, un 34% en la C.A.P.V., del cual, el 95% corresponde a la carretera.

Una mayor utilización de medios de transporte no motorizados, puede colaborar a reducir el impacto indicado. No obstante, debe tenerse en cuenta que una mayor frecuencia observada no se relaciona necesariamente con la reducción en el uso del transporte motorizado. Tal y como señala el estudio sobre movilidad en la C.A.V. entre 2003 y 2007 se produjo un ligero incremento en el uso de la bicicleta que se acompañó de un incremento superior del uso del automóvil. La tendencia observada describe en Euskadi un incremento significativo en el uso del automóvil, un descenso en los desplazamientos andando y en transporte público y un ligero incremento en el uso de la bicicleta para los desplazamientos. Otros importantes efectos positivos derivados del incremento del transporte activo han sido descritos como reducción del ruido, contaminación, número de accidentes y mejora de la cohesión social.

2 ÁMBITO DE ACTUACIÓN

ÁMBITO DE ACTUACIÓN, CONTEXTO Y ENCUADRE SOCIAL DE GETXO

La actividad física en Getxo. Diagnóstico y situación actual

Históricamente, el deporte en Getxo ha supuesto un elemento diferenciador donde ha destacado principalmente la participación en deportes federados. Sobresalen, a nivel estatal, diferentes modalidades como pueden ser el remo, rugby, hockey y surf, entre otras.

Superada esta fase y asumiendo la importancia del deporte como elemento integrador y herramienta básica para la mejora de la salud, Getxo como administración local trabaja a través de su área de Deportes –Getxo Kirolak– en la socialización de esta práctica en todas las rangos de edad de la pirámide poblacional. Actualmente Getxo Kirolak está centrado en combatir la conducta sedentaria para lograr alcanzar en una ciudadanía que realice las recomendaciones básicas de actividad física. Con esto perseguimos que una mayoría de población de Getxo presente una conducta activa y trabajamos para que a largo plazo se consigan otros beneficios derivados de la práctica de actividad física (mejora de salud, mejoras medioambientales, incremento del ahorro del gasto sanitario, incremento de empleo en el sector de ocio, salud y deporte, etc.).

Específicamente:

- Impulsamos la actividad física saludable en toda la población y en todas las edades.
- Trabajamos específicamente la realidad de las mujeres, de las personas con menos recursos y riesgo de exclusión, la inmigración y la diversidad funcional.
- Impulsamos la actividad física al aire libre con carácter lúdico y orientado a la mejora general del estado físico.
- Potenciamos el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento.

Cubrir estos retos pasa necesariamente por involucrar a todos los agentes relacionados para generar sinergias con efecto multiplicador.

Según las estimaciones con las que contamos de la última encuesta realizada a la ciudadanía, sabemos que el 77% de la población realiza actividad física. Una cifra que se distribuye de la siguiente manera:

- 26% diariamente
- 38% 2-3 veces a la semana
- 13% 1 vez por semana
- Un 15% de la población no realiza nunca deporte
- La tercera parte de la población (el 32% de la población) esta abonada a Getxo Kirolak, lo que les da acceso a los 3 polideportivos municipales de la localidad.

Para ampliar todo la información relativa a los datos de gestión e Getxo ver el dossier de candidatura de Getxo Kirolak a Ciudad Europea del deporte 2014 (Ver Anexo I).

Pte incluir información relevante del informe de la evolución en la gestión.

3 PLAN DE ACCIÓN

LÍNEAS DE TRABAJO FUNDAMENTALES. PRINCIPIOS RECTORES, EJES ESTRATÉGICOS Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS. PLAN DE ACCIÓN Y METODOLOGÍA DE TRABAJO.

El Plan ADOS-Getxo 2020 da un nuevo impulso al esfuerzo que se está realizando desde la anterior legislatura en Getxo Kirolak para impulsar el deporte en la localidad, y pretende incrementar la relación con todos los agentes de cara a alcanzar el pleno desarrollo deportivo y de actividad física saludable para el municipio.

El éxito de este proyecto pasa necesariamente por ejecutar un plan integral para lograr hacer de la actividad física saludable un impulsor de calidad de vida para toda la ciudadanía. Esto solo se puede alcanzar atendiendo a todos los agentes involucrados, entendiendo todas las vertientes deportivas existentes, impulsando todos los espacios disponibles y susceptibles de albergar actividades deportivas.

Se vislumbran por tanto los 5 principios rectores fundamentales que configuran los ejes sobre los que centrarse:

- 1.- Promover hábitos saludables.
- 2.- Atención toda la ciudadanía de Getxo.
- 3.- Integrar a todos los agentes relacionados y todas las visiones.
- 4.- Contemplar las diferentes vertientes deportivas.
- 5.- Y promocionar todos los espacios susceptibles de albergar práctica deportiva.

Pero además existen 3 ejes transversales que deberemos tener presentes en cada actuación. Estos son:

- 1- La participación.
- 2- La sostenibilidad (social, económica y medio ambiental).
- 3- La comunicación.

Principios Rectores

1.- Promover hábitos saludables.

El hábito saludable integra un concepto amplio que integra lo que en Getxo Kirolak llamamos la “triple A”: actividad física, alimentación y actitud. La OMS contempla necesariamente el equilibrio entre todas para lograr alcanzar un estado de bienestar al definir la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

La actividad física en el presente plan es precisamente sobre lo que podemos actuar, ya que configurará la oferta deportiva. Es lo que programamos y por lo tanto deberá contemplar cualquier forma de actividad física y deportiva que beneficie a la salud y a la capacidad funcional sin rasgo o daño indebido. Podrá ser organizada o no pero para integrar el concepto de salud (estado completo de bienestar físico, mental y social) deberá garantizar una continuidad y contemplar ciertas recomendaciones específicas en función de las características psicofisiológicas de las personas (ver Anexo II).

La alimentación saludable. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de la nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

La salud emocional o actitud positiva pretende resumir el concepto de inteligencia emocional que es la capacidad de “sentir”, “entender”, “controlar” y “modificar” estados anímicos propios y ajenos. De ahí la importancia que la inteligencia emocional tiene para lograr bienestar, armonía y mejorar la calidad de vida. Para potenciar nuestra inteligencia emocional se hace imprescindible el autoconocimiento, toma de conciencia, autocontrol y gestión adecuada de emociones. Destacar además que según la psiquiatría los próximos diez años configurarán la década de las enfermedades mentales. Por lo que no hemos perder de vista este aspecto.

2.- Movilizar a toda la ciudadanía de Getxo.

La ciudadanía en general lejos de ser un todo debe ser atendida según necesidades y características psicofisiológicas. Para hacer esto se divide en subgrupos para lo que hemos tomado como referencia la clasificación de edades del Plan Vasco de Actividad Física, aunque la desglosamos más aún de cara a hacerla coincidir con el esquema de trabajo de Getxo Kirolak. Las recomendaciones de actividad física y metodologías propuestas para cada subgrupo están recogidas en el anexo II. Se describen a continuación los subgrupos con los que se trabaja.

Los grupos de edad se presentan respondiendo a una agrupación pensada en unificar etapas de formación y de consumo de tiempo libre.

Infancia	Infancia 1-	De 0 a 3 años	Es una etapa básica de adaptación al medio físico y social y para el desarrollo de los esquemas afectivos. Presentan una dependencia total de los adultos y Alta frecuencia de estímulos nuevos.
	Infancia 2-	De 4 a 6 años	Etapa de escolarización en la que se establecen los valores y se da una gran adquisición de conocimientos. Se establecen los fundamentos de la personalidad y se aprenden las pautas de convivencia social.
	Infancia 3-	De 7 a 9 años	
	Infancia 4-	De 10 a 12 años	
Juventud	Juventud-	De 13 a 18 años	Etapa de búsqueda del modelo personal y social y con alta potencialidad de crisis. Consolidación de la discriminación de género. Maduración de las cualidades físicas básicas. En este periodo se da la aceptación o negación del propio cuerpo.
Adultos	Adultos 1-	De 19 a 30 años	Etapa de múltiples cambios, cese de los estudios, independencia,..inicio de la etapa laboral, descendencia... destaca la escasez de tiempo.
	Adultos 2-	De 31 a 45 años	
	Adultos 3-	De 46 a 54 años	
	Adultos 4-	De 55 a 64 años	
Mayores	Mayores-	De 65 a 72	Desaparece la actividad profesional. Se incrementa el tiempo libre y, paulatinamente, la dependencia de los demás. Necesidad de mantener hábitos estables y la sensación de utilidad.
		+ de 72	La esperanza de vida continua creciendo y se ha de adaptar la actividad a esta última etapa de la vida a fin de mantener la funcionalidad vital el máximo tiempo posible.

3.- Integrar a todos los agentes relacionados y todas las visiones.

Desde que asumimos que el deporte y/o actividad física y todas las actividades vinculadas a la salud se deben practicar a lo largo de toda la vida, asumimos también que afecta a diferentes agentes que no pueden ser pasados por alto, ya que desde sus áreas de gestión tienen mucho que aportar al modo, tiempo y forma en que se deben practicar las distintas actividades físicas. Apuntar también que como agente principal no se nos puede olvidar la propia ciudadanía, cuya participación ha de lograrse a través de grupos segmentados que configuraran las diferentes mesas de trabajo.

Vemos claro ya como debemos lograr además de la cooperación de agentes relacionados con el deporte, el de los relativos a la salud (medicina, fisioterapia, psicología,...), a la alimentación saludable (restaurantes, comercios,...) y a la movilidad urbana.

4.- Contemplar las diferentes vertientes deportivas.

El deporte como muchas otras disciplinas para ser entendido en su totalidad debe ser analizado desde diferentes puntos de vista para poder atender a toda su complejidad. Se recogen aquí las diferentes líneas de trabajo básicas según los objetivos perseguidos:

-Competitiva o de Rendimiento: Es el practicado por deportistas con una vocación fundamentalmente competitiva y de obtención de resultados deportivos. Se orientan a ganar a un/a adversario/a y se practica al amparo de clubes y federaciones deportivas. Puede incluir el modelo de deporte de alto rendimiento y el profesional. **Destacar el valor de la competición**

-Formativa: La actividad física en edad escolar debe perseguir siempre objetivos pedagógicos orientados a la formación integral de la persona. Su finalidad es adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde el niño y la niña aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales, y también a relacionarse mejor con su entorno aceptándose tal y como es y al resto respetando las características personales de cada individuo. En esta modalidad de deporte no debe especializarse en nada concreto y se debe realizar en conexión con los centros educativos.

-Participativa: Incluye el deporte recreativo cuya finalidad es mejorar la salud y divertirse y alcanzar mayor nivel de bienestar y calidad de vida. A la vez sus objetivos sociales lo convierten en el tipo de práctica más

popular. En ese sentido lo importante es participar, practicar, hacer actividad físico-deportiva de forma regular y constante.

-Laboral: Se refiere a la práctica de actividad física dentro del entorno laboral. El motivo de promocionarlo en estos entornos responde al convencimiento de que la actividad física y el ejercicio presentan beneficios para la salud y para la prevención de enfermedades que podrían considerarse laborales, o al menos el entorno laboral puede ser la causa. Entre ellas se encuentran: el sedentarismo, el cansancio, el stress,... Todas repercuten negativamente tanto en las personas como en las organizaciones.

-Salud (Enfermedad / Cronicidad): El deporte salud como ya se intuye, de alguna manera se encuentra relacionada con la vía participativa, en tanto que ambas pretenden objetivos de salud para la población, aunque la vía sanitaria, poco introducida todavía, se centra en la educación físico-deportiva específica y requiere propuestas para especialistas en salud pública. En su máximo esplendor se puede centrar tanto en dolencias específicas y en la rehabilitación y recuperación orgánica como en enfermedades crónicas.

5.- Promocionar todos los espacios susceptibles de albergar práctica deportiva.

Se atenderán principalmente las infraestructuras existentes potenciando los espacios naturales debido a que los espacios abiertos ofrecen múltiples ventajas debido a que el contacto con la naturaleza aumenta los niveles de serotonina en el cuerpo, produciendo sensación de bienestar que se aumenta también cuando estamos en compañía de otras personas. Si además se practica actividad física en aire purificado de espacios naturales como el mar, el monte,.. Ayudamos a limpiar las vías respiratorias y a mejorar las defensas.

Ejes transversales

Además de contemplar los 5 principios rectores anteriores el plan de trabajo debe rotar sobre los 3 ejes transversales que se citan a continuación:

-La participación.

El liderazgo del proyecto debe centrarse en diseñar y desarrollar contextos, esto es, espacios y dinámicas participativas que nos permitan generar las sinergias necesarias para afrontar los retos que se nos plantean.

-La sostenibilidad.

Pretendemos que el modelo deportivo y estilo de vida a promocionar sea sostenible en si mismo por lo que debemos de actuar bajo los principios de la responsabilidad

Responsabilidad Social, atendiendo a la diversidad, a la igualdad entre hombres y mujeres, al respeto,... Logrando la atención e integración de toda la sociedad.

La responsabilidad Económica entendida como el equilibrio económico, la accesibilidad y la transparencia.

Y la responsabilidad Medio Ambiental, dando prioridad a lo ya existente. marcando estilos de movilidad sostenibles y siendo respetuosos con el medio ambiente.

-La comunicación.

Entendiendo la comunicación como una fase fundamental en todo el proceso.

Plan de trabajo

Una vez definido el marco de actuación en base a los 5 principios rectores y los 3 ejes estratégicos básicos podemos entrever que para definir el esquema de trabajo básico será necesario tomar como punto de partida los diferentes grupos poblaciones definidos ya que solo tratando de atender a cada necesidad específica podremos enfocar la actividad física y de salud a promover.

Esta labor es la que desde Getxo Kirolak queremos desarrollar en base a la participación de todos los agentes. Solo así, tras una participación integrada por los diferentes agentes podremos llegar a dibujar realmente el plan de trabajo que si bien ahora podemos intuir atendiendo a nuestra experiencia y a las estrategias y proyectos definidos en el Plan Vasco de Actividad Física debemos perfilar en base a los agentes que se involucren en el proyecto. Así el proyecto se deberá desarrollar sobre y desde los diferentes grupos focales.

Cada equipo formará una mesa de trabajo para lograr configurar los diferentes planes de acción y como punto de partida cada equipo dispondrá de una matriz de salud. (Ver cuadro1)

Matriz de salud	0 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	13 - 18	19 - 30	31 - 45	46 - 54	55 - 64	+ 65
Justificación y beneficios de la actividad física y de los hábitos saludables.										
Recomendaciones prácticas										

(Cuadro 1)

Grupos focales

Para identificar los focos principales se ha atendido a las vertientes deportivas citadas (Competitiva, Formativa, Participativa -juventud y 3ª edad-, Laboral y Salud -enfermedad y crónica), así como a las diferentes realidades sociales que debieran tratarse de modo transversal pero a fin de darles visibilidad y tratamiento específico se trabajarán expresamente, como son: Mujer, Discapacidad, Inmigración y Exclusión. A estos aspectos de debe añadir la mesa de trabajo de Alimentación, de Movilidad y por su relevancia otra de Investigación. Esto suma un total de 14 focos de trabajo.

Planes de trabajo

El plan de trabajo de cada mesa se centrará en diagnóstico, partiendo de la matriz de salud específica, todas las necesidades actuales de cada foco sobre cada línea de actuación fundamentales como son: las actividades a desarrollar, los espacios e infraestructuras que albergan las actividades y las acciones de comunicación/promoción necesarias. (Ver cuadro 2)

Diagnóstico:

LÍDER:	0 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	13 - 18	19 - 30	31 - 45	46 - 54	55 - 64
SECRETARIA:									
EXPERTOS:									
PARTICIPANTES:									
Actividades									
Espacios									
Comunicación, promoción									

(Ver cuadro 2)

Plan de acción:

En base al diagnóstico realizado, cada mesa focal elaborará su propio plan de acción. (Ver cuadro 3)

LÍNEAS ESTRATÉGICAS	GRUPO DE EDAD	AGENTES INVOLUCRADOS	PROYECTOS / ACCIONES	RESPONSABLES	CALENDARIOS	INDICADORES
Actividades						
Espacios						
Comunicación y promoción						

(Ver cuadro 3)

Metodología de trabajo

La participación se vislumbra como el motor del cambio por lo que el Plan Local de Actividad Física, Deporte y Ocio Saludable previsto para el año 2020 “Plan ADOS-Getxo 2020” pretende esbozar el esquema de trabajo a seguir hasta desgranar un plan de acción concreto que involucre a todos los agentes activos del ámbito que nos ocupa. Es decir, que lo que se ha pretendido es configurar el escenario que hará real la definición de los planes de trabajo definitivos que permitan afrontar directamente la actitud activa de la ciudadanía de Getxo así como los factores que la condicionan.

Debemos dar prioridad a la coordinación de los recursos ya existentes, de manera que resulten más efectivos y generar un marco común siguiendo las pautas marcadas desde el Gobierno Vasco en el que se pautan ya recomendaciones expresas sobre actividad física para la salud y pautas generales de intervención

La metodología propuesta es eminentemente participativa. La participación en el proyecto es voluntaria, pudiendo participar todas aquellas personas individuales y/o representantes de organizaciones que deseen contribuir e implicarse en la promoción de hábitos saludables y al bienestar de los vecinos y vecinas de Getxo. Todas las personas tenemos algún tipo de conocimiento útil que aportar independientemente de la situación laboral, personal y/o profesional.

Cada mesa de trabajo estará formada por 1 persona con funciones de facilitación, 1 persona con funciones de secretaria técnica (Getxo Kiro-lak), agentes expertos invitados y participantes voluntarios. El objetivo de cada mesa será debatir sobre la realidad y detectar propuestas de futuro que las personas integrantes quieran llevar a la práctica.

Para participar de modo permanente en alguna de las mesas se deberá firmar la ficha de adhesión (Ver anexo III).en la que se explicitará el compromiso de trabajar sobre los principios rectores y ejes estratégicos marcados

La periodicidad de trabajo de las mesas se establecerá de modo cuatrimestral. Celebrándose dos sesiones plenarias anuales a efectos de dar a conocer todos los avances realizados. Las sesiones plenarias se celebrarán en junio y diciembre.

Alianzas y grupos de interés. Principales aliados

Ciudadanía

Sanidad, Osakidetza, médicos, Fisioterapeutas, psicología...)

Entramado empresarial local en general.

Hostelería y comercio relacionado con la salud y la alimentación.

Colegios y comunidad educativa (Profesorado, Padres –madres, alumnado)

Clubes (coordinación, entrenadoras/es, jugadoras/es)

Centros de día

Servicios Sociales

Áreas del ayuntamiento y asociaciones relacionadas con:

Inmigración

Mujeres

Discapacidad

Exclusión

Euskera

Juventud

3ª edad

Sinergias con Getxo Lan para fomentar el empleo y el desarrollo económico en estas áreas.

4 PRIMEROS PASOS

POR DONDE EMPEZAR

Fase I. Primeros pasos. 2013-2014

Fundamental: Conectar personas e intereses, alcanzar pequeños logros y activar iniciativas piloto, aportar valor a las personas que participen, generar un espacio y un clima realmente diferente.

1. Para qué va a servir :
 - a. Objetivos técnicos: Presentación de propuestas de acción para el abordaje de situaciones y necesidades específicas de los vecinos y vecinas que nutrirán para la elaboración del Plan Local de actividad física, deporte ocio saludable de Getxo 2020.
 - b. Efectos deseados en las personas: Mayor colaboración, motivación, sensibilización...
 - c. Impactos: ¿Qué queremos que pase en estos dos años en cuanto a innovación, empleo, pib? Innovación en servicios deportivos?, creación de x nuevos empleos?

2. **Focos: 14 Áreas de abordaje:** modelo de actividad física (partiendo del que ya se dispone) , discapacidad, exclusión,

3. Nube de diferentes espacios y dinámicas: Para ello en el periodo se facilitarán los siguientes espacios y dinámicas
 - a. Espacio físico del “Espacio Getxo HABITAT” . Espacio de referencia. Me imagino una una pared tenga un panel de “situaciones que nos gustaría cambiar..quién contribuir idear y elabora propuestas de solución?” (desde aquí se pueden identificar situaciones concretas y montar grupos de trabajo específicos con la gente que manifieste interés en ellos)
 - b. X Talleres mensuales de conocimiento y conexión de agentes y experiencias
 - c. X Mesas de trabajo : diagnóstico, visión, propuestas de acción en áreas de actuación específicas. Talleres de cocreación.
 - d. Espacio de formación de dinamizadores del **Espacio Getxo Habitat.**
 - e. Conexión al “restaurante saludable”...buscar alguna dinámica, o que lleven picoteos saludables o celebrar alguna charla al respecto allí. Lecturas compartidas... u a otros espacios que intereses.

Blog del “**Getxo Habitat**” para comunicación (de contenidos y visual) y comunidad “HABITAT: Getxo h.o” en facebook (o linkedin)
APP- GETXO HABITAT.

4. Elaborar/ configurar

Dotar de entidad al “Espacio Getxo” ,nombre, lema, imagen, color, valores, ...

Equipo técnico dinamizador : dos o tres personas

Mapa de colaboradores y/o agentes “críticos” necesarios en esta etapa de lanzamiento

“Calendario abierto”.

Criterios de sostenibilidad y presupuesto.

Batería de metodologías o dinámicas básicas a utilizar. Batería de indicadores: de salud, de educación, de hábitos alimenticios, de práctica deportiva, de empleo,,,

5 BIBLIOGRAFÍA

Apellido del autor, Nombre. "Título del libro o de la referencia". Ciudad: Editorial, Fecha.

Aktibili. Plan Vasco de Actividad Física. Gobierno Vasco. 2011

Plan Integral de Actividad Física y Deporte (2010)

Plan A+D

Ejercicio y salud en poblaciones especiales. CSD 2011

Diagnóstico realizado desde las Direcciones de Salud Pública y de Deportes del Gobierno Vasco de 2010, que basándose en las fuentes disponibles sobre actividad física y deporte en Euskadi

Estudio "Deporte, Salud y calidad de Vida" llevado a cabo en España en 2007

Plan de Getxo de Deporte

Encuesta de Nutrición de la CAPV de 2005

Organización Mundial de la Salud, la inactividad física constituye

El documento 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

La Encuesta de Salud de Euskadi llevada a cabo en 2007

Cie

Participación actíivate

Gosasun

Cohen- P/CP

Punset.-mantenimiento de la especie

Citas??

ANEXOS

Anexo I: Dossier de candidatura de Getxo Kirolak a Ciudad Europea del deporte 2014



Anexo II: Recomendaciones prácticas. Aspectos generales a tener en cuenta a la hora de planificar la actividad física según las características psicofisiosociológicas de cada grupo de edad.

Recomendaciones expresas para cada grupo de edad en actividades dirigidas. Ver anexo =piramide deportiva poblacional

Recomendaciones expresas para la población

La actividad física saludable debe administrarse en las dosis adecuadas para obtener beneficios de salud específicos y generales.

Las recomendaciones que aquí difundimos están recogidas en el Marco para la Acción, versión 0.1 de Aktibili. Además de las recomendaciones emitidas para toda la población, presentadas en grupos por edades, existe también información soportada en evidencia sobre pautas de actividad física para colectivos especiales: discapacitados, mujeres embarazadas, patología crónica, patologías específicas... Estas recomendaciones no serán tratadas en este apartado, siendo utilizadas como referente cuando se aborde el tratamiento de grupos especiales de población.

A partir de la base de recomendaciones emitidas por la OMS, se ha incluido en estas recomendaciones información sobre distintos aspectos que se han estimado relevantes o en los que se ha producido recientemente un avance. Se exponen a continuación los fundamentos de estas consideraciones.

Combatir la actitud sedentaria

En los últimos años se está generando un importante corpus científico sobre la importancia de considerar la actitud sedentaria como variable independiente de la práctica actividad física aunque aún no existen pautas claras en cuanto a dosis/respuesta. Se demuestra que permanecer sentado y la exposición prolongada a lo largo del día en actividades a estados próximos al reposo tiene un impacto directo en el sobrepeso y la obesidad y puede, de manera independiente, incrementar el riesgo de enfermedad. De este modo, permanecer de una manera sedentaria durante prolongados períodos de tiempo, puede incrementar el riesgo en distintos indicadores de la salud, incluso en personas que alcanzan los niveles recomendados de actividad física. Únicamente para el grupo de niños y niñas y jóvenes ha podido fijarse un criterio de dosis/respuesta sobre el tiempo de exposición ante pantallas (ver la televisión, ordenadores, videojuegos sedentarios...). Para este grupo se observa un incremento en los efectos negativos para la salud a partir de las 2 horas diarias de dedicación a estas actividades. A la vista de la información disponible, los gobiernos y organizaciones implicados en la promo-

ción de la actividad física vienen incluyendo últimamente en sus recomendaciones indicaciones relativas a la reducción del tiempo que la población permanece en actitudes sedentarias. La evidencia del importante efecto para la salud, conduce a enfocar la intervención no solo hacia promover y aconsejar ejercicio, sino también hacia motivar a las personas a mantener niveles intermitentes de actividad física ligera (subir escaleras en lugar de usar ascensores, minutos de interrupción en el aula o durante el trabajo sedentario o caminar hasta la tienda en lugar de ir en coche...).

Recomendaciones dirigidas a la población menor de 5 años.

Aunque han existido referencias anteriores en relación a la actividad física recomendable para la actividad física para el período de edad comprendido entre 0 y 5 años 20, sólo en fechas recientes se ha podido disponer de conocimiento basado en evidencia al respecto. Diversos estudios han señalado la importancia de incrementar la actividad física y reducir la actitud sedentaria en la infancia temprana para la salud, el desarrollo motor y del aprendizaje y la influencia en los hábitos saludables que pudieran estar ya consolidándose a estas edades. El apartado donde más se ha avanzado es quizá el relativo al efecto pernicioso de actividades sedentarias (ver la televisión) en edades tempranas sobre el desarrollo y el aprendizaje. Las primeras aproximaciones fiables a la medición de los niveles de actividad física a estas edades muestran niveles insuficientes de actividad física y tiempo excesivo dedicado a actividades sedentarias. Australia y Gran Bretaña, países que han emitido recomendaciones de actividad física

dirigidas a la población a partir del año 2010, han recogido ya pautas dirigidas a este grupo poblacional. Canadá espera añadir criterios específicos para este grupo de edad en 201230. A la vista de estas aportaciones, parece observarse la creación de un consenso alrededor de las siguientes cuestiones:

En relación con la actividad física:

- Estructuración de las recomendaciones en dos subgrupos: hasta 1 año (edad de inicio al caminar) y de 1 a 5 años.
- Hasta el primer año de edad, se destaca la necesidad de actividad física en entornos seguros a través de formas jugadas, fundamentalmente a través de actividades supervisadas en suelo.
- A partir del primer año de edad, se recomienda una actividad física total (independientemente del nivel de intensidad) de 3 horas diarias distribuidas a lo largo de la jornada.

En relación con la actitud sedentaria:

□ Reducción del tiempo dedicado a actitudes sedentarias. En este segundo apartado es posible encontrar una mayor dispersión. Mientras Gran Bretaña adopta un criterio más abierto, fundamentado en la limitada evidencia disponible, Australia, Canadá o la National Association for Sport and Physical Education y la American Academy of Pediatrics de EEUU, proponen criterios más precisos. Estos hacen referencia a límites en el acceso a actividades ante pantalla (ver la televisión, uso de ordenador, videojuego...). Se recomienda que los y las menores de 2 años no dediquen tiempo a estas actividades y que de 2 a 5 años limiten su uso. Se recomienda también que de 0 a 5 años, los niños y niñas no permanezcan de manera sedentaria, retenida o amarrada más allá de 1 hora de manera continuada.

Recomendaciones de Actividad Física para la Salud a la población vasca:

Primera infancia (0-5 años)

Recomendación 1.:Desde el nacimiento hasta el primer año de edad. La actividad física debería estimularse en la infancia desde el nacimiento, especialmente a través de juegos supervisados, en entornos seguros, en el suelo y/o actividades acuáticas apropiadas.

Recomendación 2.:Niños y niñas de 1 a 5 años capaces de caminar deberían estar activos durante al menos 3 horas cada día (de intensidad ligera, moderada o intensa), repartidas a lo largo del día.

Recomendación 3.:Ningún niño o niña de 0 a 5 años debería mantener una actitud sedentaria, permanecer sujeto o inmóvil más de una hora continuada de tiempo a excepción del tiempo para dormir.

Recomendación 4.:Menores de 2 años, no deberían dedicar tiempo a ver la televisión o a otras actividades ante pantalla (DVD, ordenadores, videojuegos sedentarios...). Y entre 2 y 5 años deberían limitar el tiempo dedicado a estas actividades.

Infancia y adolescencia (6-18 años)

Recomendación 1.:La población vasca de 6 a 18 años debería acumular, al menos, 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. La mayor parte de esos 60 minutos debería ser de actividad física aeróbica, convendría incluir también, al menos tres días a la semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, músculos y huesos.

Recomendación 2.:Debería evitarse permanecer quieto (sentado o en actividades ligadas al sedentarismo) durante períodos prolongados, tanto en el tiempo libre como en el ocupacional.

*Recomendación 3.:*Debería limitarse el tiempo de permanencia en el tiempo libre ante una pantalla (ordenador, televisión, videojuegos sedentarios...) a un máximo de 2 horas al día.

Personas adultas (19 a 64 años)

*Recomendación 1.:*Las personas de 19 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales, al menos tres días a la semana, de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

*Recomendación 2.:*A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, convendría que las personas de este grupo de edad alcanzaran hasta 300 minutos por semana, al menos tres días a la semana, de práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

*Recomendación 3.:*Dos veces o más por semana, conviene incluir actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

*Recomendación 4.:*Las personas deberían evitar permanecer quietas (sentadas o en actividades ligadas al sedentarismo) durante períodos prolongados,

tanto en el tiempo libre como en el ocupacional.

Personas mayores (De 65 años en adelante)

Recomendación 1.: Las personas de 65 o más años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales, al menos tres días a la semana, de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Recomendación 2.: A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, convendría que las personas de este grupo de edad alcanzaran hasta 300 minutos por semana, al menos tres días a la semana, de práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Recomendación 3.: Dos veces o más por semana, conviene incluir actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Recomendación 4: Las personas deberían evitar permanecer quietas (sentadas o en actividades ligadas al sedentarismo) durante períodos prolongados, tanto en el tiempo libre como en el ocupacional.

Recomendación 5. Las personas mayores con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas tres días o más a la semana para mejorar su equilibrio e impedir las caídas.

Recomendación 6.: Cuando estas personas no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activas en la medida en que se lo permita su estado.

Recomendación 7.: Es importante a estas edades tratar de utilizar la actividad física como vía para la mejora de las relaciones sociales.

Recomendación 8.: Dos veces o más por semana, conviene incluir actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Recomendación 9: Las personas deberían evitar permanecer quietas (sentadas o en actividades ligadas al sedentarismo) durante períodos prolongados, tanto en el tiempo libre como en el ocupacional.

Recomendación 10.: Las personas mayores con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas tres días o más a la semana para mejorar su equilibrio e impedir las caídas.

Recomendación 11.: Cuando estas personas no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activas en la medida en que se lo permita su estado.

Recomendación 12.: Es importante a estas edades tratar de utilizar la actividad física como vía para la mejora de las relaciones sociales.

La faceta emocional.

Por último, pensamos que unas recomendaciones dirigidas a toda la población no pueden constituir únicamente un compendio racional ligado con lo biológico. Se ha documentado la importancia del disfrute y la asociación de la práctica de actividad física con el bienestar emocional,

reconociéndose como factor directamente ligado a la adherencia a la práctica de actividad física

Recomendaciones adicionales para caminantes:

Cuando se incluye en las encuestas, la actividad de caminar suele resultar una actividad preferente de la población. Se trata, además de una actividad accesible para amplios sectores de población y por lo tanto puede ser una vía interesante para favorecer la equidad en el acceso a la actividad física. Recientemente se han realizado estudios específicos en profundidad sobre el número de pasos necesarios para alcanzar los niveles recomendados de actividad física para distintos grupos de población. Aunque se trata de una línea de investigación abierta y que deberá tener continuidad para profundizar más en el conocimiento, se han podido obtener unas primeras pautas que pueden ayudar a las personas que optan por andar. Se dispone, además, de pautas generales sobre la cadencia que puede asemejarse a una intensidad moderada. El empleo del podómetro se ha demostrado una intervención efectiva en la motivación hacia la iniciación en la actividad física, al menos en el corto plazo, lo que da más apoyo a la inclusión de pautas sobre el número de pasos. Algunas de las iniciativas de más calado de fomento de la actividad física con el empleo de podómetros se han basado en la pauta general de recomendación de 10.000 pasos diarios. Este indicador coincide con la cantidad mínima establecida para los y las menores (si bien algún subgrupo mantiene peculiaridades), pero es más exigente que el número mínimo de pasos para población adulta y de mayores. No obstante, incluir el referente de los 10.000 pasos puede facilitar la asimilación del mensaje y adecuarse a las iniciativas ya en marcha que han adoptado esta cuantía como recomendación.

Las personas que realizan la actividad de caminar para alcanzar las recomendaciones de actividad física pueden guiarse por las siguientes pautas:

Niños, niñas y jóvenes:

Se recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para niños y jóvenes.

Realizar un mínimo de 10.000 pasos diarios * De esta suma acumulada de pasos, al menos 6.000 pasos diarios deberán realizarse a una intensidad moderada o vigorosa (110 pasos /minuto).

Este objetivo puede alcanzarse a través de la acumulación de sesiones de un mínimo de 10 minutos a intensidad moderada. Hasta el primer año de vida, se facilitarán a los bebés estímulos a través del movimiento, especialmente a través de juegos supervisados, en entornos seguros, en el suelo y/o actividades acuáticas apropiadas. De 1 a 5 años, se recomienda un mínimo de 3 horas diarias de actividad a cualquier intensidad acumuladas a lo largo del día.

Personas adultas y mayores:

Se recomienda un mínimo de 150 minutos semanales, al menos tres días a la semana, de actividad física moderada para las personas adultas y mayores.

Realizar un mínimo de 7.000 pasos diarios, tratando de alcanzar los 10.000 pasos. De esta suma acumulada de pasos, al menos 15.000 pasos semanales a ritmo moderado o vigoroso (al menos 100 pasos /minuto), por ejemplo, 3.000 pasos x 5 días.

Los niveles recomendados pueden alcanzarse acumulando períodos de actividad física de al menos 10 minutos de duración. • En personas adultas y mayores, la actividad debería incluir un equivalente a un mínimo de 160 repeticiones de ejercicios de fuerza y 20 minutos de ejercicios de flexibilidad a la semana”.

Necesidades deportivas especiales:

Bajo prescripción médica.

Realizar algo de actividad física será siempre mejor que nada y hacer más es mejor. La práctica de actividad física debe producir disfrute y satisfacción y colaborar en hacer felices a las personas.

Anexo III: Ficha de Adhesión

Para participar de modo permanente en alguna de las mesas se deberá firmar la ficha de adhesión en la que se explicitará el compromiso de trabajar sobre los principios rectores y ejes estratégicos marcados.

--

Anexo IV: Resumen

Espacio Getxo habitat*

Concepto del “Espacio Getxo HABITAT”: El “Espacio Getxo HABITAT” es una iniciativa promovida por Getxo Kirolak que trata de impulsar iniciativas y proyectos en colaboración con diferentes agentes y personas que contribuyan a la promoción de hábitos saludables y al bienestar de vecinos y vecinas de Getxo. En concreto se persiguen 4 objetivos fundamentales:

-Promover claramente la actividad física saludable en toda la población y en todas las edades, trabajando específicamente la realidad de las mujeres, de las personas con menos recursos y riesgo de exclusión, la inmigración y la discapacidad.

-Y un impulso a la actividad física al aire libre con carácter divertido, y orientado a la mejora general del estado físico, potenciando el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento.

2. **Principios fundamentales:** El hábito saludable integra un concepto amplio que integra lo que en Getxo Kirolak llamamos la “triple A”: actividad física, alimentación y actitud positiva o salud emocional. El **Espacio Getxo habitat** persigue el desarrollo de modelo integrador y sostenible bajo principios de innovación social.

3. **Quién puede participar:** la participación en el **Espacio Getxo habitat** es voluntaria, pudiendo participar todas aquellas personas individuales y/o representantes de organizaciones

que deseen contribuir e implicarse en la promoción de hábitos saludables y al bienestar de los vecinos y vecinas de Getxo. Todas las personas tenemos algún tipo de conocimiento útil que aportar independientemente de la situación laboral, personal y/o profesional.

*Habitat es: “El espacio que reúne las condiciones adecuadas para que la especie pueda perpetuar su presencia”.