

Caminando juntos por la salud

III Jornada sobre la
Implementación Local de la
Estrategia de
Promoción de la Salud
y Prevención en el SNS



Papel de deportes en la promoción de la actividad física en el municipio

Susana Aznar Laín

Grupo de Investigación PAFS

Universidad de Castilla-La Mancha



El fenómeno deportivo, actividad libre y voluntaria

1. La práctica deportiva del ciudadano como actividad espontánea, desinteresada y lúdica o con fines educativos y sanitarios.
2. La actividad deportiva organizada a través de estructuras asociativas.
3. El espectáculo deportivo, fenómeno de masas, cada vez más profesionalizado y mercantilizado.

PRACTICA DEPORTIVA

Encuesta de Hábitos Deportivos en España durante 2015.

El 53,5% de la población de 15 años o más declara practicar deporte con alguna frecuencia (40% en 2010).

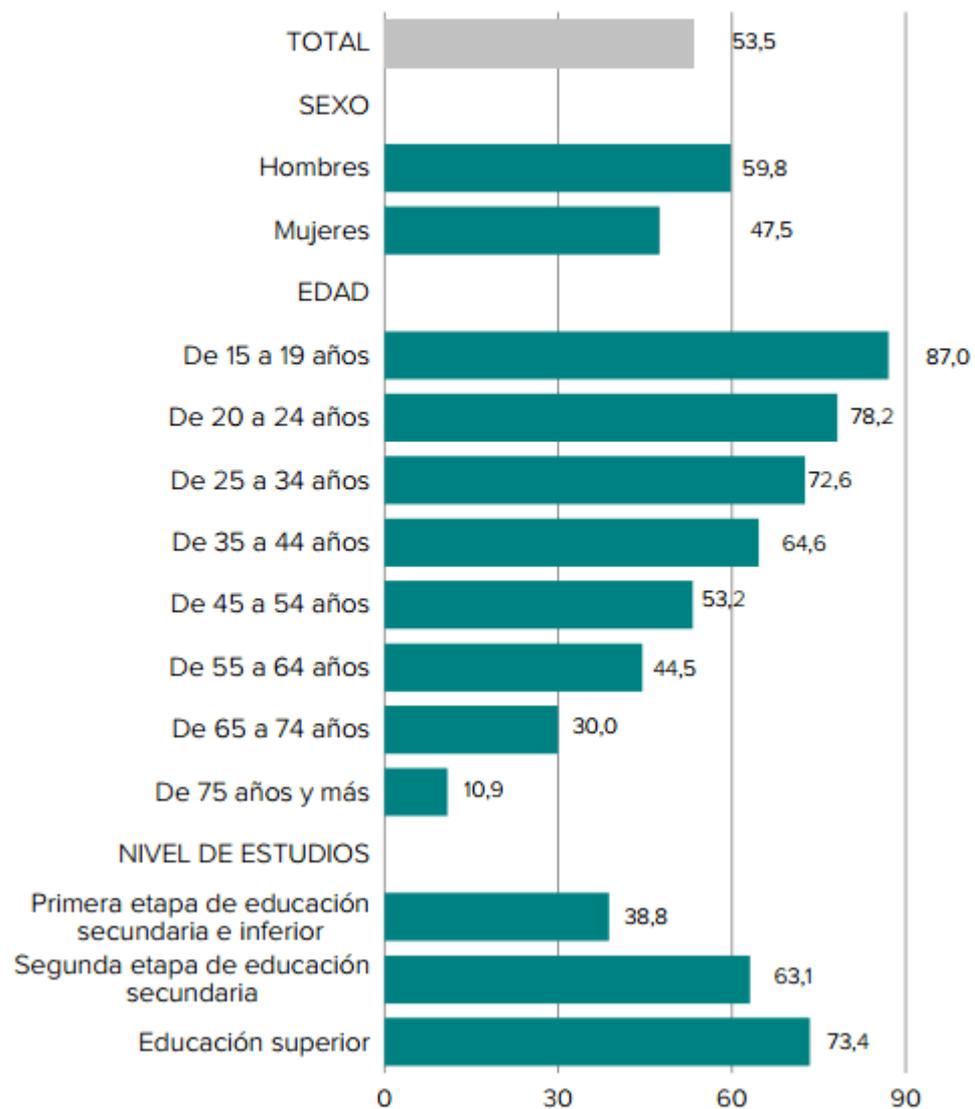
El 19,5% dice hacerlo diariamente.

Las mayores tasas de práctica deportiva se dan en el grupo de edad entre 15 y 19 años (87%)

El 59,8% de los hombres practica deporte, mientras que la tasa decae hasta el **47,5% (31% en 2010)** en el caso de las mujeres.

Personas que practicaron deporte en el último año según sexo, edad y nivel de estudios

(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



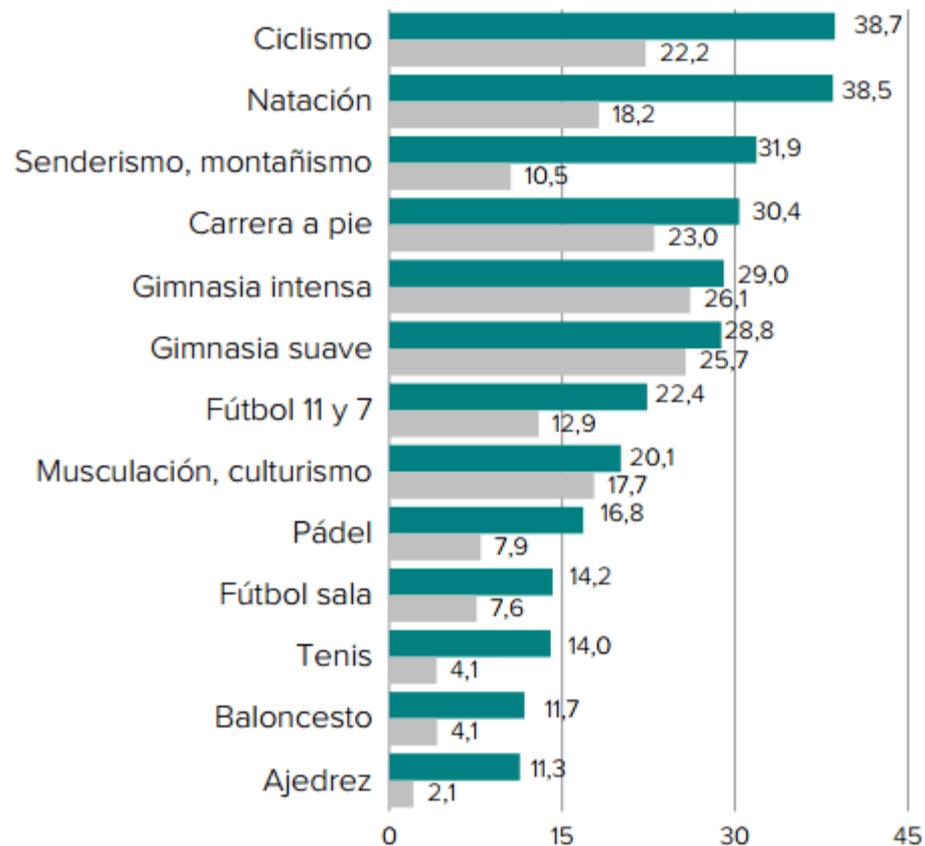
PRACTICA DEPORTIVA

Encuesta de Hábitos Deportivos en España durante 2015.

El ciclismo se consolida como el deporte más practicado por los españoles durante este año que ya termina, con un 38.7% de la población; seguido por la natación, con el 38.5%; senderismo y montañismo, con un 31.9%; carrera a pie, con un 30.4%; gimnasia intensa, con un 29%; gimnasia suave, con un 28.8%; y fútbol, con un 22.4%.

Personas que practicaron deporte según modalidades más frecuentes

- En el último año (En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)
- Semanalmente (En porcentaje de la población que practica semanalmente)



Make physical activity a part of daily life during all stages of life



6 OUT OF 10



people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports

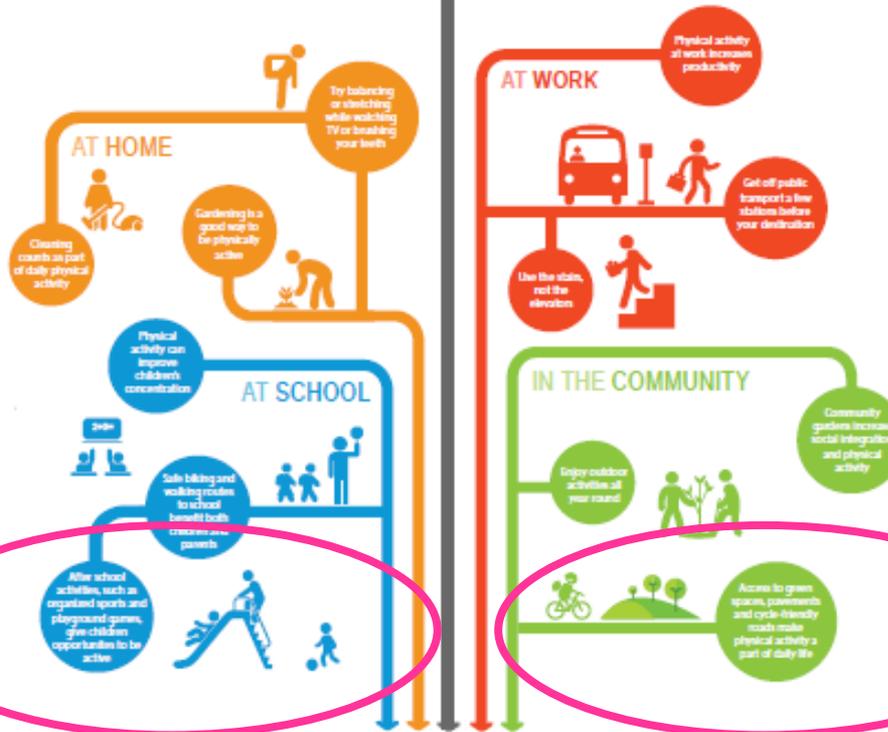
Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated

1 MILLION DEATHS

WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:

150 minutes per week (adults)

60 minutes per day (children)



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

Convenio con empresas
Ofertas horas valle

Actividad Física
organizada en
entornos naturales



Programas deportivos en casa

Programas deportivos en edad escolar

**¿VENDEMOS SALUD?
LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUD COMO
ENFOQUE DE MERCADO PARA CENTROS
DEPORTIVOS Y DE OCIO**



La actividad física reduce el índice de mortalidad, disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, cáncer de colon, osteoporosis, hipertensión, diabetes no dependiente de la insulina, obesidad, depresión y ansiedad (USDHHS, 1996).

Enfermedades hipocinéticas del siglo XX

Salud mental

Enfermedad cardiovascular

Obesidad

Dolor de espalda

Osteoporosis

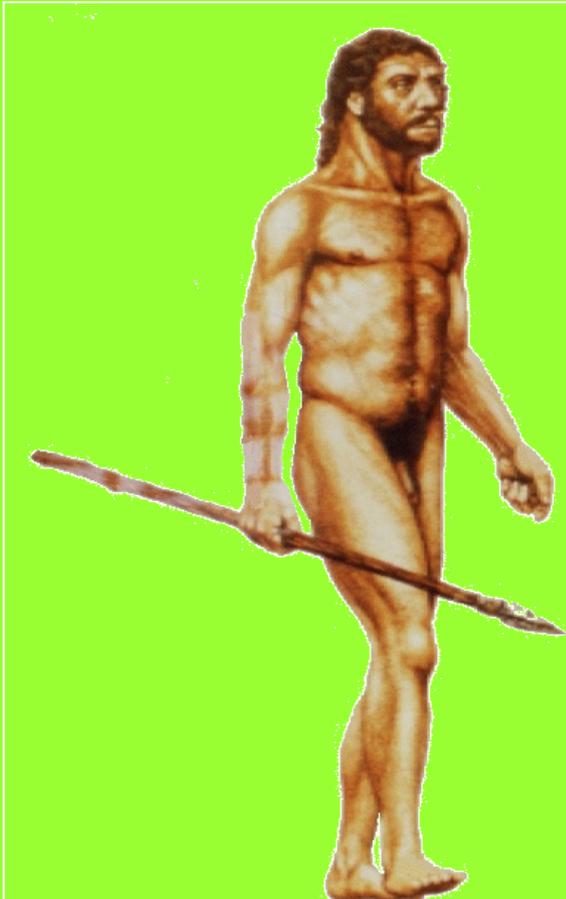
Hipertensión

Diabetes

Cáncer

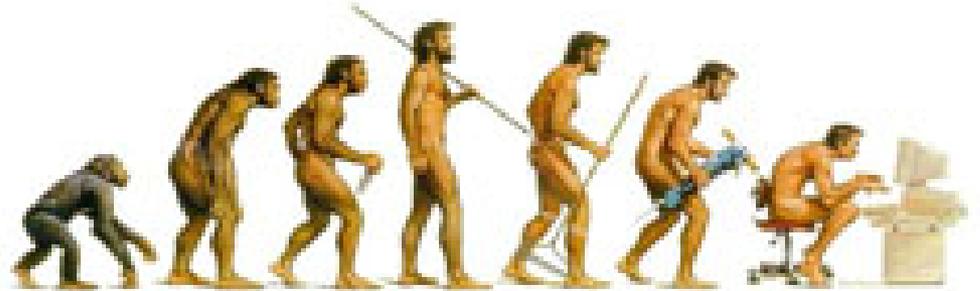
La base del problema...

Los seres humanos estamos diseñados genéticamente para movernos



Dra. Susana Aznar Laín - UCLM

Evolución?



LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 25341 Varones **activos y obesos** tenían menor Riesgo cardiovascular que varones **inactivos sin obesidad**. (idem: hipertensos y diabéticos)

Farrel et al. Med. Sci Sports Exerc. 1998; 30(6):889-905.

- Varones con tres factores de riesgo pero entrenados tenían menor riesgo cardiovascular que varones inactivos sin factores de riesgo.

Blair et al. JAMA 1996; 276:205-210.

La actividad física se ha considerado como la 'mejor compra' en salud pública ya que 2 millones de muertes por año se atribuyen a las consecuencias del sedentarismo

¿SEDENTARISMO ATRACTIVO?



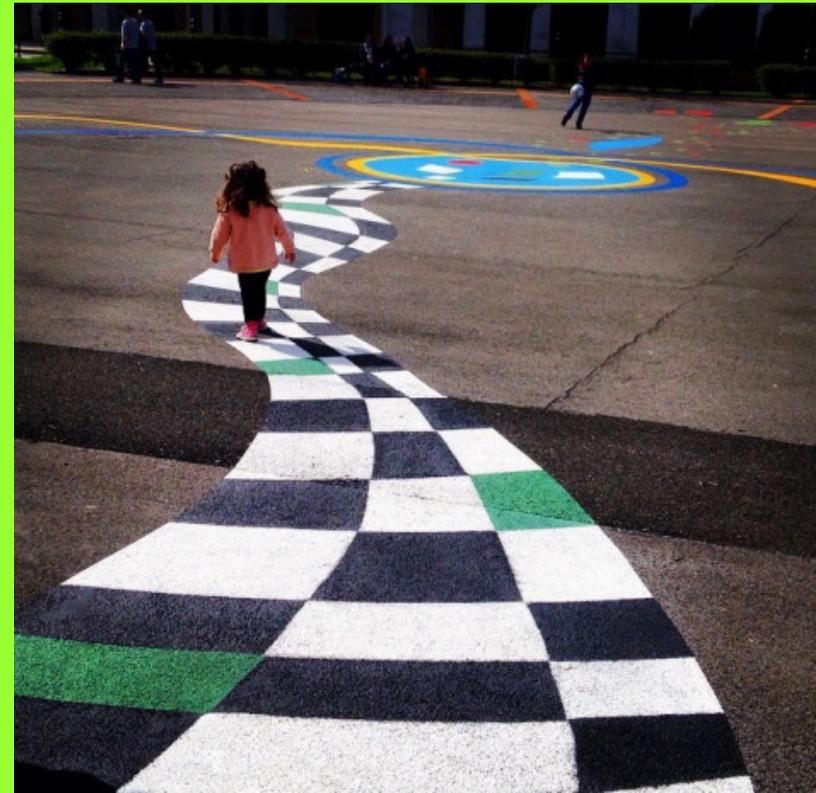
El sedentarismo.....

- Es un comportamiento consciente?
- Lo elegimos?

- Es una respuesta “normal” a un entorno “anormal”?
- Es una respuesta “anormal” a un entorno “normal”?



Encuentra tu espacio



Para todas las edades...



deporte cívico para hacer ciudad

34 Encuentros Internacionales de Juventud
KBUÑS2016

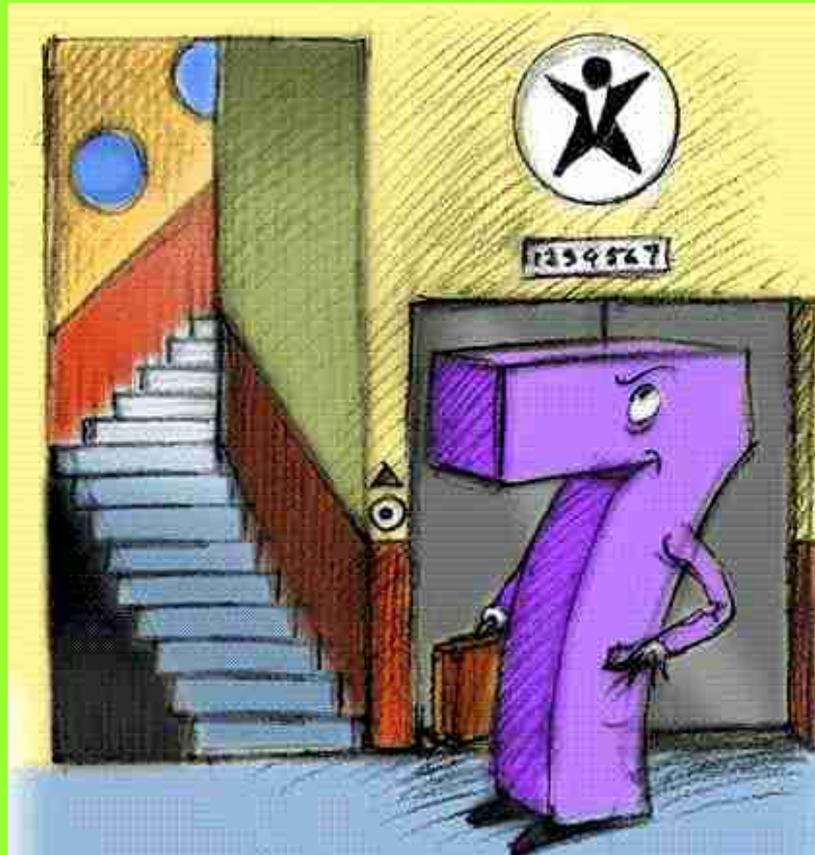
Cabueñes (Gijón), 7 de octubre de 2016

murua
active people active places

Y la actividad física espontánea?



Elevada correlación positiva entre la practica de actividad física espontánea y desinteresada con la práctica deportiva organizada



El hábito de andar y su relación con la práctica deportiva

**81,1% de la población
manifiesta que suele andar y/o
practicar deporte
semanalmente**

10.000 PASOS AL DÍA



Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults

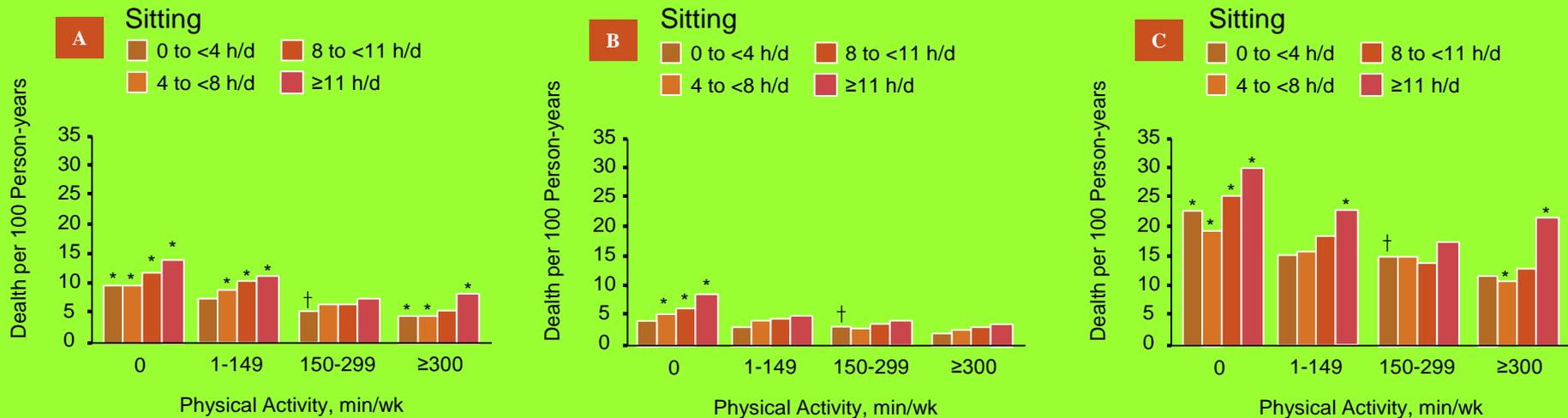
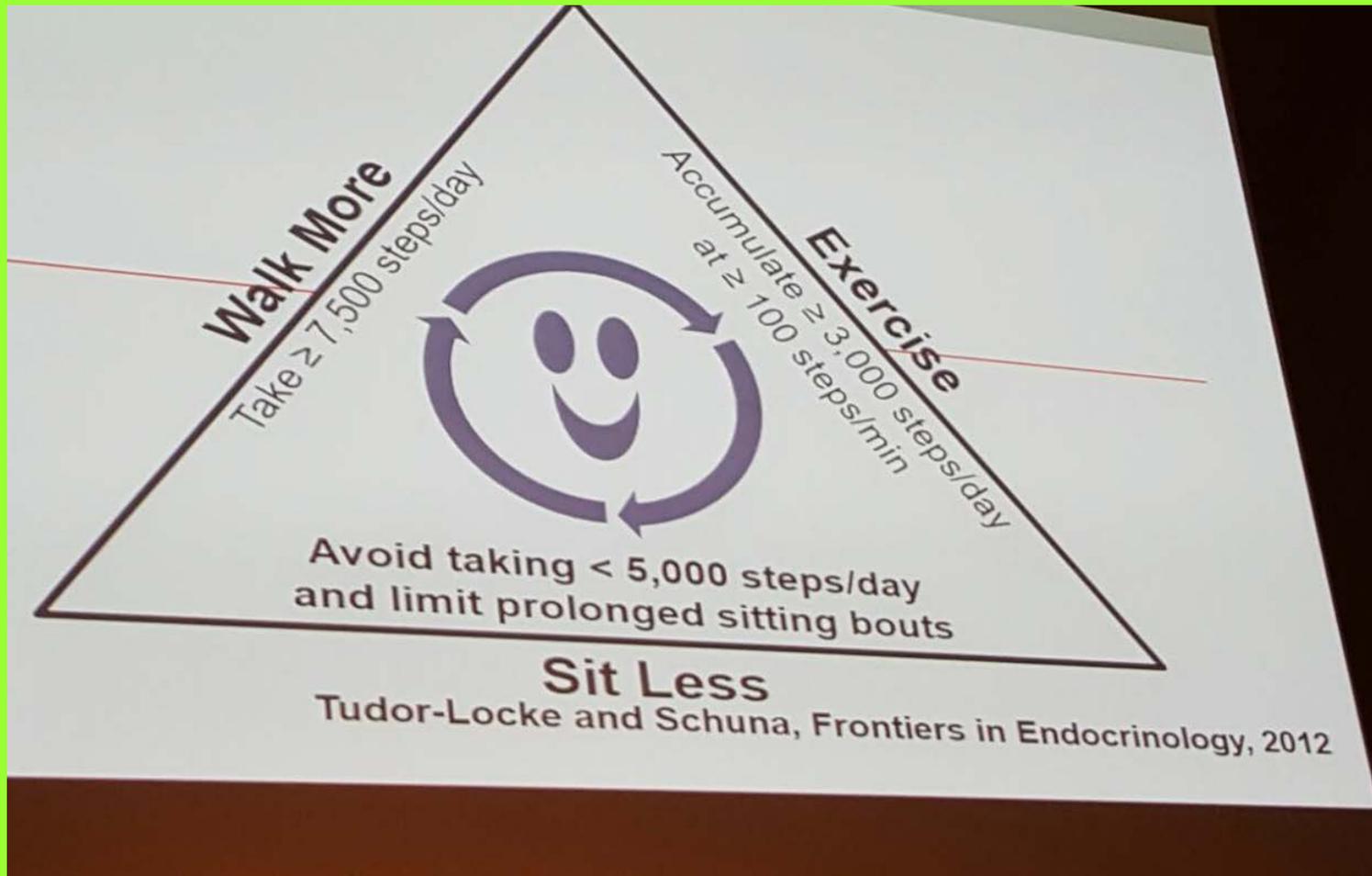


Figure. The combined relationships of sitting and physical activity with all-cause mortality. **A.** All participants (n=222.497). **B.** Healthy participants who at baseline had no cardiovascular disease, diabetes mellitus, or cancer, with the exception of nonmelanoma skin cancer (n= 145.713). **C.** Participants with cardiovascular disease or diabetes at baseline (n=52.229). Deaths per 1.000 person-years were adjusted for sex, age, educational level, marital status, urban or rural residence, body mass index, smoking status, self-rated health, and receiving help with daily tasks for a long-term illness or disability. * $P<.05$ compared with the reference group. † Reference group.



Catherine Tudor-Locke HEPA meeting 2016

“Marcas en el suelo” en plazas y parques de juego infantiles



http://www.kids-in-motion.eu/en/index.php?Kids_in_Motion



Search



With the support of the Lifelong Learning Programme of the European Union

Mailform

Sitemap

Print view

Login



Download the flyer

Kids in Motion

Concept

Project partner

Schools participating

Further education

Download

Links

Press articles

Videos

Photo galleries

Photogallery Badminton

Photogallery Athletics

Photogallery High jump

Photogallery Hockey

Photogallery Basketball & Handball

Photogallery Tennis & Table tennis

Forum

Newsletter

Imprint

Kids in Motion



In view of the increasing lack of sport activities in Europe among young men and the rise of obesity many actors in science and policy are concerned about the situation of sport in schools

El deporte como motor para el aprendizaje permanente

Para los niños y jóvenes las clases de deporte en la escuela ofrecen la única oportunidad para adquirir y ejercitar habilidades específicas, que pueden desempeñar un papel positivo a lo largo de su vida para su salud. Además de la interacción con los demás, apoya el conocimiento e ideas básicas sobre el juego limpio, el respeto, así como el pensamiento táctico. También la actividad deportiva entrena el sentido del propio cuerpo y de la conciencia social.

La adquisición de competencias sociales a través de las actividades deportivas en las escuelas y clubes debería estar reconocida como competencia clave para un proceso de aprendizaje que acompaña durante toda la vida.



Alemania

Technische Universität Chemnitz
Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften
Inst. f. Angewandte Bewegungswissenschaften
Professur Sportmedizin/-biologie
Thüringer Weg 11
09126 Chemnitz
Contacto: Prof. Dr. med. Henry Schulz
E-Mail: henry.schulz@hsw.tu-chemnitz.de

Sportag GbR
Oskar-Jäger-Straße 173
50825 Köln
Contacto: Mario Rieder, Volker Zirkel,
Stephan Lingenberg
E-Mail: info@sportag-online.de

Netzwerk e.V. – Soziale Dienste und Ökologische Bildung
Longericher Straße 136
50739 Köln
Contacto: Sabine Schulz-Brauckhoff
E-Mail: pr@kids-in-motion.eu

EuroConsults & Partner
Tabbertstraße 6-7
12459 Berlin
Contacto: Michael Seidler
E-Mail: kim@euroconsults.eu

España

Universidad de Castilla-La Mancha
Grupo de investigación PAFS
Facultad de Ciencias del Deporte
Campus Tecnológico Antigua Fábrica de Armas
Edificio Sabatini
Avenida de Carlos III, s/n
45071 Toledo
Contacto: Susana Aznar Lain
E-Mail: Susana.Aznar@uclm.es

Eslovenia

Zavod Fit/FIT Institute
Fit Slovenia International
Slomškova ulica 35
1000 Ljubljana
Contacto: Barbara Konda
E-Mail: barbarakonda07@gmail.com

República Checa

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Klatovská 51
30619 Plzeň



¿Por qué participamos en actividades físicas y/o realizamos ejercicio físico?

Encuesta de Hábitos Deportivos en España durante 2015.

Motivos principales por los que han practicado deporte

(En porcentaje de la población que practicó deporte en el último año)

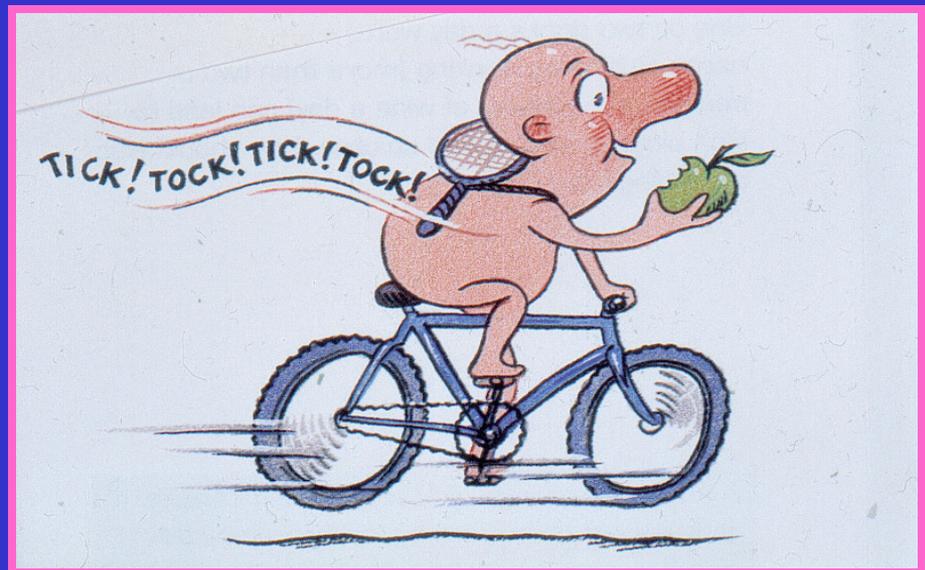
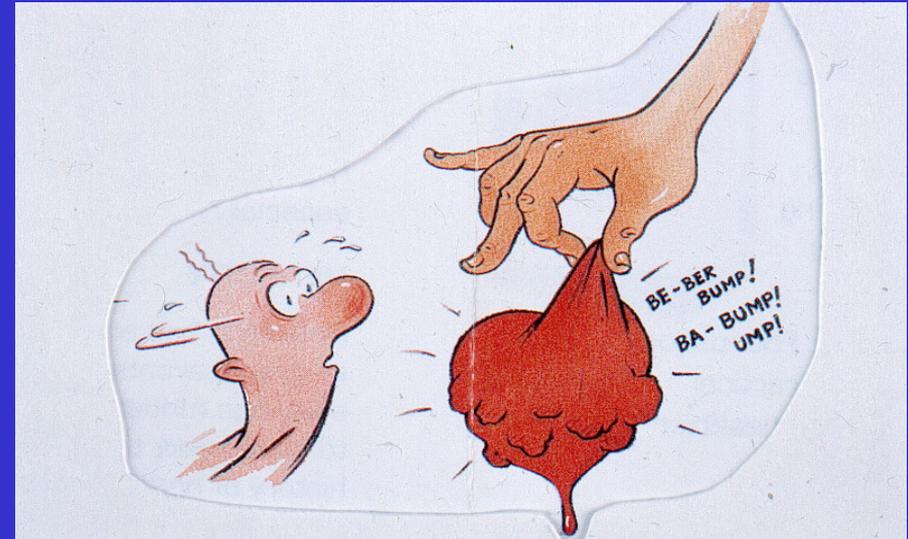
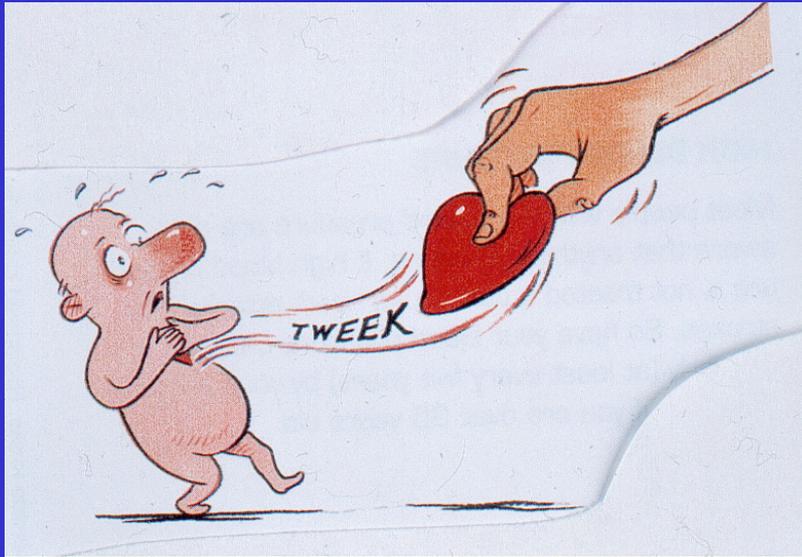


Principales barreras a la práctica deportiva

(En porcentaje de la población total investigada)



Somos activos porque...



El mantenimiento de la práctica de ejercicio físico por razones de salud *desaparece* durante los primeros 3 meses (Dishman 2012)

MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN

- Dishman 2010
 - Inicio: motivos de salud
 - Mantenimiento: resultados inmediatos (diversión, relajación, etc.)



Los profesionales de la actividad física no sólo tienen el reto de **CONVENCER** a los sujetos para que comiencen a hacer ejercicio,

sino también a que **MANTENGAN** la práctica de actividad física regular.



EUROPEAN WEEK OF SPORT

#BeActive

European Commission > Sport > European week of sport

#BEACTIVE

Home News About **In your country** Partners Ambassadors Resources



Inicio Mapa del Sitio Contacto Preguntas Frecuentes Idioma Bienvenido

Prensa Documentación y Publicaciones Legislación Deportiva Enlaces Estadísticas

Información Institucional Asociaciones Federaciones Instalaciones Deportivas Deporte Alta Competición **Promoción Deportiva** Deporte y Sociedad Deporte y Salud Mujer y Deporte

Términos a Buscar

Texto a Buscar:

Buscar

- ▶ Deporte en Edad Escolar
- Semana Europea del Deporte**
- ▶ Plan 2020 de apoyo al Deporte Base
- ▶ UNIVERSO MUJER
- ▶ Deporte Universitario
- ▶ Tramitación telemática

Inicio ▶ Promoción Deportiva ▼

Semana Europea del Deporte

Semana Europea del Deporte 2016. ¡Seamos activos! #BeActive!



En 2016 se ha celebrado la segunda edición de la Semana Europea del Deporte. Tras el éxito de la primera edición, su filosofía sigue siendo la misma. El principal objetivo es promover la participación en el deporte y la actividad física en toda Europa. Para ello continuaremos sensibilizando a la sociedad sobre las numerosas ventajas de ambas. En esta segunda edición, la Semana Europea del Deporte, al igual que ocurriera en 2015, se ha convertido en un auténtico acontecimiento europeo compuesto de actividades que han tenido lugar en toda Europa y dirigido a todos, independientemente de la edad, la experiencia previa o la condición física de cada uno.

- Descarga el documento resumen de la Semana Europea del Deporte 2016. [PDF]
- Listado de eventos organizados por el CSD. http://ec.europa.eu/sport/week/docs/events-2016/national-events-es_en.pdf

• **PLATAFORMA DE REGISTRO:** Todas las entidades que deseen participar podrán inscribirse en la plataforma para obtener los logos y que su actividad aparezca en el mapa de la UE, concretando la localidad de celebración; así como obtener un certificado de reconocimiento del CSD en el caso de que la actividad figure entre las tres mejores atendiendo a su calidad y a su impacto.

[\[Inscríbete\]](#)



Es un grupo de la HEPA que trabaja para desarrollar e implementar un programa de Clubs deportivos para la Salud (SCforH) con la asociación de deportes para todos.

Los clubs deportivos pueden ayudar a revertir el sedentarismo en Europa.

Guía metodológica para SCforH.

Proyecto Erasmus+Collaborative Partnership, in 2015-2017. Identifica las acciones llevadas a cabo en países europeos y las apoya e investiga.

Sports Club for Health

– Guidelines for health-oriented sports activities in a club setting

1st STAGE - Planning for a Sports Club for Health Programme Guidelines

1. Identify the support and possibilities for SCforH programme within your club
2. Identify the health potential of your clubs sporting activities
3. Explore the know-how and material support outside your club
4. Ensure the quality of your SCforH programme
5. Agree on the aims and formalise the strategy and operating procedures

2nd STAGE - Implementing a Sports Club for Health Programme Guidelines

6. Inform about the forthcoming actions internally and externally
7. Secure the competence of instructors and support them in programme delivery
8. Monitor the feasibility of planned activities and gather data for documentation

3rd STAGE – Documenting and communicating a Sports Club for Health Programme Guidelines

9. Keep records of the SCforH programme actions of your actions
10. Share your success within, outside and beyond the club

REPERCUSIÓN DE UN PLAN DE RUTAS URBANAS SOBRE LAS VARIABLES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA – VOLUMEN E INTENSIDAD – EN LA POBLACIÓN DE UN MUNICIPIO



RUTAS SALUDABLES Y PATRIMONIO CONSORCIO DE TOLEDO y GRUPO PAFS-UCLM



REPERCUSIÓN DE UN PLAN DE RUTAS URBANAS SOBRE LAS VARIABLES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA – VOLUMEN E INTENSIDAD – EN LA POBLACIÓN DE UN MUNICIPIO

Plorus
Plan Local de Rutas Urbanas Saludables

Ruta 1



VARIABLES TÉCNICAS

Distancia: 4,000 m
Categoría: Ciudad
Inicio y fin: Plaza José Antonio
Activar: Realizar el recorrido 7 veces

¿SABÍA QUE ?

- Realizar actividad física aeróbica de intensidad moderada -corriente a paso ligero- al menos 30 minutos diarios durante 5 días por semana...
1. Producir beneficios en la función visual en adultos, y es un elemento de los factores de riesgo de muerte prematura de hasta un 30% en hombres y mujeres.
 2. De bases con reducciones en la incidencia de muerte prematura de entre un 30% y un 43% por causas cardiovasculares en pacientes con diabetes.
 3. Reducir la grasa corporal, la presión sanguínea y el riesgo de padecer diabetes tipo II, generar un composición corporal y perfil lipídico más saludables.
 4. Tránsito de buena praxia en la sensibilidad a la insulina, la tolerancia a la glucosa y la fibrilación en la función endotelial.
 5. Contribución a gastos energéticos de entre 200 y 1100 kcal/semana.

ADEMÁS, LA EVIDENCIA CIENTÍFICA NOS DEMUESTRA QUE...

- Incrementos en el gasto energético derivado de la actividad física de 1.000 kcal/semana se asocian con beneficios en los ratios de salud frente un 20%.
- Por su parte, un gasto energético de 1.000 kcal/semana produce efectos beneficiosos en enfermedades crónicas ya diagnosticadas.

RECOMENDACIONES

1. Antes de comenzar consulte con un médico las posibilidades de practicar en función de las diversas patologías que padece.
2. Utilice calzado deportivo.
3. En días calurosos optime por pasar las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde.
4. El mejor acompañamiento será a través del transporte.

ESTRATEGIAS

1. Completar la ruta a cuatro veces por individuo en el tiempo. De esta manera se obtendrá los recomendaciones de práctica.
2. Corriente a paso ligero. Puede incorporar que la actividad de marcha en la actividad cuando le suelte trabajo mantener una conversación con un compañero o compañera de práctica.
3. Hay herramientas muy sencillas que permiten cuantificar algunas variables relacionadas con la actividad física. En el caso de las acelerómetros, al no hacer más que con uno, debe saber que pueden medir entre 1.000 y 15.000 pasos/día de corresponden con gastos energéticos aproximados de 300 kcal, que se reparten varias veces por semana en función de las recomendaciones de práctica.

BIBLIOGRAFIA

1. Shaw S, Resnik A y JARA E. Mancha: AF y reducción del riesgo de Diabetes II y enfermedades crónicas. *Appl Physiol* 90: 1193 – 1240, 2003
2. Waters, Hoptel et al.: *Archives Intern Med* y salud pública. *Recomendaciones de AHA/ASA*. *Circulation*, 2007; 116: 1088-1100.
3. Castro Taboada y JARA E. Mancha: AF y reducción del riesgo de Diabetes II y enfermedades crónicas. *Appl Physiol* 90: 1193 – 1240, 2003
4. Bennett CL, Chee, Ande, 987, 988, Jerome CL, Choi, Dahn CL, Choi, Phoro. *Diabetes* 2007; 56: 1000.
5. *Clin Invest* 2007; 116: 211-213
6. *NIH Center for Physical Activity and Health and United of Public*. Datos que muestran que la AF es buena para la salud. *Am J Lifestyle and Medicine* 10(1) Supplement: 6-9



Itinerario

- 1 Plaza José Antonio
- 2 Plaza del Generalísimo
- 3 Hernando Alonso
- 4 Ramón y Cajal
- 5 Pío XII
- 6 Madre Isabel Larrañaga
- 7 Toledo
- 8 Victoria
- 9 Calvo Sotelo
- 10 Cruces
- 11 Queipo de Llano
- 12 Maestro Vicente Rodríguez
- 13 Santísima Trinidad
- 14 Plaza José Antonio

FUENSALIDA

Plan Local de Rutas Urbanas Saludables



Ayuntamiento de Fuensalida

PLORUS: UN PROYECTO DE CIUDAD

La importancia que los habitantes en los últimos años le otorgan a la actividad física como fuente de salud hace que poco a poco se estén implementando numerosas propuestas de práctica, buscando por parte de los Gobiernos Municipales una amplia participación y dando también cabida a todos los estratos poblacionales.

En este sentido surge el proyecto PLORUS: Plan Local de Rutas Urbanas Saludables. La elaboración de un gran circuito urbano, compuesto de rutas cortas clasificadas, hace del municipio de Fuensalida un municipio más de práctica física.

Con este entramado de itinerarios interrelacionados permitimos al usuario de todas las posibilidades de cumplir de un modo más sencillo las recomendaciones de práctica física que marcan los Organismos Internacionales relacionados con la actividad física y la salud, considerando también posibles dificultades en determinados territorios de salud pública.

En el inicio de cada ruta encontrará un hito informativo con los puntos detallados del trayecto a seguir y de la distancia que supone su realización.

Por último, indicarle que este folleto reproduce en su interior cada una de aquellas, siendo el "compañero" ideal de marcha, al menos al principio, ya que puede resultar complicado memorizar los itinerarios descritos.

¿QUÉ OBJETIVOS NOS HAN MOVIDO?

1. Crear alternativas saludables de ocio activo considerando diferentes recorridos y trayectos y ofreciendo recomendaciones de práctica orientadas en particular a salud pública.
2. Concientizar a la población en general de la importancia de realizar actividad física, facilitando el cumplimiento de las recomendaciones actuales del ACAM (Colegio Americano de Medicina del Deporte) a través de la realización de las Rutas saludables bajo las directrices en ellas expuestas.
3. Complementar los programas actuales de ejercicio físico llevados a cabo desde el Instituto Municipal de Actividad Física y Deporte, ofreciendo iniciativas que faciliten niveles de vida activa.
4. Adecuar a la población aquellos variables de práctica que hemos considerado importantes, tales como la intensidad y el volumen, para que un poco repercuta de forma eficaz en la fisiología del individuo.
5. Concientizar de la importancia de un estilo de vida activo desde el punto de vista de la prevención de diabetes, como del tratamiento de muchas otras.



Universidad de Castilla-La Mancha



Dearrollar entornos urbanos activos y sostenibles en las ciudades para promover actividad física y deporte

<http://activeenvironments.eu/>



Partners

University of Gloucestershire (UK)

University of Oxford (UK)

University of Thessaly (Greece)

University of Zurich (Switzerland)

LIKES Foundation for Sport and Health
Science, Fit for Life Program (Finland)

Castilla la Mancha Regional Government
of Education, Culture and Sport (Spain)

Tukums Municipality (Latvia)

Brasov Metropolitan Agency for
Sustainable Development (Romania)

CESIE (Italy)

Municipality of Trikala (Greece)

Coordinator:



**UNIVERSITY OF
GLOUCESTERSHIRE**

at Cheltenham and Gloucester

University of Gloucestershire

Oxstalls Campus
Oxstalls Lane
Longlevens
Gloucester
GL2 9HW

Telephone: +44 (0) 1242 715200

E-mail: enquiries@glos.ac.uk

www.glos.ac.uk

► Contact person:

Professor Diane Crone (project lead)

Telephone: +44 (0) 1242 715161

E-mail: dcrone@glos.ac.uk

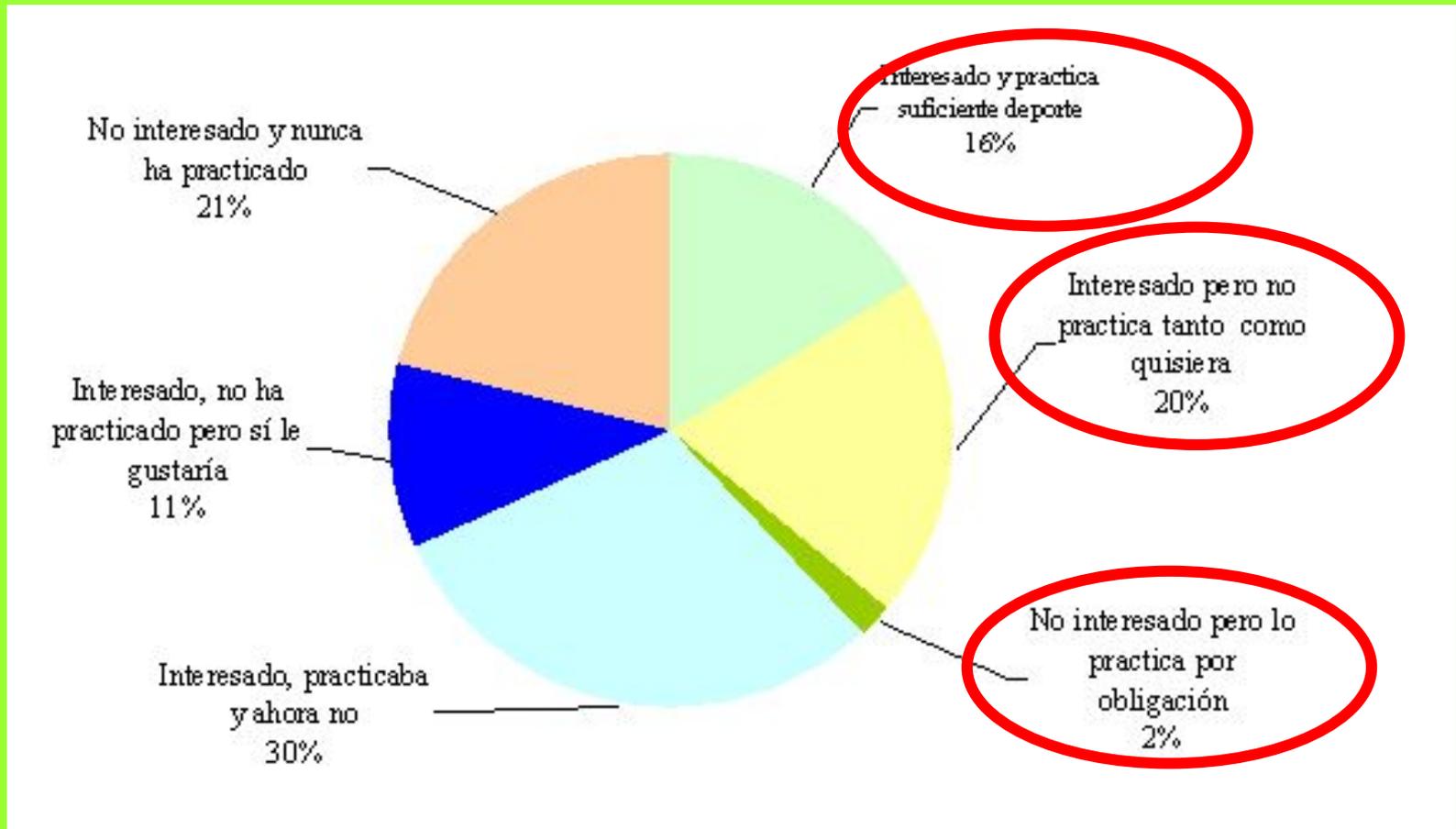
Programa: «Irun Sasoi»



PROGRAMA de PRESCRIPCIÓN de ACTIVIDAD FISICA



Encuesta de Hábitos Deportivos en España durante 2015.



MODELO DE LOS ESTADOS DE CAMBIO (Prochaska y DiClemente 1982)



La mayoría de los nuevos
practicantes de ejercicio físico
carecen de las herramientas
personales necesarias para
conseguir por sí solos un hábito de
actividad física

HABILIDAD



FIDELIDAD



CENTRO DE FITNESS

Personas con
NECESIDADES:
salud, estética,
social, psicológica,
etc



INPUT

PRESTACIÓN DEL SERVICIO

¿Cuál es la finalidad del servicio?

¿Cómo se da este servicio?

Personas con
un SERVICIO
recibido



OUTPUT

Creatividad, flexibilidad, modificar el ejercicio en función de las metas del sujeto, motivaciones y preferencias, comportamientos, etc.

La actividad física como “medicamento genérico universal”



Diego Villalvilla y Susana Aznar

Coordinador del grupo de AFYS de la FAECAP (Federación de Enfermería Comunitaria Y Atención Primaria)

Directora del grupo PAFS (Promoción de Actividad Física y Salud en la UCLM)

Gracias por vuestra atención!



Susana.Aznar@uclm.es