

**A+**  
PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE **D**

VERSIÓN 1 JUNIO 2009



## **CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES**

### **Secretario de Estado - Presidente**

Jaime Lissavetzky Díez

### **Director General de Deportes**

Albert Soler Sicilia

### **Directora General de Infraestructuras Deportivas**

Matilde García Duarte

### **Subdirectora General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico**

Marta Carranza Gil-Dolz del Castellar

### **Subdirector General de Deporte y Salud**

José Luis Terreros Blanco

# PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

## COORDINACIÓN GENERAL

Enrique Lizalde Gil  
Coordinador de Proyectos  
Consejo Superior de Deportes

Mercedes Llano Ruiz  
Jefa de la Oficina del Plan Integral  
Consejo Superior de Deportes

---

## ASESORÍA EXTERNA

Fernando París Roche  
AFPGRUPO Consultores del Deporte, S.L.

Jordi Viñas Fort  
ITIK Consultoria de l'esport i el lleure, S.L.

---

## GRUPOS DE TRABAJO DE EXPERTOS Y EXPERTAS

### ***Actividad física, deporte y salud***

José Luis Terreros Blanco (*Coordinador*), Fernando Gutiérrez Ortega (*Representante del CSD*), Susana Aznar Laín, Vicente Elías Ruiz, Manel González Peris, Javier Ibáñez Santos, M<sup>a</sup> Teresa Lara Hernández, Sara Maldonado Martín, Francisco Javier Márquez Ortiz, Begoña Merino Merino, José Naranjo Orellana, Nicolás Terrados Cepeda, Jose Gerardo Villa Vicente.

### ***Actividad física y deporte en edad escolar***

Juan Luis Hernández Álvarez (*Coordinador*), Tomás Valles Rodríguez (*Representante del CSD*), Darío Alvano Casademunt, Ricardo Echeita Sarrionandia, Carles González Arévalo, Julio Latorre Peña, Francisco Javier López de las Heras, Ángeles López Rodríguez, Teresa Lleixá Arribas, Carles Meilán Cuevas, Hermenegildo Puchades Company, Santiago Romero Granados, Primitivo Sánchez Sanz, Eduardo de la Torre Navarro.

### ***Actividad física y deporte en personas con discapacidad***

Merche Ríos Hernández (*Coordinadora*), Juan Manuel Hueli Amador (*Representante del CSD*), José Miguel Arráez Martínez, Paqui Bazalo Gallego, María Enciso Enciso, Eugenio Jiménez Galván, Alberto Jofre Bernardo, Teresa Perales Fernández, Josep Oriol Martínez, Arturo Pérez Rodríguez, Javier Pérez Tejero, Enrique Rovira-Beleta Cuyás, David Sanz Rivas, Manuel Solís García.

### ***Actividad física y deporte en personas mayores***

Pilar Pont Geis (*Coordinadora*), Mercedes Llano Ruiz (*Representante del CSD*), Joan Carles Burriel Paloma, José Antonio Casajús Mallén, Carmen Fontecha Matínez, Jesús Fortuño Godes, Antonio Merino Mandy, Sara Márquez Rosa, Juan Pedro Monzú, Angels Soler Vila.

### ***Actividad física y deporte en el ámbito laboral***

Jordi Viñas Fort (*Coordinador*), Daniel Mateos Fuertes (*Representante del CSD*), Sandra Carballo Ruano, Antonio Casimiro Andujar, Fernando Fabra Olmos, Xavier Isern Torras, Julio Tomás Larrén, Pere Manuel Gutiérrez, Santiago Prados Prados, Juan Pablo Venero Valenzuela.

***Actividad física y deporte para la inclusión social: inmigración***

Gaspar Maza Gutiérrez (*Coordinador*), Susana Pérez Arroyo (*Representante del CSD*), Felipe Castañer Molinero, Javier Durán González, Jesús Fernández Gavira, Fco. Xavier Medina Pons, Ricardo Sánchez Martín, José Carlos Vega Martín. *Colaboradores/as*: Isabel Aina Zarazaga, Josep María Mora Verdeny, Sergio Puga Amoedo.

***Actividad física y deporte en la universidad***

Carlos Hernando Domingo (*Coordinador*), Aitor Canibé Sánchez (*Representante del CSD*), Andreu Benet Busquet, Diego Cabeza Ramos, Xurxo Dopico Calvo, Rafael García Juan, Fernando Gil Labarta, Francisco Guzón Fernández, Alicia López Yeste, Juan Mayorga García, Teresa Nuñez Bernardos, Assumpta Rivera i Valls, Luis Javier Sánchez García, Antonio Yébenes Montoro.

***Igualdad efectiva entre mujeres y hombres***

Susana Soler Prat (*Coordinadora*), Silvia Ferro López (*Representante del CSD*), Élida Alfaro Gandarillas, Carmen Atero Carrasco, Rosana Castillo Salazar, Emilia Fernández García, José Hidalgo Martín, Cristina López Villar, Ana Mañeru Méndez, Lucio Martínez Álvarez, Susana Mendizábal Albizu, Begoña Palacios de Burgos, M<sup>a</sup> José Romero Ramos, Anna Vilanova Soler.

## INSTITUCIONES Y ENTIDADES (Grupos de consulta)

- Ministerio de Educación
  - Secretaría de Estado de Educación y Formación Profesional
  - Secretaría General de Universidades
- Ministerio de Sanidad y Política Social
  - Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior
  - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
- Ministerio de Igualdad
  - Instituto de la Mujer
- Comunidades y Ciudades Autónomas
  - Grupo de Control y Seguimiento
- Conferencia de Institutos y Facultades de CCAF y el Deporte
- Consejo General de COLEFs
- Comité Español de Deporte Universitario (CEDU)
- Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE)
- Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte de España (FAGDE)
- Asociación de Federaciones Deportivas Españolas (AFEDES)
- Confederación de Federaciones Deportivas Españolas (COFEDE)





## ÍNDICE

<b>1. Introducción. Metodología general del proceso. Sectores y ámbitos de trabajo del Plan Integral .....</b>	<b>13</b>
1.1 La respuesta a tres preguntas .....	15
1.2 Una precisión terminológica necesaria .....	16
<b>2. ¿Por qué un Plan integral?.....</b>	<b>19</b>
<b>3. Metodología .....</b>	<b>23</b>
<b>4. Los promotores y los protagonistas. El papel del Consejo Superior de Deportes y de las Comunidades Autónomas .....</b>	<b>27</b>
<b>5. Diagnóstico y situación actual. Principales datos y conclusiones sobre la situación de la actividad física y la práctica deportiva en España en cada uno de los ámbitos y sectores principales .....</b>	<b>35</b>
5.1 Los niveles de actividad física y práctica deportiva y su asociación a la salud.....	37
5.1.1 <i>La relación Actividad Física y Salud</i> .....	40
5.1.2 <i>Prevalencia de la obesidad y otras patologías relacionadas con el sedentarismo</i> ...	42
5.1.3 <i>Ejercicio, metabolismo y síndrome metabólico</i> .....	44
5.1.4 <i>La prevalencia del sedentarismo</i> .....	46
5.2 La actividad física y la práctica deportiva en edad escolar .....	51
5.2.1 <i>La Educación Física. Situación actual</i> .....	52
5.2.2 <i>Antecedentes y experiencias</i> .....	54
5.2.3 <i>Actividad Física y Salud en la edad escolar</i> .....	56
5.2.4 <i>Algunos datos sobre la práctica de actividad física y deportiva en la edad escolar</i> . 58	
5.3 El acceso a la práctica de la actividad física y el deporte por parte de los colectivos específicos .....	62
5.3.1 <i>Las personas con discapacidad</i> .....	62
5.3.2 <i>La actividad física y el deporte en las personas mayores</i> .....	70
5.3.3 <i>Actividad Física y deporte en el ámbito laboral</i> .....	78
5.3.4 <i>Actividad Física y Deporte en Colectivos en Riesgo de Exclusión Social</i> .....	86
5.3.5 <i>El Deporte en la Universidad</i> .....	92
5.4 La igualdad efectiva entre mujeres y hombres en la práctica de la actividad física y el deporte .....	100
5.4.1 <i>Participación e interés de las mujeres por la práctica deportiva</i> .....	100
5.4.2 <i>Ámbitos de actuación</i> .....	104
5.4.3 <i>Ley orgánica para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres</i> .....	105
5.4.4 <i>Políticas de las organizaciones</i> .....	106
<b>6. Misión, Visión y Objetivos Generales del Plan Integral .....</b>	<b>109</b>
6.1 Misión del Plan Integral.....	110
6.2 Visión del Plan Integral .....	111

6.3	Objetivos Generales del Plan Integral .....	112
6.3.1	Objetivo 1. Incrementar notablemente nuestro nivel de práctica deportiva .....	112
6.3.2	Objetivo 2. Generalizar el deporte en la edad escolar.....	112
6.3.3	Objetivo 3. Impulsar el deporte como una herramienta de cohesión social .....	112
6.3.4	Objetivo 4. Avanzar en la igualdad efectiva entre mujeres y hombres .....	112
<b>7.</b>	<b>¿Qué resultados se pretenden alcanzar? Principales indicadores a conseguir .....</b>	<b>113</b>
<b>8.</b>	<b>Los Ejes Estratégicos del Plan Integral .....</b>	<b>117</b>
8.1	Eje 1. La coordinación, lealtad y colaboración institucional .....	118
8.2	Eje 2. La búsqueda de la eficiencia y sinergias en el sistema deportivo .....	118
8.3	Eje 3. Información, Comunicación y Sensibilización .....	119
8.4	Eje 4. El conocimiento de la realidad y la investigación .....	119
8.5	Eje 5. La formación y la mejora de las capacidades y competencias de las personas..	119
8.6	Eje 6. La asociación de la actividad física y el deporte a la salud.....	119
8.7	Eje 7. Facilitar el acceso de las personas a la práctica de la AF y D .....	120
<b>9.</b>	<b>Los Programas del Plan Integral .....</b>	<b>121</b>
9.0	Programa Cero .....	124
9.1	Programa 1. Sanitario de prevención del sedentarismo.....	125
9.2	Programa 2. Actividad Física y Deporte en Edad Escolar.....	126
9.3	Programa 3. Actividad Física y Deporte para las Personas con Discapacidad .....	127
9.4	Programa 4. Actividad Física y Deporte en el Ámbito Laboral .....	128
9.5	Programa 5. Actividad Física para las Personas Mayores.....	128
9.5	Programa 5. Actividad Física para las Personas Mayores.....	129
9.6	Programa 6. AF y D en Colectivos en Riesgo de Exclusión Social.....	130
9.7	Programa 7. Impulso al Deporte en la Universidad .....	131
9.8	Programa 8. Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres.....	132
9.9	Programa 9. Comunicación .....	133
9.10	Programa 10. Sensibilización e Información .....	134
9.11	Programa 11. Investigación y Acciones científicas .....	135
9.12	Programa 12. Formación .....	136
9.13	Programa 13. Organización, Legislación y Normativa .....	137
9.14	Programa 14. Acciones asociadas al Territorio.....	138
<b>10.</b>	<b>Las 100 Medidas del Plan Integral.....</b>	<b>139</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b>	Factores de impacto sobre la mortalidad en los países desarrollados. ....	38
<b>Figura 2.</b>	Niveles de evidencia de cada uno de los efectos positivos del ejercicio. ....	41
<b>Figura 3.</b>	Prevalencia de la obesidad por Comunidades Autónomas.....	43
<b>Figura 4.</b>	Prevalencia del sedentarismo en España por grupos de edad.....	47
<b>Figura 5.</b>	Niveles de ejercicio practicados por los/as españoles/as, por sexos.....	48
<b>Figura 6.</b>	Prevalencia del sedentarismo por Comunidades Autónomas.....	49
<b>Figura 7.</b>	Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ninguno de AF.....	50

<b>Figura 8.</b>	Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ninguno de AF.....	50
<b>Figura 9.</b>	Prevalencia de la obesidad infantil y juvenil por Comunidades Autónomas.....	58
<b>Figura 10.</b>	Países con mayor envejecimiento.....	71
<b>Figura 11.</b>	Evolución de la población mayor en España.....	72
<b>Figura 12.</b>	Porcentaje de personas mayores por CC AA.....	73
<b>Figura 13.</b>	Obesidad adultos. Encuesta Nacional de Salud 2006.....	74
<b>Figura 14.</b>	Esquema de los beneficios de la práctica deportiva en la empresa.....	79
<b>Figura 15.</b>	Promoción del deporte en el ámbito laboral en las mayores empresas.....	86
<b>Figura 16.</b>	Evolución de la práctica deportiva según sexo en España, CIS (1990-2005). ....	100
<b>Figura 17.</b>	Práctica de actividades físicas y deportivas por parte de las mujeres.....	101
<b>Figura 18.</b>	Uso del tiempo.....	101
<b>Figura 19.</b>	Frecuencia de práctica de la población española según sexo.....	103
<b>Figura 20.</b>	Tipo de actividades practicadas por la población española según sexo.....	103



**1. Introducción. Metodología general del proceso.  
Sector es y ámbitos de trabajo del Plan Integral**

---

Con el fin de impulsar el acceso universal a una práctica deportiva de calidad para el conjunto de la población, el Consejo Superior de Deportes (en adelante CSD), en estrecha colaboración con las Comunidades Autónomas, las Entidades locales, Universidades y otros organismos ministeriales, junto con la necesaria participación del sector privado, pone en marcha una serie de líneas de actuación –objetivos, ejes estratégicos, programas y medidas- que configuran el PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

El Plan tiene un alcance previsto para el período 2010 a 2020. Su justificación y desarrollo se refleja de manera sintética en el presente documento, se articula teniendo en cuenta los diferentes colectivos de la población española y su acceso a la práctica de la actividad física y del deporte:

- El conjunto de la población española.
- La población escolar y universitaria: niños y niñas, adolescentes y jóvenes en la etapa de formación.
- Las personas mayores.
- Las personas con discapacidad.
- Los grupos de población en riesgo de exclusión social.
- Las personas en el ámbito laboral.

Es decir, un Plan que intenta abarcar al conjunto de la población, bien a través de acciones que implican y afectan en general a todo tipo de personas, bien a través de programas específicos para determinados grupos. Todo ello teniendo en cuenta los siguientes cuatro principios fundamentales:

1. **La actividad física y la práctica deportiva** es un elemento directamente **asociado y relacionado con la salud de la población**. Como se destaca en el presente documento, la evidencia científica de los beneficios de la práctica de la actividad física y su impacto en la salud individual y colectiva de la población es incuestionable. Cada vez son más las llamadas de las organizaciones profesionales y políticas de la salud a la necesidad de un impulso decidido a la generalización de la actividad física en nuestra sociedad.
2. **La práctica deportiva y su relación con la educación**. El segundo principio -asociado directamente con el anterior- tiene que ver con la necesidad de que la práctica de la actividad física y el deporte tengan un espacio fundamental en el proceso educativo, proceso por el que pasa –obligatoriamente desde los 6 a los 16 años- toda la población española; proceso igualitario, democrático, de generación de valores y hábitos, de desarrollo de la personalidad, de asentamiento de bases sólidas para el conocimiento y realización personal y profesional.

3. **Igualdad efectiva entre mujeres y hombres**, también en la práctica de la actividad física y del deporte; pero no sólo en la práctica: en la dirección de las organizaciones deportivas, en la gestión profesional de las mismas y el desempeño de las labores técnicas en el deporte.
4. Y por último, el cuarto principio tiene que ver con el **deporte como elemento de cohesión social y territorial**. La práctica deportiva se ha convertido en un instrumento de cohesión social, de generación de “capital social” en nuestros barrios, ciudades, pueblos; de ayuda a la integración, de desarrollo económico. El lenguaje universal que representa el deporte debe ser aprovechado -y de hecho su papel ya es fundamental- para mejorar la cohesión social en nuestro país.

El presente Plan Integral -su elaboración y el comienzo de su andadura- es un elemento que figura en el programa del Gobierno para la presente legislatura. El planteamiento general del proyecto ya fue presentado en la comparecencia del Secretario de Estado para el Deporte en el Congreso de los Diputados, el pasado 24 de junio de 2008. La actual versión se ha elaborado con una metodología participativa que ha permitido la colaboración de más de 100 expertos y expertas de nuestro país, especializados en cada uno de los sectores, durante casi un año de trabajo.

### 1.1 La respuesta a tres preguntas

El presente Plan Integral pretende responder a tres preguntas básicas:

- ¿Qué puede hacer el Gobierno, en el marco de sus competencias, para lograr una mayor y mejor promoción de la actividad física y del deporte en España, en unos ámbitos y con unos valores concretos?
- ¿Cómo podemos ser capaces –el Gobierno del Estado, las Comunidades Autónomas, las Corporaciones Locales, el sector asociativo deportivo (clubes y federaciones) y el sector privado empresarial– de trabajar todos en la misma dirección y en el mismo sentido para impulsar la práctica de la actividad física y del deporte en el conjunto de la población española?
- En relación con la anterior, ¿Qué pasos tendría que dar -directa e indirectamente- el CSD en esta legislatura? y ¿Cómo articular un proceso de trabajo con las Comunidades Autónomas -depositarias de las competencias

exclusivas en la promoción del deporte– y la representación de las Corporaciones Locales para diseñar un Plan que establezca líneas orientadoras para todos los agentes del sistema deportivo del Estado?

El Plan responde a esas preguntas y el resultado -identificado finalmente por un conjunto de Programas y Medidas a desarrollar en los próximos 10 años- así lo refleja.

Como ocurría con la versión inicial, la presente versión 1 es un documento vivo, que debe de sufrir modificaciones en el futuro, en la medida en que las acciones y medidas propuestas puedan ir poniéndose en marcha. La planificación estratégica es un proceso cuya característica principal es el análisis continuo y la actualización permanente del diagnóstico y de los objetivos. Actualización y revisión permanente que, sin embargo, no debe de condicionar la puesta en marcha del mismo, en función de las acciones priorizadas en primer lugar.

## **1.2 Una precisión terminológica necesaria**

Se considera necesario, a los efectos del presente Plan Integral, precisar inicialmente algunos conceptos terminológicos entorno al deporte, actividad física, educación física, etc. que eviten interpretaciones distorsionadas y ayuden a comprender la razón de ser, los objetivos, las medidas y el alcance final del Plan Integral. Esas precisiones son las siguientes:



**DEPORTE**

El concepto Deporte en el Plan Integral se refiere al señalado por la Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa, Rodas 1992:

*“Se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”.*

**ACTIVIDAD FÍSICA**

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

**EJERCICIO FÍSICO**

Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona, *(por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas).*

**CONDICIÓN FÍSICA**

Representa un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama, en un ámbito más comercial, “Fitness”.

**SALUD**

Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

**NIVELES DE INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Las recomendaciones sobre actividad física tanto para personas adultas como para niños, niñas y adolescentes hacen referencia a la importancia del ejercicio de, al menos, **intensidad moderada**, que es al que nos referimos siempre en el presente Plan.

Las personas que realizan actividad de intensidad moderada normalmente sienten:

- Un incremento del ritmo respiratorio que no obstaculiza la capacidad para hablar.
- Un incremento del ritmo cardíaco hasta el punto de que éste se puede sentir fácilmente en la muñeca, el cuello o el pecho.
- Una sensación de aumento de la temperatura, posiblemente acompañado de sudor en los días calurosos o húmedos.
- Una sesión de actividad de intensidad moderada se puede mantener durante muchos minutos y no provoca fatiga o agotamiento extremos en las personas sanas cuando se lleva a cabo durante un período prolongado.



---

## 2. ¿Por qué un Plan integral?

España ha experimentado un notable progreso en todos los aspectos en las tres últimas décadas, en las que democratización, descentralización, desarrollo económico y proyección internacional han sido los cuatro ejes fundamentales que han caracterizado –junto con el establecimiento de una sociedad más justa y equilibrada y con altos porcentajes de bienestar- este periodo.

Estos cuatro conceptos también han tenido su aplicación en el deporte:

- El deporte español se ha **democratizado**, tanto en las posibilidades de acceso a su práctica como en la articulación orgánica de sus estructuras.
- Se ha producido una **descentralización** muy positiva en torno a las Comunidades Autónomas y Corporaciones Locales (los Ayuntamientos son desde los años 80 los grandes “dinamizadores” e impulsores de la práctica deportiva en España).
- El deporte se ha convertido en un **sector económico** de importancia y generador de cientos de miles de puestos de trabajo directos e indirectos.
- A través de los resultados de los deportistas españoles y de la organización de grandes eventos deportivos, España ha mejorado su **proyección e imagen internacional**.

El deporte español ocupa hoy, en resultados deportivos internacionales, un puesto que por importancia económica, cultural y nivel de desarrollo es perfectamente coherente y paralelo a nuestro peso en el exterior. Estamos ubicados entre el 8º y 12º lugar de la clasificación de potencias deportivas mundiales, en razón a los resultados deportivos internacionales.

Sin embargo, el nivel de práctica de actividad física de la población española es todavía bajo, insuficiente y presenta grandes diferencias con el resto de los países desarrollados con los que nuestro país se compara permanentemente. Veamos algunos datos seleccionados:

- La práctica de la actividad física y deportiva en España ha sufrido un cierto estancamiento en la presente década y presenta valores todavía muy por debajo de la mayoría de los países europeos: Francia, Reino Unido, Dinamarca, Suecia, Alemania, Suiza, Bélgica, Finlandia, etc.
- La Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS) considera que en los países desarrollados el Sedentarismo es el 7º factor de riesgo, y con evidencia científica de su incidencia sobre el 2º, 4º y 5º factores (hipertensión, dislipemias

y exceso de peso). Según el Eurobarómetro 2006, España es el país con más alto nivel de sedentarismo de Europa en el conjunto de la población.

- El sedentarismo y sobrepeso en España representan un coste económico importante para la sanidad pública. El sobrepeso representa el 7% de los gastos sanitarios en la Unión Europea. Un adulto obeso gasta un 37% más en atención sanitaria y un 75% más en medicación.
- Según la OMS, España es el país europeo con mayor prevalencia de Obesidad y Sobrepeso infantil: 26,3% en las edades entre 2 y 24 años; y 35% para niños y niñas de 13 años, lo que se considera formalmente una epidemia. La práctica de la educación física escolar ha disminuido y la práctica de la actividad física y deportiva infantil se ha estabilizado y presenta valores muy por debajo de lo deseable. Los estudios objetivos realizados sobre la actividad real de los escolares son muy preocupantes.
- A pesar de los avances y de las iniciativas públicas en la materia, muchos colectivos todavía tienen difícil el acceso a la práctica deportiva cotidiana, con objetivos de salud, cohesión social o recreación. España obtiene excelentes resultados en las Paralimpiadas pero el nivel de acceso de las personas con discapacidades a la actividad deportiva es todavía mejorable.
- La práctica de la actividad física de las mujeres es entre 15 y 20 puntos porcentuales menor a la de los hombres. En el deporte federado, las licencias femeninas representan en torno al 20% del total (de cada 5 licencias, sólo 1 es mujer). En la dirección de las organizaciones deportivas, el porcentaje de mujeres se sitúa en el 10%. Y en el ámbito escolar, las diferencias son también ostensibles.
- En octubre de 2009 se decidirá si la ciudad de MADRID organiza los Juegos Olímpicos de 2016. Si eso es así –y entra dentro de lo posible- España tendrá la segunda oportunidad de modernizar y dar un salto cualitativo en su deporte. Si Barcelona 92 supuso el avance, sobre todo, en los resultados deportivos y en la planificación deportiva que se ha mantenido y consolidado hasta la fecha, Madrid 2016 debería suponer un avance esta vez, en los niveles de práctica deportiva e igualdad de oportunidades en el acceso a la misma de toda la población española.

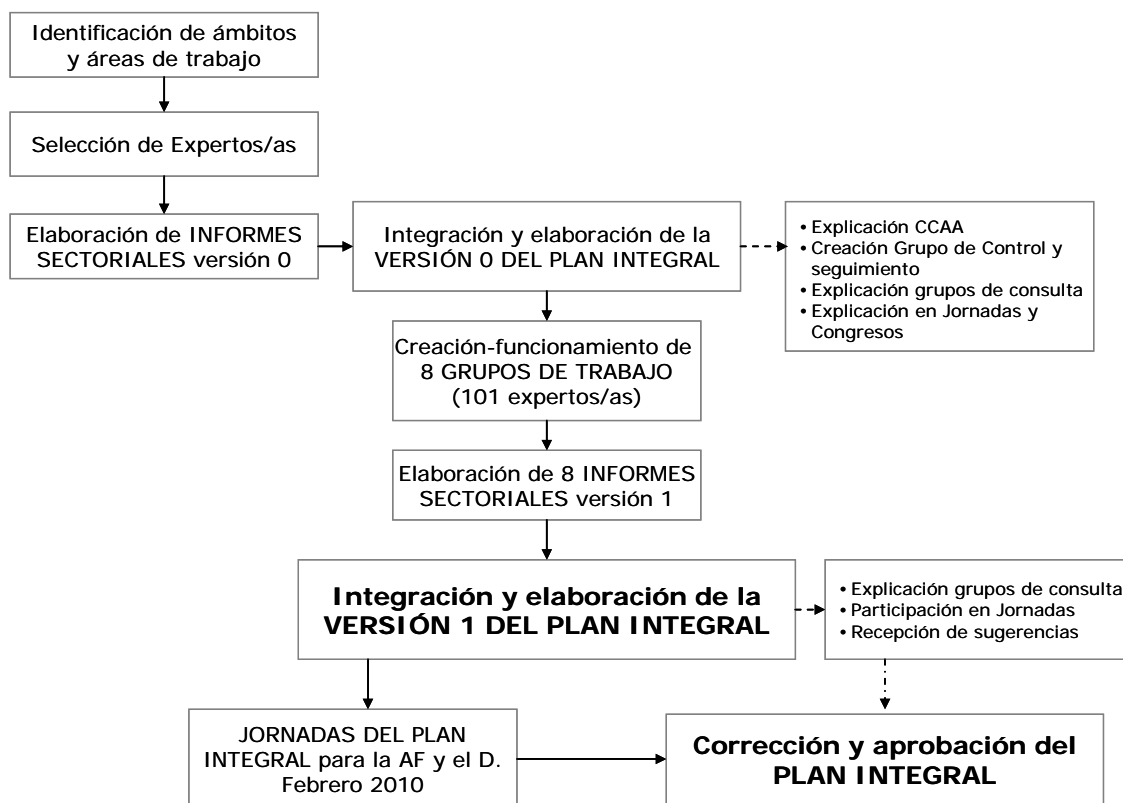
En consecuencia, se considera necesario preparar una acción conjunta, coordinada y de envergadura para cambiar esta preocupante situación y aprovechar la posible oportunidad.



---

### 3. Metodología

Como se ha comentado anteriormente, la Metodología desarrollada en la elaboración del la versión 1 del Plan ha permitido la participación directa de más de 100 personas expertas y colaboradoras en los diferentes ámbitos y sectores de la actividad física abordados. De manera gráfica, el proceso queda sintetizado en el siguiente esquema:



La primera parte del proceso señalado en el esquema anterior fue más restringido (en la esfera del CSD) con la selección de los sectores y ámbitos de trabajo, la selección de 8 personas expertas –una para cada uno de los sectores-, la elaboración de 8 documentos iniciales con una metodología de partida y unos objetivos comunes y la integración de dichos 0 documentos en lo que se denominó versión 0 del Plan Integral.

El grupo de trabajo inicial de expertos y expertas para la elaboración de la citada versión 0 fue coordinado por un responsable de la Dirección General de Deportes del CSD, que trabajó conjuntamente con un consultor en planificación estratégica, aportando visión y metodología al resto de participantes.

Los 8 ámbitos de trabajo que aborda el presente Plan Integral están clasificados en 3 niveles, según el esquema siguiente:





La versión 0 -un documento didáctico y claro, diseñado asimismo como material de desarrollo para fases posteriores- fue explicada a las Comunidades Autónomas en la Conferencia Interterritorial de Deportes, así como a otras entidades y grupos de interés, en los meses finales de 2008 y primeros de 2009.

La segunda parte del proceso ha representado ya una participación más numerosa de expertos y expertas, así como una mayor visualización externa del plan. En efecto, se crearon 8 grupos de trabajo, formado cada uno por entre 12 y 14 expertos y expertas de cada uno de los ámbitos de trabajo, seleccionados a propuesta de las Comunidades Autónomas, de los/as coordinadores/as de cada uno de los grupos de trabajo y del propio CSD. Así mismo se creó la Oficina del Plan Integral en el CSD, un Grupo Ejecutivo de seguimiento en el mismo y la Comisión de Control y Seguimiento con representantes de las Comunidades Autónomas y de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMyP).

Los citados grupos de expertos y expertas han desarrollado, durante tres meses, con una orientación metodológica común, un trabajo de reelaboración, ampliación y mejora de los documentos base de cada uno de los ámbitos de trabajo. Su participación desinteresada, su motivación y las aportaciones efectuadas han enriquecido de manera sustancial la versión inicial y el resultado final son 8 documentos que constituyen la base fundamental del Plan integral. La integración transversal de los citados documentos –que cuentan con estructuras similares y con el alcance y los objetivos comunes iniciales del Plan- ha supuesto como resultado el presente documento versión 1 del Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte.

En todo este proceso, la Oficina del Plan Integral del CSD ha estado asesorada por dos consultores, especialistas en planificación estratégica.



#### **4. Los promotores y los protagonistas. El papel del Consejo Superior de Deportes y de las Comunidades Autónomas**

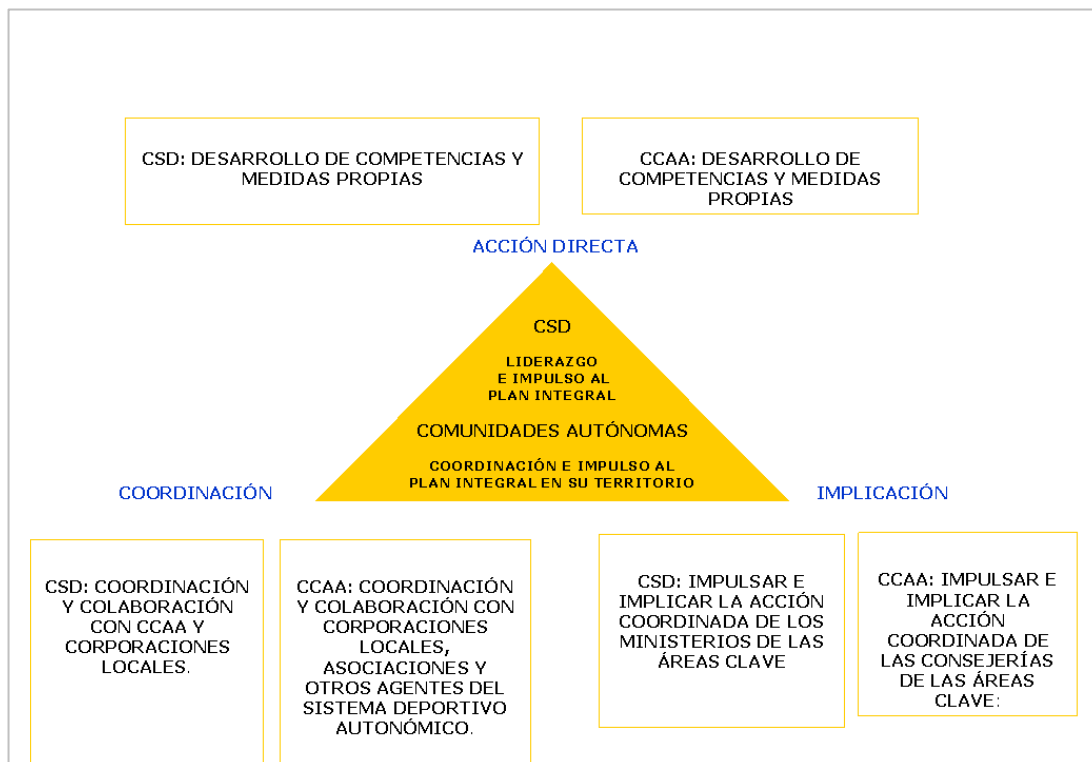
El presente Plan Integral sólo puede configurarse como una propuesta simultánea y coordinada del Consejo Superior de Deportes y de las Comunidades Autónomas al conjunto los sistemas deportivo, sanitario, de salud, de cohesión social y de igualdad efectiva entre mujeres y hombres de nuestro país y de cada una de las Comunidades Autónomas. La actuación coordinada en la implantación del Plan Integral debe hacer posible un incremento sustancial de la práctica de la actividad física y el deporte saludable en la población española.

En un Estado descentralizado política y administrativamente como es el nuestro, esa tarea no es, ni mucho menos, fácil. Las competencias de gestión y promoción diaria de la actividad física y del deporte son, en el sector público, de las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos –fundamentalmente, y en la práctica diaria, de estos últimos-. La administración del Estado y las Comunidades Autónomas tienen asimismo diferentes competencias reguladoras, planificadoras o ejecutivas en el resto de las materias que aborda este plan, especialmente en salud y educación.

Sólo desde la colaboración mutua, la coordinación, la confianza y la lealtad, es posible poner en marcha un Plan de esta naturaleza. Sin embargo, también es verdad que el CSD es todavía un referente importante como eje sobre el que coordinar y consensuar las políticas deportivas en España. Lo ha sido en el desarrollo del deporte de alta competición en el que se ha alcanzado un lugar entre los ocho o doce países más importantes del mundo; y debería de serlo también en la actividad física y la práctica deportiva asociada a la salud en su sentido más amplio. Además, los dos aspectos más importantes de cara a posibilitar una mejora de nuestros indicadores de práctica pasan, sobre todo, por la planificación educativa y de la salud, que sí son competencias del Estado.

El papel de liderazgo, tanto del CSD como de las Comunidades Autónomas, significa actuar directamente en aquellas competencias y materias en las que normativamente esto es posible; pero sobre todo significa liderar y coordinar el trabajo a desarrollar conjuntamente entre el propio CSD y las Comunidades Autónomas; entre estas y las Corporaciones Locales en su ámbito territorial; y entre el CSD y los Ministerios o unidades de estos responsables de materias concretas: educación, sanidad, igualdad y política social.

El siguiente esquema resume e ilustra esa función:



Los tres vértices del triángulo simbolizan:

- **Acción directa**, del Consejo Superior de Deportes y de las Comunidades Autónomas, significa la potestad que tiene cada administración para actuar directamente sobre las competencias y funciones que, de acuerdo a nuestro marco constitucional, estatutario y legislativo, le son propias.
- **Implicación** quiere decir la capacidad de influencia que tiene que tener, por un lado, el Consejo Superior de Deportes con los Ministerios de las áreas clave y otras unidades de la administración central; y por otro, las administraciones deportivas de las Comunidades Autónomas con las Consejerías correspondientes, para trabajar conjunta y transversalmente en la ejecución de las acciones previstas en el Plan.
- **Coordinación** significa la capacidad que, en el ámbito estatal o en el ámbito autonómico correspondiente, el CSD y las Comunidades Autónomas tienen para colaborar, apoyar e integrar las actuaciones que corresponden a otros agentes del sistema deportivo español.

En el primer caso, **acción directa** es, por ejemplo, la capacidad del Consejo Superior de Deportes de trabajar en la obtención de datos (observatorios del deporte), el apoyo a estudios de investigación, a acciones formativas en Universidades, acciones de sensibilización a nivel estatal, medidas legislativas en el ámbito de la reforma de la Ley del Deporte o inclusión de propuestas en los proyectos deportivos de las Federaciones españolas; y en las Comunidades Autónomas, las competencias directas en torno al deporte: el apoyo a la construcción de instalaciones deportivas accesibles a personas con discapacidad y dificultades de movilidad, programas de sensibilización, programas de deporte en edad escolar con valores educativos, formación de técnicos o regulaciones normativas.

En el segundo caso, la **implicación** representa, por ejemplo, la necesidad de que el CSD trabaje con los Ministerios de Sanidad y Política Social, Educación e Igualdad en las medidas de planificación educativa o sanitaria que afecten a la actividad física y al deporte, o en acciones orientadas al cumplimiento, también en el deporte, de la Ley de Igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

En el tercer punto, la **coordinación** entre el CSD y las Comunidades Autónomas se representa, por ejemplo, en el trabajo conjunto para desarrollar líneas comunes en el deporte escolar; en la promoción del deporte universitario; en la coordinación entre los centros de medicina del deporte autonómicos con el estatal; en el diseño y elaboración de orientaciones normativas para la construcción de instalaciones deportivas, la accesibilidad de éstas a personas con discapacidad o el uso de energías renovables en las mismas. En el caso de la coordinación de las CCAA con sus entidades locales y sus agentes deportivos –clubes y federaciones, fundamentalmente- el ejemplo puede materializarse en la elaboración de planes conjuntos de construcción y mejora de instalaciones y espacios deportivos o en el diseño de acciones para la inclusión del deporte para personas con discapacidad en las federaciones deportivas autonómicas en determinadas modalidades.

La competencia fundamental y exclusiva en torno a la promoción de la actividad física y deportiva de los ciudadanos y ciudadanas corresponde a cada una de las Comunidades Autónomas en su territorio. Pero es verdad que cuando los principales indicadores de sedentarismo, obesidad y sobrepeso, así como la práctica de actividad física y deportiva colocan a España en el furgón de cola de los países europeos, el Estado no puede derivar las culpas a otros: tiene que reaccionar liderando una actuación conjunta con las Comunidades Autónomas, Corporaciones Locales y con el resto de los agentes públicos y privados del sistema deportivo. Sólo de esa forma, actuando conjuntamente, –y no enredándose en un conflicto de competencias, que, en cualquier caso, siempre deberán ser respetadas absolutamente- es posible que España llegue a alcanzar a medio y largo plazo, el lugar equivalente al peso económico, de bienestar y calidad de vida de sus ciudadanos y ciudadanas. A su vez

se deben aprovechar los cambios, que la superación de la presente situación de crisis a partir de 2010, deberán producirse en muchos aspectos de las políticas sociales, educativas, de salud y de igualdad.

La mayor parte de los informes sectoriales que han sido la base del presente Plan Integral incorporan una referencia/resumen con las competencias del CSD, de otros departamentos ministeriales, de las Comunidades Autónomas y de las posibilidades de intervención. Esas limitaciones y posibilidades deberán ser tenidas en cuenta permanentemente en el desarrollo de la versión definitiva del Plan Integral, en su aprobación y en su ejecución.

A continuación se establecen, en un cuadro sinóptico, el resumen de las principales competencias, tanto del CSD como de los diferentes Ministerios que les habilitan para liderar, junto con las Comunidades Autónomas, el conjunto de programas y medidas incorporadas en el presente Plan Integral:

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN	COMPETENCIAS
<p><b>CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES</b></p>	<p>Las que le atribuye la Ley del Deporte 10/90 de 15 de octubre, en su artículo 8, y especialmente las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover e impulsar la investigación científica en materia deportiva de conformidad con los criterios establecidos en la Ley de Fomento y Coordinación General de la Investigación Científica y Técnica.</li> <li>▪ Actuar en coordinación con las Comunidades Autónomas respecto de la actividad deportiva general y cooperar con las mismas en el desarrollo de las competencias que tienen atribuidas en sus respectivos estatutos.</li> <li>▪ Coordinar con las Comunidades Autónomas la programación del deporte escolar y universitario, cuando tenga proyección nacional e internacional.</li> <li>▪ Elaborar propuestas para el establecimiento de las enseñanzas mínimas de las titulaciones de técnicos deportivos especializados.</li> <li>▪ Colaborar en materia de medio ambiente y defensa de la naturaleza con otros organismos públicos con competencias en ello y con las Federaciones especialmente relacionadas con aquéllos.</li> <li>▪ Cualquier otra facultad atribuida legal o reglamentariamente que contribuya a la realización de los fines y objetivos señalados en Ley del Deporte.</li> </ul>

<p><b>MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Propuesta y ejecución de la política del Gobierno en materia de salud, de planificación y asistencia sanitaria y de consumo, así como el ejercicio de las competencias de la Administración General del Estado para asegurar a los ciudadanos el derecho a la protección de la salud.</li> <li>▪ Regulación de las condiciones básicas que garanticen la igualdad de todos los españoles en el ejercicio de los derechos y en el cumplimiento de los deberes constitucionales.</li> </ul>
<p><b>MINISTERIO DE EDUCACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dirección de los elementos comunes de la política educativa y del sistema educativo de España, y gestión cooperativa de estos elementos con las respectivas Consejerías de Educación de las Comunidades Autónomas que tienen ya transferidas todas las competencias en materia de educación no universitaria.</li> <li>▪ Alta Inspección garantizando el cumplimiento de las facultades atribuidas al Estado en materia de enseñanza en las Comunidades Autónomas, la observancia de los principios y normas constitucionales aplicables y de las leyes orgánicas que desarrollan el artículo 27 de la Constitución.</li> <li>▪ Inspección del cumplimiento de las condiciones que el Estado establezca para la obtención, expedición y homologación de títulos académicos y profesionales, así como la aplicación en las Comunidades Autónomas de la ordenación general del sistema educativo y de las enseñanzas mínimas cuya fijación corresponde al Estado.</li> <li>▪ Política del Gobierno en materia de Universidades.</li> </ul>
<p><b>MINISTERIO DE IGUALDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Propuesta y ejecución de las políticas del Gobierno en materia de igualdad, eliminación de toda clase de discriminación de las personas por razón de sexo, origen racial o étnico, religión o ideología, orientación sexual, edad o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, y erradicación de la violencia de género, así como en materia de juventud. Le corresponde, en particular, la elaboración y desarrollo de las normas, actuaciones y medidas dirigidas a asegurar la igualdad de trato y de oportunidades, especialmente entre mujeres y hombres, y el fomento de la participación social y política de las mujeres.</li> </ul> <p>Especialmente el cumplimiento del artículo 29 de la Ley de igualdad Efectiva entre mujeres y hombres de 2007:</p> <p><i>Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución. El gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.</i></p>



<p><b>MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Propuesta y ejecución de la política del Gobierno en materia laboral, de ordenación y regulación del empleo y de Seguridad Social, así como del desarrollo de la política del Gobierno en materia de extranjería, inmigración y emigración. En particular, corresponde al Ministerio: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La promoción laboral, social, cívica y cultural de los inmigrantes.</li> <li>○ La promoción del principio de igualdad de trato y no discriminación y lucha contra el racismo y la xenofobia; la colaboración y coordinación con los distintos agentes públicos y privados, nacionales e internacionales vinculados con la prevención y lucha contra el racismo y la xenofobia.</li> <li>○ El impulso, dirección y desarrollo de las relaciones laborales individuales y colectivas, las condiciones de trabajo y la prevención de riesgos laborales.</li> <li>○ La promoción de la responsabilidad social de las empresas.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Propuesta y ejecución de la política del Gobierno en materia de investigación científica, desarrollo tecnológico e innovación en todos los sectores, así como la coordinación de los organismos públicos de investigación de titularidad estatal. En particular, corresponde al Ministerio la elaboración de la propuesta, gestión, seguimiento y evaluación de los programas nacionales y acciones estratégicas del Plan nacional de investigación científica, desarrollo e innovación tecnológica.</li> </ul>



**5. Diagnóstico y situación actual. Principales datos y conclusiones sobre la situación de la actividad física y la práctica deportiva en España en cada uno de los ámbitos y sectores principales**

---

En el presente apartado del Plan Integral se han seleccionado aquellos aspectos fundamentales del diagnóstico de la situación de la práctica de la actividad física en nuestro país, asociados a cada uno de los ámbitos o sectores en los que se ha articulado el Plan. Para ello los grupos de expertos y expertas han recurrido a la bibliografía existente sobre la materia, las investigaciones realizadas entorno a la asociación entre actividad física, deporte y salud; a los estudios de práctica deportiva; a las experiencias exitosas en España y en otros países sobre acciones y planes similares en los ámbitos seleccionados; en definitiva, a las numerosas y diversas fuentes que hoy en día existen y que las tecnologías de la información y la comunicación ponen a nuestro alcance de manera directa.

Es importante señalar, como una de las conclusiones iniciales, la necesidad de mejorar el acceso a la información, datos y experiencias de práctica deportiva y de actividad física en España y del resto de los países. Esta necesidad de mejora se debe fundamentalmente a la excesiva dispersión de los mismos, así como por la falta de referencias clave en algunos sectores de trabajo, donde la ausencia de las mismas es casi absoluta (actividad física en personas con discapacidad, práctica deportiva en las universidades, deporte asociado al ámbito laboral).

De ahí la necesidad de reconocer el esfuerzo hecho por los grupos de trabajo en intentar integrar un cuerpo de referencias, experiencias y datos que, actualmente, constituyen –en los 8 documentos base del Plan y en el presente documento integrado- el principal *vademecum* de datos sobre la práctica de la actividad física y del deporte asociada a la salud y al bienestar de la población.

## 5.1 Los niveles de actividad física y práctica deportiva y su asociación a la salud

Hoy en día existe una fuerte evidencia médica sobre los efectos perjudiciales para la salud que provoca el sedentarismo; también conocemos que su prevalencia en Europa es alta y que España es uno de los cuatro países más sedentarios de Europa. Las instituciones sanitarias internacionales, las instituciones europeas, las asociaciones médicas, los investigadores, los profesionales de la salud, incluso los propios gobiernos, han levantado repetidamente la voz dadas las importantes implicaciones para la salud, todos están de acuerdo en que se necesitan urgentemente estrategias preventivas y terapéuticas.

Como se ha señalado en el informe del grupo de trabajo de deporte y salud, no faltan reuniones oficiales y declaraciones sobre el tema, tampoco escasean los trabajos de investigación ni las directrices y recomendaciones en ellos basadas, incluso existen numerosos ejemplos de programas exitosos de impulso a la actividad física. Sin embargo, en general, la población española está lejos de conseguir un nivel de actividad física que podamos considerar saludable.

La OMS<sup>1</sup> estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa entorno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

La OMS, en su Informe Anual sobre la Salud en el Mundo de 2002, destaca que un 47% de la mortalidad mundial puede atribuirse a sólo 20 factores de riesgo principales, (más de una tercera parte a los 10 primeros). Pero esa influencia no es igual en todas las áreas del mundo. En los países desarrollados, el impacto de estos factores sobre la mortalidad es muy diferente. En la Figura 1 se aprecia que el sedentarismo es el 7º factor de esta lista, pero además está comprobado con evidencia científica su incidencia sobre el 2º, 4º y 5º factores (hipertensión, dislipemias y exceso de peso).

Según la OMS la proporción de esa carga se podría reducir en los próximos 20 años mediante la atenuación de los factores de riesgo. En el mundo mueren 57 millones de personas al año. Dicho Informe Anual, muestra como el aumento de las enfermedades crónicas es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes y del 46% de la morbilidad global. Estos porcentajes van en aumento, por lo que si no invertimos esta tendencia, en el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 73% de las defunciones y del 60% de la carga mundial de enfermedad.

---

<sup>1</sup> Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 - Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/whr/previous/es>.

**Figura 1.** Factores de impacto sobre la mortalidad en los países desarrollados.

Modificado del Informe sobre la Salud en el Mundo (OMS)<sup>2</sup>

Factor de riesgo	Impacto
Tabaquismo	12,2%
<b>Hipertensión arterial</b>	<b>10,9%</b>
Consumo de alcohol	9,2%
<b>Dislipemias</b>	<b>7,6%</b>
<b>Exceso de peso</b>	<b>7,4%</b>
Bajo consumo de frutas y verduras	3,9%
<b>Inactividad física</b>	<b>3,3%</b>
Drogas ilícitas	1,8%
Prácticas sexuales de riesgo	0,8%
Carencia de hierro	0,7%

Además del coste personal del sedentarismo y la obesidad debemos tener en cuenta el coste social. Se calcula que en la Unión Europea (UE) la obesidad representa hasta un 7% de los gastos de salud pública, cifra que seguirá aumentando habida cuenta de su tendencia al alza. Aunque no se dispone de datos pormenorizados para todos los estados miembros de la UE, los estudios realizados ponen de relieve el alto coste económico de este factor de riesgo. Distintos estudios señalan que los gastos anuales en asistencia sanitaria de un adulto medio obeso son un 37% superiores a los de una persona de peso normal, y los gastos en medicación un 77% más altos. Estos costes directos no tienen en cuenta la reducción de la productividad debida a las discapacidades y a la mortalidad prematura.

Diversas iniciativas europeas han puesto de manifiesto la estrecha relación entre la actividad física y la salud de la población:

- En 2003, los servicios de la Comisión Europea establecieron una *Red sobre la Nutrición y la Actividad Física*, integrada por autoridades nombradas por los Estados miembros, la OMS y las ONG activas en el ámbito de la salud y la protección del público consumidor.

<sup>2</sup> - Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 - Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/whr/previous/es/> (acceso 9 de octubre 00:10).

- *La Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud* se creó en marzo de 2005 con el objeto de ofrecer un marco de actuación común.
- Dada la situación en Europa, la Comisión de las Comunidades Europeas publicó en 2005 un Libro Verde con el título *“Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas”*<sup>3</sup>. La consulta del Libro Verde reflejó un amplio consenso entorno a la idea de que la Comunidad debe trabajar con diversos agentes a escala nacional, regional y local. En sus respuestas, los/as agentes consultados/as destacaron que las políticas de la Comunidad deben ser congruentes y coherentes y que es importante aplicar un planteamiento multisectorial. Basándose en este Libro Verde la Comisión redactó en 2007 el Libro Blanco: *“Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad”* y poco después el *Libro Blanco sobre el Deporte*<sup>4</sup>.
- En noviembre de 2006 se celebró en Estambul la Conferencia Ministerial Europea de la OMS contra la Obesidad<sup>5</sup>, con el tema: *“Influencia de la Dieta y la Actividad Física en la Salud”*. Esta conferencia dio lugar a la *Carta Europea Contra la Obesidad*. Reconoce que la obesidad es un problema de salud pública a escala global y le concede a este asunto un lugar preferente en la agenda política ya que los propios gobiernos reconocen pruebas suficientes que justifican una intervención inmediata. Los gobiernos nacionales de la Región Europea de la OMS reconocen:
  - Se precisa voluntad política, liderazgo de primer nivel y el compromiso de cada uno de los gobiernos.
  - Una mejora en la alimentación, junto con la actividad física, producirá un impacto notable, y a menudo rápido, sobre la salud pública.
  - Hay que encontrar un equilibrio entre la responsabilidad de las personas y de los gobiernos y la sociedad. No resulta admisible responsabilizar exclusivamente a las personas de su obesidad.

---

<sup>3</sup> .- Libro Blanco: Estrategia Europea sobre Problemas de Salud Relacionados con la Alimentación, el Sobrepeso y la Obesidad. Comisión de las Comunidades Europeas. Bruselas, 30.5.2007 COM(2007) 279 final.

<sup>4</sup> Libro Blanco sobre el Deporte. Comisión de las Comunidades Europeas. Bruselas, 11.07.2007 COM (2007) 391 final.

<sup>5</sup> Carta Europea Contra la Obesidad. Conferencia Ministerial Europea de la Organización Mundial de la Salud contra la Obesidad: Influencia de la dieta y la actividad física en la salud. Estambul (Turquía), 15–17 de noviembre de 2006

### 5.1.1 La relación Actividad Física y Salud

La relación entre la práctica de actividad física y salud está hoy en día fuera de toda duda. La evidencia científica se ha acumulado de tal modo que los estudios actuales se enfocan ya más en el estudio de la naturaleza de las relaciones entre ambos elementos, que en determinar si estas relaciones existen.

La Encuesta Nacional de Salud<sup>6</sup>, relaciona la inactividad con un 7% del total de las muertes en España. Además el Estudio sobre Promoción del Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFC) dice que hay evidencia de que las personas activas viven tres años más de media, con mayor calidad de vida y autonomía personal que los inactivos<sup>7</sup>.

El Departamento de Salud del Gobierno de los Estados Unidos recoge en sus recientes directrices: “Physical Activity Guidelines for Americans”<sup>8</sup>, los niveles de evidencia de cada uno de los efectos positivos del ejercicio sobre la salud en los diferentes estratos poblacionales. Se resumen en la Figura 2.

---

<sup>6</sup> Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística. Junio 2006 – junio 2007.

<sup>7</sup> Estudio sobre Promoción del Ejercicio Físico. Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar (SemFC). Enero de 2007.

<sup>8</sup> 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.  
<http://www.health.gov/paguidelines>.



**Figura 2.** Niveles de evidencia de cada uno de los efectos positivos del ejercicio.

Modificado de Physical Activity Guidelines for Americans (Gobierno EEUU).

<p><b>Niños y adolescentes</b></p> <p><b>Fuerte evidencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejor condición física cardiorrespiratoria</li> <li>- Mejor condición muscular</li> <li>- Mejor salud ósea</li> <li>- Mejores marcadores de salud cardiovascular</li> <li>- Mejor composición corporal</li> </ul> <p><b>Evidencia moderada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menos síntomas de depresión</li> </ul>
<p><b>Adultos y Mayores</b></p> <p><b>Fuerte evidencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menor riesgo de muerte temprana</li> <li>- Menor riesgo de enfermedad coronaria</li> <li>- Menor riesgo de ictus</li> <li>- Menor riesgo de hipertensión arterial</li> <li>- Menor riesgo de dislipemias adversas</li> <li>- Menor riesgo de diabetes tipo 2</li> <li>- Menor riesgo de síndrome metabólico</li> <li>- Menor riesgo de cáncer de colon</li> <li>- Menor riesgo de cáncer de mama</li> <li>- Prevención del aumento de peso</li> <li>- Mejor condición física cardiorrespiratoria</li> <li>- Mejor condición muscular</li> <li>- Prevención de caídas</li> <li>- Mejor función cognitiva (ancianos)</li> </ul> <p><b>Evidencia moderada a fuerte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejor salud funcional</li> <li>- Menor obesidad abdominal</li> </ul> <p><b>Evidencia moderada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menor riesgo de fractura de cadera</li> <li>- Menor riesgo de cáncer de pulmón</li> <li>- Menor riesgo de cáncer endometrial</li> <li>- Mantenimiento del peso después del adelgazamiento</li> <li>- Mejor densidad ósea</li> <li>- Mejor calidad del sueño</li> </ul>

Numerosas evidencias señalan la relación entre actividad física y los beneficios de la salud de la población:

- El estudio de la SEMFYC, anteriormente señalado, refleja el efecto del ejercicio sobre el tabaquismo y dice que la carrera a pie es un ejercicio suficientemente intenso como para hacerlo incompatible con el hábito de fumar y que un 70%

de los que habían empezado a correr lo habían hecho con la idea de dejar este hábito.

- Igualmente queda demostrado que el ejercicio mejora la salud mental en general, actuando tanto sobre la ansiedad como sobre el insomnio y los trastornos del ánimo. La autodisciplina que impone la práctica regular de ejercicio puede llevar al sujeto a experimentar una mayor sensación de control sobre su vida.
- En nuestro país, los resultados del estudio de la *Cohorte CDC de Canarias*<sup>9</sup> muestran que el sedentarismo se asocia directamente con el síndrome metabólico, el índice de masa corporal, las circunferencias abdominal y pélvica, la presión arterial sistólica, la frecuencia cardíaca, la apolipoproteína B y los triglicéridos, e inversamente con el colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad y la actividad de la paraoxonasa.
- Y el estudio Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) muestra la relación directa entre sedentarismo y riesgo de hipertensión<sup>10</sup> y con los desórdenes mentales<sup>11</sup>.
- La SEMFYC, en el informe anteriormente señalado, define al sedentarismo como el factor de riesgo, asociado a los hábitos de vida actuales, que más impacto tiene sobre la salud por su clara implicación en el desarrollo de numerosas enfermedades.

### 5.1.2 Prevalencia de la obesidad y de otras patologías relacionadas con el sedentarismo

La patología con una mayor relación con el sedentarismo es la obesidad. Según la OMS, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y de ellas al

---

<sup>9</sup> Estudio de la Cohorte CDC de Canarias.  
Universidad de La Laguna.

CABRERA DE LEÓN A., RODRÍGUEZ M.A., RODRÍGUEZ L.M., ANÍA B., BRITO B., MUROS DE FUENTES M., ALMEIDA D, BATISTA M., AGUIRRE A.  
Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético.  
Rev Esp Cardiol 2007; 60: 244 – 250

<sup>10</sup> BEUNZA J.J., MARTÍNEZ M.A., EBRAHIM S., BES M., NÚÑEZ J., MARTÍNEZ J.A, ALONSO A.  
Sedentary Behaviors and the Risk of Incident Hypertension. The SUN Cohort.  
Am J Hypertens 2007;20:1156–1162

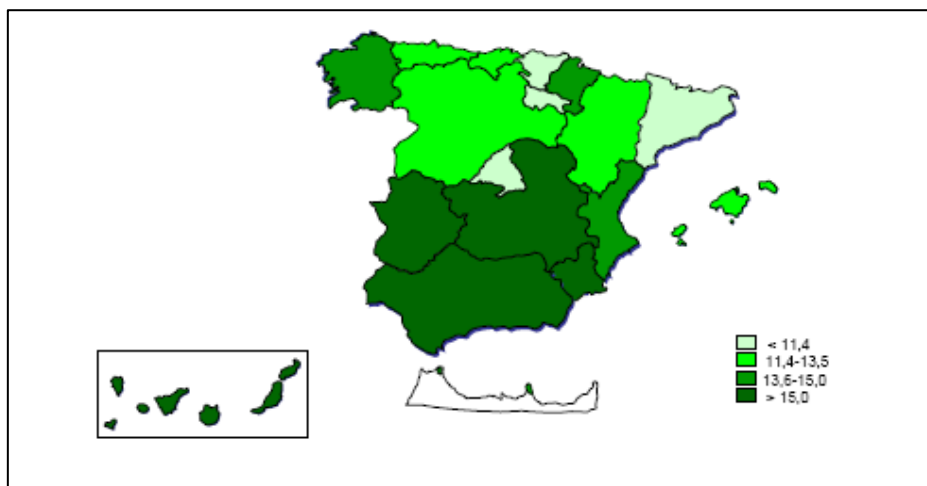
<sup>11</sup> SANCHEZ A., ARA I., GUILLÉN F., BES M., VARO J.J., MARTÍNEZ M.A.  
Physical Activity, Sedentary Index, and Mental Disorders in the SUN Cohort Study.  
Med. Sci. Sports Exercise 2008 (en prensa).

menos 300 millones son obesas. En el ámbito europeo, el reciente Informe Anual de 2008 de la Plataforma de la UE de la Nutrición, Actividad Física y Salud, actualiza la prevalencia de la obesidad en más de la mitad de la población de la UE y además un 30% (unos 22 millones) de menores presentan sobrepeso (esta cifra aumentaría en unos 400.000 niños al año)<sup>12</sup>. En España, el Ministerio de Sanidad y Política Social, reseña un 13,7% de hombres obesos y un 14,3% de mujeres obesas entre las personas mayores de 20 años<sup>13</sup>.

De igual manera que la frecuencia de la obesidad se incrementa con la edad, el aumento en la prevalencia de la obesidad entre 1993 y 2003 fue mayor en los grupos de mayor edad: mientras que en la edad adulta (25 a 34 años) la frecuencia de la obesidad pasó de 4,6% a 7,5% en esta década, en la población a partir de 65 años pasó de 16,3% al 21%. Por comunidades autónomas, la Encuesta Nacional de Salud<sup>14</sup> expresa importantes diferencias en el porcentaje ajustado por edad de población de 20 y más años con un IMC  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>. Si bien en el País Vasco, Cataluña, Madrid y La Rioja este porcentaje no llegó al 11%, en Extremadura y Andalucía superó el 18%.

La Figura 3 muestra el patrón geográfico en la distribución de la obesidad en España, siendo el porcentaje de población obesa más alto en el Centro, Sur y Canarias.

**Figura 3.** Prevalencia de la obesidad por Comunidades Autónomas. Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística.



<sup>12</sup> 2008 Annual Report. EU Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health. Health and Consumer Protection Directorate General of the European Commission (DG SANCO). [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/database/web/dsp\\_search.jsp](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/database/web/dsp_search.jsp).

<sup>13</sup> La salud de la Población Española en el Contexto Europeo y del Sistema Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de la Salud 2006 . Ed.: Ministerio de Sanidad y Política Social (Madrid). Indicadores de Salud 2005

<sup>14</sup> Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística. Junio 2006 – junio 2007.

La prevalencia de la obesidad y su tendencia ascendente durante las dos últimas décadas, han hecho que en España se considere un problema a tratar urgentemente.

Respecto a las comparaciones con otros países y según los datos del Ministerio de Sanidad y Política Social, España ocupa una posición intermedia en el porcentaje de adultos/as obesos/as. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países mediterráneos. Así, en España, en la franja de 10 años, la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por Italia, Malta y Grecia<sup>15</sup>.

Los datos aportados por la OMS<sup>16</sup> para los países europeos, sitúan a España como el segundo de 32 países, tras Malta, en sobrepeso (25%) y obesidad (13%) en niños y niñas de 13 años; y el cuarto en sobrepeso (21%), y obesidad (12%), en niños y niñas de 15 años. La Plataforma Europea de la Nutrición, Actividad Física y Salud<sup>15</sup> publica datos similares para niños/as de 7 a 11 años una tendencia ascendente en el sobrepeso infantil en diferentes países de la UE, entre ellos en España.

### *5.1.3 Ejercicio, metabolismo y síndrome metabólico.*

Entre los mecanismos propuestos para explicar los efectos positivos de la actividad física destaca la actuación sobre los componentes del Síndrome Metabólico. El Síndrome Metabólico se trata de una entidad nosológica descrita por Gerald Reaven en 1988 -aunque ya distintos estudios estaban advirtiendo sobre el riesgo cardiovascular que implicaban las dislipemias, la obesidad, la hipertensión arterial (HTA) y la intolerancia a la glucosa-. El síndrome metabólico representa un grave riesgo de morbi-mortalidad cardiovascular y de diabetes mellitus. Aparece en personas con susceptibilidad genética, pero se debe a causas adquiridas, entre las que sobresalen el sedentarismo y las dietas hipercalóricas. Los pilares de su tratamiento radican en una dieta baja en calorías y el incremento de la actividad física. El incremento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes mellitus en los pacientes con síndrome metabólico.

---

<sup>15</sup> 2008 Annual Report. EU Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health. Health and Consumer Protection Directorate General of the European Commission (DG SANCO). [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/database/web/dsp\\_search.jsp](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/database/web/dsp_search.jsp).

<sup>16</sup> Prevalence of Excess Body Weight and Obesity in Children and Adolescents. World Health Organization Europe. European Environment and Health Information System. Fact Sheet 2.3. May 2007.

El síndrome metabólico se define por la presencia de al menos 3 de los siguientes criterios<sup>17</sup>:

- Circunferencia de cintura > 102 cm en hombres y > 88 cm en mujeres.
- Triglicéridos séricos  $\geq$  150 mg/dl (1,70 mmol/L).
- HDL-C < 40 mg/dl en hombres y < 50 mg/dl en mujeres.
- Presión arterial  $\geq$  130/85 mm Hg.
- Glicemia en ayunas  $\geq$  110 mg/dl (6,10 mmol/L)

En la 1ª Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España. Prevención cardiovascular<sup>18</sup>, se atribuye al ejercicio físico:

- Un efecto escaso sobre la reducción del peso, valorada por el índice de masa corporal (IMC), pero reduce la masa grasa y la grasa abdominal además de ser la medida más importante para la prevención del aumento del peso.
- En los/as intolerantes a la glucosa, la dieta y el ejercicio combinados reducen el desarrollo de la diabetes tipo 2 hasta en un 58% de forma dosis-dependiente.
- La práctica de ejercicio físico favorece un aumento de la sensibilidad a la insulina y mejora el control glucémico a largo plazo en los pacientes con diabetes tipo 2.
- Además, el ejercicio físico mejora globalmente el perfil lipídico de modo dosis-dependiente en relación con la cantidad (no la intensidad) del mismo.
- El ejercicio físico se asocia también con una reducción de la presión arterial, tanto en los/as pacientes hipertensos (reducción de la presión arterial sistólica/diastólica de reposo de 6,9/4.9 mmHg), como normotensos (reducción de la presión arterial sistólica/diastólica de reposo de 3,0/2.4 mmHg).
- Dado el amplio repertorio de mejoras metabólicas y de presión arterial, no es sorprendente que el ejercicio físico mejore el pronóstico de pacientes con enfermedad coronaria, con una reducción de la mortalidad coronaria del 26% (20% de la mortalidad total).
- Por último, en los/as pacientes con claudicación intermitente, el ejercicio físico incrementa la distancia de la claudicación un 179% o 225 metros y la máxima distancia caminada un 122-150% (398 metros).

La obesidad es el principal factor patogénico de este síndrome y más del 80% de las personas obesas son insulino-resistentes. Esta tendencia al aumento de prevalencia de la diabetes y la obesidad supone en la actualidad un auténtico reto para los

---

<sup>17</sup> Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel).

JAMA; 285: 2486-97; 2001

<sup>18</sup> 82.-1.ª Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España. Prevención Cardiovascular.

Ed: Ministerio de Sanidad y Política Social. 2007. Madrid.

sistemas de salud pública de prácticamente todo el mundo y continuará siéndolo en el futuro<sup>19</sup>.

Estudios recientes, han demostrado que la pérdida de peso inducida por el ejercicio, reduce significativamente la grasa total, la grasa visceral y mejora la condición cardiorrespiratoria. La actividad física que no se acompaña de reducción del peso también tiene los mismos efectos beneficiosos<sup>20</sup>.

Respecto al componente hipertensivo del síndrome metabólico, se ha demostrado que la práctica regular de ejercicio físico produce una disminución de la presión arterial en los/as pacientes hipertensos y con síndrome metabólico<sup>21</sup>.

Este síndrome tiene una prevalencia muy elevada en nuestra población y alcanza un 12% en el registro MESYAS español sobre población trabajadora sana; y el 22% de la población general española<sup>22</sup>.

#### 5.1.4 La prevalencia del sedentarismo

El Informe de la Organización Mundial de la Salud sobre la salud en el mundo (*Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana*<sup>23</sup>) estima que la prevalencia a nivel mundial de inactividad física entre los adultos/as es del 17%. Las estimaciones de la prevalencia de cierto grado de actividad física, así y todo insuficiente (< 2.5 horas semanales de actividad moderada), se sitúa entre el 31% y el 51%, con una media mundial del 41%.

En Europa, la Comisión Europea en el *Libro Blanco sobre el Deporte*<sup>24</sup> reconoce que no se está progresando lo suficiente en la lucha contra el sedentarismo y la promoción

---

<sup>19</sup> ALEGRÍA E, CASTELLANO JM, ALEGRÍA A.

Obesidad, síndrome metabólico y diabetes: implicaciones cardiovasculares y actuación terapéutica. Rev Esp Cardiol. 2008;61:752-64

<sup>20</sup> ROSS R, JANSSEN I, DAWSON J, KUNGL A M, KUK J L, WONG S, NGUYEN-DUY T B, LEE S, KILPATRICK K, HUDSON R

Exercise-Induced Reduction in Obesity and Insulin Resistance in Women: a Randomized Controlled Trial. Obes Res 2004; 12:789-98

<sup>21</sup> MCCAULEY KM.

Modifying Women's Risk for Cardiovascular Disease.

J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 2007; 36(2): 116-24.

<sup>22</sup> Prevalencia de síndrome metabólico en población laboral española: Registro MESYAS. ALEGRÍA E, CORDERO A, LACLAUSTRA M, GRIMA A, LEÓN M, CASASNOVAS JA, ET AL; Investigadores del registro MESYAS Rev Esp Cardiol.;58:797-806; 2005

<sup>23</sup> Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 - Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana. Organización Mundial de la Salud.

<http://www.who.int/whr/previous/es/>

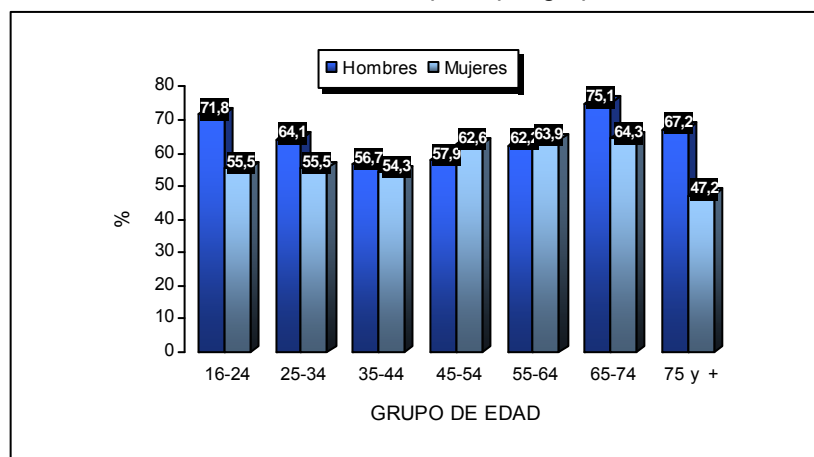
<sup>24</sup> Libro Blanco: Libro Blanco sobre el Deporte. Comisión de las Comunidades Europeas. Bruselas, 11.07.2007 COM(2007) 391 final.

de la actividad física. La Comisión se propone hacer de la actividad física beneficiosa para la salud una piedra angular de sus actividades relacionadas con el deporte y tratará de que tal prioridad se tenga en cuenta de manera más adecuada en los instrumentos financieros pertinentes, entre otros el Séptimo Programa Marco de Investigación y Desarrollo Tecnológico; el Programa de Salud Pública 2007-2013; los programas sobre Juventud y Ciudadanía y el Programa de Aprendizaje Permanente.

La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria<sup>25</sup> considera que la prevalencia del sedentarismo es superior a la de cualquier otro factor de riesgo como el tabaquismo o el consumo de alcohol, ya que solo un 12% de la población practica ejercicio físico de forma adecuada.

La *Encuesta Nacional de Salud*<sup>26</sup> es un instrumento para la toma de decisiones y para la evaluación de políticas sanitarias. Entre las áreas de información de este estudio se hallan los estilos de vida y prácticas preventivas, incluyendo el descanso y la práctica de actividad física en el tiempo libre. Los resultados de 2008 muestran que un 18% de hombres y un 22% de mujeres no realizan actividad física en el tiempo libre. La Figura 4 muestra la actividad por grupos de edad, en la franja de 16 a 74 años el sedentarismo oscila entre un 25% (hombres de 65-74 años) y un 46% (mujeres de 35-44 años). Si examinamos la intensidad de la práctica (Figura 5) vemos como un 54% de hombres y un 68% de mujeres no alcanza una intensidad moderada.

**Figura 4.** Prevalencia del sedentarismo en España por grupos de edad.



Encuesta Nacional de Salud 2006.

<sup>25</sup> Estudio sobre Promoción del Ejercicio Físico.

Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar (SemFYC).

Enero de 2007.

Ámbito y Tamaño muestral: 68.055 pacientes de atención primaria de más de 14 años.

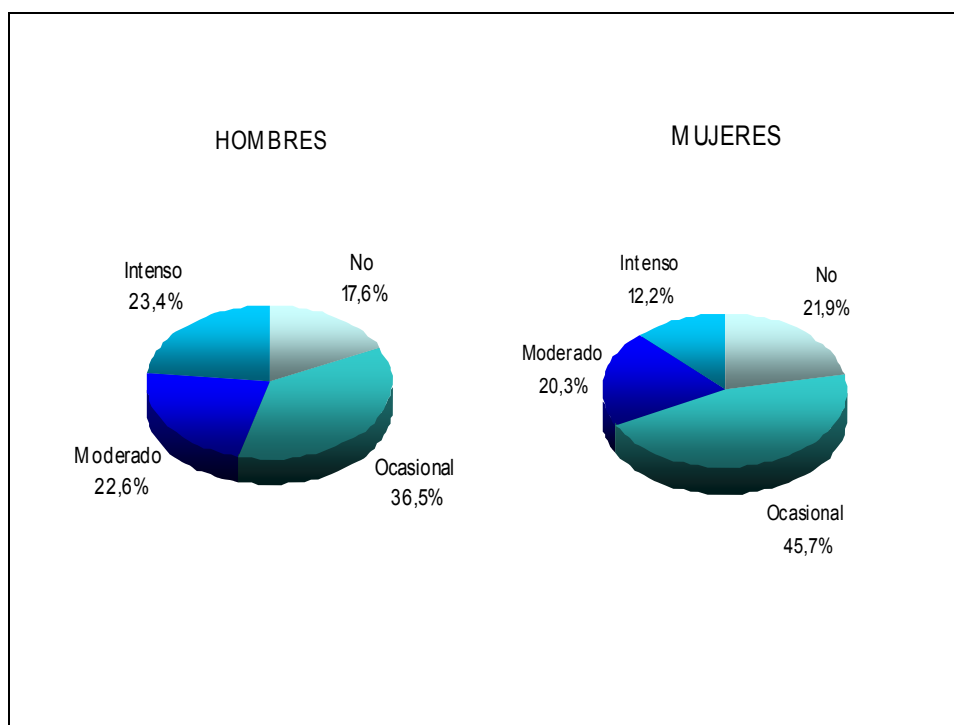
<sup>26</sup> Encuesta Nacional de Salud.

Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística.

Junio 2006 – junio 2007.

Ámbito y Tamaño muestral :38.600 personas residentes en viviendas familiares principales.

**Figura 5.** Niveles de ejercicio practicados por los/as españoles/as, por sexos.



Encuesta Nacional de Salud 2006.

El Eurobarómetro de 2006 <sup>27</sup> nos muestra que en Europa existe un déficit de actividad física. En la población española este déficit se centra especialmente en actividades de tipo no deportivo:

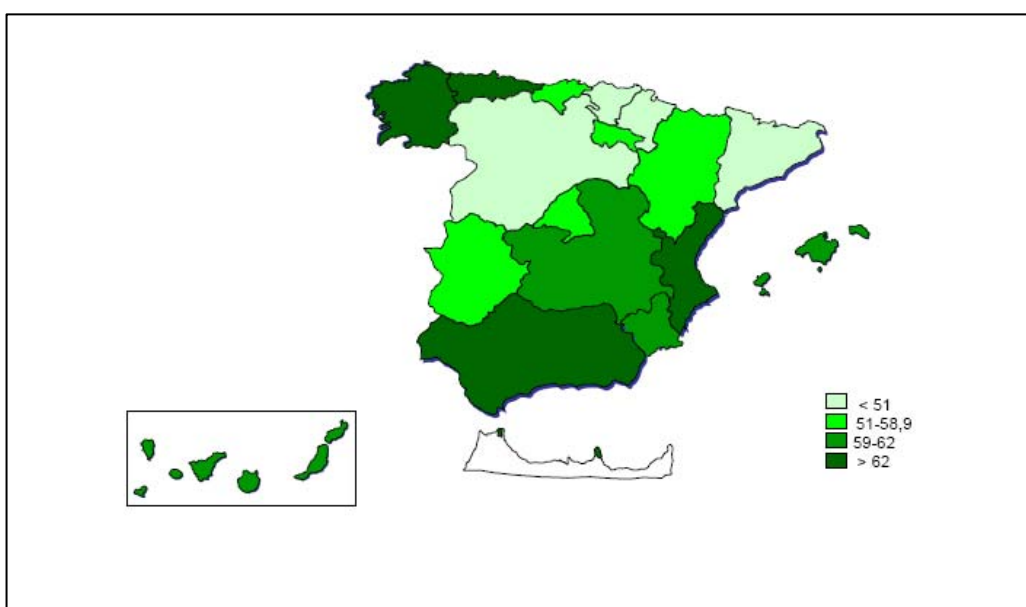
- Un 49% de la población europea refiere actividad física en el trabajo muy limitada o nula, este porcentaje entre la española es del 56%.
- En Europa un 35% de población usa generalmente medios de transporte de tipo sedentario (49% entre la española).
- 31% de población europea relata poca actividad en trabajos caseros (50% entre la española).
- La población europea dedica 91,5 minutos diarios a actividades vigorosas por 55 minutos la española.
- En Europa dedican 1,6 días semanales a este tipo de actividad (los/as españoles/as solo 1 día semanal).
- La población europea hace actividades moderadas 2,4 días semanales, por 2 días la española).

<sup>27</sup> Special Eurobarometer: Health and Food.  
European Commission.. Noviembre – diciembre 2005.  
Special Eurobarometer 246 / Wave 64.3 – TNS Opinion & Social. November 2006.



Respecto a las diferencias por Comunidades Autónomas se observa un patrón similar al de prevalencia de la obesidad. Andalucía (70,3%), Asturias (68,3%, en esta Comunidad el patrón difiere al del sedentarismo), Ceuta y Melilla (67%) y la Comunidad Valenciana (64,6%) son las comunidades con mayor porcentaje de población sedentaria. Por el contrario, el País Vasco, con un 40,5% de población inactiva, Navarra (47,1%), y Cataluña (49,2%) fueron las comunidades con menor porcentaje de población sedentaria<sup>28</sup>.

**Figura 6.** Prevalencia del sedentarismo por Comunidades Autónomas.

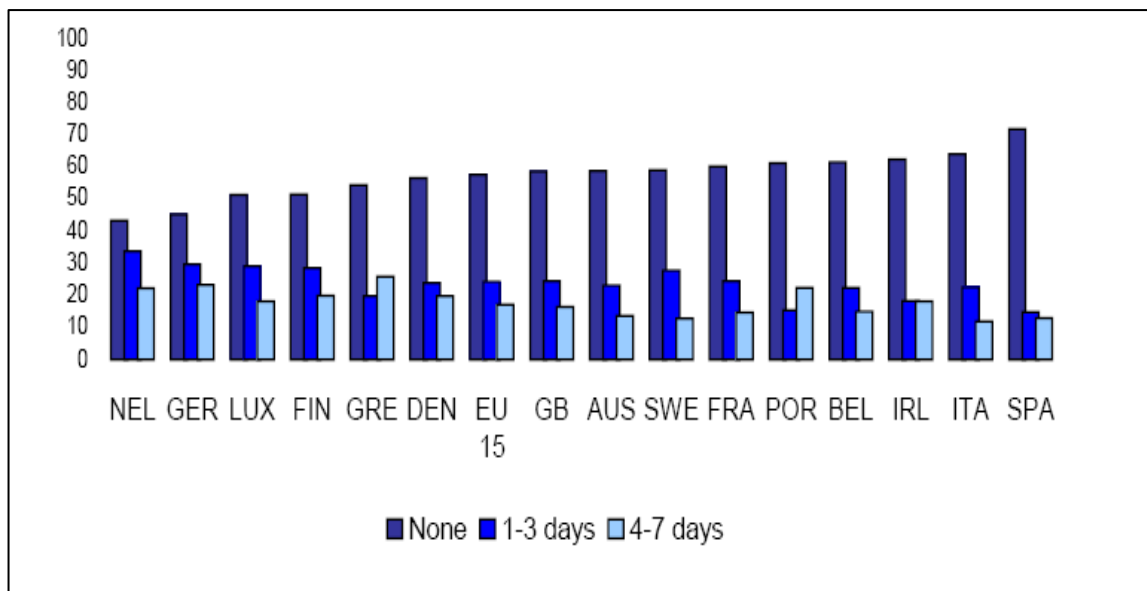


Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística.

Ya se han apuntado las diferencias cualitativas en la actividad física entre la población española y los habitantes de otros países europeos. El Eurobarómetro antes señalado nos muestra además que el 57,4% de la población europea no realiza ningún tipo de actividad física vigorosa, el 40,8% ni siquiera realiza actividad física moderada y un 17,1% afirma que ni siquiera camina 10 minutos al día. Además España tiene un nivel de práctica deportiva que se encuentra en las últimas posiciones de la Unión Europea, ya que es el país europeo en el que menos actividad física vigorosa se realiza a la semana y el penúltimo en realizar actividad física moderada, como se refleja en las Figuras 7 y 8.

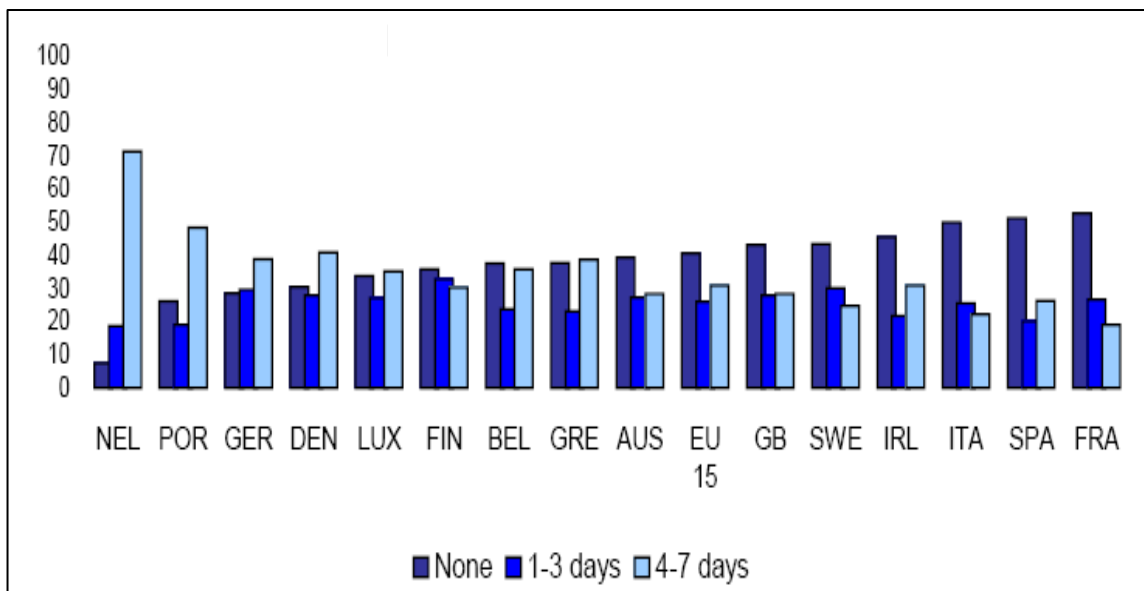
<sup>28</sup> Encuesta Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística. Junio 2006 – junio 2007.

**Figura 7.** Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ninguno de actividad física intensa por países (EU15 = media europea).



Special Eurobarometer: Health and Food. European Commission. 2005 .

**Figura 8.** Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ninguno de actividad física moderada por países (EU15 = media europea).



Special Eurobarometer: Health and Food. European Commission. 2005

## 5.2 La actividad física y la práctica deportiva en edad escolar

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos más destacables a los efectos del presente Plan. Numerosos estudios, así como organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social [US Department of Health and Human Services (US-DHHS) (2000<sup>29</sup>); Duncan et al., 2004<sup>30</sup>; Gray & Leyland, 2008<sup>31</sup>; Hagberg et al., 1984<sup>32</sup>; Puhl & Brownell, 2003<sup>33</sup>; WHO, 2002, 2004, 2007<sup>34</sup>].

La mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales; la reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes,...) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés,...); la adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios,...); la integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia); la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal, etc., son aspectos que a partir de la práctica de actividad física contribuyen a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas.

Por todas estas razones, se considera de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y, muy especialmente, se tiene la voluntad de que los niños y niñas disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, como señalan diversos estudios, de esta forma se potenciará la adherencia a la práctica deportiva a lo largo de toda su vida (p.e Telama, Yang, Laakso & Viikari, 1997<sup>35</sup>; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 2005<sup>36</sup>).

<sup>29</sup> US Department of Health and Human Services (US-DHHS) (2000). *Healthy People 2010*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.

<sup>30</sup> Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Jones, M.V. (2004). Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 10 (3), 243-260.

<sup>31</sup> Gray, L., & Leyland, A. H. (2008). Overweight status and psychological well-being in adolescent boys and girls: a multilevel analysis. *European Journal of Public Health*, 18(6), 616–621.

<sup>32</sup> Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19(9), 711-725.

<sup>33</sup> Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2003). Psychosocial origins of obesity stigma: toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity Reviews*, 4, 213-227.

<sup>34</sup> WHO (2007): *Promoting physical activity for health – a framework for action in the WHO European Region*. Diet and physical activity for health. Conferencia de Ministros Europeos para Neutralizar la Obesidad. 15-17 de noviembre 2006. Istanbul, Turquía.

<sup>35</sup> Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 317-323.

<sup>36</sup> Telama R, Yang X, Viikari J, Valimäki I, Wanne O, Raitakari O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Am J Prev Med*, 28:267-73.

**La Actividad Física y el Deporte en la Edad escolar. Nota aclaratoria.**

Dadas las múltiples nomenclaturas y la proliferación de intentos de clasificar o diferenciar el deporte y la actividad física en la edad escolar, se ha optado por un concepto inclusivo buscando un denominador común a todas aquellas prácticas de actividad física y deportivas que realizan los niños, niñas y jóvenes, respetando la diversidad de orientaciones, prácticas y organizaciones, pero intentando darles a todas ellas una estructura de referencia y unos objetivos compartidos, en definitiva, un marco común, el que definiremos en el presente Plan Integral para la actividad física y el deporte. En este sentido, la definición siguiente es importante:

*Se considera actividad física y deporte en edad escolar aquella práctica deportiva realizada por niños y niñas y por los y las jóvenes que están en edad escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los Centros Escolares y una vez finalizado el horario lectivo.*

*Se apuesta de esta forma, por un sistema integrador, en el cual tienen cabida las diferentes modalidades que coexisten en estos momentos, es decir, la actividad física y el deporte escolar que tiene lugar en los Centros Docentes, el deporte ofrecido desde los clubes y entidades deportivas y otras actividades físico-deportivas que forman parte de los programas de diferentes entidades y asociaciones del tejido social.*

**5.2.1 La Educación Física. Situación actual**

La educación física, como un área más del sistema educativo, ha tomado el papel de referente y fundamento de todas las actuaciones presentes y futuras para la promoción de la actividad física y el deporte.

En la década de los 80 se consiguieron una serie de resultados en el ámbito de la educación física que permitieron situar al cuerpo y al movimiento entre las prioridades educativas. Se consiguió la licenciatura en educación física, se creó la figura del maestro especialista en educación física en la enseñanza primaria, se creó la especialidad de educación física en centros universitarios de formación del profesorado, aparecieron unos diseños curriculares del área envidiables para toda la Comunidad Europea, y la actividad física fue introduciéndose en los hábitos cotidianos de muchos ciudadanos y ciudadanas.

En el ámbito educativo, los currículos de Educación Primaria y Secundaria tratan de responder a las nuevas necesidades sociales y personales. Sin embargo es preciso que los marcos normativos tengan en cuenta los cambios sociales que se producen de forma acelerada en este sector, así como que los centros educativos tengan la suficiente autonomía para completar el citado currículo en función de las específicas características del entorno social y cultural en el que se ubica.

El relevante papel que debe jugar la Educación Física en la formación de la población escolar, tanto en lo referente a conocimientos y habilidades como a las actitudes, hábitos y valores, ha sido, de nuevo, puesto de manifiesto en organismos y asociaciones científicas internacionales (p.e. European Parliament, 2007<sup>37</sup>; International Working Group on Women and Sport, 2006<sup>38</sup>) ante el riesgo de una involución respecto de los progresos experimentados en la década final del siglo XX.

De hecho, a pesar de las recomendaciones oficiales del Parlamento Europeo, dos acontecimientos claves acontecidos en nuestro país pueden constituir un retroceso a situaciones no deseadas y ya vividas en las décadas 60, 70 y parte de los 80. Por un lado, la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) permite una disminución de los minutos semanales asignados al área de la Educación Física curricular. Por otro, una nueva configuración de la Formación del Profesorado de Educación Primaria hace posible que los futuros Maestros que tengan la responsabilidad de impartir el área de Educación Física vean disminuida su formación inicial a un tercio de la de por sí precaria situación de formación actual.

Sin duda, ambos aspectos, la reducción horaria y la deficiente formación de los futuros docentes que impartirán la Educación Física en la Educación Primaria, constituyen factores potencialmente adversos para el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes entre los niños y niñas que, sin duda, incidirán de manera negativa en las pautas de actividad físico-deportiva y en la adopción de estilos de vida activos y saludables.

En este contexto, los últimos decretos, aparecidos en algunas Comunidades Autónomas, en referencia a las nuevas asignaciones de mínimos horarios para las diferentes áreas curriculares de primaria y secundaria, no han favorecido a la asignatura de educación física. Se han reducido sensiblemente los mínimos recomendados para esta área, hecho totalmente paradójico con las necesidades que detectan los expertos y expertas en referencia a la promoción de la actividad física.

---

<sup>37</sup> European Parliament (2007). Role of sport in education. Report INI/2007/2086

<sup>38</sup> International Working Group on Women and Sport (2006). *4th World Conference on Women and Sport*. <http://www.iwg-gti.org/index.php?id=31>

Mientras, los índices de obesidad y sobrepeso infantil crecen de forma alarmante, como veremos más adelante, los hábitos de ocio vinculados a los videojuegos y a las actividades sedentarias cada vez son más frecuentes entre los y las jóvenes, el alumnado llegado de otros países, particularmente las niñas, presentan índices de práctica de actividad física y deportiva muy bajos. Todo ello nos dibuja un panorama, en el cual y más que nunca, es necesario trabajar el cuerpo y el movimiento desde el sistema educativo, espacio privilegiado para la consolidación de hábitos saludables.

### 5.2.2 Antecedentes y experiencias

La mayor parte de las Comunidades Autónomas –entidades depositarias de las competencias exclusivas en deporte y, específicamente, en deporte en edad escolar-, Diputaciones provinciales y muchas ciudades y municipios han llevado a cabo procesos de participación, estudios y análisis que han ido conduciendo al ámbito del sector del deporte en edad escolar, hacia un rompecabezas que es necesario estudiar en cada una de sus piezas para poder extraer los elementos comunes y válidos para poder crear un marco orientador y de coordinación.

A modo de ejemplo destacaremos algunos de los procesos y resultados conseguidos.

- En Andalucía, a partir de la Ley 6/98 de 14 de diciembre del Deporte, se regula el deporte en edad escolar a través de Consejerías con competencias en materia de educación y deporte. Desde marzo del 2004, la competencia corresponde a la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, que en coordinación con las entidades locales y las entidades deportivas andaluzas, promoverán la práctica de la actividad física y el deporte en edad escolar a través de los planes y programas que tendrán un carácter anual. Además de los campeonatos de Andalucía, uno de los programas más ambiciosos es “El Deporte en la Escuela”, que el curso 2007/08 alcanzó a más de 1000 Centros Educativos.
- En Canarias, al igual que en la mayor parte de las Comunidades Autónomas, en la década de los 80, con la llegada de las competencias y las nuevas visiones de las funciones del deporte en nuestro entorno social, y en particular del deporte en edad escolar, se pusieron en marcha diversos proyectos para universalizar la práctica deportiva entre los más jóvenes y para poner de relieve los aspectos educativos del mismo. Actualmente coexisten diferentes submodelos, y a partir de un estudio realizado en Gran Canaria, se está intentando trabajar hacia un nuevo modelo de Deporte en Edad Escolar. Igualmente en Aragón, durante el curso 2008/09 se ha elaborado, con similares

objetivos, el “Libro Blanco del Deporte en edad escolar en Aragón”. En 2008, el Gobierno Vasco publicó, asimismo, el Libro Blanco del Deporte Escolar.

- La Generalitat de Cataluña, elaboró, en el año 2003, El Libro Blanco del Deporte en Cataluña, dedicando el capítulo VI a Deporte, infancia y juventud. Se planteaba la situación en aquellos años y se detectaban las principales problemáticas para orientar las futuras políticas deportivas, que se centraban en:
  - Estudiar las causas y las circunstancias del abandono de la práctica deportiva que se produce en el cambio de etapa educativa de primaria a secundaria.
  - Afrontar las desigualdades de género en los índices de práctica deportiva con programas de fomento de la práctica entre las niñas del primer ciclo de primaria
  - Abrir las entidades deportivas a los jóvenes que deseen practicar deporte no competitivo y en condiciones más flexibles pero dentro de las entidades deportivas.
  - Garantizar el carácter inclusivo y social de las actividades y de las organizaciones dedicadas a la práctica deportiva, integrando niños, niñas y jóvenes de familias sin recursos.

En un gran número de ciudades catalanas, siguieron procesos de participación para detectar las necesidades del deporte en edad escolar y planificar futuras actuaciones.

- En Madrid, la puesta en marcha de los Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid, durante el curso 2004/05 supuso, por primera vez, la implantación de un programa específicamente dirigido a un colectivo proclive al abandono de la actividad física: Los alumnos de secundaria de los institutos públicos madrileños. La decisión de llevar adelante este proyecto se sustentaba en una realidad palpable: a pesar de la contrastada importancia de la práctica deportiva como fuente de salud y ocio y como vehículo con capacidad para fomentar valores y una herramienta de integración social, los educadores/as y expertos/as constataban las carencias y necesidades que, en materia deportiva, adolecía la educación pública madrileña y especialmente en la etapa de educación secundaria.

Prácticamente todas las Comunidades Autónomas, en el ejercicio de sus competencias y responsabilidades, y con mayor o menor intervención, desarrollan programas orientados a la promoción de la actividad física en el contexto escolar.

Desde un punto de vista normativo, la LOGSE (1990) recoge entre los objetivos del Área de Educación Física en Primaria el de *“Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud”*, mientras que señala para la Educación Física en la Educación Secundaria el objetivo de *“Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal”*.

De igual modo, la LOCE (2002) cita como objetivo del Área de Educación Física en Primaria el de *“Conocer el valor del propio cuerpo, el de la higiene y la salud y la práctica del deporte como medios más idóneos para el desarrollo personal y social”*; así como el objetivo para la Educación Secundaria de *“Conocer el funcionamiento del propio cuerpo, para afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la práctica del deporte, para favorecer el desarrollo en lo personal y en lo social.”*

Por último, la actual Ley en vigor, la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) señala como objetivos para la Educación Primaria y la Educación Secundaria, respectivamente, los de *“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”*, y *“Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, así como los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social”*.

### 5.2.3 Actividad Física y Salud en la edad escolar.

La práctica de la actividad física y del deporte en la edad escolar está directamente relacionada con la salud de la población infantil y juvenil. La obesidad se inicia cada vez más frecuentemente en la infancia. De tal magnitud es el problema actual en nuestro país que se considera que, en la población infantil y juvenil, los/as escolares prepuberales son un grupo de riesgo y clave para la prevención de la obesidad, tal y como considera la Federación Española de Medicina del Deporte. En su reciente Documento de Consenso 55<sup>39</sup> afirma que el gasto de energía en las edades infantiles y juveniles es escaso, pese a que haya multitud de actividades extraescolares, puesto que el juego con movimiento, tan habitual y prolongado en épocas menos desarrolladas, está reducido al mínimo, sustituido por los juegos sin movimiento (de

---

<sup>39</sup> La utilidad de la actividad física y de los Hábitos Adecuados de Nutrición como Medio de Prevención de la Obesidad en Niños y Adolescentes. Documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). Arch. Med. Dep.; 2008; 25(5): 333-353.



ordenador o consola, trabajo escolar para casa o actividad extraescolar sin gasto de calorías).

En el ámbito nacional el estudio ENKID<sup>40</sup> es el más relevante. Este estudio pone de manifiesto que la obesidad en la población española en edad infantil y juvenil está adquiriendo dimensiones que merecen una especial atención. La prevalencia de obesidad entre los 2 y los 24 años en España se estima en un 13,9% y la prevalencia de sobrepeso, en un 12,4%. Así por encima de valores de sobrepeso encontraríamos al 26,3% de la población infantil y juvenil española. La prevalencia de obesidad es más elevada en los varones (15,6%) que en las mujeres (12,0%), con una diferencia estadísticamente significativa. En el subgrupo de varones, las tasas más elevadas se observaron entre los 6 y los 13 años. En las chicas las tasas más elevadas se observaron entre los 6 y los 9 años.

La obesidad tiene un comportamiento multifactorial, con factores nutricionales y de inactividad a la cabeza de los causales. El estudio ENKID antes señalado descubre también la relación entre obesidad y sedentarismo en los/as más jóvenes. La prevalencia de obesidad es más elevada en los/as menores que dedican mayor tiempo a actividades sedentarias (estudio, TV, ordenador, videojuegos...) en comparación con los/as que les dedican menos tiempo. Por ejemplo la prevalencia de obesidad es más elevada en las chicas que dedican más de 2 horas diarias a ver televisión en comparación con las que dedican menos de 1 hora a esta actividad. La prevalencia de obesidad en la edad infantil y juvenil, en los/as que no practican ningún deporte habitualmente es más elevada en comparación con los/as que sí tienen este hábito, especialmente entre los/as chicos/as que practican actividades deportivas 3 veces a la semana.

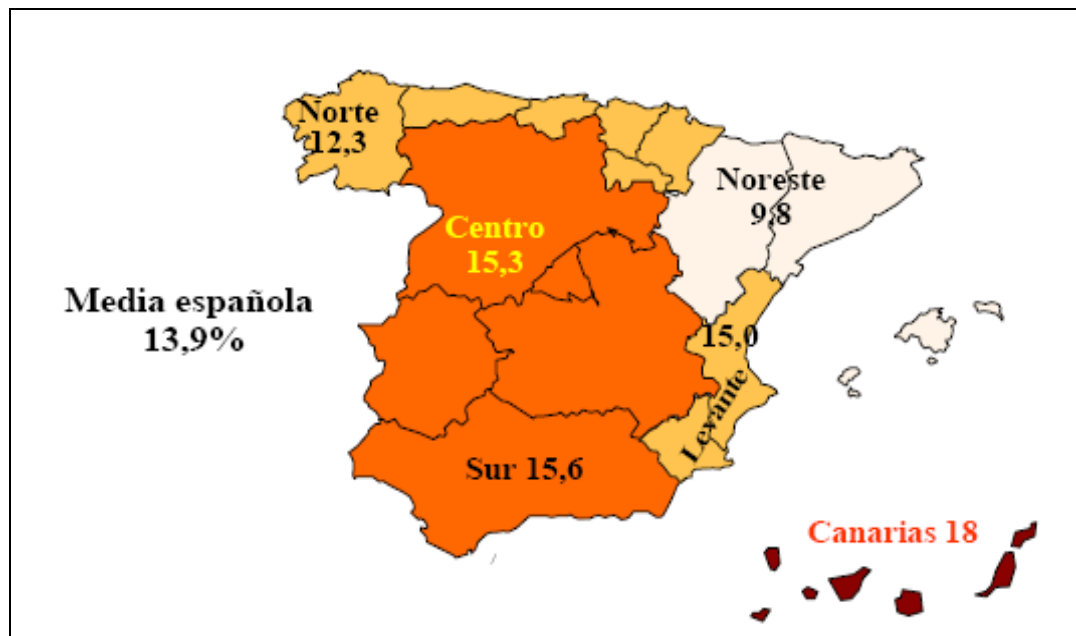
El patrón geográfico de distribución de la obesidad infantil y juvenil en España es similar al de la distribución en la edad adulta y muestra un predominio en las regiones del Centro y Sur, y especialmente en Canarias, tal y como refleja la Figura 9.

---

<sup>40</sup> Estudio ENKID.

Unidad de Nutrición Comunitaria. Subárea Municipal de Salud Pública. Bilbao. Dietética y Nutrición Humana. Universidad de Navarra.  
Mayo 1998 - abril 2000.

**Figura 9.** Prevalencia de la obesidad infantil y juvenil por Comunidades Autónomas.



La población infantil y juvenil es especialmente sensible al sedentarismo, con importantísimas implicaciones sanitarias y educativas. Los avances tecnológicos y en el transporte han disminuido la necesidad del ejercicio físico en las actividades de la vida diaria y es difícil imaginar que esta tendencia no vaya a continuar en el futuro. A esto hay que añadir un entorno urbanístico poco favorable a la práctica de actividad física, lo que ha provocado, por poner sólo un ejemplo, una reducción del número de menores que acuden al colegio andando, menores que además tienden a ser menos activos/as durante el resto del día. Los datos actualizados del *Estudio de Audiencia Infantil/Juvenil* de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación<sup>41</sup> reflejan que los/as niños/as españoles/as pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a Internet.

#### 5.2.4 Algunos datos sobre la práctica de actividad física y deportiva en la edad escolar.

En nuestro país, existen numerosos estudios parciales que describen los hábitos deportivos de la población infantil y juvenil. Diferentes Comunidades Autónomas y

<sup>41</sup> 4º Estudio de Audiencia Infantil/Juvenil. Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. Octubre de 2007 - marzo de 2008. Ámbito y Tamaño muestral: 3.992 niños y jóvenes, entre 8 y 13 años, residentes en España.

ciudades han recogido datos que han ido orientando las diversas actuaciones llevadas a cabo, así como otras encuestas realizadas desde la perspectiva de la salud.

Sin embargo, la falta de una metodología armonizada para la obtención de información, así como el carácter transversal de los estudios y la diferente edad de los participantes en los mismos, dificultan la elaboración de análisis comparativos y evolutivos y de conclusiones fiables. En este contexto, los resultados encontrados en los diferentes estudios deben ser tomados con precaución y constituyen ejemplos que aluden a ámbitos territoriales más o menos amplios.

Algunos de los estudios realizados en la última década abarcan ámbitos geográficos que agrupan a diferentes Comunidades Autónomas (p.e. Hernández y Velázquez, 2007); otros toman como referencia el territorio de una determinada Comunidad Autónoma (p.e. López de las Heras, 2005; Velázquez et al., 2003) y también existen estudios que hacen referencia al ámbito geográfico de una determinada ciudad (p.e. Institut Barcelona Esports, 2008; Latorre, 2007; Vila, 1998)<sup>42</sup>.

En la ciudad de Barcelona, los resultados del estudio de 2008<sup>43</sup> permiten destacar que el 66,8 % de los escolares practica deporte fuera del horario lectivo (un 75% de los chicos por un 58% de las chicas). Comparando estos resultados con los obtenidos en el estudio realizado en el 1998 sobre El uso del tiempo de la población infantil y juvenil: los hábitos deportivos, se concluye que el índice de práctica ha crecido en los últimos años del 40,1% (en 1998) al 66,8% actual. A pesar del incremento, las diferencias de género no han variado con los años, manteniéndose casi en el mismo 20%.

Los datos actualizados del *Estudio sobre Actividad Física Infantil*, llevado a cabo en el Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón<sup>44</sup>, único estudio en España con datos fisiológicos objetivos, en niños/as de 10 y 14 años, muestra que existen diferentes patrones de actividad física general en función de la edad de las poblaciones estudiadas (los niños y niñas de 10 años son más activos que los de 14) y que de modo general la población de sexo masculino es más activa que la femenina. Pero observamos que estas diferencias se deben a la práctica deportiva: entre

---

<sup>42</sup> Hernández, J. L., & Velázquez, R. (coords.) (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.

Velázquez, R., Castejón, F. J., García, M., Hernández, J. L., López, C., & Maldonado, A. (2003). *El deporte, la salud y la formación en valores y actitudes de los niños, niñas y adolescentes*. Madrid: Pila-Teleña

<sup>43</sup> Estudio realizado en la población de Barcelona entre 6 y 18 años. La muestra (muestreo probabilístico por cuotas) obtiene un nivel de confianza de un 95% y el nivel de precisión es de +/-1,5%. Las variables independientes de la investigación han sido: Género, Curso, Tipo de Centro Educativo y Distribución geográfica. El estudio ha sido publicado con la referencia, INSTITUT BARCELONA ESPORTS (2008) *Estudi del hàbits esportius escolars a Barcelona*. Institut Barcelona Esports, Ajuntament de Barcelona.

<sup>44</sup> Estudio sobre Actividad Física Infantil.

Centro de Medicina del Deporte. Dirección General del Deporte del Gobierno de Aragón.

Ámbito y Tamaño muestral: Estudio fisiológico directo de 12.495 horas de actividad física en 85 niños de 10 y 14 años del ámbito urbano de Zaragoza.

varones y hembras deportistas hay diferencias de actividad, pero no las hay entre varones y hembras no deportistas. Los chicos/as hacen más actividad en invierno que en verano (debido al cese del deporte organizado). También conocemos que en los niños y niñas de primaria no deportistas el nivel de actividad es igual al de los deportistas. Ello no ocurre en secundaria donde chicos y chicas deportistas son más activos. Estas diferencias las atribuimos a que a los 10 años los no deportistas hacen más ejercicio en su tiempo libre igualando a los deportistas. Curiosamente las mujeres deportistas tienen los mismos niveles de actividad que las no deportistas.

Este estudio además es capaz de discriminar los déficits de ejercicio físico en cada una de las actividades que realizan los menores:

- La actividad física durante los recreos es baja, ello es mucho más evidente en los estudiantes de secundaria y en el sexo femenino.
- Las horas empleadas en la asignatura de Educación Física provocan tasas de actividad muy bajas en todas las edades y sexos. En los/as deportistas se halla muy por debajo del deporte. En los niños y niñas de primaria es una actividad más sedentaria que el recreo y en los chicos y chicas de secundaria es más sedentaria que los desplazamientos a pie o bici.
- De modo general y durante su tiempo libre, los/as estudiantes de este trabajo realizan actividades muy sedentarias.
- En los practicantes de deporte escolar de sexo masculino estas actividades son las causantes de los mayores índices de actividad, movimiento, aumento de frecuencia cardíaca y gasto energético. En las deportistas de sexo femenino las actividades deportivas no son tan determinantes.
- El sexo femenino emplea más horas en las actividades domésticas y además con mayores niveles de actividad.
- En los niños de primaria, los recreos generan más gasto energético que la educación física. En las niñas estos niveles son similares.

En relación al profesorado, según el estudio de Latorre (2007) en la ciudad de Zaragoza, el 30% de los técnicos y monitores/as no tienen ninguna titulación deportiva. En ese sentido, las titulaciones expedidas hasta la fecha por las distintas federaciones deportivas necesitan de una mayor especialización o profundización en aspectos y contenidos esenciales en la formación integral de niños/as y jóvenes, que respondan de manera eficaz a las demandas propias del deporte en edad escolar, en algunos

casos muy alejados del deporte estrictamente competitivo, para que el que sí son formados estos técnicos.

Respecto a la actuaciones tendentes a aumentar la actividad física en los centros educativos, la *Encuesta a los centros educativos (actividades de promoción y educación para la salud y aspectos estructurales y de recursos que las condicionan) del HBSC<sup>45</sup>* muestra que sobre 357 centros escolares estudiados, solo un 19% tenía directrices escritas para aumentar la actividad física durante el horario escolar, un 37,3% tenía directrices “no escritas” y un 43,7% reconocía no tener ningún tipo de directriz.

De manera resumida, los diferentes resultados de los estudios analizados permiten establecer algunas conclusiones:

- El porcentaje de la población en edad escolar (6-18 años) que realiza más de 3 veces por semana de práctica de actividad física, varía en función de variables como la edad, el género y el entorno geográfico. En términos globales, dicho porcentaje se sitúa alrededor de un 55% de la población.
- Con el incremento de la edad, el porcentaje de población activa desciende de manera significativa y progresiva, de forma que en el tramo final de la etapa escolar dicho porcentaje se sitúa por debajo del 50%.
- El género influye de manera significativa en los resultados encontrados. La mayor parte de los estudios ponen de manifiesto una diferencia de práctica de actividad física de alrededor de un 20% entre los chicos y las chicas. Además, en algunos tramos de edad, especialmente al final de la etapa escolar, el porcentaje de chicas que no realizan ningún tipo de práctica de actividad física y deportiva se eleva hasta casi la mitad de la población (alrededor de un 47%), mientras que en el caso de los chicos ese porcentaje disminuye hasta un 25% aproximadamente.
- El tránsito de una etapa educativa a otra (de Primaria a Secundaria) es señalada como uno de los momentos críticos para el abandono de la práctica de la actividad física y el deporte. Los factores que influyen en esta tendencia no están suficientemente clarificados.
- Con carácter general, respecto a los motivos de la no práctica deportiva o al abandono de la misma a medida que aumenta la edad, la falta de tiempo libre y la ocupación del tiempo con otras actividades, es el argumento más repetido.
- A pesar de la disminución de práctica, alrededor de un 90% de las chicas y chicos de entre 14 y 16 años manifiestan la necesidad de realizar algún tipo de

---

<sup>45</sup> .- Encuesta a los centros educativos (actividades de promoción y educación para la salud y aspectos estructurales y de recursos que las condicionan) del Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Ministerio de Sanidad y Política Social. 2006. Ámbito y tamaño muestral, encuesta a 364 centros educativos españoles.

práctica deportiva, es decir que su nivel de sensibilización hacia la práctica deportiva es muy elevado.

### **5.3 El acceso a la práctica de la actividad física y el deporte por parte de los colectivos específicos**

#### *5.3.1 Las personas con discapacidad*

##### **Aclaración terminológica:**

Según la OMS (1980) discapacidad se refiere a toda restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

Se entiende la discapacidad como resultado de la interacción entre la condición de salud de la persona y sus factores personales, y los factores contextuales. Estos últimos pueden llegar a ser facilitadores o limitadores del desarrollo de una determinada actividad. Sin embargo, dado el carácter práctico de la presente aportación, surge la necesidad de significar a la población objeto de este documento para saber exactamente a quien se dirige. Por tanto se agrupa a las personas con discapacidad bajo los siguientes epítetos: personas con discapacidad física (motriz y orgánica), con discapacidad visual, con discapacidad auditiva, con discapacidad intelectual y con trastorno mental.

La expresión la práctica de la Actividad Física y el Deporte en grupo inclusivo hace referencia a que la persona con discapacidad compartirá todas las actividades físico-deportivas con las personas sin discapacidad. En contraposición a ello, la expresión de práctica de Actividad Física y Deporte en grupo específico, se refiere a la práctica de personas con discapacidad, realizando un trabajo conjunto, al margen del grupo sin discapacidad.

Con el fin de facilitar la participación en actividades recreativas y deportivas, en la Convención de Naciones Unidas<sup>46</sup> sobre “Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte” se propuso:

---

<sup>46</sup> Artículo 30.5 de la Convención de la Organización de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad (13 de diciembre de 2006). BOE del 21 de abril de 2008.

- Alentar y promover la participación de las personas con discapacidad en actividades deportivas.
- Asegurar la capacidad de estas en organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para el grupo.
- Asegurar el acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas.
- Asegurar que los niños y niñas con discapacidad, tengan igual acceso que el resto en la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas.

### 5.3.1.1 El Diagnóstico de la situación actual en España

La principal dificultad que presenta el diagnóstico de la situación actual es la falta de indicadores fiables y, por tanto, de instrumentos de cuantificación de referencia que ayuden a situarnos en el contexto de análisis. Es significativo destacar que las actas de los últimos congresos sobre Actividad Física Adaptada a nivel estatal versan entorno a estudios empíricos sobre el rendimiento en el ámbito de la competición, tanto en sus aspectos biológicos como biomecánicos. En cambio, las experiencias que se describen en el ámbito de la promoción del Deporte y de la Actividad Física Adaptada son escasas y se limitan a presentar los beneficios sin cuantificar los resultados. Los únicos datos objetivos relativos al ámbito estatal tienen que ver con el deporte de competición y reflejan el número de licencias deportivas del llamado "Deporte para Minusválidos"<sup>47</sup>.

Según los datos obtenidos a través del Instituto Nacional de Estadística, actualmente los principales grupos de discapacidad de las personas de seis y más años residentes en hogares son los de movilidad (que afecta al 6,0% de la población), vida doméstica (4,9%) y autocuidado (4,3%). De hecho, más de la mitad de las personas con discapacidad tienen limitaciones en su actividad debido a alguno de estos tres motivos. Para el grupo de 80 y más años estos tres principales grupos de discapacidad afectan a siete de cada 10 personas con discapacidad.

Analizando la discapacidad para personas de seis y más años, se observa que por comunidades autónomas, las que presentan un mayor porcentaje de personas con discapacidad son Galicia (11,3%), Extremadura (11,0%) y Castilla y León (10,9%), así como las ciudades autónomas de Melilla (11,9%) y Ceuta (11,3%). Por el contrario, los menores porcentajes se dan en La Rioja (6,2%), Cantabria (7,0%) e Islas Baleares (7,1%).

---

<sup>47</sup> Según la memoria del Comité Paralímpico de 2008, el número de licencias deportivas de Federaciones de Deporte Adaptado de 17.614.

### 5.3.1.2 Respecto al ámbito federativo-asociativo

Se han revisado los estatutos de las Federaciones de Deporte Adaptado de carácter estatal y autonómico y el denominador común a todas ellas es que deben asegurar la promoción general de las modalidades deportivas en todo el territorio nacional. Esto excluye, de forma sistemática, la promoción de la práctica de la actividad física y deporte, pues se basan exclusivamente en el desarrollo de la competición deportiva.

A pesar de esa limitación estatutaria, varias entidades atienden a la promoción de la actividad física y deporte de las personas con discapacidad, con carácter general: la Federació Catalana d'Esports per a persones amb paràlisi cerebral, la ACELL (Federació Catalana per a persones amb discapacitat intel·lectual), la Federación de Deporte adaptado de Vizcaya, la Federación Madrileña de Deportes de Discapacitados Físicos (FMDDF), la ONCE mediante sus diversas Delegaciones en el territorio español, la Federació Catalana d'Esports per a persones amb discapacitat física y la Federació d'Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana, son ejemplos de ello.

Las tres primeras del listado se significan por poseer Escuelas de Iniciación Deportiva pero también por extender la promoción del deporte y de la actividad física en los centros escolares de Educación Especial. En este sentido, es de destacar la Federación de Deporte Adaptado de Vizcaya que ha impulsado un programa de promoción del deporte inclusivo en las actividades físicas municipales y ha creado un programa de actividad física deportiva para residencias y centros de día de atención a la discapacidad. Una actuación similar es la de la Federación Madrileña de Deportes de Discapacitados Físicos (FMDDF), la cual está desarrollando el programa "El deporte adaptado rueda por los colegios", a través del cual está incorporando prácticas sensibilizadoras en centros escolares que están consiguiendo no sólo el objetivo de la concienciación social, sino que alumnos con discapacidad, en edad escolar, y dentro del marco de la escuela ordinaria, conozcan diferentes actividades deportivas y practiquen deportes que hasta ese momento desconocían.

La ONCE, aparte de estar en consonancia con los modelos anteriores, ha dado un paso más en la línea de la inclusión social al promocionar la apertura de algunas de las modalidades deportivas propuestas a escolares con discapacidad también a sus compañeros sin discapacidad.

Las dos últimas federaciones mencionadas no sólo cuentan con Escuelas de Iniciación Deportiva, sino que han impulsado y desarrollado el programa HOSPI-Esport cuya originalidad reside en la promoción del deporte desde los centros hospitalarios, utilizando los espacios comunitarios tal y como se reflejará posteriormente en el ámbito sanitario.



La Federació d'Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana además realiza otros programas de interés para la promoción de la actividad física y el deporte como el programa “Conocer es valorar” que pretende sensibilizar al alumnado y colaborar en la formación continua de los docentes, los “Campos de Trabajo de Deportes Adaptados” que promueven la interacción entre jóvenes voluntarios con y sin discapacidad y los programas de “Actividades Acuáticas y Bautismo de Mar”.

También existen, en el tejido asociativo, algunas experiencias de relevancia en la promoción del Deporte y de la Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad, como es el caso de la Associació Joc Viu (Cataluña), el CAI Deporte Adaptado (Aragón), la Fundación Deporte y Desafío (Madrid), la Fundación También (Madrid), el Club Andaluz de Vela Adaptada –CAVA- (Málaga), el Club Deportivo ATAM de Pozuelo de Alarcón, la Fundación Saiatu (País Vasco), el Centre d'Esport Adaptat de la Molina entre otras, entidades todas ellas sin ánimo de lucro, dirigidas a organizar actividades físicas y deportes para personas con discapacidad con diferentes orientaciones, pero todas ellas desde un denominador común que es cubrir el tiempo de ocio de las personas con discapacidad mediante la práctica de actividad físico-deportiva en contextos tradicionales (polideportivos, centros escolares y otros) o en contextos naturales (deportes de aventura, esquí, senderismo, por ejemplo).

Además de las Federaciones Deportivas, existen Asociaciones de carácter nacional con estrecha vinculación con la práctica deportiva, desde un punto de vista eminentemente recreativo y utilitario, como es la entidad Special Olympics, que ofrece un modelo a tener en cuenta en la promoción del deporte y la actividad física de las personas con discapacidad intelectual y ASPACE, que se centra en las personas con Parálisis Cerebral y que promueve en sus centros la práctica de actividad física y deportiva, en esta misma línea de promoción y ocupación del tiempo libre.

Finalmente, destacar también la iniciativa del Comité Paralímpico Español que, desde el 2008, está desarrollando un programa específico de promoción deportiva en tres ámbitos de actuación concretos: jóvenes promesas, mujeres con discapacidad y grandes discapacitados.

### 5.3.1.3 En el ámbito autonómico y municipal

Se han analizado programas pioneros en relación a la promoción desde las entidades públicas. Se señalan como ejemplos no exclusivos:

- En Cataluña, destacan los siguientes proyectos: Fes esport com tothom (Haz deporte como todo el mundo) desarrollado en Barcelona en 1988, L'esport a l'abast de tothom (El deporte al alcance de todos), promovido por la Diputació de Barcelona a partir de 1990, el que está desarrollando actualmente el Ayuntamiento de Barcelona a través del Institut Barcelona Esports, Per un esport sense barreres (Por un deporte sin barreras), y el del Área de Deportes de la Diputació de Barcelona dirigido a las personas con discapacidad.
- En Madrid, el programa El Deporte al alcance de todos, impulsado a partir de 1992 y, Deporte Universitario Adaptado, promovido por la Consejería de Deportes de la Comunidad de Madrid para la eliminación de barreras arquitectónicas y adecuación de espacios deportivos en las diferentes Universidades de la Comunidad de Madrid.
- La Comunidad Valenciana, en colaboración con la Federación Valenciana de Deportes Adaptados, ha promovido "El deporte en las playas", participando al mismo tiempo personas con y sin discapacidad mediante la adecuación de los mismos para permitir la accesibilidad. Se ha reforzado la actividad con la presencia de técnicos que dirigen las actividades.
- Otras acciones destacables son: El Ayuntamiento de Málaga y sus Escuelas deportivas inclusivas; el Patronato de Deportes de Granada, con su Oficina de de Deporte Adaptado; el Ayuntamiento de Cáceres con su Escuela de Deporte Especial; los Juegos Escolares de Extremadura (JUDEX -inclusivos- y JEDES); y los Juegos Escolares de Educación Especial de Asturias, Aragón y otras Comunidades.

### 5.3.1.4 En el ámbito educativo

La actual Ley Educativa, LOE (Ley Orgánica 2/2006 de Educación), en relación con la inclusión del alumnado con discapacidad, supone un buen marco para avanzar en la mejora del sistema educativo. La formulación de los principios que la inspiran y la visión de función social del sistema de educativo son útiles en esta dirección. Apuestan por un sistema comprensivo, entendiendo la diversidad como una premisa básica de la educación y vinculando el carácter inclusivo del sistema con la equidad y

la cohesión social. Para que todos estos principios tengan una traducción práctica en centros escolares será necesario que, tanto las regulaciones a desarrollar por la ley, como los recursos que se dediquen, estén en consonancia con los principios formulados.

En nuestro sistema educativo debemos considerar las dos realidades de escolarización: el centro ordinario y el centro de Educación Especial. En ambos casos faltan datos cuantitativos que nos ayuden a dar una visión global de la situación de la práctica real del alumnado con discapacidad tanto en las sesiones de Educación Física, como de práctica deportiva realizada fuera del horario escolar.

Es de destacar, sin embargo, que el Consejo Superior de Deportes convoca en los Campeonatos de España en edad escolar modalidades de deporte para alumnado con discapacidad en las especialidades de natación (discapacidad intelectual, física y de parálisis cerebral) y baloncesto en silla de ruedas (discapacidad física), intercalando estas competiciones en el programa de los campeonatos nacionales escolares.

De acuerdo con algunos estudios consultados, la inclusión activa y efectiva está muy lejos de estar extendida en los centros escolares. Los motivos principales son la falta de formación del profesorado, el número de alumnado por aula, la falta de recursos humanos de apoyo y de asesoramiento al profesorado. Por todo ello es frecuente observar como la práctica de la educación física del alumnado con discapacidad es sustituida por la fisioterapia, por trabajos de índole teórica o por la realización de un trabajo de carácter individual, apartado del grupo clase.

En relación a los centros de Educación Especial, es preocupante constatar que en los centros concertados no se contempla como obligatoria la contratación del Maestro Especialista en Educación Física. Incluso en algunas Comunidades Autónomas ésta es una plaza no reconocida en los centros públicos. Todo ello, unido a las dificultades referidas al transporte del alumnado con discapacidad hasta las instalaciones deportivas, a la carencia de espacios deportivos adecuados en estos mismos centros y la falta evidente de recursos humanos para acompañar a los alumnos, dificulta su participación en Deporte y Actividades Físicas Adaptadas.

Asimismo en el caso específico de la práctica de Deporte y Actividad Física Adaptada en las universidades españolas, no se dispone de datos suficientes que nos ayuden a afirmar que esta práctica esté atendida suficientemente, pero existen algunos ejemplos a señalar:

- La Universidad de Granada ha creado la DAPNE (Delegación del Rector para la Atención a Personas con Necesidades Especiales);

- En la Universitat Autònoma de Barcelona, se co-organizan eventos puntuales de sensibilización del colectivo universitario respecto a las personas con discapacidad, en colaboración con entidades como la Fundació Autònoma Solidaria;
- La Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad Europea, ubicadas en Madrid, que albergaron competiciones internacionales de deporte adaptado y a partir de ahí se impulsó y se ofreció la posibilidad de práctica deportiva para personas con discapacidad en sus instalaciones.

#### 5.3.1.5 En el ámbito sanitario

Las experiencias de promoción de la actividad física y el deporte en este ámbito son escasas. Los principales motivos son, la no inclusión en las plantillas de los centros sanitarios de figuras técnicas en actividad física, el insuficiente reconocimiento de los programas de Educación Física en el ámbito sanitario como recurso válido para una readaptación funcional de las personas con discapacidad y la escasa infraestructura de instalaciones deportivas en los centros de atención sanitaria.

Sin embargo, tal y como se ha apuntado en el apartado referente al ámbito federativo-asociativo, se encuentran algunas experiencias puntuales que sí son significativas por su aportación en este ámbito.

- El Programa HOSPI-Esport ha sido promovido por la Federació Catalana d'Esports per a Persones amb Discapacitat Física desde 1992. Su finalidad es favorecer el proceso de readaptación funcional y reinserción social de las personas con discapacidad física grave, ingresadas en los centros hospitalarios, mediante su iniciación a la práctica deportiva adaptada. Uno de los aspectos más importantes del Programa Hospi Esport, y que puede ser el más significativo y diferencial, es el hecho que los usuarios abandonen durante unas horas el ambiente hospitalario que los envuelve, para realizar su actividad física en instalaciones deportivas compartidas con todo tipo de usuarios, y totalmente preparadas para recibir personas con discapacidades físicas. Este hecho ha facilitado, sin duda, su difusión social entre la población practicante de actividades físico-deportivas, las instituciones deportivas y las administraciones públicas, en especial las de gestión deportiva y sanitaria.
- En España, diversas Comunidades Autónomas están siguiendo este ejemplo de “Buena Práctica”: Andalucía, Madrid, el País Vasco y, muy especialmente la

Comunidad Valenciana bajo la dirección de FESA, Federació d'Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana.

- A destacar asimismo el Instituto Guttman y el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo entre los centros hospitalarios españoles que incluyen en su programa de readaptación funcional, programas de promoción de la actividad física y deportiva, bajo la dirección de personal especializado.

#### 5.3.1.6 Un estudio interesante como conclusión

Se considera de interés ofrecer los resultados de un estudio sobre hábitos deportivos de las personas con discapacidad en la ciudad de Barcelona –y que bien pudiera ser extensible a la mayoría de las ciudades españolas-, realizado en el año 2003 por el Ayuntamiento de Barcelona<sup>48</sup>.

Del total de datos aportados se significan los siguientes:

- De los diferentes tipos de discapacidad, las personas con discapacidad física son las que más practican, seguido por las personas con discapacidad intelectual y las personas con discapacidad sensorial. A más distancia se encuentran las personas con trastorno mental.
- En cuanto al género, las mujeres practican en menor proporción pero sin diferencias destacables.
- El motivo más importante para practicar deporte es el fomento de la salud bajo una influencia notable de la prescripción médica en función del tipo de discapacidad, sobretodo en el caso de las mujeres. Los hombres manifiestan motivaciones ligadas a los conceptos diversión, pasar el tiempo con los amigos y la autosatisfacción.
- Uno de los motivos alegados ante la no práctica de actividad física o deportiva es la falta de instalaciones deportivas adaptadas y, paradójicamente, los problemas de salud. En un segundo término aparecen la edad, las dificultades de transporte y falta de tiempo.

---

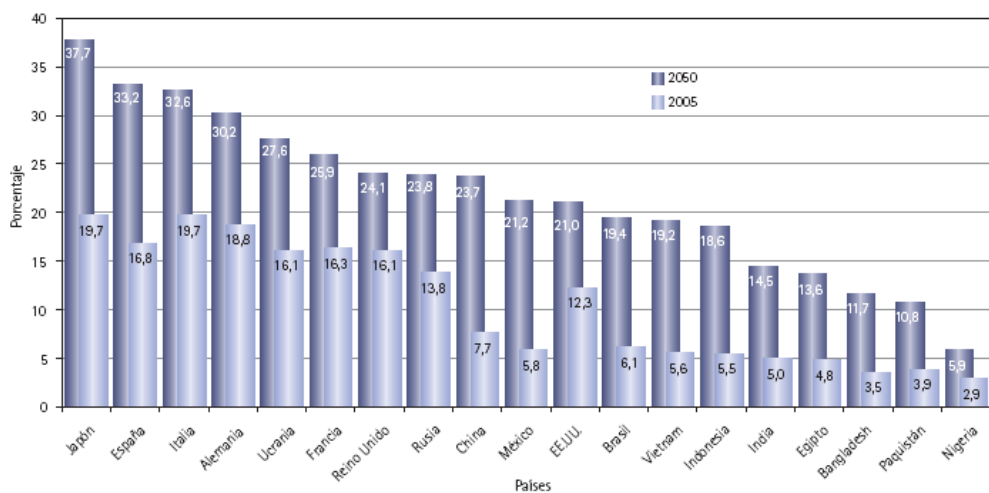
<sup>48</sup> Enquesta sobre els hàbits esportius de les persones amb discapacitat a la ciutat de barcelona, 2003, Ajuntament de Barcelona. Antònia Cañellas, Pilar Camp, Elena Botella y Jordi Segura.

- Los motivos de abandono de la práctica se resumen en dos: la falta de tiempo y el aspecto económico.
- Las mismas personas con discapacidad tienden a autolimitarse para la práctica de la actividad física y del deporte construyendo barreras psicológicas y falsas creencias que inciden en el mantenimiento de actitudes pasivas.
- La población con discapacidad que practica deporte de forma federada no llega a un 3% del total.

### *5.3.2 La actividad física y el deporte en las personas mayores*

#### 5.3.2.1 Diagnóstico de la situación actual

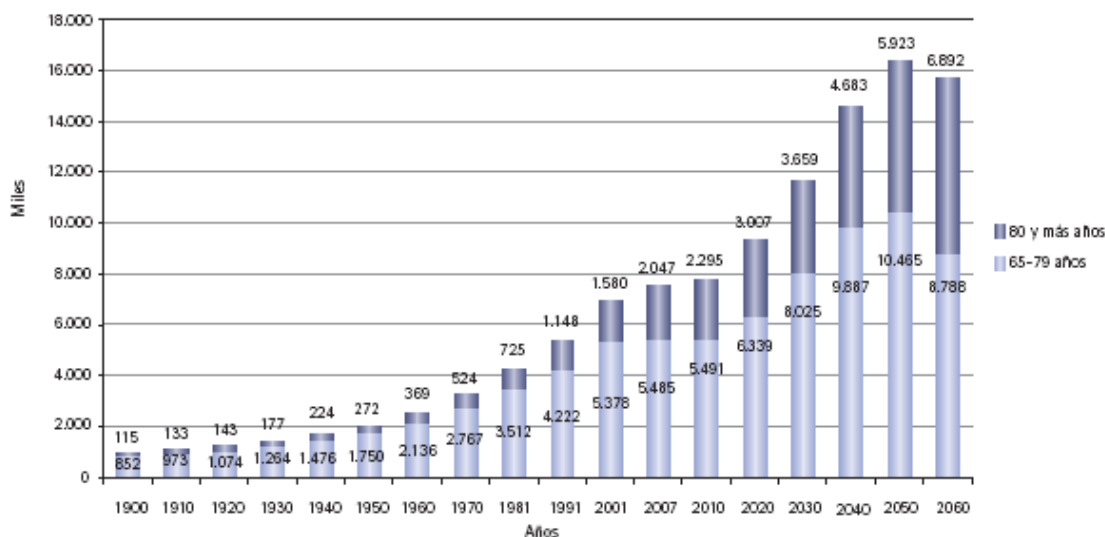
El envejecimiento que están experimentando las sociedades actuales que afecta a la totalidad de la población mundial, se ha convertido en uno de los desafíos de los gobiernos para las próximas décadas. Los grupos de personas de 65 y más años se ha convertido en un sector importante en todos los países, teniendo mayor incidencia principalmente en los más desarrollados. Según el estudio presentado por la Secretaria de Estado de Servicios Sociales “Las personas mayores en España 2008”, nuestro país ocupa el cuarto puesto como país con mayor porcentaje de esta población, con una proyección de crecimiento que nos situaría en el segundo lugar (detrás de Japón), con mayor envejecimiento en los próximos 30 años.

**Figura 10.** Países con mayor envejecimiento.*Países con mayor envejecimiento. Población de 65 y más años, 2005 y 2050*Fuente: N.U.: *World Population Prospects: The 2006 Revision*. N.U., consulta en mayo de 2008.

El incremento de la población mayor que está experimentando la sociedad española en los últimos 20 años, refleja un cambio cualitativo muy significativo en la estructura por edades de nuestro país. El estudio de la Secretaria de Estado de Servicios Sociales anteriormente mencionado, refleja que el colectivo de personas mayores representa el 16.7% de la población total. Dentro de este grupo, son las personas octogenarias las que más han crecido, siendo su incremento en los últimos 5 años (2003-2007) de un 21%, frente al 4.9% de la población de 65 y más años.

**Figura 11.** Evolución de la población mayor en España.

*Evolución de la población mayor. España, 1900-2060 (miles)*



\* De 1900 a 2007 los datos son reales; de 2010 a 2060 se trata de proyecciones.

Fuente: 1900-2001: INE: INEBASE: *Cifras de población. Resúmenes provinciales de población según sexo y edad desde 1900 hasta 2001.*

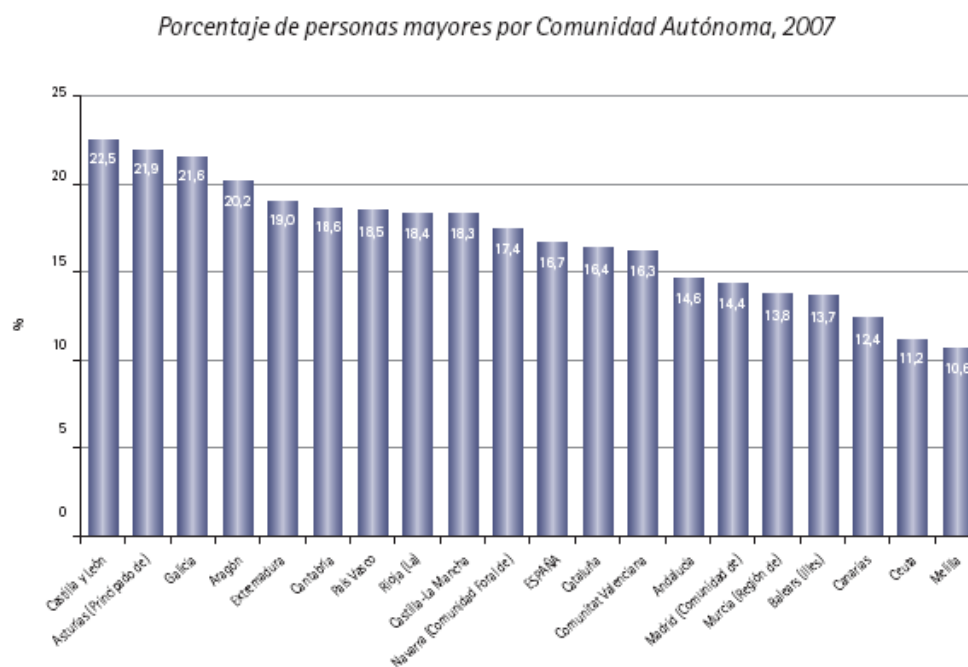
2007: INE: INEBASE: *Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero de 2007.*

2010-2060: INE: INEBASE: *Proyecciones de la población calculadas a partir del Censo de Población de 2001. Escenario 1.*

Las estimaciones futuras avanzan que en 2060 el porcentaje de población octogenaria alcanzará el 13,1% de la población total y el 44,0% de la población mayor española. Este “envejecimiento de la vejez” tendrá y está teniendo ya consecuencias diversas, que hacen imprescindible el fomento de políticas gubernamentales en pro de la prevención de la dependencia, dirigidas a promocionar el mantenimiento de la salud y de la calidad de vida de la población, indispensable para la sociedad del futuro.

Hay que señalar también que el envejecimiento demográfico en nuestro país no es homogéneo, ya que cada comunidad autónoma contiene indicadores dispares sobre nacimientos y defunciones. Este proceso de envejecimiento se presenta más patente en comunidades como Castilla y León, Asturias y Galicia, como describe el siguiente gráfico que muestra la distribución por comunidades de la población mayor de 65 años.



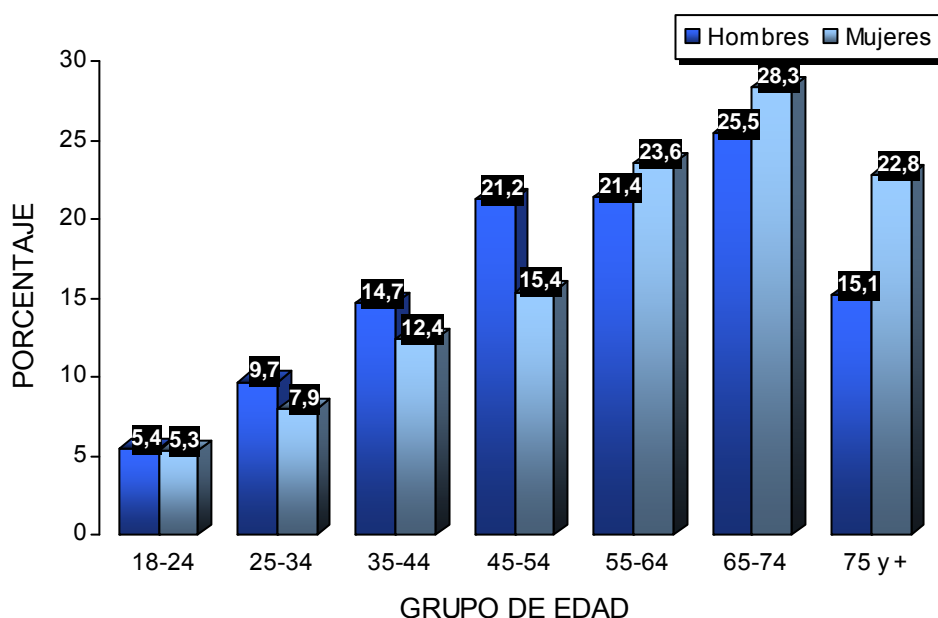
**Figura 12.** Porcentaje de personas mayores por CC AA.

Fuente: INE: INEBASE: Revisión del Padrón Municipal 2007. Datos a nivel nacional, Comunidad Autónoma y provincia. INE, mayo 2008.

### 5.3.2.2 Envejecimiento y salud

La última Encuesta Nacional de Salud (2006), refleja cómo este sector de la población es el que mayores porcentajes de obesidad presenta, con las consecuencias que esta patología tiene para la salud (ya mencionadas en el ámbito de salud), además del impacto sobre algunas funciones y actividades cotidianas como la movilidad y la agilidad para caminar, moverse por casa, levantarse. Los malos hábitos nutricionales, la falta de ejercicio físico, el tabaquismo y el alcohol, son algunos de los causantes de un precario estado de salud en algunos sectores de esta población cada vez más números. Todos estos hechos remarcan una vez más la necesidad urgente de impulsar programas preventivos, como son los de actividad física y deporte dirigido especialmente a este sector, que minimicen la necesidad de atención médica específica.

Figura 13. Obesidad adultos. Encuesta Nacional de Salud 2006.



### 5.3.2.3 El envejecimiento y la actividad física.

El envejecimiento es un proceso de cambio constante que tiene lugar a lo largo de toda la vida de los seres vivos. Las personas mayores son producto de sus circunstancias sociales, económicas, educativas y políticas así como de sus condicionamientos psico-biogenéticos, por lo que hay que educar a la población para conseguir una vida activa y unos hábitos saludables, uno de los retos del siglo XXI.

Este proceso de envejecimiento a nivel físico conlleva un descenso de los niveles de habilidad funcional y, como consecuencia, un decrecimiento en las capacidades físicas (fuerza, equilibrio, tiempo de reacción...), que se ve agravado con la reducción de la práctica de actividad física en los mayores, lo que produce a su vez un aumento de las dificultades para llevar a cabo las tareas cotidianas. La pérdida de la capacidad funcional en la mayoría de los casos, es el resultado de la falta de motivación para moverse, adoptando un estilo de vida sedentario.

Esta disminución de la capacidad de ejecución de los movimientos es progresiva. Los procesos básicos que permiten el desenvolvimiento vital se deterioran y se vuelven cada vez más precarios. En la mayoría de los casos esto se acelera como

consecuencia de los estados depresivos en los que suelen caer los individuos, haciendo que pierdan el interés por moverse.

Informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS 1997) y de la Asociación de Cirujanos Generales de Estados Unidos (US Surgeon General, 1996), han confirmado que la práctica regular de actividad física está asociada con mejoras de la calidad de vida en las personas mayores. A través de la actividad física, este sector de la población obtiene beneficios significativos a niveles fisiológicos, psicológicos y socioculturales. El ejercicio físico realizado de forma regular limita las alteraciones que se producen como consecuencia de la edad, y permite mantener una forma de vida independiente, superando los problemas en las actividades de la vida diaria. Incluso se llegó a afirmar que pequeñas mejoras funcionales pueden tener una gran importancia a la hora de mejorar la calidad de vida.

Para ello, organismos como el Estado y las Comunidades Autónomas deben incidir ofreciendo programas de ejercicio físico que atiendan las necesidades, motivaciones y expectativas de este colectivo. Un ejemplo son las jornadas de Salud y sostenibilidad celebradas en Madrid por la Red Española de Ciudades Saludables (julio 2008). Igualmente, los profesionales de la actividad física y la salud deben saber transmitir una filosofía de vida basada en la práctica regular de ejercicio físico y el deporte.

La correcta atención deportiva de los mayores requiere desarrollar un modelo en el que la salud sea un factor clave a tener en cuenta. El programa “Salud para todos en el siglo XXI” (OMS 1998) considera necesario impulsar un modelo en el que se implique a todos los responsables de la salud, especialmente de mayores a partir de políticas formadas por especialistas de diferentes áreas. Para ello se ha de elaborar un Plan estratégico en el que se tenga en cuenta las características de cada zona atendiendo a sus circunstancias sociales, educativas y geográficas. El programa Salud 21 es la respuesta de la Región Europea al desarrollo de este tipo de programas, que en referencia al ámbito de las personas mayores, señala la “necesidad de una planificación sistemática de la promoción y de la protección de la salud para que las personas disfruten de un envejecimiento sano”.

En Europa el envejecimiento se ha convertido en uno de los mayores desafíos de las próximas décadas. La Unión Europea estableció unas recomendaciones a los estados miembros que con el objeto de promover la actividad físico-deportiva entre las personas de edad, fomentasen el deporte entre las personas mayores elaborando unos programas para la mejora de la salud, las relaciones sociales y favoreciese la práctica de deporte entre los deportistas maduros.

En propuestas políticas más recientes, la actividad física se recoge como determinante de la salud vinculada al modo de vida y se reconoce la necesidad de un plan enfocado

a los grupos con diferentes necesidades, como el de personas de edad avanzada, que requieren de acciones específicas de promoción de la salud, tal y como muestra la Encuesta Nacional de Salud 2006 (Instituto Nacional Estadística, 2007) que informa del estilo de salud, vida, servicios sanitarios y medio ambiente, entre hombre y mujeres, y por grupos de edad.

#### 5.3.2.4 Criterios a contemplar en la concreción del Plan Integral específico para Personas Mayores

Los criterios a seguir se basan en dos tipos de principios fundamentalmente.

- Los Principios Gerontológicos, desarrollados en base al Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento aprobado en la I Asamblea Mundial que atienden a la independencia, participación, autorrealización o los cuidados de las personas mayores, y en la II Asamblea Mundial que fomentan la salud y el bienestar de este colectivo.
- Los Principios Deportivos marcados en la Carta Europea del Deporte y en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO, que consideran claves aspectos como la actividad física en su función de educación y salud, como medio para incidir en la igualdad de género, o como entes que ayudan a promocionar valores democráticos y paz.

#### 5.3.2.5 Diagnóstico de la Actividad Físico-deportiva en el ámbito de las Personas Mayores.

Existe un gran número de programas relacionados con la actividad física y la salud en el ámbito de las personas mayores que se desarrollan en la actualidad.

- a. Los programas deportivos incluyen los siguientes tipos de especialidades.
  - Programas Socio-Motrices, que tienen como objetivo el mantenimiento de la autonomía durante el mayor tiempo posible, con el mantenimiento de la condición física y los aspectos cognitivos que pueden alterarse por el envejecimiento.
  - Programas de Fitness, dirigidos a personas mayores con buen grado de movilidad.

- b. Los Programas dirigidos a Personas Mayores Frágiles para la Prevención de la Dependencia, surgen en respuesta a ofrecer una práctica de ejercicio físico para que las personas mayores mantengan su autonomía y estado de salud.
- c. Programas al Aire Libre, que se llevan a cabo en parques lúdicos, circuitos o actividades de senderismo que se realizan de forma periódica en diferentes ciudades y facilitan la práctica del ejercicio físico.
- d. Programas turísticos organizados por el IMSERSO, que pueden tener un perfil de actividad física.

Por otra parte, entre la oferta federativa disponible para las personas mayores, según las diferentes Federaciones Deportivas Españolas, hay que destacar datos como que los deportes con mayor número de licencias entre los mayores de 65 años son la caza, seguido de deportes de montaña y escalada, tenis, colombicultura y galgos, frente a otros deportes como el atletismo y la natación, que son de los más practicados en nuestro país y que en ambos casos no llegan a las 300 licencias en el ámbito estatal.

En relación a los programas de actividad física dirigida a personas mayores, éstos nacieron a principios de los años 80. Dada la buena aceptación de esta modalidad y los beneficios físicos y psicológicos que aportan, la práctica se ha difundido entre los diferentes municipios y Comunidades Autónomas extendiéndose no sólo en centros de reunión de personas mayores, sino también en centros deportivos y pabellones municipales. La evolución de este tipo de programas se ha ido adaptando dada la demanda y necesidades de este colectivo.

En el análisis del ámbito de las personas mayores y, a modo de resumen, de la situación actual, se puede señalar lo siguiente:

- Los programas desarrollados a lo largo de estos años en las diferentes autonomías corresponden a los denominados “socio-motrices”, para el mantenimiento y mejora de la condición física junto con el mantenimiento de las cualidades cognitivas.
- Estos programas fomentan la socialización de manera que la persona mayor mantenga su autonomía el máximo tiempo posible.
- Desarrollo de programas orientados a la mejora de la condición física en gimnasios y/o centros deportivos como los de fitness.

- Se incluyen programas específicos al aire libre, que no necesitan de instalaciones para su práctica, solo aprovechar o adaptar los caminos y senderos existentes.
- Otras propuestas de ejercicio físico son circuitos o aparatos de salud en diferentes espacios, para la práctica de ejercicio de forma autónoma. Aunque se considera recomendable incorporar la figura del dinamizador/a que dirija y participe en la práctica de este colectivo.
- Actividades organizadas por el IMSERSO como ofertas de turismo que desarrollan actividades saludables o la combinación de actividades culturales con actividades de salud.
- Desde la óptica deportiva, según información recabada gracias a clubes o federaciones, los deportes individuales potencian más la practica de actividad física en las personas mayores frente a los deporte en equipo.

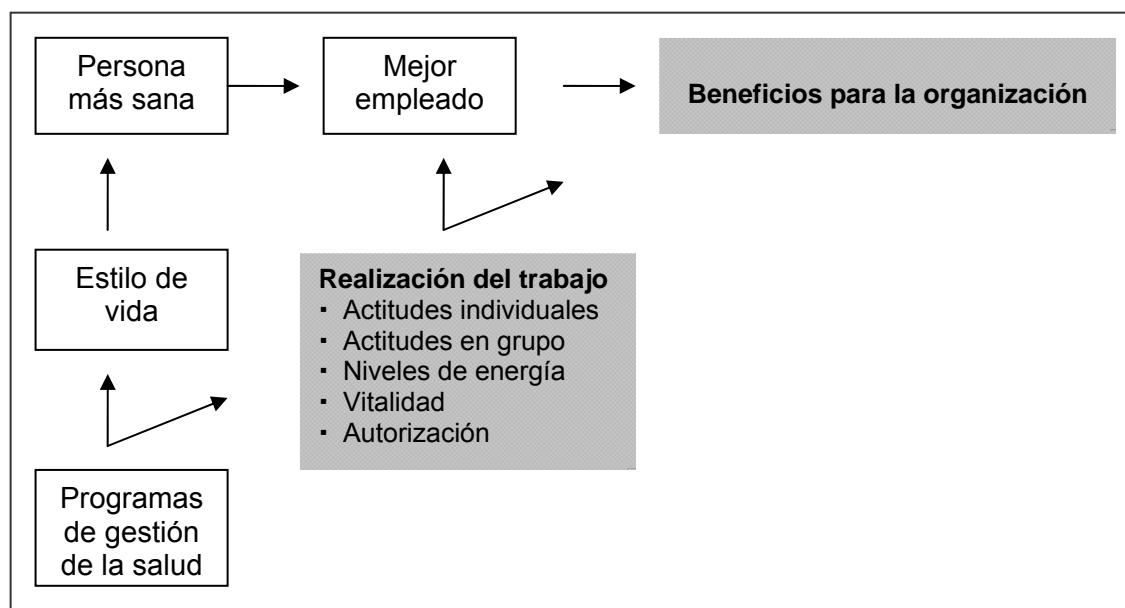
### *5.3.3 Actividad Física y deporte en el ámbito laboral*

#### 5.3.3.1 La importancia de la Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Laboral

La práctica de la actividad física y deportiva se define como aquella en la que el empleador favorece y facilita directa o indirectamente que las personas empleadas en su puesto de trabajo puedan llevarla a cabo.

Según una investigación sobre los hábitos deportivos realizada en 2000, tan solo el 7% de los españoles practican deporte en sus puestos de trabajo. Aunque aún no se conocen estudios empíricos en España sobre los beneficios que una actividad física regular puede aportar en el puesto de trabajo, numerosos estudios llevados a cabo en países anglosajones, demuestran que existe una clara correlación entre la práctica deportiva y la mejora de la productividad en el puesto de trabajo.

**Figura 14.** Esquema de los beneficios de la práctica deportiva en la empresa.



EDINGTON, DW (1995) Universidad de Michigan

La práctica deportiva periódica en la empresa puede aportar grandes y variados beneficios como:

- Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los trabajadores.
- Reducción del absentismo laboral.
- Mejoras en la capacidad de decisión, el rendimiento o la productividad.
- Aumento en la satisfacción de los trabajadores.
- Ahorro para las empresas.
- Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa.
- Otros.

A continuación se presentan dos estudios a modo de ejemplo que muestran la relación entre la práctica de actividad física periódica y moderada con un descenso de bajas por enfermedad leve en la organización.

- **Estudio 1:** Relación entre una actividad física moderada e intensa y las bajas por enfermedad leve en el puesto de trabajo.  
 Autor: K.I.Proper et al., Centro de investigaciones para la actividad física, trabajo y salud, Amsterdam.  
 Publicación: British Journal of Sports medicine.  
 Con este estudio se concluyó que existía una correlación inversa entre la actividad física intensa y la duración del absentismo laboral.

- Estudio 2: Inactividad física y absentismo en el ámbito laboral.  
Autor: E. Martínez-López y J.F. Saldarriaga- Franco. Universidad de Antioquia, Medellín.  
Publicación: Revista Salud Pública.  
Con este estudio se concluyó la existencia de una correlación positiva entre la actividad física y el absentismo, especialmente el derivado de bajas por enfermedades respiratorias y musculoesqueléticas.

Otro estudio muestra la relación entre la práctica de actividad física periódica con un menor coste sanitario.

- Estudio: Relación entre la actividad física y los costes sanitarios.  
Autor: H.Q. Nguyen et al.  
Publicación: Preventing Chronic Disease 2008.  
Este estudio determinó que el uso periódico de una subvención para ser socio de un gimnasio estaba relacionado con un aumento más lento de los costes totales de la atención médica a largo plazo.

A modo de conclusión, los principales resultados obtenidos por la International Health Racquet & Sportsclub Association (IHRSA)<sup>49</sup> detallan que:

- Se ha incrementado notablemente el número de compañías norteamericanas que ofrecen programas de salud.
- Las personas que realizan ejercicio físico se ausentan menos de su puesto laboral que aquellas que no realizan ninguna actividad física.
- La incorporación de ejercicio físico en el horario laboral puede provocar una disminución en los gastos directos por quejas y días de enfermedad.

#### 5.3.3.2 Análisis de los incentivos fiscales a empresas de acuerdo con la normativa legal vigente

Actualmente no existen deducciones o beneficios fiscales por el fomento de la práctica de la actividad física en el ámbito de la organización. En este contexto, estas acciones estarían recogidas bajo la figura de “mecenazgo”, regulado en la Ley 49/2002, de 23 de diciembre, donde en el Título III se recogen los incentivos fiscales a que se organizan, promueven, protagonizan o participan en el mundo del deporte, por cuatro mecanismos posibles:

---

<sup>49</sup> IHRSA (2000) Corporate wellness. No publicado



A. Donativos, donaciones y aportaciones. De esta medida se deducen seis conclusiones generales:

Primera: La realización de donativos no goza de beneficios para las empresas como persona jurídica mercantil, solo a las personas físicas.

Segunda: El régimen de deducción en la cuota íntegra por donativos es diferente según Comunidades Autónomas de régimen común o foral.

Tercera: Los donativos son el mecanismo más sencillo y altruista de fomentar el deporte.

Cuarta: Propuesta de reforma de la Ley de IRPF para "liberalizar" parcialmente la deducción por donativos.

Quinta: Plantear la posible creación de deducciones autonómicas propias que fomenten la participación privada en el mundo del deporte.

Sexta: Exención de la eventual ganancia patrimonial que se genere por la donación en el donante.

Séptima: Solventar los problemas de personalidad jurídica exigidas al receptor de la donación que se plantea con las actividades físicas y deportivas en el ámbito laboral.

B. Convenios de colaboración empresarial en actividades de interés general.

Este tipo de convenios sería una excelente medida para fomentar las actividades deportivas en el ámbito laboral, pero tiene dos posibles obstáculos:

- La necesidad de que el beneficiario de la ayuda económica sea una entidad sin ánimo de lucro, dentro de la cual forman parte las federaciones deportivas.
- Se excluye del ámbito de aplicación del incentivo a los empresarios que cuantifiquen sus rendimientos de la actividad bajo estimación objetiva.

C. Gastos en actividades de interés general.

En este caso el empresario es quien realiza directamente la actividad de interés general. Pero este tipo de medidas es solamente aplicable a los contribuyentes del Impuesto de Sociedades, del Impuesto de las Rentas de las personas No Residentes que operen mediante establecimiento permanente o del IRPF.

D. Programas de apoyo a acontecimientos de excepcional interés.

En este caso, la aplicación de los beneficios fiscales estará sujeta a la Ley por la que se apruebe el programa de apoyo al acontecimiento de excepcional interés público correspondiente. Los beneficios se agrupan por:

- Deducciones en los impuestos que gravan la renta por inversiones y gastos realizados.
- Deducciones en los impuestos que gravan la renta por donaciones efectuadas.

- Bonificaciones en el impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados, impuestos locales y determinadas tasas.

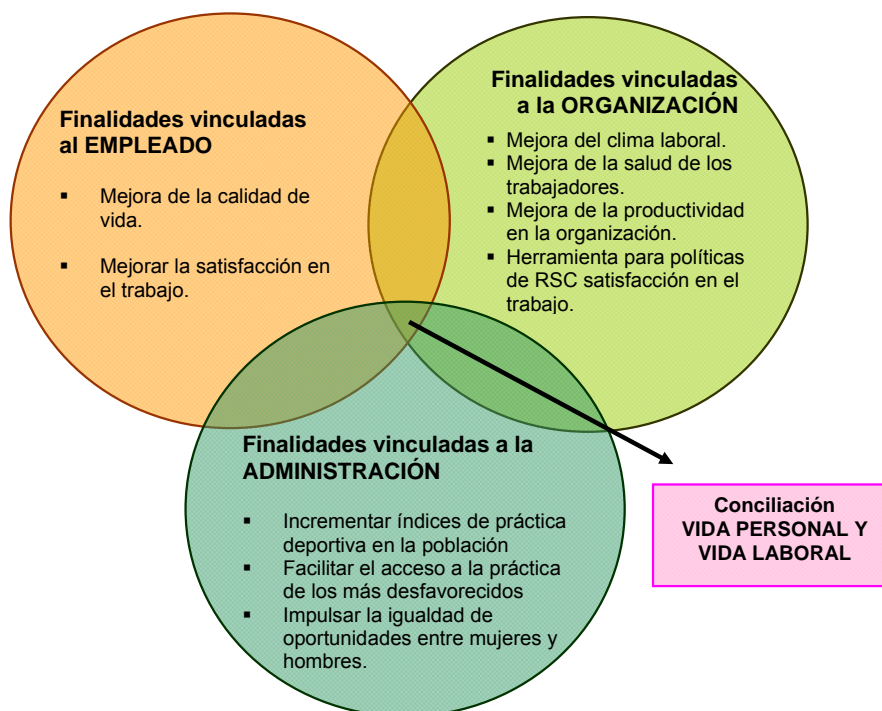
En el ámbito laboral, este tipo de deducciones son sólo para acontecimientos deportivos extraordinarios de nivel internacional.

Como conclusiones generales:

- La mayor parte de los beneficios fiscales analizados para las actividades físicas y deportivas en la empresa, no son de aplicación, con la salvedad de los gastos en actividades de interés general, por lo que se requeriría una reforma urgente de la normativa vigente.
- Las deducciones fiscales se ven condicionadas por el requisito de la personalidad jurídica del beneficiario, acción a tener en cuenta al poner en marcha las acciones del Plan en este ámbito laboral.

### 5.3.3.3 Finalidades que persigue la práctica físico-deportiva en el ámbito laboral

La finalidad varía en función de quién tenga el enfoque:



- Finalidades vinculadas al empleado/a:
  - Mejora de la calidad de vida de la persona por los beneficios de una práctica físico-deportiva regular.
  - Mejora de la satisfacción en el trabajo por las posibilidades de interacción y socialización.
  
- Finalidades vinculadas a la organización:
  - Mejora el clima laboral.
  - Mejora las condiciones de salud de los trabajadores.
  - Mejora la productividad de la organización por la reducción de absentismo y bajas laborales.
  - Utilización como herramienta de Responsabilidad Social Corporativa.
  
- Finalidades vinculadas a la administración:
  - Incrementa la práctica deportiva en la población.
  - Facilita la práctica a los más desfavorecidos.
  - Impulsa la igualdad de oportunidades.
  
- Finalidad de carácter transversal:
  - Búsqueda de la conciliación de la vida personal y la vida laboral.

#### 5.3.3.4 La presencia de la práctica físico-deportiva en el ámbito laboral en España. Principales actividades

El tipo de fomento de la práctica físico-deportiva en el ámbito laboral, puede resumirse en los siguientes puntos:

- Pago de la cuota periódica a un centro deportivo por parte de la empresa.  
Es el tipo de práctica deportiva en el ámbito laboral mayoritaria en el país.  
Se basa en la existencia de planes corporativos que permiten e incentivan la incorporación de trabajadores/as a la práctica deportiva.  
En este sentido, y relacionado con esta práctica, también se ha instaurado recientemente la tendencia de crear centros fitness o wellness en polígonos industriales o parques tecnológicos.
  
- Práctica de actividad física y ejercicios ergonómicos en el mismo puesto de trabajo.  
Práctica orientada fundamentalmente a la reducción de bajas por enfermedades leves producidas por ciertas actividades laborales.  
Este apartado incluye actividades vinculadas a la ergonomía.

- Promoción de campeonatos y torneos deportivos interempresas.  
Es la práctica más antigua en el ámbito laboral. La implicación de la empresa en este tipo de prácticas varía en función de su tamaño y de la propia cultura de la empresa. Debido a las modalidades deportivas que se promocionan, el índice de participación femenino es menor.

A continuación se detallan algunos ejemplos de experiencias exitosas:

- Programa Corporate Wellness DIR  
La Cadena de centros de fitness y de wellness DIR puso en marcha el programa Corporate Wellness DIR dirigido a las empresas y basada en el uso libre de instalaciones y un seguimiento personalizado del número de asistencias al centro por parte del personal de la empresa.  
El pago corre a cargo de la empresa, de forma proporcional al índice de asistencia por parte del trabajador/a.
- Plan de hábitos saludables del Servei d'Activitat Física (SAF) de la Universidad Autònoma de Barcelona.  
El plan diseñado sobre actividad física y seguimiento del estado de salud, por el SAF, para una de las principales mutuas catalanas, aún siendo interesante y bien elaborado, no fue llevado a cabo por ser un proyecto que requiere una visión a largo plazo, aspecto que entra en contradicción con la empresa, que se rige por el corto plazo.
- Experiencias en zonas industriales de nueva creación.  
Son centros deportivos orientados a la actividad física y la salud en recintos industriales de nueva creación, como por ejemplo:
  - Parque Tecnológico de Andalucía: que encargo a una sociedad la construcción y explotación de un centro deportivo con pistas de tenis y pádel.
  - Zona de Actividades Logísticas del Puerto de Barcelona: que ha invertido en la construcción de un centro deportivo y wellness dentro del recinto portuario.
- Colectivo de deporte para todos (CET10).  
CET 10, Col·lectiu d'Esport per a Tothom 10 (Colectivo de Deporte para Todos 10) cuenta con el programa "wellness job", un servicio de asesoramiento a empresas destinado a crear y dinamizar centros de fitness y deportivos en las empresas.
- Asociaciones de deporte laboral.

A continuación se detallan las Comunidades Autónomas con las asociaciones y el volumen de asociados en ellas:

<b>CCAA</b>	<b>Asociación</b>	<b>Núm. Asociados/as</b>
Aragón	Asociación de cultura y deporte corporativo o laboral	11.500
Asturias	Asociaciones y clubes socioculturales de empresas y deporte laboral	3.150
Islas Baleares	Asociación independiente deportiva de empresa	1.500
Cataluña	Asociación cultural deportiva de empresas y agrupaciones de Barcelona	16.200
Comunidad de Madrid	Agrupación deportiva tiempo libre	10.600
País Vasco	Gure Sport AD	13.400
Comunidad Valenciana	Agrupación territorial valenciana de asociados	16.600
Cantabria	Sin datos	
Galicia	Sin datos	

Por otro lado, la encuesta realizada por el Observatorio Andaluz del Deporte sobre la práctica deportiva en los centros de trabajo de Andalucía<sup>50</sup> realizada en 2001 determinó que:

- Existe correlación directa entre el tamaño que tiene la empresa y los índices de práctica deportiva de la misma.
- Un 97,4% de las empresas no cuenta con programas deportivos organizados específicamente para mejorar la salud de sus trabajadores/as.
- Más del 90% de las empresas no cuentan con instalaciones deportivas y de las que sí cuentan, no todas tienen práctica deportiva organizada para sus empleados/as.
- Las actividades deportivas más practicadas por orden de volumen de práctica son el fútbol sala, el tenis, el fútbol y el baloncesto.

La siguiente tabla muestra las actuaciones hacia la práctica deportiva en el ámbito laboral en 10 de las 25 empresas españolas de mayor facturación<sup>51</sup>.

<sup>50</sup> Fuente: INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE (2003) Programa deportivo en los centros de trabajo, en el marco de las jornadas sobre Programas Deportivos en los centros de trabajo.

**Figura 15.** Promoción del deporte en el ámbito laboral en las mayores empresas.

EMPRESA	FACTURACION (Ventas mill €)	¿SE FACILITA LA PRACTICA DEPORTIVA?	SI SE FACILITA, INDIQUE DE QUÉ TIPO				OBSERVACIONES
			INSTALACIONES PROPIAS	ALQUILER DE INSTALACIONES	CONVENIOS CON CENTROS DEPORTIVOS	ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS	
1 MERCADONA	12.158	NO					
2 EL CORTE INGLES	11.069	SI	SI	SI	NO	SI	
3 CARREFOUR	9.133	SI	NO	NO	SI	NO	Existen actuaciones independientes en cada delegación.
4 VOLKSWAGEN AUDI	6.028	SI	NO	NO	SI	NO	Existen actuaciones independientes en cada delegación.
5 VODAFONE ESPAÑA	5.772	SI	NO	NO	SI	SI	
6 ENDESA GENERACION	5.155	SI	NO	NO	NO	SI	
7 PETRONOR	5.091	SI	NO	NO	NO	SI	Se crean asociaciones deportivas que reciben ayudas de la propia empresa.
8 DRAGADOS	5.026	NO					
9 DAIMLERCHRYSLER	4.826	SI	NO	NO	SI	SI	
10 RENAULT ESPAÑA	4.584	SI	SI	NO	NO	SI	

De entre las repuestas obtenidas, el 80% aseguró facilitar la práctica de actividades deportivas entre sus empleados, pero no se aseguraba del mismo modo, que en otras sedes del grupo empresarial se desarrollase este mismo tipo de actividades entre sus trabajadores/as.

De este estudio, se concluyó que las grandes compañías con sede en España no disponen de una política claramente definida para que facilite la práctica deportiva entre sus empleados/as.

#### 5.3.4 Actividad Física y Deporte en Colectivos en Riesgo de Exclusión Social

La descripción de la situación actual del deporte y la actividad física para la inclusión del deporte en este campo se aborda por tres principios fundamentales:

- El interés especial del deporte en el campo de la inclusión social, más concretamente en la integración de la “inmigración extranjera”.
- La presentación de unos datos sobre inmigración extranjera con el objetivo de tener una visión general sobre la situación a este nivel.
- El desarrollo de un conjunto de experiencias que destacan las nuevas funciones sociales y culturales del deporte por parte de diferentes agentes que actúan en el.

<sup>51</sup> Fuente: IBERINFORM. Ranking de las 100 empresas españolas por facturación. Se han llevado a cabo llamadas telefónicas durante el mes de Septiembre 2008 con el fin de rellenar los contenidos de la tabla

#### 5.3.4.1 El deporte como un “hecho social total”

El deporte ha adquirido en la sociedad actual un papel central, convirtiéndose en un instrumento clave de integración y reproducción social.

Desde un punto de vista pragmático ha ayudado a producir una “conciencia práctica” permitiendo la unión de la sociedad con la “socializada”. La implicación del deporte es un indicador más del cambio cultural y social y señala lo que se ha denominado como postmodernidad, reflejada esta por:

- La heterogeneidad de prácticas y estilos, reflejo de la sociedad actual.
- La capacidad de personalización, producto de un proceso de individualización institucionalizada.
- La informalidad y desburocratización en la organización.
- La búsqueda de nuevos espacios a conquistar como una filosofía general.
- El desarrollo de una nueva tecnología con una red productiva y comercial de extensión global.

Las nuevas prácticas físico-deportivas recrean los valores predominantes que definen la sociedad postmoderna. Contribuye a las relaciones sociales y a una ampliación y densificación de las redes sociales, que son la base de la creación de capital social. La práctica deportiva es por tanto una actividad con múltiples repercusiones y lecturas posibles, y ha pasado a convertirse en ocasiones en una identidad frente a las tradicionales formas de identidad colectiva, basadas en la religión o la nación<sup>52</sup>.

Uno de los temas más habituales a debate hoy está en torno a los procesos migratorios que se producen de los países pobres a los países más desarrollados. Estos procesos han generado en el ámbito del deporte nuevas prácticas en los lugares públicos que propician reuniones, intercambio de información, ayuda, etc. De manera que el deporte se ha convertido en un elemento importante en la generación de relaciones sociales en la época actual. Además, numerosas instituciones de carácter nacional e internacional han apoyado el deporte como elemento de integración social, hecho que se puede constatar en documentos como el Libro Blanco sobre el Deporte en Europa que habla de cómo el deporte puede desempeñar un papel en los diferentes aspectos de las relaciones de la UE.

Frente a la postura que destaca el deporte como elemento integrador social, está la de aquellos que cuestionan esta capacidad y sus ventajas dados los múltiples conflictos surgidos tras la celebración de eventos deportivos, la intolerancia deportiva-nacional-cultural que genera o los graves enfrentamientos religiosos surgidos en esta clase de acontecimientos. Por otro lado, desde el campo de la sociología tampoco se cree en la

---

<sup>52</sup> Ver Castells, M. (1977). La era de la información. El poder de la identidad. Vol II

totalidad de cualidades que desarrolla el deporte, y no se asegura que la integración deportiva garantice la integración social. La tesis doctoral de C. Gómez (2009) constata la existencia de aspectos tanto positivos como limitadores de las actividades deportivas.

La integración de los inmigrantes, especialmente la de aquellos que proceden de los países más pobres se ha convertido en una de las principales preocupaciones de los países desarrollados. Las medidas de integración deben estar dirigidas al conjunto de la población, para que sean consideradas como tal, y no como medidas de asimilación por parte de estos colectivos, y es aquí donde el deporte juega un papel estratégico importante dada la flexibilidad que puede ofrecer en sus intervenciones.

La promoción del deporte en espacios públicos es una de las líneas estratégicas a desarrollar, como parte de una forma de entender la política social, cultural o deportiva. Esta voluntad ha quedado reflejada en diferentes planes estratégicos y experiencias que han puesto de relieve el papel que las actividades deportivas pueden tener en este escenario<sup>53</sup>. La actividad deportiva en los espacios públicos pueden hacer un aporte “civilizatorio” cuando se trata de espacios vacíos, y en los espacios ya consolidados, puede garantizar en ellos la diversidad de usos, la coherencia, la seguridad o la comunicación de una calle, una plaza o un barrio.

Otro aspecto destacable es que las actividades deportivas pueden combinarse con otro tipo de intervenciones sociales que tratan de promover el desarrollo de relaciones

---

<sup>53</sup> Un ejemplo de ello fue el Plan estratégico del deporte (2003-2007) elaborado por el Ayuntamiento de Barcelona. Algunos ejemplos de propuestas relacionadas con el espacio público que se consignaron en el mismo fueron las siguientes:

- Apropiarse de la ciudad para la práctica del deporte: generar identidad y responsabilidad ciudadana en relación a los espacios deportivos de utilización libre.
- Promover un nuevo tratamiento de las instalaciones deportivas en el espacio público: promover una presencia más grande del deporte en el espacio público.
  - Dedicación de un porcentaje obligatorio de equipamientos deportivos abiertos en los nuevos espacios públicos.
- Creación de espacios semiabiertos en torno a las instalaciones deportivas municipales: posible puente de entrada a las instalaciones deportivas municipales.
  - Entrelazar las instalaciones deportivas con sus entornos como ya han empezado a hacer los museos.
  - Incrementar las zonas de deporte informal.
  - Incrementar equipamientos en los espacios públicos, como mesas de tenis de mesa, canastas, pistas de patinaje, pistas de frontón, petanca, carriles bici.
- Promover la práctica deportiva en entornos naturales y espacios públicos.
- Definir un nuevo modelo de gestión de los espacios deportivos de libre utilización.
  - Que cada instalación abierta y de libre utilización tenga un gestor responsable. Acordar con entidades y colectivos de usuarios la responsabilidad del mantenimiento y la conservación.
- Dar continuidad a los actos deportivos populares en la calle (Fiesta de la bicicleta, fiesta de los patines, Caminatas, Fiesta de la playa).
- Potenciar la actividad física indirecta, desplazamientos a pie, en bicicleta, etc.



interculturales en barrios con altos índices de inmigración, aplicando una metodología basada en la consulta o la relación entre la forma y el fondo del mismo. Por tanto, el deporte se convierte más en un medio que un fin en si mismo.

#### 5.3.4.2 El campo social del deporte

En el ámbito de la exclusión social y la inmigración, las actividades deportivas son uno de los elementos operadores que se combina con otros operadores y otras teorías para la intervención.

La inmigración extranjera: El último censo del Instituto Nacional de Estadística señala que el 11,3% de la población total son extranjeros/as. España ha pasado de ser un país emisor de emigrantes a uno de receptor.

Según Pumares, P. (2003), la inmigración se encuentra concentrada en cuatro grandes espacios:

- Espacios de frontera como son Ceuta, Melilla y las Islas Canarias, tres espacios estratégicos en el tráfico de inmigración entre el continente Europeo, España y África. Estos lugares están muy condicionados por la política de gestión de la inmigración.
- Espacios de agricultura intensiva como Almería, Cáceres, Huelva, Jaén, Albacete y Lérida, que necesitan de mano de obra temporal, y atrae de forma regular y temporal a inmigrantes procedentes del Magreb, Ecuador o Europa del Este. En este caso los Ayuntamientos no disponen de medios para gestionar este tipo de inmigración en sus necesidades de alojamiento, seguridad o sensibilización ciudadana.
- Espacios turísticos como Baleares, Málaga, Alicante, Las Palmas y Santa Cruz de Tenerife, donde se agrupan inmigrantes con una segregación residencial muy marcada, donde prevalece el idioma y las pautas culturales de sus países de origen. En ocasiones la población española ve este tipo de inmigración como una amenaza a la identidad local y al territorio.
- Espacios metropolitanos como Barcelona y Madrid, debido a su centralidad geográfica, dinamismo económico o su emplazamiento estratégico. Ambas ciudades ofrecen muchas oportunidades, aunque también mayores riesgos de exclusión social. También la distribución entre la población inmigrante y su procedencia es muy diferenciada en ambas ciudades.

Aunque las grandes ciudades tienden a concentrar el mayor número de inmigrantes, estudios como el del Centro de Política del Suelo de la Universidad Politécnica de Cataluña revelan que el paso del tiempo puede generar tendencias descentralizadoras hacia las periferias metropolitanas.

Los colectivos de inmigración se reparten principalmente entre las comunidades de Cataluña, Madrid y la Comunidad Valenciana procedentes principalmente de de Latinoamérica (el 36,2%), la Unión Europea (34,5%) y el norte de África (14,8%).

En Cataluña<sup>54</sup>, las personas de nacionalidad extranjera representan el 13,5% de la población, siendo Barcelona la población más representativa. La nacionalidad con más presencia es la marroquí y a continuación Rumania, Ecuador, Bolivia y Colombia.

El 14,1% del total de la población de la Comunidad de Madrid<sup>55</sup> son personas de nacionalidad extranjera. La nacionalidad con mayor presencia es la rumana, seguida de la ecuatoriana, marroquí y colombiana.

La Comunidad Valenciana<sup>56</sup> ocupa el tercer puesto, representando el 12,8% de la población de esta comunidad. Las nacionalidades más representativas eran europeos no comunitarios, seguidos de latinoamericanos. En esta comunidad es Alicante la provincia con mayor población extranjera, con el 55,6% del total.

Haciendo un estudio comparativo entre estos territorios determinaremos las principales medidas desde el Plan en el ámbito de la inclusión social.

#### 5.3.4.3 Proyectos y discursos de inmigración. Hacia una lectura multicultural crítica

La repercusión de las actividades deportivas en el campo de lo social ha dado lugar a múltiples proyectos con diversidad de objetivos. Tras una primera revisión de los mismos se han determinado dos grandes grupos en función del organizador:

- Proyectos deportivos organizados por los inmigrantes:  
Ejemplo 1. “Asociación de inmigrantes ecuatorianos y latinoamericanos organiza los campeonatos de integración de Valencia”.  
En este proyecto el deporte es utilizado como una forma de lucha frente a la discriminación. Es un proyecto deportivo que parece estar en conflicto con otras entidades y organizaciones deportivas y parece tener como objetivo reivindicado la segregación.

---

<sup>54</sup> Fuente: Instituto de Estadística de Cataluña. Estadística sobre la población extranjera a Cataluña 2000-2007.

<sup>55</sup> Fuente: Observatorio de inmigración-centro de estudios y datos. Comunidad de Madrid. Informe demográfico de la población extranjera en la comunidad de Madrid. Abril 2007.

<sup>56</sup> Fuente: Observatorio de la inmigración en Alicante. Evolución de la población extranjera en la Comunidad Valenciana. 1998-2005. Universidad de Alicante. Carlos Gomez Gil.

Ejemplo 2. Deportivo Integración. “Plataforma organizada al colectivo de inmigrantes para jugar en un equipo federado”.

Al contrario que el proyecto anterior, su objetivo es alcanzar la integración haciendo permanecer la diferencia.

Ejemplo 3. “Kameni apadrina un torneo de fútbol sala contra el racismo”.

Con este torneo se pretende lanzar un mensaje de “diversidad” y “tolerancia” desde el fútbol a través de personalidades más que por la propia presencia de inmigrantes.

- Proyectos deportivos organizados para los inmigrantes.

Ejemplo 4. Proyecto “Apadrina un deportista” que pretende:

- Potenciar y facilitar la integración de personas con pocos recursos mediante la práctica del fútbol.
- Su integración lingüística y social.
- Centralizar sus esfuerzos en las poblaciones con situaciones más problemáticas.
- Coordinar con las instituciones la formación de los técnicos deportivos que se encargan del seguimiento de estos programas.

Este proyecto busca por tanto una doble vertiente, la cultural y la social. Y la integración del inmigrante se decanta más por la asimilación.

Todos estos proyectos y más, de características similares se han justificado en discursos que resaltaban la práctica deportiva por sus valores higiénicos, cooperativos o como una alternativa de ascenso social ante colectivos excluidos. La mayor parte de los principales clubes deportivos realizan algunos de estos proyectos más como una campaña de marketing social con la idea de rentabilizar sus negocios, que por el mero hecho integrador del proyecto<sup>57</sup>.

Otra práctica difundida entre este tipo de entidades es la visita de jugadores a barrios conflictivos, pero al igual que el caso anterior, este tipo de actos termina convirtiéndose en actos de promoción para los propios deportistas. Desde las federaciones se justifican como una vía social y de convivencia entre las comunidades.

También desde las instituciones académicas, se ejecutan jornadas que aúnan deporte e inmigración y que mezclan una parte teórica con experiencias prácticas. El análisis que se extrae es la aplicación del deporte en teorías relacionadas con el multiculturalismo y la interculturalidad, aunque en ellas no se especifica el modo.

---

<sup>57</sup> Como casos significativos en este sentido podríamos destacar los distintos usos del suburbio por parte de multinacionales como Nike, Adidas, Benetton o Gap.

#### 5.3.4.4 Diagnóstico

El compromiso social del deporte se desarrolla, por tanto, en base a dos ejes de actuación: la exclusión social y la integración de la inmigración extranjera.

En este ámbito se diagnosticaron las siguientes situaciones:

- El desarrollo de lo que se puede considerar el campo de los compromisos sociales tiene entre sus ejes principales, la actuación en temas de exclusión social y la integración de la inmigración extranjera.
- Dada la heterogeneidad de este campo, se hace necesario tener un marco general para orientar bien el papel de las actividades deportivas en una sociedad cambiante.
- Este tipo de programas suelen tener dificultades para consolidarse.
- En la inmigración existe cierto peligro de colonialismo deportivo, especialmente cuando las intervenciones deportivas-sociales las encabezan grandes clubs, corporaciones, ex deportistas...
- En el caso de los clubes, cabe la necesidad de replantearse el multiculturalismo o interculturalidad que por un lado pueden adoptar una posición paternalistas o, en la peor, formas estratégicas de asimilación.
- El papel de las actividades deportivas ha de pasar por el aprovechamiento de sus ventajas sociales pero también por el reconocimiento de sus límites.

#### 5.3.5 *El Deporte en la Universidad*

##### 5.3.5.1 El “Deporte Universitario”, ese gran desconocido

La necesidad de estudios continuados en el tiempo, así como la selección de indicadores que permitan hacer estudios comparativos en su evolución, hace que hoy en día esta sea una de las problemáticas que dificultan conocer el deporte universitario con datos fiables y válidos, además de su escasa significatividad estadística.

Los estudios realizados hasta la fecha en nuestro país han contribuido de forma parcial al conocimiento de su realidad, pero estos esfuerzos no han sido respaldados y no han obtenido la cantidad de información que era precisa para su estudio.

Varios han sido los estudios realizados en este ámbito (Cabeza, Cantos, 1999; París, 1997; Benito, 2006; Benet, 1995; Toribio, Flórez, Solís, 1991; Universidad de Valladolid, 2006, Universidad de Córdoba, 2006; Álvarez, Martínez, 1999; López, 1999). No obstante, todos los esfuerzos realizados han sido fructíferos pero han funcionado de manera poco coordinada. Esto ha provocado que los enfoques que se han realizado hayan sido parciales y desde un punto de vista muy particular dependiendo del interés de las personas que, con dedicación, hacían el análisis y estudio de diferentes temas.

Así, el deporte universitario se encuentra con un continuo de trabajos con orientaciones distintas y aportaciones diferentes que no ayudan a encajar una fotografía real de la situación actual. Además esto no ayuda a que se puedan generar indicadores y unidades de medida, válidas y fiables, de los que se pueda extraer y conocer como está el deporte universitario y cual es su evolución en el transcurso del tiempo.

Es cierto que de todos los trabajos publicados, el realizado por París, F. y Lizalde, E. en 1997, es el que presenta una estructura metodológica más elaborada. Es más, todos los trabajos posteriores deberían tener como referencia la metodología empleada en este estudio, para enfocar nuevas actuaciones. En este trabajo se plasman una serie de indicadores, que serían válidos si se dispusieran de datos actualizados, en cualquier caso nos muestran una fotografía real de la situación del deporte universitario en aquel momento. Hay que tener presente que la respuesta fue de 47 universidades del territorio nacional, lo que suponía un 81% de las universidades y el 97% del alumnado<sup>58</sup>.

En este sentido, se considera imprescindible crear un sistema periódico de recogida de información, con una serie de indicadores establecidos, que permita conocer datos reales y su evolución. Para ello es necesario crear un observatorio que se encargue de esta tarea logrando la participación del conjunto de los servicios de deportes universitarios. Soóo de esta manera, disponiendo de datos que hoy no existen (más allá de informaciones parciales y estimaciones gruesas poco fiables), se podría afrontar el diagnóstico real de la situación actual del Deporte en la Universidad y hacer visible éste a los ojos de la sociedad, rompiendo el tópico, complementario al título del presente apartado, de que “el deporte universitario no existe”.

Es preciso tener en cuenta asimismo una de las características fundamentales en el comienzo del siglo XXI, que es la “universalización” del acceso a la Universidad en nuestro país. Con 77 universidades en el territorio nacional, se han reducido gastos a

---

<sup>58</sup> El Deporte en las Universidades españolas. Análisis de la encuesta sobre su organización, práctica y equipamientos. Consejo Superior de Deportes. Fernando París y Enrique Lizalde. Colección ICD nº 11, Madrid, 1997.

los estudiantes y este hecho ha facilitado el acceso a los estudios de rango superior a muchos estudiantes que antes no podían. No obstante esta realidad, el descenso de la natalidad ha provocado que el número de matriculados haya descendido, paulatinamente, en los últimos años. Este hecho coyuntural está provocando en las universidades, una pugna por los estudiantes para incorporarlos a sus centros. En esta competencia las universidades están ofreciendo un conjunto de servicios además de exclusivamente las titulaciones. Así, las universidades están ofreciendo un concepto más amplio de ciudad y vida universitaria, en el que se ofrecen zonas de ocio, cultura, instalaciones en las que practicar deporte y programas que lo desarrollan, todo con la finalidad de captar más estudiantes.

También hay que tener en cuenta que el 94% de la población universitaria tiene menos de 40 años, por lo que es un sector de la población muy interesado por la práctica deportiva y eso va a hacer que los dirigentes universitarios tengan que actuar de acuerdo con uno de los intereses más relevantes en esa franja de edad y ofrecer programas de ejercicio físico para satisfacer sus necesidades. En definitiva, la oferta de actividad física y deporte por parte de las universidades se ha convertido en un elemento estratégico de cara a la competencia entre las mismas.

#### 5.3.5.2 El proceso de cambio y el soporte legal de la práctica deportiva en la Universidad

La Universidad española se encuentra inmersa en un proceso de cambio, la convergencia con Bolonia, que nos lleva al escenario de Espacio Europeo de Educación Superior y está suponiendo una actividad intensa en la elaboración de los nuevos títulos de Grado y de Máster. No obstante, uno de los problemas que surgen es como crear Másters que tengan una competencia profesional, por lo que resulta básico la coordinación con otros Ministerios y no proponer el Máster únicamente desde la universidad, se necesita la participación de otros agentes. El presente Plan Integral es una buena herramienta para sentar a dialogar los agentes implicados en este tema.

Este cambio en la Universidad deriva asimismo de la Ley de Ordenación Universitaria (LOU), que permite entrever un incremento de la práctica deportiva del alumnado universitario, pues los 6 créditos ECTS, que hace referencia el artículo 46.2.i de la misma, son un apartado que el estudiante podrá utilizar para configurar su currículum con actividades deportivas, entre otras cosas. Significa un reconocimiento, desde la propia ley, del valor formativo de la actividad físico-deportiva. En consecuencia, los Servicios o Unidades administrativas o de gestión de la oferta deportiva van a tener que regular y sistematizar estas actividades para que el estudiante que las curse se beneficie de su programa y le permita mejorar su formación básica en la titulación

correspondiente. Esto va a implicar una mayor importancia de estos programas en los Servicios y Unidades de deportes de manera que tendrán una actuación académica reconocida.

Desde un punto de vista del fomento de la práctica de la actividad física y deportiva de la población española –propósito fundamental del presente Plan Integral- este hecho es fundamental por dos motivos:

- La Universidad es la última etapa educativa de los y las estudiantes, y puede representar un último intento en conseguir mejorar su futura calidad de vida y ayudar a prevenir la obesidad y el sedentarismo.
- A través de la práctica de actividad físico-deportiva los/as estudiantes tienen la oportunidad de adquirir y reforzar aspectos importantes de su formación integral, en diferentes habilidades, competencias, destrezas, actitudes y valores (liderazgo, trabajo en equipo, comunicación, valor de la planificación y de la constancia, la resolución de problemas bajo presión, la capacidad de análisis y autocrítica, el valor del esfuerzo, la autosuperación, el respeto a las normas y al contrario, la valoración de la salud y la calidad de vida,...) que serán útiles y necesarias para su futuro profesional y para su vida.

La actual Ley de Ordenación Universitaria<sup>59</sup> reconoce la importancia del deporte en la Universidad. Aparece un Título en la ley que presenta dos artículos que se centran de forma expresa en el deporte en la universidad.

- El Artículo 90 lleva por nombre “Del deporte en la universidad” y tiene dos apartados. En el apartado uno reconoce a la práctica deportiva como parte importante de la formación del estudiante y de especial interés para la Comunidad Universitaria, y reitera su autonomía para su ordenación. En su segundo apartado dispone que las universidades deban crear medidas que favorezcan la compatibilidad efectiva de la práctica deportiva con la formación de los estudiantes.

Con estos dos apartados, el deporte en la universidad pasa a ser una piedra fundamental entre sus funciones y engloba a toda la Comunidad Universitaria que la compone, comprometiendo de este modo a su colectivo profesional y a los estudiantes.

- El Artículo 91 se denomina “Coordinación en materia de deporte universitario”, al igual que el anterior también se compone de dos apartados. El primero refuerza las

---

<sup>59</sup> Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril, por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades. BOE 13 de abril 2007, núm. 89.

competencias de la Comunidad Autónoma en la coordinación del deporte universitario en el ámbito de su territorio. Competencia que es explicitada ahora en la propia LOU modificada y anteriormente reconocida por la Constitución, en el art. 2 del RD2069/1985, en la Ley 10/90 del Deporte y por todas las leyes de deporte Autonómico (Hernando 2004; 2006; 2008). Si bien es cierto que su desarrollo se ha realizado de forma desigual en las diferentes Comunidades Autónomas (Hernando 2004; 2006), por lo que es necesario reafirmar y exigir esa labor de coordinación que tienen atribuidas las diferentes Comunidades Autónomas en su territorio.

El segundo apartado de este artículo 91, asigna al Gobierno una labor de coordinación importante, si bien remarca que ésta debe ser consecuencia del informe emitido por el Consejo de Universidades y la Conferencia General de Política Universitaria (en adelante CGPU), además también deberá articular fórmulas para permitir que los deportistas de alto nivel puedan compaginar sus estudios de rango universitario. Este apartado es realmente importante pues atribuye al Gobierno unas competencias de coordinación de la actividad deportiva, definidas en el RD2069/1985 y en la orden 273/2004 por la que se regula el Comité Español de Deporte Universitario (en adelante CEDU), pero señala que tanto el Consejo de Universidades como la CGPU deben emitir un informe para que el Gobierno actúe.

### 5.3.5.3 La oferta deportiva de las Universidades españolas

Las universidades tienen una oferta de actividades físico-deportivas dirigidas muy abierta, amplia y plural, en la que el objetivo de la práctica física está enfocada hacia la persona que realiza la actividad. Tienen tres enfoques en la oferta de actividades dirigidas, uno que se centra en la mejora de la salud y el fitness, muy condicionado por las modas, un segundo bloque que se orienta al aprendizaje deportivo de diversos deportes, y por último un tercer bloque, cada vez más importante, actividades orientadas hacia el entorno natural.

- Las actividades orientadas a la salud (en el marco del concepto del “bienestar”), son un conjunto de programas que buscan mejorar la condición física general y la calidad de vida. Su componente social es muy importante. Actividades como el yoga, “aerobic”, “spinning”, musculación, mantenimiento físico, “Pilates”, etc. son ejemplos que ilustran el amplio abanico de actividades que configuran este bloque de actividades dirigidas.



- El bloque de aprendizaje deportivo lo configuran un conjunto de actividades en el que el aprendizaje de uno o varios deportes es el denominador común que las identifica. Este bloque es heredado de las antiguas escuelas deportivas que se impartían en las universidades, aunque su finalidad ha sufrido variaciones con respecto a las que tenían las citadas escuelas en su origen. Las antiguas escuelas deportivas se encaminaban a formar equipos o jugadores que representarían a la universidad en competiciones oficiales o amistosas. No obstante con la evolución del programa, en la actualidad el objetivo se centra en conseguir que las personas obtengan los conocimientos mínimos de diferentes deportes de manera que adquieran una serie de recursos para ser independientes y disfrutar de la actividad física y deportiva por su mejora del dominio de las habilidades necesarias para este deporte.
- Por último, el tercer bloque de actividades es el que hace referencia a las actividades en la naturaleza. El creciente interés por el acercamiento a la naturaleza que hay a nivel social, también es percibido dentro de la universidad. Así, muchos servicios o áreas de deporte están lanzando una propuesta de actividades que cubra esta faceta. La oferta de actividades en la naturaleza se ha multiplicado en los últimos años.

Según la publicación en las respectivas páginas web de los servicios, o áreas, de deportes tenemos que las universidades ofertan como media 25 actividades de aprendizaje deportivo y de salud diferentes. La universidad que más actividades de aprendizaje deportivo y de salud oferta 70 actividades diferentes y la que menos 2. En lo que respecta a actividades en la naturaleza, la media es de 4,15 actividades por universidad, siendo 25 actividades diferentes la que más oferta y 1 la que menos.

Todas las universidades españolas abordan con mayor o menor énfasis un programa de competición deportiva. Se diferencia entre la competición interna y la externa.

- La competición interna tiene una finalidad social y la participación de la Comunidad Universitaria es dispar, habiendo actividades como el fútbol sala que funcionan con público masculino y gran participación y otros programas con una escasa participación y dependiendo de la situación coyuntural del momento.
- La competición externa arranca en las fases zonales e interzonales de los CEU y finaliza en sus fases finales. La realidad es que este modelo está presentando muchos problemas para llevarse a término en su conjunto, la participación en fases interzonales está siendo un problema, existiendo, además, deportes en los que el número de jugadores participantes es escaso y

sin posibilidad de relevo. Es necesaria una reforma del programa de CEU. Para ello es necesario definir, desde los órganos que rigen el deporte universitario (CU y CGPU), los objetivos y metas que se plantean en un futuro próximo y orientar el programa de CEU hacia esos fines de manera que se encaje en los objetivos de la universidad española, y no, como en la actualidad, que cada vez se está más alejado de ellos.

Existe un programa de deporte universitario Internacional, uno que se centra en programa de la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU) y otro en programa Europeo, EUSA. El programa FISU tiene los campeonatos del mundo universitarios y las Universiadas, que la participación es competencia del CEDU y asume la selección el propio CSD. El programa EUSA (Campeonatos de Europa Universitarios) es un programa joven pero que está teniendo un gran crecimiento. Al ser una participación por universidad, representando al país, y puesto que los costes son cubiertos íntegramente por la universidad participante, depende más de la voluntad de las propias universidades para participar. El CEDU únicamente valida las universidades clasificadas para poder asistir a la fase de Campeonato de Europa, utilizando para ello la clasificación en los Campeonatos de España Universitarios.

Hay un grupo de universidades que tienen equipos inscritos en ligas federadas de nivel nacional, la decisión de su participación depende de los equipos de gobierno de la universidad, así como la política de gestión de recursos y fichajes.

Existe un programa en las universidades dirigido a los deportistas de alto nivel. 1252 deportistas se benefician del programa presentado por las universidades a la Resolución que convoca el Consejo Superior de Deportes para estos deportistas. No obstante, hay más universidades que tienen un programa orientado a los deportistas de alto nivel pero no concurren a la citada convocatoria.

Las universidades destinan de sus presupuestos recursos a los deportistas de alto nivel. Además, tienen programas que amplían sustancialmente los beneficios a los Deportistas de Alto Nivel y Deportistas de Alto Rendimiento y otros deportistas de rango "elite universitario" que crean las universidades en sus programas particulares.

Algunos servicios de deporte empiezan a colaborar con otros departamentos de la universidad para la organización conjunta de programas de formación relacionados con el deporte como eje transversal, o para dar apoyo a programas de investigación relacionados con el deporte y la actividad física.

Las universidades están iniciando un camino para facilitar el acceso a las instalaciones deportivas a toda la Comunidad Universitaria, y muchas de ellas también a los ciudadanos y ciudadanas del entorno. Este es uno de los grandes retos que debe

afrontar la universidad, hacer universal el acceso a la actividad física y deportiva a su comunidad y a la población, y ser un referente social para la creación de espacios y programas orientados a la actividad física y deportiva.

Por último, la gestión de calidad se está imponiendo en la gestión de servicios. La necesidad de estructurar y documentar el trabajo, de medir y presentar resultados y de enfocar los servicios al cliente, hace que se esté generando una nueva cultura de gestión de servicios basada en la calidad que en un plazo de tiempo no muy largo acabará por imponerse en la totalidad de los servicios de deportes de la universidad española.

#### 5.3.5.4 La falta genérica de datos

Al igual que ocurre con la oferta de actividades y la práctica deportiva real de la población universitaria –tanto dentro como fuera del marco universitario- los presupuestos destinados a los servicios de deportes son un elemento que necesita de mayor información para extraer conclusiones sobre ellos. No hay datos actualizados y fiables para poder afirmar con veracidad lo que ocurre en los servicios de deportes y en los presupuestos de las Universidades. Tampoco con el personal técnico, administrativo o de mantenimiento dedicado a esa labor.

Al igual que los presupuestos, las instalaciones deportivas tienen la misma problemática y no se pueden extraer conclusiones veraces. No obstante, sí se puede afirmar que las universidades están generando espacios deportivos en sus Campus, de manera que se acerque la instalación deportiva a la comunidad universitaria y al entorno. Según el Censo Nacional de Instalaciones deportivas del año 2005, el 0,19% de los espacios deportivos españoles corresponde a las Universidades Públicas<sup>60</sup>.

Por último, se destaca la necesidad de generar una serie de indicadores para todas las universidades, de crear un sistema de recogida de información periódica, de la realización de trabajos que nos aporten conocimiento sobre el deporte universitario, así como su evolución a lo largo del tiempo.

---

<sup>60</sup> Censo Nacional de Instalaciones Deportivas 2005. España. Consejo Superior de Deportes, Madrid, julio 2007.

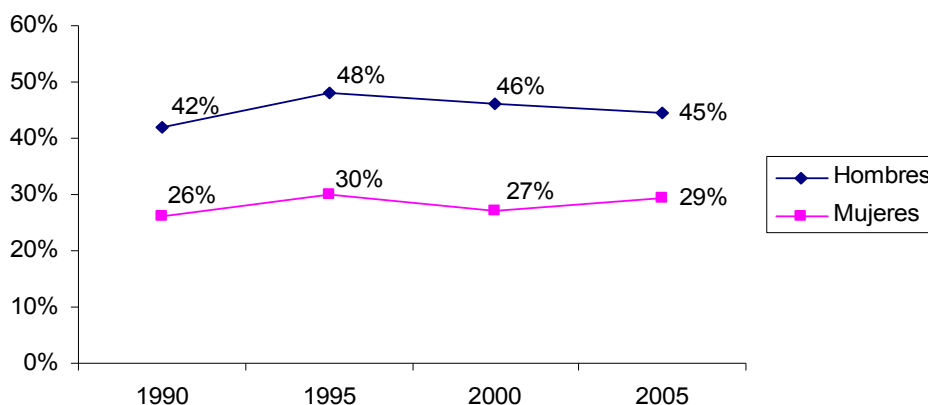
## 5.4 La igualdad efectiva entre mujeres y hombres en la práctica de la actividad física y el deporte

### 5.4.1 Participación e interés de las mujeres por la práctica deportiva

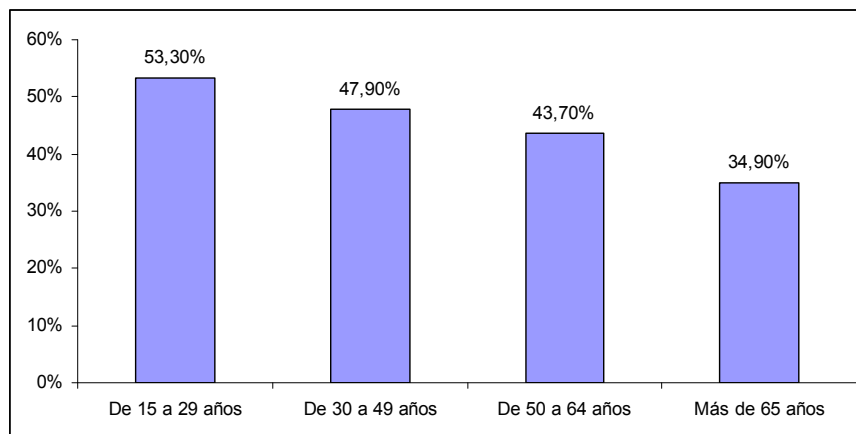
Para el análisis de los datos estadísticos que determinan la participación de las mujeres en la práctica deportiva hay que tener en cuenta la diferenciación de género y, características como la edad o su nivel socio-económico.

Según datos del CIS (1990-2005) (Figura 16), la práctica deportiva es mayor entre los hombres que entre las mujeres, y esta diferencia se mantiene a lo largo de los años. Por otra parte, en el estudio del instituto de la mujer (2005) (Figura 17) también se obtuvo una distancia similar entre el hombre y la mujer, pero según refleja éste, el porcentaje de la práctica de deporte y actividad física es superior en ambos casos en comparación con los datos que refleja el estudio del CIS.

**Figura 16.** Evolución de la práctica deportiva según sexo en España según los datos del CIS (1990-2005).



**Figura 17.** Práctica de actividades físicas y deportivas por parte de las mujeres, según edad.



Instituto de la Mujer, 2005.

Un tercer estudio (Figura 18) sobre la diversidad de actividades que implican actividad física como bailar o pasear, recogen la importancia de este otro tipo de actividades para los intereses de las mujeres.

**Figura 18.** Uso del tiempo.

	Hombre	Mujer	TOTAL
	%	%	%
Estar con la familia	82,5	86,9	84,7
Ver televisión	77,6	77,8	77,7
Pasear	61,2	72,1	66,6
Estar con los amigos	68,3	62,4	65,3
Leer libros, revistas	48,4	58,2	53,3
Escuchar música	55,1	55,6	55,3
Ir de compras a centros comerciales	36,5	48,4	42,4
Oír la radio	46,3	48	47,2
Salir al campo, ir de excursión	38,6	39,7	39,2
Ir al cine	38,2	39,5	38,9
Ir de copas	39	26,4	32,7
Hacer deporte	40,9	25,6	33,3
Salir con mi novio/a o algún/a chico/a	26	24,9	25,5
Ir a bailar	15,6	22,7	19,1
Ver deporte	53,1	22	37,6
Hacer trabajos manuales	14,4	21,8	18,1
No hacer nada especial	21,4	20,4	20,9
Navegar por Internet	29,1	20,1	24,6

Centro de Investigaciones Sociológicas, 2005.

Respecto al deporte federado y de alto rendimiento, existen grandes diferencias entre hombres y mujeres:

- Entre el total de licencias federativas, el 77% pertenece a hombres, y sólo el 18% a las mujeres (5% de licencias, sin discriminar).
- El deporte de alto rendimiento se puede analizar a partir de programas como ADO/ADOP que han potenciado la igualdad de género entre deportistas, o de los propios Juegos Olímpicos o Paralímpicos. En Pekín, la participación fue bastante igualitaria, con un 42,6% de mujeres frente al 57,3% de hombres en el caso de los olímpicos, por el contrario, en los Juegos Paralímpicos, tan solo un 24,1% de mujeres frente al 75,9% de hombres.

En relación a aspectos cualitativos, se recogen los siguientes resultados de un estudio realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (2005):

- El interés por la práctica deportiva es mayor entre hombres (un 72,6%) frente a las mujeres (49,6%).
- Las principales motivaciones que mueven a los hombres a hacer deporte están relacionadas con el placer y la diversión. En cambio la mujer se mueve más por aspectos relacionados con la salud y la estética.
- En el caso de las motivaciones para no practicar deporte, son las mismas para hombres y mujeres, relacionadas con sus gustos, la edad o la falta de tiempo, aunque esta es debido a la falta de compatibilidad con el trabajo en el caso de los hombres, y en el caso de las mujeres la falta de compatibilidad va relacionado con las responsabilidades familiares.
- En relación con el interés por los espectáculos deportivos, los datos de asistencia a acontecimientos deportivos, la frecuencia de la lectura de prensa deportiva muestran grandes diferencias entre hombres, mayor, y mujeres, menor.

En cuanto a las formas de participación:

- Aunque la práctica de actividad física o deportiva es menor en las mujeres, la frecuencia de la misma, comparada con la de los hombres, es muy similar (Figura 19).

**Figura 19.** Frecuencia de práctica de la población española según sexo.

	Hombre	Mujer	TOTAL	(N)
	%	%	%	
Tres veces o más por semana	48.7	49.1	48.9	(1512)
Una o dos veces por semana	36.7	38.3	37.3	(1155)
Con mucha frecuencia	11.7	7.3	9.9	(307)
Sólo en vacaciones	2.2	4.8	3.2	(100)
N.C.	0.7	0.5	0.6	(18)
<b>TOTAL</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>(3094)</b>

Centro de Investigaciones Sociológicas, 2005.

- Entre la práctica de actividades, existen gustos muy diferenciados entre hombres y mujeres. La actividad preferida entre las mujeres es la natación recreativa, seguida del aeróbic, gimnasia rítmica o expresión corporal, frente a la de los hombres que prefieren el fútbol seguido del ciclismo recreativo o la natación recreativa (Figura 20).

**Figura 20.** Tipo de actividades practicadas por la población española según sexo.

DEPORTE	HOMBRES	MUJERES
Natación recreativa	25,7	42,2
Aeróbic, gimnasia rítmica, expresión corporal, gym-jazz,danza, step, pilates, etc,	1,7	26,7
Gimnasia de mantenimiento en centro deportivo	9,5	20,8
Ciclismo recreativo	23,3	11,8
Montañismo/senderismo/excursionismo	12,6	10,9
Otro deporte	7	10,5
Gimnasia de mantenimiento en casa	4,4	9
Carrera a pie (jogging)	12,6	8,7
Esquí y otros deportes de invierno	6,2	5,5
Tenis	11,2	5,3
Voleibol, voley playa y mini-voley	2,2	5
Baloncesto, minibasket	12,9	4,3
Atletismo	9,1	4,3
Musculación, culturismo y halterofilia	9,2	3
Fútbol	27,6	2,9
Patinaje, monopatín	1,4	2,7
Fútbol sala, futbito, fútbol 7 y fútbol playa	21,6	2,1
Hípica	0,7	1,4
Artes marciales (judo, kárate, etc.)	2,8	1,2
Golf	1,7	1,1
Lucha, defensa personal	2	1,1
Balonmano, balonmano playa	2,1	1
Bolos, petanca	1,5	1
Padel	3,3	1

Centro de Investigaciones Sociológicas, 2005.

- En relación a los espacios utilizados para la práctica, existen diferencias entre hombres y mujeres en la práctica de deporte en instalaciones públicas y en lugares abiertos.

Entre los datos que recogen información relacionada con las profesiones deportivas se observa que:

- En el caso de cargos profesionales, entre las 64 federaciones españolas, solo 4 de ellas están dirigidas por mujeres.
- También entre el personal técnico existen grandes diferencias. Tan solo el 12% del total de cargos en la federación son representados por mujeres.
- Entre el personal docente e investigador de los INEF y facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de España, tan solo el 30% del total de estos cargos son ocupados por mujeres.
- Desde el punto de vista académico también existen grandes diferencias entre el alumnado matriculado tanto en el ámbito universitario como en módulos de formación profesional o formación deportiva específica.

#### *5.4.2 Ámbitos de actuación*

La diferencias entre género son claramente observables en medios de comunicación, tanto en la ausencia de deporte femenino en éstos, como en el trato discriminatorio hacia las deportistas. El estudio del Consejo Audiovisual de Andalucía (2008) determinó que las mujeres sólo protagonizan el 3,4% de las informaciones deportivas y un 7,5% de las retransmisiones.

En relación al ámbito de la formación:

- En el caso de los estudios de grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, el cambio de plan de estudios motivado por la adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior propiciará la desaparición de algunas asignaturas centrados en el estudio y formación sobre cuestiones de género, mujeres y deporte.
- En estudios de master vinculados a la Actividad Física y el Deporte, a pesar de la amplia oferta de posgrados existente, solo se conocen tres master que incluyan asignaturas relacionadas con el estudio del género en el deporte y la actividad física.
- Desde los estudios de Maestro de Educación Física y Ciclos Formativos de la familia del deporte y la actividad física, el centro de la Facultad de Educación de la UCM, incluye en su programa la asignatura de “coeducación en Educación Física escolar”, abierta también a otras especialidades de Magisterio.



- En los estudios de régimen especial, se incluye en el ciclo final un módulo dedicado al género y el deporte.

Existen también diversos materiales que divulgan la coeducación y la igualdad de oportunidades entre géneros en el ámbito del deporte. Recientemente el CSD, en conjunto con el Ministerio de Igualdad, ha elaborado un listado del material didáctico sobre “mujer y deporte” diseñado en las diferentes comunidades autónomas.

En los últimos años se han realizado numerosas jornadas, cursos y congresos en este ámbito. La relación de los mismos se encuentra en la versión 1 del informe sectorial.

#### *5.4.3 Ley orgánica para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres*

El Artículo 29 de la Ley Orgánica para la Igualdad entre mujeres y hombres (BOE nº 71 de 23/03/2007) hace referencia a la inclusión en todos los programas públicos de desarrollo del deporte, de la consideración del principio de igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres en su diseño y ejecución.

A su vez, insta al gobierno a promover el deporte femenino y favorecer la apertura de disciplinas deportivas a mujeres mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y a todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.

La ley recoge también otros aspectos que repercuten de forma indirecta en la igualdad en el ámbito de la actividad física y el deporte:

- En la educación, mediante la rotura de los estereotipos.
- Las subvenciones y la igualdad entre las entidades solicitantes.
- Las federaciones como estructuras laborales y empleadoras, en temas relacionados con los derechos de conciliación de la vida personal, familiar y laboral.
- Las entidades comerciales, con la realización de acciones de responsabilidad social en materia de igualdad o la participación de mujeres en los consejos de administración de las sociedades incentivando una composición equilibrada.
- Medios de comunicación social, donde la ley insta a transmitir una imagen igualitaria.

#### 5.4.4 Políticas de las organizaciones

A nivel internacional, público:

- Organización de Naciones Unidas (ONU) publicó el informe “La mujer en el 2000 y después: Mujer, igualdad de géneros y deporte”.
- El Parlamento Europeo aprobó la “Resolución sobre las mujeres y el deporte”.

A nivel internacional, asociativo:

- El Comité Olímpico Internacional solicitó incluir una referencia explícita a la necesidad de acción en materia de mujer y deporte en la Carta Olímpica. Además estableció un grupo de trabajo Internacional sobre Mujer y Deporte en 1995 que supervisa la participación de mujeres en Juegos Olímpicos, y la representación de éstas en la toma de decisiones y organiza las Conferencias Mundiales sobre Mujer y Deporte.
- Grupo de trabajo internacional sobre la Mujer y el Deporte (IWG)
- El IWG organiza conferencias de carácter internacional y promueve la igualdad real entre hombres y mujeres a nivel internacional.

A nivel estatal, público:

- Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades 2008-2011, que en el objetivo 5º potencia la integración de la perspectiva de género en las actividades deportivas.
- Consejo Superior de Deportes.
- Bajo la Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico se crean los programas Mujer y Deporte que fomentan la participación de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en igualdad de condiciones, para todas las edades y todas las modalidades deportivas.
- Para abarcar este objetivo, es indispensable la coordinación con múltiples Organismos como el Instituto de la Mujer, Federaciones Deportivas, Universidades, Comunidades Autónomas, etc.

El Plan para lograr la igualdad se estructura en los siguientes grupos de medidas y actuaciones:

- Medidas para promover la igualdad de género en el ámbito deportivo; como Programas específicos de seguimiento a Mujeres Deportistas desde las Federaciones Deportivas Españolas, o el impulso que se pretende para modificar el reglamento electoral y conseguir mayor representación femenina.
- Medidas para promover la igualdad de género a través de la imagen del Consejo Superior de Deportes, como la creación de campañas de difusión.
- Medidas para promover Estudios de Investigación encaminados a fomentar la igualdad de género, como la realización de un estudio del mapa de posibilidades “Mujer y Deporte”, o la coordinación desde el Consejo Superior de

Deportes, la Comisión Mujer y Deporte y el Instituto de la Mujer de los estudios y publicaciones al respecto.

Además, el Consejo Superior de Deportes ha promovido:

- Convenios con otros países para realizar intercambios de conocimientos en el ámbito de mujer y deporte.
- La financiación a través de subvenciones para el fomento de la práctica deportiva femenina en los ámbitos de tecnificación y de alto nivel.
- Impulsar cambios en las Federaciones Deportivas Españolas que favorezcan la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.
- Colaborar en jornadas específicas contra la violencia de género.
- La organización y colaboración con otras instituciones en jornadas o seminarios sobre la Mujer y el Deporte.

A nivel estatal, asociativo:

- En el seno del Comité Olímpico Español: Comisión “Mujer y Deporte” con un portal web que incluye noticias, resultados sobre deporte femenino, promueve estudios, organiza jornadas y entrega premios sobre la mujer y el deporte.
- Federaciones deportivas españolas, que en algunos casos organizan programas de “Mujer y Deporte”.

A nivel autonómico, público:

- Desde comunidades autónomas como Extremadura, Cataluña, Andalucía o el País Vasco se promueven programas de igualdad efectiva entre mujeres y hombres de forma que se consiga:
  - Incrementar la participación de las mujeres, su práctica deportiva, posibilitando el acceso a la práctica de deportes masculinizados.
  - Incrementar la participación de las mujeres en puestos de responsabilidad y decisión.
  - Elaborar campañas de sensibilización.
  - Promover y mejorar estudios de investigación vinculados con la mujer y el deporte.
  - Mejorar la formación de los y las técnicos deportivos.
  - La inclusión en todas las actuaciones de la perspectiva de género.

A nivel municipal:

- Se promueve la actividad física entre las mujeres desde el ámbito municipal. Las propuestas más destacables provienen de los planes estratégicos sobre Igualdad y la Mujer y el Deporte que se llevan a cabo desde los ayuntamientos de Barcelona y Madrid.

El Plan Estratégico del Deporte del Ayuntamiento de Barcelona desarrolla actuaciones como la organización de cursos de la mujer, la semana de la mujer, o la convocatoria periódica de “Mesa sobre Mujeres y Deporte”.

En el área de “Salud y Deporte” del Plan para la Igualdad de Oportunidades 2006-2009 del Ayuntamiento de Madrid, se promueve la participación de las mujeres desde las Federaciones deportivas, facilitando su incorporación en actividades donde esté infra-representada o favoreciendo la diversificación en la elección de prácticas deportivas mediante medidas de actuación como la formación especializada, la realización de campañas de sensibilización o el fomento de reuniones para la organización de actividades o asociaciones del deporte femenino.

## **6. Misión, Visión y Objetivos Generales del Plan Integral**

## 6.1 Misión del Plan Integral

La Misión -la razón de ser- del Plan Integral podemos definirla como:

Disponer de una **herramienta de análisis permanente de la realidad** de la práctica de la actividad física y deportiva para el conjunto de la población española que nos permita **implantar las acciones propuestas** que mejoren la citada realidad.

Bajo el liderazgo del Consejo Superior de Deportes en el conjunto del Estado y de las Comunidades Autónomas en su ámbito territorial, los análisis y las actuaciones del Plan Integral tendrán su razón de ser sólo si se produce **la colaboración estrecha** entre la Administración del Estado – incluidas todas los departamentos ministeriales implicados-, las Comunidades Autónomas, las Corporaciones Locales y el resto de los agentes sociales –especialmente asociativos y empresariales- que conforman el sistema deportivo del Estado.

Cabe destacar los siguientes elementos relevantes en la citada Misión:

- **Herramienta de análisis permanente:** Todo plan a largo plazo requiere de un **seguimiento** para evaluar la implantación de sus propuestas así como para analizar la cambiante realidad en el sector de la práctica físico-deportiva. Este análisis permanente garantizará la adecuación de las actuaciones propuestas en el tiempo y la forma que se establezcan.
- **Implantar las acciones propuestas:** El Plan Integral debe ser una herramienta generadora de cambio. Para ello, los análisis y sus correspondientes diagnósticos deben desembocar en **acciones tangibles** –como las medidas del presente plan- y que ayuden en la transformación de la realidad actual.
- **Liderazgo del CSD y Comunidades Autónomas,** colaboración entre Gobierno, Comunidades Autónomas, Corporaciones Locales –especialmente los municipios- y Agentes sociales: De acuerdo con la legislación vigente, muchas de las propuestas que se establecen en el Plan Integral son competencia de las CCAA y los municipios. Por este motivo, el Consejo Superior de Deportes debe ejercer el rol de promotor, dinamizador y liderazgo de las actuaciones del Plan Integral pero siempre con un trabajo conjunto con las CCAA y municipios. Muchas de las acciones requerirán también de la participación de los agentes sociales para que actúen como canal comunicador y potenciador de las propuestas.

## 6.2 Visión del Plan Integral

La visión del plan intenta definir, a largo plazo, **la situación de llegada** en el **2020** de nuestra sociedad en el tema abordado, especialmente en relación a la práctica de la actividad física y del deporte con una orientación hacia la salud y el bienestar. La visión no es meramente un deseo inalcanzable, ni un sueño, representa una situación alcanzable, un reto ambicioso, pero real.

La visión intenta responder a la pregunta ¿cómo nos gustaría ver la práctica de la actividad física y del deporte en España en el 2020 al final del periodo de vigencia del presente Plan Integral

Nos gustaría ver y tener:

- Una sociedad con unos **índices de práctica** de actividad física y deportiva cercanos o **en los niveles de la media europea** de los países más desarrollados, e incorporada a los hábitos cotidianos de las personas.
- Con nuestros chicos y chicas **escolares practicando actividad física** y deportiva moderada o intensa, al menos, una hora diaria, combinando la educación física curricular y el deporte educativo.
- Con unos **índices** de obesidad, sobrepeso y sedentarismo sensiblemente **disminuidos** en relación a la situación actual.
- Con un **acceso real de los ciudadanos y ciudadanas** de sectores más **desfavorecidos** a la práctica de la actividad física y del deporte como elemento de cohesión social, salud, educación o recreación.
- Con una **igualdad efectiva y real** en la práctica deportiva de las mujeres, así como en las funciones profesionales y directivas de las organizaciones deportivas.
- Con la actividad física y el deporte incorporados plenamente en la **prevención primaria y secundaria** del sistema público de salud.

### 6.3 Objetivos Generales del Plan Integral

El presente Plan integral identifica cuatro grandes Objetivos Generales:

#### 6.3.1 *Objetivo 1. Incrementar notablemente nuestro nivel de práctica deportiva*

Incrementar sensiblemente los índices de práctica de la actividad física y deportiva de la población española hasta alcanzar los niveles de los países europeos más desarrollados y, en consecuencia, disminuir los índices de sedentarismo, obesidad y sobrepeso que tan negativamente inciden en la salud y la economía de los ciudadanos y ciudadanas –y especialmente de los niños, niñas y adolescentes-.

#### 6.3.2 *Objetivo 2. Generalizar el deporte en la edad escolar*

Impulsar la educación física curricular, la actividad física y la práctica deportiva en el sistema educativo, generalizando su implantación en los proyectos educativos de centro y en coordinación con el conjunto de los agentes del sistema deportivo del entorno.

#### 6.3.3 *Objetivo 3. Impulsar el deporte como una herramienta de cohesión social*

Posibilitar que los sectores más desfavorecidos tengan un acceso real a la práctica de la actividad física y del deporte como un elemento de cohesión social, salud, educación y recreación.

#### 6.3.4 *Objetivo 4. Avanzar en la igualdad efectiva entre mujeres y hombres*

Impulsar la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el acceso a la práctica deportiva y a los puestos técnicos y de dirección de las organizaciones deportivas, disminuyendo sensiblemente las actuales diferencias.

En definitiva, que España ocupe, en el contexto internacional, el mismo lugar en los niveles de práctica deportiva que ocupamos en los resultados de las competiciones de alto nivel europeas, mundiales y olímpicas.



**7. ¿Qué resultados se pretenden alcanzar? Principales indicadores a conseguir**

---

El presente Plan Integral identifica una serie de indicadores generales y específicos a conseguir en el plazo de su vigencia, al final del periodo 2009-2019.

Los documentos base de cada uno de los 8 sectores y ámbitos de trabajo que constituyen el fundamento del presente Plan Integral identifican indicadores específicos para cada uno de los objetivos parciales y sectoriales.

No obstante de manera general, el presente Plan Integral establece unos indicadores generales y comunes que ponen límite a los objetivos anteriormente formulados. Y esos indicadores, alcanzables, no utópicos, son los que, didácticamente, mejor van a reflejar hasta donde tenemos que llegar, y, en consecuencia, los que van a fijar el alcance de los programas y medidas que más adelante se enumeran.

De manera general podemos señalar que, a final de 2019, España debería de alcanzar los siguientes niveles de práctica:

<i>Indicador</i>	<i>2020</i>	<i>Situación actual de referencia</i>	<i>Fuente</i>
Práctica deportiva de los Españoles (15-75 años)	<b>50%</b>	37%	Habitos deportivos de los Españoles 2005. CSD-CIS.
Diferencia máxima de práctica entre hombres y mujeres	<b>5 puntos</b>	15 puntos	Habitos deportivos de los Españoles 2005. CSD-CIS.
Porcentaje de Población sedentaria (16 y + años)	<b>35%</b>	58,40%	Dato de 2003. Encuesta nacional de Salud 2006
Nivel de Obesidad y sobrepeso infantil (niños y niñas de 13 años)	<b>19%</b>	38%	Organización Mundial de la Salud
Actividad Física de la población escolar (6-16 años)			
1 hora diaria, 5 días a la semana	<b>50%</b>		No hay datos en el ámbito estatal
1 hora diaria, 3 días a la semana	<b>50%</b>		
Práctica deportiva en personas mayores (+ de 65 años)	<b>30%</b>	17%	Habitos deportivos de los Españoles 2005. CSD-CIS.
Instalaciones deportivas accesibles para discapacitados	<b>90%</b>	68,5%	Censo nacional de Instalaciones deportivas. CSD 2005
Instalaciones deportivas con vestuarios adaptados	<b>50%</b>	18,5%	Censo nacional de Instalaciones deportivas. CSD 2005
Grandes empresas (100 de mayor facturación) con Planes de promoción deportiva asociada a la salud para sus empleados	<b>50%</b>		Elaboración propia
Porcentaje de licencias femeninas en Federaciones españolas	<b>35%</b>	18%	Datos de licencias de FFEE del CSD
Porcentaje de mujeres sobre el personal directivo y técnico de federaciones deportivas	<b>20%</b>	10% (dirección) y 12% (p.técnico)	Comisión "Mujer y Deporte" 2006



## **8. Los Ejes Estratégicos del Plan Integral**

---

El presente Plan Integral identifica siete Ejes Estratégicos transversales, aplicables al conjunto de los ámbitos y sectores que el Plan aborda:

### **8.1 Eje 1. La coordinación, lealtad y colaboración institucional**

Efectivamente, el principal eje tiene que ver con la coordinación y colaboración institucional en todos los niveles: entre las administraciones públicas en general; entre administraciones y agentes del sistema deportivo; entre los diferentes departamentos de la administración en cada uno de los niveles territoriales; en definitiva, todos los responsables del sistema deportivo, de salud, de educación, de igualdad y cohesión social fundamentalmente, trabajando conjuntamente en la misma dirección y en el mismo sentido.

### **8.2 Eje 2. La búsqueda de la eficiencia y el aprovechamiento de las sinergias en el sistema deportivo**

El presente Plan Integral no pretende ni propone crear nuestras estructuras administrativas ni ejecutivas, ni incrementar el gasto público de manera irresponsable en un momento, además, de crisis económica. Se trata de aprovechar las estructuras, planes y programas existentes -tanto deportivos como de otros sectores- para hacer las cosas de otra manera; más eficientemente, más dirigida a los objetivos concretos y compartidos del Plan, más selectivas en las propuestas de acción. La estructura del sistema deportivo español –miles de asociaciones deportivas, miles de Corporaciones Locales con estructuras, instalaciones y programas deportivos, los servicios deportivos de las Universidades, cientos de federaciones, miles de centros deportivos privados, centros de medicina del deporte, grupos de investigación, asociaciones profesionales en diferentes sectores, miles de instalaciones deportivas convencionales y miles de espacios no convencionales; un territorio rico para la práctica de la actividad física y el deporte; y, finalmente, diecisiete Comunidades Autónomas y dos ciudades autónomas liderando el deporte en su territorio-, que se ha demostrado eficaz para colocar a nuestro país en un lugar de privilegio en los resultados del deporte de alto nivel debe de mostrarse eficaz asimismo para mejorar el nivel de práctica deportiva de los ciudadanos y ciudadanas.

### **8.3 Eje 3. Información, Comunicación y Sensibilización**

Lo que no se conoce, no existe. Uno de los ejes estratégicos básicos debe de orientarse a la comunicación y sensibilización, tanto a los ciudadanos y ciudadanas como al propio sistema deportivo. Los programas y medidas a proponer –tanto las específicas de comunicación y sensibilización como el resto de los programas- deben de dar la suficiente importancia a la información y a su conocimiento.

### **8.4 Eje 4. El conocimiento de la realidad y la investigación**

El Plan Integral debe de apoyarse en los datos y en el conocimiento de la realidad. Una de las mayores dificultades en la elaboración del diagnóstico previo ha sido la problemática de acceder a datos objetivos y, en muchos casos, la inexistencia de estos. El Plan debe utilizar el camino de la investigación y del conocimiento objetivo de la realidad como base para la acción. Solo se puede decidir donde y hacia donde vamos si realmente sabemos donde nos encontramos. Y la investigación y el conocimiento tienen que jugar un papel clave en el presente Plan.

### **8.5 Eje 5. La formación y la mejora de las capacidades y competencias de las personas**

Otro de los ejes estratégicos seleccionados es la necesidad de trabajar en torno a la mejora de las capacidades y de las competencias de las personas que conforman la estructura del sistema deportivo; pero no solo de ellas, si no también de los sectores complementarios –educación, salud, política social- que son los que con sus iniciativas pueden posibilitar la generalización de la práctica deportiva en España. Y por supuesto, también de las capacidades y la formación de la población destinataria del presente Plan.

### **8.6 Eje 6. La asociación de la actividad física y el deporte a la salud**

Uno de los ejes estratégicos fundamentales para el logro de los objetivos fijados en el Plan va a ser la asociación –cada vez más evidente y científicamente demostrada, como se ha visto en el diagnóstico- entre la actividad física y la práctica deportiva y la salud, entendida esta en un concepto amplio –más allá de la mera ausencia de enfermedad-. Esta vinculación de la actividad física a la salud no significa que el propio deporte no tenga el

suficiente atractivo y los valores necesarios para ser considerada su práctica un fin en sí mismo; pero sí es importante que, con unos objetivos de generalización de la práctica de la actividad física y del deporte, esta se asocie –como las investigaciones y los organismos internacionales recomiendan- a la salud de la colectividad. Y que esta asociación sea asumida e interiorizada por el conjunto de los profesionales –especialmente por el sector educativo y el sector sanitario-.

### **8.7 Eje 7. Facilitar el acceso de las personas a la práctica de la Actividad Física y el Deporte**

Este eje estratégico, que debe ser una referencia para el desarrollo posterior de programas y medidas, tiene que ver con la búsqueda casi obsesiva de la facilidad de acceso de las personas a la práctica de la actividad física y del deporte. Accesibilidad física- de las instalaciones, de desarrollo del deporte en el marco local cercano al ciudadano y ciudadana-; pero accesibilidad social – no excluyente, primando entornos inclusivos-; accesibilidad real de mujeres y hombres, accesibilidad de los escolares, de nuestros mayores, de las personas con discapacidad.



## **9. Los Programas del Plan Integral**

---

A continuación se concretan las propuestas de actuación para cada uno de los ámbitos de práctica físico-deportiva analizados anteriormente. Dichas propuestas, concebidas bajo el nombre de Medidas, se estructuran en 15 Programas que aglutinan y ordenan las mismas en función del ámbito en el que se enmarcan.

Se proponen 15 (14+1) programas que recogen las diferentes formas de actuar sobre la práctica físico-deportiva.

- Un primer Programa Cero que desarrolla cuatro medidas iniciales que son transversales a todos los ámbitos del Plan y que deben servir de orientación para poner en marcha el mismo.
- Ocho programas específicos para cada uno de los ámbitos identificados en la fase de diagnóstico.
- Seis programas transversales al conjunto de los ámbitos que conforman el Plan Integral.

En cada uno de los programas se desarrollan las medidas concretas a implementar durante los próximos 10 años. Dichas medidas varían en cuanto a su alcance, previsión de coste y período de implementación. Por ello, en el presente documento se presenta una breve ficha descriptiva de cada una de las medidas en la que se explica la misma, se valora su coste potencial en términos de impacto económico y se propone el período en el que se debería implementar. La medida con mayor detalle podrá localizarse en el anexo del documento, concretamente en la versión 1 del ámbito al que haga referencia. Algunas de las medidas propuestas podrían enmarcarse en diferentes programas, se ha optado por la clasificación en el programa que mejor refleja sus objetivos y justificación.

Los programas propuestos son:

Núm.	Programa	Núm. medidas
0	Programa Cero	4
1	Sanitario de Prevención del Sedentarismo	6
2	Actividad Física y Deporte en Edad Escolar	7
3	Actividad Física y Deporte para las Personas con Discapacidad	5
4	Actividad Física y Deporte en el Ámbito Laboral	5
5	Actividad Física y Deporte en Personas Mayores	5
6	AF y D para Colectivos en Riesgo de Exclusión Social	5
7	Actividad Física y Deporte en la Universidad	7
8	Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres	8
9	Comunicación	10
10	Sensibilización e Información	5
11	Investigación y Acciones científicas	8
12	Formación	10
13	Organización, Legislación y Normativa	9
14	Acciones asociadas al Territorio	6
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

## 9.0 Programa Cero

### Objetivos específicos del programa

- Garantizar la **integralidad del Plan** en el proceso inicial de su puesta en marcha.
- Dar **visibilidad al Plan y a su implantación** al conjunto de agentes del sistema deportivo español así como a sus beneficiarios.
- Dotar al Plan Integral de instrumentos de **conocimiento objetivo de la realidad** para la implementación de las diferentes medidas.
- **Impulsar proyectos piloto** para aquellas medidas que implican cambios relevantes en la situación actual de la actividad física y el deporte en España.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
1	Creación del Observatorio Nacional del Deporte.
2	Campaña de comunicación y sensibilización de los ámbitos del Plan Integral.
3	Diagnóstico de la situación actual de los ámbitos del Plan Integral en España.
4	Realización de estudios piloto en los ámbitos vinculados al Plan Integral.

## 9.1 Programa 1. Sanitario de prevención del sedentarismo

### Objetivos específicos del programa

- **Incrementar los niveles** de práctica de actividad física y deportiva saludable y sin riesgos de la población española.
- Conseguir que la **prevención primaria y secundaria** de las patologías ligadas al sedentarismo sea una **práctica habitual de la sanidad pública** a través de la prescripción de actividad física a los ciudadanos/as sanos/as y enfermos/as.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
5	Creación de la Plataforma sobre actividad física y salud.
6	Programa de prescripción de ejercicio físico para la salud en el ámbito sanitario.
7	Colaboración de empresas privadas en deporte y salud.
8	Creación de la Red Nacional de Investigación en Deporte y Salud.
9	Plan Nacional para el transporte a pie y en bicicleta.
10	Puesta en marcha de proyectos selectivos de unidades de ejercicio en asistencia especializada. Programa UNETE (UNidades de Ejercicio TERapéutico).

## 9.2 Programa 2. Actividad Física y Deporte en Edad Escolar

### Objetivos específicos del programa

- Promover la **concepción de la actividad física y el deporte** como elemento fundamental de un **estilo de vida saludable**, revisando los modelos de actividad física y del deporte en la edad escolar, y desarrollando sus valores positivos y minimizando los contra-valores de modelos de práctica poco coherentes con los principios educativos y cívicos.
- Favorecer que los **centros educativos** se constituyan como **agentes promotores de estilos de vida saludables**, en los que la actividad física y el deporte tengan un lugar destacado, en colaboración y coordinación con las familias y los municipios o entes locales.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
11	Creación de la Mesa del Deporte en Edad Escolar entre CSD y CCAA.
12	Impulsar la creación del proyecto deportivo dentro del proyecto educativo de centro, potenciando la figura del coordinador deportivo.
13	Incremento del número de horas de Educación Física en todas las etapas del sistema educativo.
14	Poner en marcha la red estatal de ciudades y centros educativos que desarrolla proyectos para el fomento de la actividad física y el deporte en edad escolar.
15	Fomento desde las corporaciones locales de proyectos específicos de práctica de actividades físico-deportivas que den respuesta a intereses comunes de la población juvenil.
16	Diseño y evaluación de un modelo del perfil de educador o educadora de la actividad física y el deporte en edad escolar.
17	Puesta en marcha de incentivos al profesorado de educación física que coordine las actividades físicas y deportivas que se realicen en su centro.

### 9.3 Programa 3. Actividad Física y Deporte para las Personas con Discapacidad

#### Objetivos específicos del programa

- **Generalizar la práctica** de la actividad física y el deporte para los ciudadanos y ciudadanas con discapacidad, con preferencia en un entorno **inclusivo** y en un marco próximo a su contexto social y familiar.
- Garantizar el acceso y el uso y disfrute en el **diseño** de las instalaciones deportivas como elemento fundamental en la igualdad de oportunidades.
- Mejorar la **formación y especialización** de los responsables deportivos y la sensibilización ciudadana.

#### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
18	Inclusión del alumnado con discapacidad en la Educación Física y en la práctica físico-deportiva en los centros educativos.
19	Inclusión de la actividad física adaptada para personas con discapacidad en el Sistema Nacional de Salud.
20	Identificación de perfiles profesionales de especialistas en Actividad Física Adaptada.
21	Elaboración de un Manual de buenas prácticas de la Educación Física y de la Actividad Física Deportiva en un entorno inclusivo.
22	Programas de promoción y desarrollo del deporte adaptado integrado en las federaciones deportivas a nivel nacional y territorial.

## 9.4 Programa 4. Actividad Física y Deporte en el Ámbito Laboral

### Objetivos específicos del programa

- Impulsar **experiencias** para validar estudios empíricos que garanticen la correlación entre práctica físico-deportiva y mejora de la productividad en el ámbito laboral.
- Generar una **mayor sensibilización** sobre los beneficios de la práctica deportiva en el ámbito laboral entre las organizaciones españolas.
- **Formar a formadores** que garanticen una correcta implantación de programas de actividad física y deportiva en las empresas

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
23	Incorporación al programa músculo-esquelético del Consejo de Europa.
24	Fomento de alianzas entre agentes sociales vinculados a la empresa y mutuas de trabajo y de salud.
25	Incentivos de fomento de programas de actividades físico-deportivas que colaboran con la Administración.
26	Creación del sello de calidad "Empresa Saludable", con requisitos dentro de los cuales estaría la promoción de la actividad física y el deporte.
27	Colaboración del CSD, junto con sindicatos y patronales, en la organización del Campeonato Nacional de Deporte Laboral.



## 9.5 Programa 5. Actividad Física para las Personas Mayores

### Objetivos específicos del programa

- **Promocionar hábitos saludables entre las personas mayores** mediante la implantación de programas que respondan a los requerimientos de salud bio-psico-social y a los intereses de la población mayor de 65 años.
- Conseguir la **inclusión de políticas pro envejecimiento saludable** en diferentes sectores (Sanidad, deportes, turismo, urbanismo, etc.) conformando un marco general de actuación y que facilite la formación de equipos multidisciplinares, liderados por un especialista en educación física con el fin de promocionar y poner en marcha nuevas actuaciones.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
28	Encuentro Nacional de Mayores en el Deporte.
29	Programas de jornadas deportivas en la naturaleza (IMSERSO).
30	Elaboración de material documental de soporte para profesionales del sector.
31	Consolidación del Congreso internacional de actividad físico-deportiva para técnicos.
32	Voluntariado senior en el deporte: "Ahora te toca a ti...te necesitamos".

## 9.6 Programa 6. AF y D en Colectivos en Riesgo de Exclusión Social

### Objetivos específicos del programa

- **Clarificar y concretar las funciones del deporte** en los nuevos contextos de intervención y responsabilidad.
- Trabajar por el desarrollo de unas **prácticas deportivas igualitarias** y en las que se eviten los etnocentrismos y el desarrollo de nuevas formas de colonialismo.
- Desarrollar el **sentido lúdico, relacional, comunicativo y pedagógico** que las practicas deportivas tienen cuando son propuestas como instrumentos más que como fines.
- Apoyar todo tipo de **acciones de lucha contra el racismo y la xenofobia** no sólo en las prácticas deportivas “espectáculo”, sino también en las prácticas deportivas de los grupos más modestos.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
33	Crear una plataforma/Red social: Proyecto "Red de opiniones".
34	Congreso nacional sobre deporte, identidad e interculturalidad.
35	Programas piloto de integración social a través del deporte para jóvenes en situación de exclusión.
36	Creación de asambleas territoriales de participación social a nivel deportivo de inmigrantes.
37	Proyecto: Archivo de experiencias de deporte e interculturalidad.

## 9.7 Programa 7. Impulso al Deporte en la Universidad

### Objetivos específicos del programa

- **Promocionar la práctica regular** de actividad físico-deportiva **en la universidad** con el fin de contribuir a la formación integral del alumnado, así como potenciar la transmisión de valores educativos y de mejora de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.
- Garantizar una **oferta adecuada**, amplia y suficiente al conjunto de las personas que conforman la comunidad universitaria **en cada una de las Universidades** españolas.
- Propiciar la **colaboración entre la universidad y la sociedad** para facilitar el acceso a la práctica de la actividad físico-deportiva, con especial atención a las mujeres y colectivos con necesidades especiales.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
38	Impulso, por parte de cada Universidad, de la oferta de actividad físico-deportiva para el conjunto de la comunidad universitaria.
39	Creación, con las CCAA, de un mapa de instalaciones deportivas universitarias con una definición de mínimos necesarios y convocatoria de ayudas a la adaptación y/o construcción de instalaciones deportivas universitarias.
40	Inclusión del mayor número de universidades en la Red Española de Universidades Saludables (REUS).
41	Promoción de convenios entre las administraciones públicas y la Universidad para la realización de estudios e investigación en deporte en la universidad.
42	Programa Universitario de Voluntariado y Cooperación a través del Deporte.
43	Implantación de los sistemas de gestión de calidad en los servicios de deportes de las Universidades.
44	Realización de un estudio del diagnóstico del Programa Nacional de los Campeonatos de España Universitarios.

## 9.8 Programa 8. Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres

### Objetivos específicos del programa

- **Introducir la perspectiva de género** en la estructura, programas y proyectos desarrollados por el conjunto de las administraciones públicas con competencias en el ámbito de la actividad física y del deporte, así como en el resto de las entidades deportivas – asociativas y empresariales-.
- Promover la **participación de las mujeres en todos los niveles** de la práctica deportiva y de actividad física, así como en la toma de decisiones, respetando la diversidad de las mujeres y atendiendo especialmente a las mujeres y colectivos sub-representados.
- **Sensibilizar** sobre la promoción de la igualdad en la práctica de actividad física, en todos los ámbitos, y **visibilizar** la participación de las mujeres en el deporte incrementando su presencia en los medios de comunicación.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
45	Creación de un Plan de Igualdad que contemple el compromiso de igualdad efectiva.
46	Programas de conciliación, formación y promoción para la ocupación de puestos de responsabilidad por mujeres.
47	Establecimiento de una comisión de especialistas para la coordinación interterritorial e interinstitucional en materia de igualdad.
48	Promoción de programas deportivos orientados a la recreación y la salud que fomenten la participación igualitaria.
49	Creación de redes de mujeres deportistas y su colaboración de ésta con otras asociaciones deportivas o instalaciones.
50	Promoción de la experiencia de mujeres deportistas españolas en instalaciones públicas y estudios para centros educativos.
51	Elaboración y difusión de instrumentos que manifiesten las formas de violencia de género en el deporte y su prevención.
52	Adaptación de la estructura del CSD a los criterios que establece la Ley de Igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

## 9.9 Programa 9. Comunicación

### Objetivos específicos del programa

- **Impulsar la comunicación efectiva** en torno a los beneficios para la sociedad de la práctica de la actividad física y el deporte, especialmente en el conjunto de los agentes deportivos, públicos y privados, del deporte español.
- **Implantar la cultura** de la necesaria comunicación transversal entre los citados agentes, y diseñar e **implantar herramientas de comunicación eficaces**, aprovechando las posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
53	Apoyo y patrocinio a iniciativas y eventos de deporte popular de tipo saludable.
54	Crear el protocolo para un programa dirigido a las ciudades y centros educativos que promuevan "un estilo de vida saludable de los escolares".
55	Crear una gran campaña institucional de promoción de la práctica de actividad física y deporte en edad escolar.
56	Campaña de información a las empresas sobre el tratamiento fiscal de la práctica deportiva en el ámbito laboral.
57	Inclusión en los Premios Nacionales del Deporte de un premio que reconozca las buenas prácticas del fomento del deporte laboral.
58	Programa TV: Mayores en casa. "Mueve tu cuerpo y entrena tu mente".
59	Creación de un logo o una marca identificativa del Plan Integral para Mayores.
60	Exposición: local-visitante (global). Identidades y desidentidades deportivas. El deporte como cultura "pop".
61	Campaña de comunicación sobre la imagen del deporte universitario.
62	Creación de un espacio web sobre "Mujer y deporte" y sus programas específicos.

## 9.10 Programa 10. Sensibilización e Información

### Objetivos específicos del programa

- Mejorar el **conocimiento del impacto positivo** de la práctica regular de actividad física por parte de los/as profesionales de la salud, del deporte, de la educación y de la ciudadanía en general.
- Mejorar el **conocimiento científico**, su intercambio y su difusión, sobre las relaciones entre el ejercicio físico y la salud, en todos los colectivos de la población.
- Recabar de los medios de comunicación **acciones y estrategias** encaminadas a favorecer la visibilidad de la actividad física y el deporte en edad escolar sin discriminación por razón de género o de competencia; a promover y destacar aquellos valores coherentes con el respeto, el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la resolución pacífica de los conflictos; a visibilizar el deporte de las mujeres y a entrever adecuadamente la marca efectiva que representa para un país una sociedad activa físicamente.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
63	Creación y difusión de un catálogo que recoja los valores y beneficios derivados de la práctica de la actividad físico-deportiva con criterios y consejos básicos dirigidos a informar al entorno del escolar, profesorado y familia.
64	Creación de un inventario de sugerencias dirigidas a los medios de comunicación orientadas a difundir la imagen de la actividad física y el deporte saludable, no discriminatoria y favorecedora de la cohesión social.
65	Potenciación de programas de Responsabilidad Social Corporativa a través de la promoción de actuaciones vinculadas a la actividad física y el deporte en el ámbito de la empresa.
66	Incorporación de contenidos a través de una guía orientativa de formación intercultural para técnicos deportivos de base.
67	Campañas de sensibilización dirigidas al personal de las entidades deportivas que favorezcan la igualdad y la ética.

## 9.11 Programa 11. Investigación y Acciones científicas

### Objetivos específicos del programa

- **Impulsar la investigación** y la realización de estudios en el ámbito de la **actividad física y el deporte y la transferencia de sus resultados**, especialmente en la asociación e impacto del deporte en la salud, el ámbito escolar, la actividad física adaptada a personas con discapacidad y la actividad física para personas mayores.
- Fomentar la **investigación** y la difusión de conocimientos y materiales relacionados **con las mujeres** y la diversidad de prácticas de Actividad Física y Deporte.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
68	Priorización de las convocatorias y proyectos de investigación sobre ejercicio físico y salud en los programas nacionales de investigación.
69	Impulso de líneas de investigación de la educación física y el deporte en edad escolar.
70	Impulso de líneas de investigación en el ámbito de la Actividad Físico-Deportiva Adaptada.
71	Estudios de investigación sobre la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores.
72	Estudio de la relación entre la calidad de vida y la actividad física en personas mayores.
73	Estudio de la formación de los profesionales de la actividad física con las personas mayores.
74	Impulso de una investigación cuantitativa sobre los hábitos deportivos de la población en riesgo de exclusión social.
75	Priorización de estudios sobre "Mujeres y deporte" en las convocatorias de ayudas a la investigación.

## 9.12 Programa 12. Formación

### Objetivos específicos del programa

- Revisar y proponer medidas para asegurar una **adecuada formación inicial y permanente** de los profesionales implicados en el desarrollo de la actividad física y el deporte en edad escolar, en actividad física adaptada y en actividad física para personas mayores, con niveles homogéneos en todo el país.
- Mejorar la formación de los profesionales sanitarios, de la educación y del deporte en relación a la **asociación actividad física y salud**.
- Potenciar, **desde la universidad**, la realización de programas y acciones de formación continua para profesionales y para los practicantes de actividad físico-deportiva.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
76	Inclusión de una asignatura sobre actividad física y salud en los nuevos grados de maestro de Educación Primaria.
77	Actividades de formación continua sobre la actividad física y salud para profesionales sanitarios/as.
78	Creación de actividades de formación y formación continua sobre actividad física y salud para profesionales de la educación y del deporte.
79	Plan de formación de especialistas en Actividad Físico-Deportiva Adaptada.
80	Colaboración en la formación de agentes promotores y formadores del deporte en el ámbito laboral.
81	Curso de capacitación para especialistas en: "Programa de estimulación psicomotriz para personas mayores".
82	Programa de formación de expertos/as en actividad física y deporte en personas mayores.
83	Programa de ayuda a la formación continua para el personal de los servicios de deportes de las universidades.
84	Impulsar la realización de cursos de formación permanente sobre "Coeducación y EF".
85	Inclusión de una asignatura sobre actividad física y salud en los planes de estudio de las facultades de medicina y enfermería.



### 9.13 Programa 13. Organización, Legislación y Normativa

#### Objetivos específicos del programa

- Desarrollar normas y marcos de actuación unitarios y compatibles en torno a la promoción de la actividad física y del deporte en el conjunto del Estado, incluyendo, en la legislación y normativa –deportiva o no deportiva-, los aspectos que faciliten la incorporación del conjunto de la población a la práctica real cotidiana.
- Adaptar las estructuras de las instituciones y organizaciones deportivas a las necesidades derivadas del presente Plan Integral.
- Específicamente, crear estructuras organizativas e instrumentos que favorezcan la comunicación y la coordinación de los diferentes agentes que intervienen en la oferta de actividad física y deporte en edad escolar.

#### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
86	Creación de una nueva normativa de pautas mínimas para espacios deportivos en centros docentes.
87	Creación de una certificación oficial que acredite la calidad de los servicios deportivos ofrecidos por centros educativos, ayuntamientos, clubes e instituciones.
88	Incorporación de la actividad física y deportiva de las personas con gran discapacidad en los criterios de prestaciones económicas de la Ley 39/2006, de 14 de Diciembre, de Dependencia.
89	Creación de una unidad administrativa de Actividad Física y Deporte Adaptado con visibilidad en la estructura organizativa en el ámbito estatal y autonómico.
90	Propuesta de desgravación fiscal a las empresas para los recursos destinados a la práctica deportiva.
91	Reconocimiento de la Asociación de Deporte Laboral como Ente de Promoción Deportiva.
92	Inclusión de materias deportivas en los 6 créditos ECTS (optativos o de libre disposición).
93	Creación de un órgano ejecutivo y de coordinación del deporte universitario español.
94	Incorporación de parámetros de igualdad en los criterios de aprobación de estatutos, reglamentos y subvenciones a entidades deportivas.

## 9.14 Programa 14. Acciones asociadas al Territorio

### Objetivos específicos del programa

- Adaptar el parque de instalaciones y espacios deportivos a las nuevas demandas de la población, y específicamente:
  - Las instalaciones deportivas de los centros docentes públicos, incluidas las universitarias.
  - La accesibilidad de las instalaciones deportivas a las personas con discapacidad y dificultades de movilidad.
  - La consideración de las instalaciones deportivas como espacios públicos abiertos y el fomento de los espacios urbanos no convencionales para la práctica de la actividad física.
  
- Incorporar las medidas y estrategias del Plan Integral a las políticas deportivas locales, comarcales y provinciales.

### Listado de Medidas

NÚM.	MEDIDAS
95	Elaboración de una Guía de buenas prácticas de accesibilidad para instalaciones deportivas.
96	Incorporación de zonas de deporte "informal" en los nuevos proyectos de espacios públicos urbanos.
97	Adaptación de circuitos aeróbicos para mayores.
98	Introducción de la perspectiva de género en el diseño y uso de espacios en las instalaciones deportivas.
99	Inclusión de las personas con discapacidad en la oferta deportiva relacionada con la promoción de la actividad física deportiva, en los ámbitos, municipal, comarcal y provincial.
100	Convocatoria de proyectos experimentales de integración social y cultural a través de actividades deportivas vinculadas al territorio.

## **10. Las 100 Medidas del Plan Integral**

---

NÚMERO	PROGRAMA
1	PROGRAMA CERO
	MEDIDA
	Creación del Observatorio Nacional del Deporte.
DESCRIPCIÓN	

Desde el CSD se liderará la creación de un Observatorio Nacional con el fin de obtener información objetiva y estadística actualizada sobre el Sistema Deportivo Español.

Dada la existencia de diversos Observatorios en diferentes CCAA, desde el CSD se promovería también una coordinación entre ellos de manera que cada uno, con independencia de la información que tratara a nivel autonómico, se especializaría en uno o varios ámbitos específicos del sistema deportivo con alcance estatal. La citada coordinación garantizaría la eficiencia en la recogida de datos, evitando la duplicidad de tareas entre los diferentes observatorios creando redes de conocimiento especializado en el territorio español.

#### OBJETIVOS

Crear un ente de referencia en la obtención de datos sobre el Sistema Deportivo Español, a través de la centralización de la información existente, la creación de nueva y la coordinación de los Observatorios del Deporte existentes en las CCAA.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Departamentos de Deportes de las CC AA
- Observatorios existentes en las diferentes CC AA.
- Otras redes de conocimiento vinculadas al deporte español.

NÚMERO	PROGRAMA
2	PROGRAMA CERO
	MEDIDA
	Campaña de comunicación y sensibilización de los ámbitos del Plan Integral.
DESCRIPCIÓN	

La implantación de las diferentes medidas de los programas específicos de cada ámbito y de los transversales del Plan, deberán reforzarse mediante acciones complementarias de comunicación y de sensibilización. Dichas acciones podrán ir orientadas específicamente al público potencial de ser beneficiario de dicha acción, principalmente en aquellas acciones de comunicación; así como también al conjunto de la población, principalmente para aquellas acciones más vinculadas con la sensibilización.

Con independencia de estas actuaciones que reforzarán medidas vinculadas al Plan Integral, la citada campaña de comunicación también preverá acciones de comunicación y sensibilización que garantizarán una periodicidad y visibilidad del Plan Integral durante toda su fase de implementación.

#### OBJETIVOS

Reforzar la implantación de las medidas del Plan Integral con una campaña de comunicación y sensibilización. Dicha campaña deberá además dar visibilidad al Plan Integral, garantizando que dicho Plan se mantiene vigente y se convierte en un documento de referencia dentro del sistema deportivo español.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Departamentos de Deportes de las CC AA

NÚMERO	PROGRAMA
3	PROGRAMA CERO
	MEDIDA
	Diagnóstico de la situación actual de los ámbitos del Plan Integral en España.
DESCRIPCIÓN	

La realización de la versión 1 del Plan Integral ha puesto de manifiesto la escasa existencia de información actualizada en algunos de los ámbitos analizados en éste. En este contexto, la concreción de algunas de las medidas -como paso previo a su implantación- debería realizarse con posterioridad a un estudio que ofreciera un diagnóstico actual y representativo para todo el territorio de la situación actual en relación con los objetivos de la medida a implantar.

Un diagnóstico basado en nuevas investigaciones aplicadas de un ámbito o elemento concreto del sistema deportivo español permitirá orientar y valorar con mayor precisión dicha actuación a la vez que permitirá concretar los indicadores de resultado esperados.

### OBJETIVOS

Ser capaces de obtener un mayor volumen de información de calidad y representativa de todo el territorio español, sobre la situación actual de los diferentes ámbitos incluidos en el Plan Integral.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Departamentos de Deportes de las CC AA
- Universidades
- Grupos y Centros de Investigación a nivel estatal

NÚMERO	PROGRAMA
4	PROGRAMA CERO
	MEDIDA
	Realización de estudios piloto en los ámbitos vinculados al Plan Integral.
DESCRIPCIÓN	

Una de las características de las medidas del Plan Integral es la existencia de medidas innovadoras y pioneras en el país. En algunas de éstas, ante la falta de experiencias previas que garanticen los resultados de las medidas, será aconsejable llevar a cabo estudios que pongan a prueba –estudios piloto- la efectividad de la medida, previamente a su posible generalización y extensión al conjunto del Estado.

Se propone que la realización de dichos estudios sean ejecutados en realidades conocidas y controlables que faciliten llevar a cabo las actuaciones así como analizar el proceso y los resultados obtenidos de la propia actuación. Por tanto, se aconseja que el rol del CSD en esta medida sea la de impulsor y promotor de acciones de este tipo que serán llevadas a cabo por diferentes organismos o entidades.

Estos estudios o pruebas piloto se desarrollarían en cada uno de los 8 ámbitos del presente Plan Integral y pueden aprovechar experiencias ya en marcha por la iniciativa de otras entidades.

## OBJETIVOS

Evaluar la efectividad de algunas de las medidas propuestas en los diferentes Programas a través de pruebas en entornos pequeños y conocidos para poder evaluar los recursos necesarios para la implementación a gran escala así como el potencial impacto que esta puede tener.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

## OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Ministerio de Trabajo e Inmigración
- Ministerio de Educación
- Departamentos de Deportes de las CC AA
- Universidades
- Agentes sociales vinculados a las organizaciones

NÚMERO	PROGRAMA	
5	SANITARIO DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de la Plataforma sobre Actividad Física y Salud	SA04, SA05, SA23
DESCRIPCIÓN		

Puesta en marcha de una estructura que dé cabida a la participación de los/as gestores/as y colaboradores/as de las principales medidas y programas con incidencia en el Área de Salud del Plan.

Integrando a los médicos especialistas en medicina de la educación física y el deporte, e incluyendo a los centros de medicina del deporte como hitos para la aplicación sobre el terreno de las conclusiones que se extraigan de la plataforma.

Esta plataforma debería albergar la Red Nacional de Investigación en Deporte y Salud. (medida 8 del presente programa)

## OBJETIVOS

Crear una estructura de referencia en el ámbito de la actividad física y la salud que promueva y aumente la generación de conocimiento y, a la vez, garantice que la medicina del deporte española cumpla uno de los papeles para el que ha estado concebida en el sistema sanitario español.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

## OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Ministerio de Educación
- Departamentos de Salud de las CC AA
- Departamentos de Deportes de las CC AA
- Mutuas de Prevención Laboral
- Federación Española de Municipios y Provincias
- Centros de Medicina del Deporte
- Colegios Profesionales
- Sociedades Científicas
- Universidades
- Red de Ciudades Saludables
- Red de Ciudades por la Bici



NÚMERO	PROGRAMA	
6	SANITARIO DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programa de Prescripción de ejercicio físico para la salud en el ámbito sanitario.	SA02
DESCRIPCIÓN		

Implantar a nivel nacional un programa de prevención primaria y secundaria en el que se integren los sedentarios/as o las personas afectas por alguno de los factores de riesgo ligados al sedentarismo, bien por propia iniciativa (campañas de difusión) o bien detectados y aconsejados por su Equipo de Atención Primaria o Equipo de Medicina de Empresa. Con grupos y programas especiales para ancianos y patologías concretas.

Pasará por la integración de médicos del deporte en la sanidad pública española como prescriptores de ejercicio y para su control, seguimiento y reevaluación. Y de Licenciados en Ciencias del Deporte para su aplicación.

#### OBJETIVOS

- Lograr la incorporación de la prescripción de la actividad física en el sistema público de salud, especialmente en la atención primaria.
- Integrar y optimizar el uso para Ejercicio y Salud de los recursos sanitarios, los recursos deportivos y otros recursos públicos (administraciones centrales, autonómicas y locales) y privados.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- CSD a través de la Plataforma sobre Actividad Física y Salud

#### OTROS PROMOTORES

- Departamentos de Salud de las CC AA
- Empresas de Salud
- Mutuas de Prevención Laboral
- Entidades locales
- Centros de Medicina del Deporte
- Colegios Profesionales
- Sociedades Científicas

NÚMERO	PROGRAMA	
7	SANITARIO DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Colaboración de empresas privadas en deporte y salud.	SA25
DESCRIPCIÓN		

Conseguir empresas colaboradoras –especialmente las asociadas a la industria deportiva y la alimentación- en la Plataforma sobre Actividad Física y Salud y en las actividades por esta desarrolladas o promovidas, asegurándoles la publicitación de esta colaboración.

### OBJETIVOS

- Conseguir fondos para las medidas de la Plataforma y las incluidas en el presente Plan Integral asociadas a la salud
- Conseguir implicación privada –en este caso del mundo empresarial- también en los objetivos del Plan.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Empresas interesadas (patrocinadoras de Deportistas de Elite y Alto rendimiento)
- Personajes con credibilidad pública
- Programas de TV de promoción de Actividad física saludable
- Seguimiento en TV locales de las actividades: que todo niño o persona mayor sepa que puede salir en TV por su actividad

NÚMERO	PROGRAMA	
8	SANITARIO DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de la Red Nacional de Investigación en Deporte y Salud.	SA23
DESCRIPCIÓN		

Crear una Red de Investigación para colaboración e intercambio de conocimiento entre los grupos investigadores ya existente, asociada a una página web temática, y en el marco asimismo de la Plataforma (medida 5).

### OBJETIVOS

- Promover y aumentar la Investigación, la Transferencia del Conocimiento Científico a la Práctica y la Información General en Ejercicio y Salud.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes, a través de la Plataforma Deporte y Salud

### OTROS PROMOTORES

- Grupos de Investigación en Actividad Física y Salud
- Ministerio de Ciencia e Innovación
- Ministerio de Sanidad y Política Social

NÚMERO	PROGRAMA	
9	SANITARIO DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Plan Nacional para el transporte a pie y en bicicleta	SA06
DESCRIPCIÓN		

Impulso a acciones destinadas a la construcción y uso de infraestructuras para el transporte a pie, en bicicleta y al uso de las escaleras.

Una Comisión liderada por el CSD, pero con fuerte implicación de otros departamentos ministeriales, las autoridades autonómicas y locales y de las Asociaciones ya existentes (Redes) capaces de identificar los nichos problemáticos y con capacidades de intervención.

## OBJETIVOS

- Estimular y aumentar la práctica de actividad física regular por los/as españoles/as en general.
- Mejorar la salud por incremento de ejercicio físico, descenso de accidentes, disminución del ruido y la contaminación.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Corporaciones Locales (con el apoyo y/o coordinación de la FEMP)
- Comunidades Autónomas

## OTROS PROMOTORES

- CSD a través de la Plataforma Deporte y Salud
- Red de Ciudades Saludables
- Red de Ciudades por la Bici
- Empresas privadas interesadas, especialmente de sectores industriales deportivo y de alimentación
- Empresas públicas de transporte

NÚMERO	PROGRAMA	
10	SANITARIO DE PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Puesta en marcha de proyectos selectivos de unidades de ejercicio en asistencia especializada. Programa UNETE (UNidades de Ejercicio TERapéutico).	SA03

### DESCRIPCIÓN

Creación de un servicio dentro del hospital o centro de especialidades como parte de las consultas especializadas, para la prevención primaria y secundaria y especialmente para la valoración y tratamiento de enfermos susceptibles de ser tratados mediante programas de ejercicio, conformados por Médicos especialistas MEFyD y Licenciados CCAFyD.

Se trata de un mayor desarrollo del Programa Sanitario de Promoción de la Actividad Física (medida 6 del presente programa) pero con métodos y equipamientos más avanzados.

### OBJETIVOS

- Estimular y aumentar la práctica de actividad física regular por los/as españoles/as en general.
- Mejorar la salud por incremento de ejercicio físico, descenso de accidentes, disminución del ruido y la contaminación.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- CSD y Ministerio de Sanidad y Política Social como impulsores
- Departamentos de Salud de las CC AA como ejecutores

### OTROS PROMOTORES

- Entidades locales
- Colegios Profesionales
- Sociedades Científicas
- Colegios Profesionales
- Empresas de salud

NÚMERO	PROGRAMA	
11	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de la Mesa de Deporte en edad escolar entre CSD y Comunidades Autónomas.	ES08
<b>DESCRIPCIÓN</b>		

Crear, en el seno del Consejo Superior de Deportes y de la Conferencia Interterritorial del Deporte, un grupo de trabajo específico e institucionalizado para la coordinación de la actividad física y el deporte en edad escolar en el que se encuentren representadas todas las Comunidades Autónomas mediante los respectivos organismos que gestionen el deporte en edad escolar.

#### **OBJETIVOS**

- Conocer la situación y los proyectos que se llevan a cabo en cada Comunidad Autónoma e intercambiar experiencias.
- Elaborar planes de evaluación y analizar el grado de penetración de las medidas del presente Plan integral.
- Coordinar las actuaciones del ámbito específico en las que participen simultáneamente el CSD y las Comunidades Autónomas
- Elaborar un informe anual de la situación global del deporte en edad escolar

#### **PROMOTOR PRINCIPAL**

- CSD y Comunidades Autónomas (Departamento y/o Unidades del área deportiva.

#### **OTROS PROMOTORES**

NÚMERO	PROGRAMA	
12	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Impulsar la creación del proyecto deportivo dentro del proyecto educativo de centro, potenciando la figura del coordinador deportivo.	ES04 y ES05
DESCRIPCIÓN		

Los centros educativos que participen en el deporte escolar, deberán hacerlo en base a un proyecto de actividad física y deportiva íntimamente ligado al proyecto educativo del centro escolar. El proyecto recogerá en un documento la filosofía, planes, objetivos y actuaciones de ese centro con respecto a la actividad física y deportiva que se desarrolle en horario no lectivo.

Todo ello asociado a la figura del coordinador deportivo de centro, con la finalidad de orientar, planificar y ejecutar el proyecto deportivo del mismo.

### OBJETIVOS

- Conseguir que todos los centros educativos que participan en el deporte en edad escolar tengan un proyecto de actividad física y deportiva, integrado en el Proyecto educativo de centro.
- Concienciar al Ministerio de Educación y a las Comunidades Autónomas de la necesidad de la creación de la figura del coordinador del proyecto de actividad física y deportiva en los centros educativos para un mejor desarrollo y coordinación del deporte en edad escolar y crear la figura del mismo, de forma progresiva, en todos los centros educativos.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Centros Educativos

### OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES

- Comunidades Autónomas
- Ayuntamientos
- Federaciones
- Asociaciones o empresas deportivas

NÚMERO	PROGRAMA	
13	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Incremento del número de horas de Educación Física en todas las etapas del sistema educativo.	ES03

### DESCRIPCIÓN

Solicitar a las administraciones competentes la necesidad de aumentar los mínimos horarios relacionados con el Área de Educación Física, atendiendo como mínimo a las recomendaciones del Parlamento Europeo (2007) que aconsejan, al menos, tres horas a la semana.

Concienciar a dichas administraciones que los hábitos relacionados con la práctica de actividad física y deportiva entre la población en edad escolar han cambiado, evolucionando hacia un aumento del sedentarismo. Dicha realidad requiere asegurarse a través de las sesiones de Educación Física de una práctica de actividad física y deportiva mínima y recomendada de una hora al día.

### OBJETIVOS

- Alcanzar y consolidar unos mínimos horarios (3 horas/semana en el 2012-2015 y 4 ó 5 en el año 2016-2019) que aseguren una práctica de actividad física y deportiva recomendable entre la población en edad escolar.
- Potenciar la Educación Física como el pilar esencial para conseguir la creación de hábitos saludables de práctica de actividad física y deportiva entre la población en edad escolar, que posibiliten una adherencia a dicha práctica en la vida adulta.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación.
- Comunidades Autónomas. Consejerías responsables de la elaboración de los currículos.

### OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES

- Consejo Superior de Deportes.
- Asesores relacionados con grupos de trabajo o investigación



NÚMERO	PROGRAMA	
14	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Poner en marcha la red estatal de ciudades y centros educativos que desarrolla proyectos para el fomento de la actividad física y el deporte en edad escolar.	ES10

### DESCRIPCIÓN

Crear una red de Ciudades y de Centros educativos que tengan proyectos que fomenten e incidan en la importancia de incrementar la práctica de la actividad física y deportiva en edad escolar.

Diseñar encuentros y establecer los protocolos necesarios para extender los proyectos a otras ciudades y/o centros educativos, creando una secretaria estable para gestionar la red.

### OBJETIVOS

- Extender los proyectos deportivos en edad escolar de ciudad y/o Centros educativos.
- Organizar, como mínimo cada dos años, un encuentro con las ciudades y centros educativos miembros de la red estatal.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes.

### OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES

- Todas las ciudades y centros educativos que formen parte de la Red.
- FEMP
- Comunidades Autónomas.
- Universidades

NÚMERO	PROGRAMA	
15	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Fomento desde las corporaciones locales de proyectos específicos de práctica de actividades físico-deportivas que den respuesta a intereses comunes de la población juvenil.	ES13

### DESCRIPCIÓN

Dar cauce a las demandas que tienen nuestros jóvenes de compartir prácticas de actividades físico-deportivas, a propuesta de ellos y ellas o a propuesta de quienes estén preparados y formados para interpretar sus necesidades y conectar con sus intereses.

### OBJETIVOS

- Favorecer la práctica de actividad físico-deportiva mixta como un comportamiento social más en la convivencia de los jóvenes y proponer una relación flexible y abierta de actividades físico-deportivas para compartir por ambos géneros.
- Analizar para seleccionar e incorporar las propuestas de actividades físico-deportivas para jóvenes que ya están funcionando en las distintas Comunidades del Estado a iniciativa de cualquier institución.
- Orientar y propiciar la construcción de actividades físico-deportivas por parte de nuestros jóvenes actuales, que conecten con sus intereses (juegos deportivos, deportes reducidos, actividades en la naturaleza, deportes de aventura, actividades expresivas, etc.) y que constituyan propuestas autónomas.
- Conseguir que el ámbito de las actividades físico-deportivas constituya un espacio natural y atractivo para la convivencia de nuestros jóvenes.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Corporaciones Locales

### OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES

- Consejerías de Educación y de Deporte de las CCAA
- Facultades de CC. de la Educación y de CC. De la Act. Física y del Deporte.
- Patronatos Municipales y Áreas de Deportes de las Diputaciones
- Mesa de expertos para diseñar la oferta de actividades.

NÚMERO	PROGRAMA	
16	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Diseño y evaluación de un modelo del perfil de educador o educadora de la actividad física y el deporte en edad escolar.	ES17

### DESCRIPCIÓN

La figura del responsable directo de la práctica de la actividad física y el deporte en edad escolar se presenta como un elemento decisivo y fundamental, es necesario regular con claridad las características y competencias que el educador y educadora debe reunir para llevar a cabo su cometido.

Mediante esta medida se debería:

- Definir el perfil profesional y las correspondientes necesidades formativas.
- Establecer la titulación mínima necesaria y delimitar las titulaciones deportivas y académicas apropiadas.
- Diseñar modelos formativos específicos.
- Asegurar una implantación progresiva que facilite la adaptación de los técnicos en ejercicio a los nuevos requisitos.
- Elaborar convenios colectivos específicos de los educadores y educadoras deportivos en las diferentes CCAA.

### OBJETIVOS

- Asegurar la capacitación pedagógico-didáctica de los responsables directos de la actividad física y el deporte en edad escolar y establecer un mínimo coherente en la formación de los educadores y educadoras deportivos.
- Unificar la denominación de los títulos específicos en todo el territorio nacional.
- Integrar este tema en la regulación general de las profesiones del deporte.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación y Consejo Superior de Deportes
- CCAA: Consejerías de Educación/Deportes/Juventud.

### OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES

- Entidades locales
- Entidades, asociaciones y empresas que ya estén ejecutando perfiles propios.
- Federaciones deportivas.

NÚMERO	PROGRAMA	
17	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Puesta en marcha de incentivos al profesorado de educación física que coordine las actividades físicas y deportivas que se realicen en su centro.	ES20

### DESCRIPCIÓN

El profesor de Educación Física (preferentemente), que se responsabilice de la coordinación de las actividades deportivas extraescolares que se desarrollen en su centro –o sea designado Coordinador deportivo de Centro- , recibirá incentivos en forma de complemento de productividad y/o una reducción de horas lectivas y complementarias, que compensen la carga horaria dedicada a la coordinación del deporte escolar. Esta dedicación podrá tener además reconocimiento a efectos de méritos en concursos y oposiciones.

### OBJETIVOS

- Conseguir el reconocimiento dentro de cada Comunidad de la figura del Coordinador Deportivo de Centro ligado al ámbito del Deporte Escolar a través del Proyecto de Actividad Física y Deportiva de cada centro educativo.
- Coordinar el proyecto curricular de educación física con el proyecto deportivo de centro.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- CCAA: Consejerías y Departamentos responsables de Educación.

### OTROS PROMOTORES Y COLABORADORES

- CCAA, en su caso, departamentos responsables del área deportiva.

NÚMERO	PROGRAMA	
18	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión del alumnado con discapacidad en la Educación Física y en la práctica físico-deportiva en los centros educativos.	DI01 y DI02

### DESCRIPCIÓN

Velar para que los centros educativos adopten las medidas organizativas, curriculares, de innovación y desarrollo profesional que faciliten la inclusión del alumnado con discapacidad en las sesiones de E.F., en el Deporte en edad escolar y en la oferta de práctica de AF y D, incluidos los juegos escolares, tanto a nivel territorial como nacional, revisando los modelos de competición tradicionalmente establecidos.

### OBJETIVOS

- Incrementar el número de practicantes de actividad física y deportiva entre las personas con discapacidad en el ámbito educativo general y en los juegos deportivos escolares.
- Disminuir el sedentarismo y la obesidad del alumnado con discapacidad
- Mejorar el potencial educativo en una visión de respeto a la diferencia y de cohesión social
- Crear adherencia a la práctica deportiva entre la población infantil y juvenil con discapacidad.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación y Consejerías de las Comunidades Autónomas con competencias en las Áreas de Educación y Deporte
- Consejo Superior de Deportes
- Conferencia Sectorial de Educación.

### OTROS PROMOTORES

- Áreas de Educación y Deportes de las Corporaciones Locales
- Centros educativos de las etapas infantil, primaria, secundaria y de Educ. Especial
- Consejos de Deporte en edad escolar
- Federaciones Deportivas y de Deporte Adaptado

NÚMERO	PROGRAMA	
19	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión de la actividad física adaptada para personas con discapacidad en el Sistema Nacional de Salud.	DI04

### DESCRIPCIÓN

Desarrollo un Plan Nacional para inclusión de la Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en el Sistema Nacional de Salud: "Plan Hospi Esport". Incluyendo las actividades físicas y la iniciación al Deporte Adaptado, en especial en los programas de readaptación funcional, para personas con discapacidad en la red sanitaria pública nacional, ya sea hospitalaria o extra-hospitalaria. Ofreciéndoles unos niveles de salud y calidad de vida, equiparables a los del resto de la población, favoreciendo así una disminución de su gasto sanitario en el futuro.

### OBJETIVOS

- Desde una perspectiva sanitaria, fomentar una práctica deportiva como hábito saludable que reduzca el gasto sanitario de las personas con discapacidad.
- Cubrir un aspecto social importante, ofreciendo a la persona con discapacidad una fórmula de inclusiva de mejora de imagen social y de calidad de vida.
- Crear adherencia a la práctica deportiva entre las personas con discapacidad, desde la franja de edad infantil hasta la tercera edad.
- Y finalmente, desde el punto de vista deportivo, forjar a futuros deportistas, que algún día podrán llegar a ser de élite del deporte paralímpico español.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior y Deportes y Ministerio de Sanidad y Política Social

### OTROS PROMOTORES

- CCAA: Consejerías de Sanidad, Políticas sociales y Deporte.
- Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.
- Federaciones deportivas con modalidades deportivas adaptadas
- CERMI, Sociedad Española de Rehabilitación, F.E.M.E.D.E., Real Patronato sobre Discapacidad y CEAPAT.

NÚMERO	PROGRAMA	
20	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Identificación de perfiles profesionales de especialistas en Actividad Física Adaptada.	DI11
DESCRIPCIÓN		

Identificación de los perfiles profesionales correspondientes: Especialista en Actividad Física y Deporte Adaptado, del Monitor de Apoyo Deportivo y del Auxiliar de Apoyo al Vestuario.

Implantando progresivamente la contratación de los mismos, cuando el desarrollo de los programas lo precisen, en las plantillas profesionales de las instalaciones deportivas, de los centros educativos y de salud.

#### OBJETIVOS

- Aumentar la calidad de servicio en la oferta de actividades físicas y deportivas adaptadas a las personas con discapacidad.
- Crear adherencia a la práctica deportiva entre las personas con discapacidad.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación, Ministerio de Sanidad y Política Social y Consejo Superior de Deportes para la identificación y diseño de los perfiles profesionales.
- Entidades gestoras, públicas y privadas, de los centros deportivos, educativos y de salud.

#### OTROS PROMOTORES

- Comunidades Autónomas: Consejerías del ámbito educativo, deportivo y de trabajo.
- Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos
- Federaciones Deportivas y de Deporte Adaptado a las personas con discapacidad.
- Centros educativos e Instalaciones deportivas municipales

NÚMERO	PROGRAMA	
21	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Elaboración de un Manual de buenas prácticas de la Educación Física y de la Actividad Física Deportiva en un entorno inclusivo.	DI08

### DESCRIPCIÓN

Elaborar el Manual de buenas prácticas que facilite a los profesionales de la Educación Física y de la actividad deportiva las orientaciones necesarias para conseguir unas buenas prácticas en la inclusión de las personas con discapacidad. Para ello se deberá:

- Realizar un estudio que analice e identifique tanto las estrategias educativas que promueven la inclusión y cohesión social como las que reproducen la exclusión social.
- Analizar en profundidad sobre las dificultades que obstaculizan la participación de las personas con discapacidad en la oferta deportiva, tanto en el ámbito municipal como el educativo, el federativo-asociativo y el sanitario, así como de sus hábitos de práctica de Deporte o de Actividad Física.

### OBJETIVOS

- Incrementar y dar a conocer la actividad inclusiva entre los profesionales y el alumnado de la educación física y de la actividad deportiva
- Incrementar el número de practicantes de actividad física y deportiva entre las personas con discapacidad.
- Crear adherencia a la práctica deportiva entre las personas con discapacidad.
- Sensibilizar a todos los agentes implicados en la promoción del Deporte y la Actividad Física adaptada a las personas con discapacidad.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Entidades municipales, educativas y federativas-asociativas que tengan relevancia en la oferta de AF y D dirigida a las personas con discapacidad.
- Facultades de Ciencias del Deporte, Federaciones deportivas y de deporte adaptado, expertos en la materia, CPE, Real Patronato sobre la Discapacidad, CERMI a través del Foro para la Atención Educativa a Personas con Discapacidad.
- Comité Paralímpico Español.



NÚMERO	PROGRAMA	
22	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programas de promoción y desarrollo del deporte adaptado integrado en las federaciones deportivas a nivel nacional y territorial.	DI03

### DESCRIPCIÓN

Desarrollar e impulsar programas de promoción y desarrollo deportivo desde la iniciación, hasta la competición y alta competición, en el seno de las propias Federaciones Deportivas Nacionales y Territoriales, con el objeto de dotar de mayores recursos y lograr criterios inclusivos en la práctica de aquellas modalidades deportivas susceptibles de ser incluidas en las mismas.

### OBJETIVOS

- Lograr una mayor especialización de los servicios dispuestos a las personas con discapacidad para la práctica de las modalidades deportivas que puedan ser incluidas dentro de las Federaciones Deportivas.
- Ampliar al ámbito de actuación y promoción a través de intervenciones en el sector específico de la modalidad, mediante prácticas inclusivas tanto en la base como en la competición y alta competición.
- Incrementar el número de practicantes de actividad física y deportiva entre el colectivo de personas con discapacidad.
- Sensibilizar a todos los agentes involucrados en la promoción de la AF y D.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Federaciones Deportivas Nacionales y Territoriales
- Federaciones Españolas de Deporte Adaptado Nacionales i Territoriales

### OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes y Comunidades Autónomas
- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Ministerio de Educación y Universidades
- Ministerio de Igualdad
- Comité Paralímpico español

NÚMERO	PROGRAMA	
23	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÀMBITO LABORAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Incorporación al programa músculo-esquelético del Consejo de Europa.	AL03

### DESCRIPCIÓN

El programa músculo-esquelético se encarga de vigilar aquellos trastornos músculo-esqueléticos producidos en el ámbito laboral y la realización de estudios relacionados con las posibles causas y consecuencias de éstos.

La incorporación a este tipo de programas supone la confirmación de la concienciación en el ámbito laboral por la salud del trabajador. En el caso de este tipo de trastornos, una actividad física regular permitiría minimizar este tipo de lesiones.

### OBJETIVOS

- Generación de datos estadísticos sobre trastornos músculo-esqueléticos derivadas de los puestos de trabajo para concienciar a empresas y trabajadores.
- Desarrollar programas de formación específicos o incorporar esta temática en programas de prevención de riesgos laborales ya existentes.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), perteneciente al Ministerio de Trabajo e Inmigración

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Área de medicina deportiva del CSD

NÚMERO	PROGRAMA	
24	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Fomento de alianzas entre agentes sociales vinculados a la empresa y mutuas de trabajo y de salud.	AL09

### DESCRIPCIÓN

Desarrollo de programas específicos con empresas de deporte laboral para la coordinación y organización de actividades deportivas en el ámbito laboral.

Paralelamente, la línea de actuación propone programas de colaboración con mutuas vinculadas a las actividades propuestas con las empresas de deporte laboral.

### OBJETIVOS

- Fomentar las actividades deportivas en las empresas.
- Consolidar la presencia de las empresas de deporte laboral.
- Establecer programas específicos y organizados desde las empresas.
- Alcanzar acuerdos de colaboración con mutuas para el desarrollo de la actividad física en la empresa.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de trabajo e inmigración

### OTROS PROMOTORES

- Centro de Medicina del Deporte del CSD
- Organización que quiere implantar estos programas para sus trabajadores.
- Entidades que gestionarán los programas en las empresas:
- Empresa de gestión deportiva especializada en el ámbito laboral
- Empresas de servicios deportivos, y mutuas.

NÚMERO	PROGRAMA	
25	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Incentivos de fomento de programas de actividades físico-deportivas que colaboran con la Administración.	AL10

### DESCRIPCIÓN

La Administración Pública, en muchas ocasiones pionera en la generación de beneficios sociales dentro del ámbito laboral, podría incentivar y promocionar programas de actividad físico-deportiva en el ámbito laboral con las organizaciones que colaboran con la Administración.

### OBJETIVOS

Mostrar las posibilidades existentes y los beneficios que conlleva implícitos una práctica físico-deportiva regular en el ámbito laboral.

De forma complementaria, una iniciativa de este tipo, liderada por parte del propio CSD, daría visibilidad a la actividad físico-deportiva en el ámbito laboral, demostrando con acciones que su principal promotor también actúa sobre dicha práctica.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Administraciones Públicas

NÚMERO	PROGRAMA	
26	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación del sello de calidad "Empresa Saludable", con requisitos dentro de los cuales estaría la promoción de la actividad física y el deporte.	AL14

### DESCRIPCIÓN

El sello de calidad se establecería en base a unos criterios vinculados a políticas sociales respecto a los trabajadores de la organización. Entre estas políticas se encontraría la promoción y la facilitación al acceso de una práctica físico-deportiva regular por parte de la empresa.

Esta actuación no debería ser la única sino que debería enmarcarse en políticas de flexibilidad en el equilibrio vida personal y vida laboral.

La creación de un sello de calidad permitiría a la vez de cumplir los objetivos de promover la concienciación acerca de unos hábitos de vida saludables, también permitiría dar visibilidad al CSD en temáticas y en foros en los que habitualmente no se encuentra presente.

### OBJETIVOS

Esta acción complementará a otras acciones orientadas a la comunicación y concienciación acerca de los beneficios que una práctica deportiva regular puede aportar tanto a los trabajadores como a los índices de productividad de las organizaciones.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Trabajo e Inmigración

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Asociaciones Empresariales y Sindicatos

NÚMERO	PROGRAMA	
27	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Colaboración del CSD, junto con sindicatos y patronales, en la organización del Campeonato Nacional de Deporte Laboral.	AL17

### DESCRIPCIÓN

Los sindicatos, patronales u otras asociaciones de carácter deportivo que se conforman en torno al ámbito laboral, asumen la organización y coordinación de eventos nacionales para facilitar la práctica deportiva de una empresa con otras del entorno.

### OBJETIVOS

Esta medida pretende actuar como canal 'mediático' para la práctica constante del deporte entre los trabajadores fomentando así un tipo de práctica no puntual, creando conciencia dentro de la organización y promoviendo la conciliación de la práctica de deporte en el ámbito laboral.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ente de promoción de deporte y cultura corporativos (EEDCC)

### OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes
- Sindicatos y Patronales
- Empresas

NÚMERO	PROGRAMA	
28	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LAS PERSONAS MAYORES	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Encuentro Nacional de Mayores en el Deporte.	PM06

### DESCRIPCIÓN

Se propone la promoción de un encuentro anual de actividad física y deporte para personas mayores como uno de los elementos de relación e intercambio de buenas prácticas entre las diferentes CC AA y los municipios.

En estos encuentros estarán abiertos a otras organizaciones y a profesionales de la salud y la actividad física para personas mayores.

### OBJETIVOS

- Fomentar relaciones e intercambios entre las diferentes CC AA y municipios.
- Complementar y reforzar las actividades básicas, desarrolladas por los centros municipales.
- Realizar actividades complementarias dentro de la programación anual del Programa de Actividades físico deportivas para mayores que se desarrollan en diferentes puntos.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- CC AA

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Entidades e instituciones públicas y privadas

NÚMERO	PROGRAMA	
29	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LAS PERSONAS MAYORES	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programa de jornadas deportivas en la naturaleza (IMSERSO).	PM07

### DESCRIPCIÓN

Proponer Jornadas deportivas como una propuesta más de IMSERSO, que incluya: actividades físicas y/o deportivas (senderismo, deporte en la naturaleza -vela, canoa, esquí de fondo, cicloturismo, etc.-), combinando con alimentación saludable y actividades culturales. Siempre en un entorno natural y aprovechando la climatología y la geografía de nuestro país.

### OBJETIVOS

- Ofrecer a la población de personas mayores la posibilidad de disfrutar de la naturaleza mediante la participación activa en actividades físicas saludables.
- Ofrecer a la población mayor la posibilidad de aprender nuevos deportes.
- Potenciar el turismo activo entre el colectivo de mayores.
- Promover las actividades de las empresas del sector en temporada baja.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

### OTROS PROMOTORES

- Ayuntamientos
- Departamentos de Salud de las CC AA
- Departamentos de Deportes de las CC AA
- Departamentos de Cultura de las CC AA
- Empresas especializadas en organizar programas deportivos en la naturaleza



NÚMERO	PROGRAMA	
30	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LAS PERSONAS MAYORES	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Elaboración de material documental de soporte para profesionales del sector.	PM15

### DESCRIPCIÓN

Frente al desconocimiento que existe aún hoy en día entre los distintos profesionales que atienden a las personas mayores, sobre el papel del ejercicio físico para lograr un envejecimiento saludable, es necesario promover la divulgación de los beneficios del mismo para las personas mayores activas y frágiles y la forma adecuada de llevarlo a la práctica.

Esta medida tiene por objetivo elaborar un dossier pedagógico, con contenidos teóricos y prácticos sobre temas de interés para los profesionales (servicios sociales, médicos de familia, geriatras, gerontólogos y técnicos deportivos). También será de utilidad para los profesores que imparten programas para mayores.

En ellos se incluirán artículos científicos y divulgativos de actualidad, resultados de investigaciones, propuestas de nuevas tendencias, etc. Que se abordarán tanto desde el punto de vista teórico como de propuestas prácticas.

Este material puede presentarse bajo diferentes formatos: papel, DVD, CD, y estar presente en internet (portal de mayores y otros).

### OBJETIVOS

- Contribuir en la formación permanente de los profesionales del sector.
- Enriquecer los cursos de formación que se propongan desde el consejo superior de deportes.
- Divulgar las últimas investigaciones y tendencias.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Equipo de personas expertas en diferentes ámbitos

NÚMERO	PROGRAMA	
31	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA PERSONAS MAYORES	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Consolidación del Congreso internacional de actividad físico-deportiva para técnicos	PM16

### DESCRIPCIÓN

El sector de personas mayores en lo que respecta a la actividad físico-deportiva es cada vez mas importante para las administraciones públicas. Diferentes administraciones estatales y autonómicas trabajan desde hace años en un proyecto de actividades físico-deportivas para este segmento de población. Se propone consolidar el citado congreso que desde hace años se celebra periódicamente en Málaga.

### OBJETIVOS

- Realizar un foro internacional sobre las Ciencias de las Actividades Físico Deportivas para Personas Mayores.
- Crear un referente en España sobre la materia de longevidad, actividad físico deportiva y calidad de vida en personas mayores.
- Dotar a los técnicos de elementos para la sistemática e intervención didáctica en las Ciencias de la Actividad Físico Deportiva para Personas Mayores.
- Abordar los objetivos, contenidos y actividades en el ámbito de intervención y práctica de las actividades físico-deportivas para personas mayores.
- Propiciar la creación de un programa que marque las pautas del desarrollo profesional de los técnicos participantes en el Programa de Actividad Físico Deportiva para Mayores a través de las experiencias, la investigación y la acción.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Comunidad Autónoma: Junta de Andalucía
- Diputación Provincial Málaga
- Ayuntamientos
- Universidad de Málaga

### OTROS PROMOTORES

- Unión Europea. Comisión de Educación, Cultura, Juventud y Deporte
- Empresas de alimentación o prestadoras de servicios a los mayores
- Obra Social de las Cajas de Ahorros

NÚMERO	PROGRAMA	
32	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LAS PERSONAS MAYORES	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Voluntariado senior en el deporte: "Ahora te toca a ti...te necesitamos".	PM22

### DESCRIPCIÓN

El voluntariado entre las personas mayores tiene en cuenta la teoría de la actividad en el envejecimiento o de roles, aprovecha la capacidad de integración, motivación, formación en sus profesiones anteriores, sus experiencias, etc., que tienen ciertos grupos de personas mayores.

### OBJETIVOS

- Ofrecer una organización los mayores activos que quieren seguir prestando sus servicios al sector del deporte, a los que a lo largo de sus vidas se ha sentido vinculados al sistema deportivo de forma organizada y reconocida y a los que deseen dedicar su tiempo de jubilación a la organización del deporte.
- Crear una organización para la participación de los JUEGOS OLÍMPICOS DE MADRID 2016, que irradie sobre el conjunto de España y del MOVIMIENTO OLÍMPICO (CIO) su integración y su capacidad de dedicación.
- Hacer visible las AFDM en el conjunto de la sociedad y los medios de comunicación.
- Mantener vinculados al sistema deportivo a las personas mayores del sector del deporte.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Ayuntamientos
- Comunidades Autónomas

NÚMERO	PROGRAMA	
33	AFyD EN COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Crear una plataforma/Red social: Proyecto "Red de opiniones".	EX01

### DESCRIPCIÓN

Creación de una página web con entrevistas registradas en audio. Archivo sonoro con opiniones significativas e importantes que pueden ayudar al desarrollo de proyectos de futuros proyectos de intervención.

Proyecto de entrevistas a diferentes responsables y personas claves, sobre el papel del deporte en el campo de la intervención social con inmigrantes que puedan ser consultadas de una forma ágil a través de una página web con posibilidades interactivas. Proyecto dirigido a personas interesadas en conocer las reflexiones más interesantes sobre el tema.

### OBJETIVOS

Disponer de una red de opiniones acreditada sobre las diferentes posibilidades que ofrece el deporte en este ámbito. Opiniones acreditadas sobre tipo de intervenciones, repercusiones positivas o negativas, ventajas y límites...

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Miembros de instituciones representativas que organizan actividades de deporte con implicaciones sociales
- Otros

NÚMERO	PROGRAMA	
34	AFyD EN COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Congreso nacional sobre deporte, identidad e interculturalidad.	EX07

### DESCRIPCIÓN

Congreso de diferentes especialistas sociólogos, educadores, antropólogos, urbanistas, geógrafos. licenciados educación física, periodistas....en el que se pedirían ponencia en las que se aborde el deporte desde el punto de vista de la construcción de la identidad en las sociedades multiculturales.

### OBJETIVOS

Compartir experiencias y conocimientos entre diferentes especialistas que investigan en torno al deporte y sus diferentes repercusiones en la sociedad actual.  
 Recopilar un conjunto de ponencias especializadas sobre el tema. Edición de un libro del congreso con las ponencias más interesantes.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Universidades
- AEISAD
- Fundaciones
- Instituciones gubernamentales
- Otros

NÚMERO	PROGRAMA	
35	AFyD EN COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programas piloto de integración social a través del deporte para jóvenes en situación de exclusión.	EX13

### DESCRIPCIÓN

El presente proyecto quiere promover oportunidades de desarrollo entre los jóvenes que viven en los barrios más desfavorecidos haciendo frente al fracaso escolar y la desintegración social y laboral existente en dichos contextos. Se trata de promover básicamente la formación profesional y ofrecer posibilidades laborales y de empleo en el ámbito deportivo federado. En concreto la formación de entrenadores, árbitros y gestores.

### OBJETIVOS

El objetivo principal de este proyecto es la inclusión social y laboral a través de la formación deportiva de los jóvenes del barrio con problemas de integración social y fracaso escolar. Los objetivos secundarios del proyecto serían la formación deportiva de los jóvenes del distrito como medio para educar en valores y como alternativa saludable de ocio, la integración social de los inmigrantes y la promoción de la convivencia intercultural a través del deporte y la prevención de la drogodependencia y delincuencia juvenil.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- CC AA
- Municipios

### OTROS PROMOTORES

- Universidades
- Federaciones y clubes deportivos
- Centros escolares
- Instituciones gubernamentales
- Otros

NÚMERO	PROGRAMA	
36	AFyD EN COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de asambleas territoriales de participación social a nivel deportivo de inmigrantes.	EX09

### DESCRIPCIÓN

La idea en esta medida sería fomentar los espacios públicos de diálogo entre inmigrantes y responsables institucionales donde se expongan las necesidades a nivel deportivo que puedan precisar como colectivo, llegando incluso a trabajar con presupuestos participativos, de tal manera que ellos puedan decidir en que les gustaría invertir una parte de éste.

### OBJETIVOS

Hacer propuestas adaptadas a la realidad de los inmigrantes en consonancia a las necesidades expresadas por ellos.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Municipios
- Consejo Superior de Deportes y FEMyP

### OTROS PROMOTORES

- Entidades asociativas
- ONGs

NÚMERO	PROGRAMA	
37	AFyD EN COLECTIVOS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Proyecto: Archivo de experiencias de deporte e interculturalidad.	EX05
DESCRIPCIÓN		

El objetivo principal de este proyecto sería la constitución de un archivo con diferentes experiencias de proyectos de deporte que tenga por objetivo el desarrollo de relaciones interculturales.

El archivo contaría con experiencias realizadas en nuestro país pero también en países de la comunidad económica europea, especialmente de países donde la interculturalidad es una experiencia con una tradición mayor que la nuestra. Francia, Alemania, Inglaterra o EEUU entre otros.

El archivo contaría con diferentes secciones: a) histórica. Experiencias ya finalizadas b) experiencias en proceso c) proyectos de futuro. El archivo debería de contar con un fácil acceso electrónico para su consulta.

## OBJETIVOS

Crear una estructura de referencia en el ámbito de la actividad física y la salud que promueva y aumente la generación de conocimiento y, a la vez, garantice que la medicina del deporte española cumpla uno de los papeles para el que ha estado concebida en el sistema sanitario español.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

## OTROS PROMOTORES

- Entidades
- Ayuntamientos
- Instituciones
- Otros



NÚMERO	PROGRAMA	
38	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Impulso, por parte de cada Universidad, de la oferta de actividad físico-deportiva para el conjunto de la comunidad universitaria.	UN01

### DESCRIPCIÓN

Impulsar y desarrollar una oferta de actividades físico-deportivas diversas en las Universidades que ponga a disposición de los alumnos/as las herramientas necesarias para que con su práctica, completen su formación integral, además de promocionar la práctica física educativa orientada a la salud, a las actividades en la naturaleza, el aprendizaje deportivo y el de la competición para toda la Comunidad Universitaria. Esta oferta, en lo posible y convenientemente adaptada, deberá hacerse extensible al tejido social en el que está inmerso la universidad.

### OBJETIVOS

- Conseguir que el mayor número posible de universidades oferten una amplia variedad de opciones en cuanto a actividades y deportes que permitan a los alumnos ejercer su derecho a educarse a través del su práctica.
- Que en todas las universidades, la oferta reúna unos requisitos básicos:
  - Accesibilidad
  - Variedad
  - Horario accesible para todos los colectivo
  - Información completa
  - Realizada por profesionales acreditados

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Unidades de Deportes y Actividad Física de todas las Universidades

### OTROS PROMOTORES

- Comunidad Autónoma
- Diputaciones Provinciales y Ayuntamientos
- Otros organismos e instituciones públicas
- Clubes, gimnasios y empresas del sector deportivo

NÚMERO	PROGRAMA	
39	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación, con las CCAA, de un mapa de instalaciones deportivas universitarias con una definición de mínimos necesarios y convocatoria de ayudas a la adaptación y/o construcción de instalaciones deportivas universitarias.	UN04

### DESCRIPCIÓN

Creación con la colaboración de las CCAA de un mapa de instalaciones deportivas universitarias, con indicación de su antigüedad y su estado, necesario para conocer la situación actual. Y posteriormente, definición de mínimos necesarios y crear una Convocatoria de ayudas, del CSD y las CCAA, para la adaptación, mantenimiento y/o construcción de instalaciones deportivas universitarias.

### OBJETIVOS

- Disponer del mapa de instalaciones deportivas universitarias del Estado en 2010
- Disponer, por parte de CCAA y del CSD un programa de ayudas que equilibre el mapa obtenido en el estudio previo.
- Buscar a medio plazo establecer una ratio de m2/estudiante, como consecuencia del estudio y análisis realizado
- Conseguir que en el 2015 el 90-100% de las universidades estén en el mínimo establecido o lo sobrepasen.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Consejo de Universidades
- Comunidades Autónomas
- CEDU

### OTROS PROMOTORES

- Universidades (la ejecución)

NÚMERO	PROGRAMA	
40	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión del mayor número de universidades en la Red Española de Universidades Saludables (REUS).	UN18
DESCRIPCIÓN		

La Universidad española junto con el Ministerio de Sanidad y Consumo y las estructuras de salud pública de nivel autonómico han creado la Red Española de Universidades Saludables (REUS).

Esta Red tiene como uno de sus objetivos el potenciar la Universidad como entorno promotor de la salud de la Comunidad Universitaria y de la sociedad en su conjunto.

Para su logro es necesaria una labor de coordinación y colaboración, de manera que se lleven a término un conjunto de actuaciones que favorezcan esta potenciación.

Entre uno de los pilares importantes a desarrollar está la actividad físico-deportiva con un enfoque orientado hacia la promoción de la salud, por lo que se considera necesaria una acción que potencie su tratamiento en la REUS.

#### OBJETIVOS

- Conseguir que la actividad físico-deportiva sea reconocida como un elemento de promoción de la salud en la REUS.
- Que en la REUS se aborde como elemento importante del programa promotor de la Salud la actividad físico-deportiva.
- Que todas las Universidades, en un plazo de 6 años, estén en la REUS.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Universidades
- Comunidades Autónomas (Departamentos de salud)

#### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Política social
- Centros de Medicina del Deporte
- Centros de Atención primaria
- Servicios de Deportes de las Universidades

NÚMERO	PROGRAMA	
41	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Promoción de convenios entre las administraciones públicas y la Universidad para la realización de estudios e investigación en deporte en la universidad.	UN23

#### DESCRIPCIÓN

Impulsar la investigación en el ámbito de la actividad físico-deportivo dentro de la Universidad. Afrontar estudios y proyectos concretos de investigación que permitan un mayor conocimiento y, por tanto, acciones de mejora, en relación a lo que aporta la actividad física a la realidad universitaria.

#### OBJETIVOS

- Normalizar la relación entre entidades públicas y universidades para fomentar la investigación en el ámbito de la actividad física y deportiva en la universidad.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Comunidades Autónomas
- Universidades

#### OTROS PROMOTORES

- Grupos de investigación consolidados y no consolidados

NÚMERO	PROGRAMA	
42	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programa Universitario de Voluntariado y Cooperación a través del Deporte.	UN24

### DESCRIPCIÓN

Este programa facilita la participación de los servicios de deportes y de los miembros de las Universidades en acciones de cooperación al desarrollo cuyo objetivo sea contribuir a través del deporte a la mejora de las condiciones de vida de las poblaciones más vulnerables y marginadas de los países empobrecidos. Las medidas que se proponen en este programa son las siguientes:

- Organización de eventos deportivos para recaudar fondos destinados a algunas ONGD Donación de material deportivo a ONGD u organismos internacionales
- Inclusión de cursos de voluntariado y cooperación al desarrollo a través del deporte en los Programas de Formación Deportiva de las Universidades.
- Creación y potenciación de Asociaciones Universitarias de Voluntariado Deportivo Realización de campañas de difusión en la Universidad de las ONGD u organismos internacionales vinculados al sistema de ayuda al desarrollo que impulsen acciones a través del deporte.
- Destino del 0,7% del presupuesto de los servicios de deporte de las Universidades a Programas de Cooperación al Desarrollo a través del deporte, propios o externos.

### OBJETIVOS

- Que al menos un tercio de las Universidades desarrollen algún tipo de actividad de las anteriormente propuestas en el corto plazo.
- Existencia convocatorias de ayudas para la participación en proyectos y programas de cooperación al desarrollo de las Universidades para poder participar desde los servicios de deportes y asociaciones de voluntarios deportivos.
- Destinar presupuesto específico del 0,7% al desarrollo a través del deporte en un tercio de las universidades en el corto plazo.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Unidades de Deportes y Actividad Física de todas las Universidades

### OTROS PROMOTORES

- Centros de Cooperación al desarrollo de las Universidades

NÚMERO	PROGRAMA	
43	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Implantación de los sistemas de gestión de calidad en los servicios de deportes de las Universidades.	UN12

### DESCRIPCIÓN

Promover la implantación de sistemas de gestión de calidad (SGC) en los Servicios de Deportes de las Universidades Españolas, fomentando intercambios de experiencias que contribuyan a incrementar el nivel competitivo de los Servicios.

### OBJETIVOS

- El objetivo de la acción es conseguir que todos los servicios de deportes implanten y certifiquen sus sistemas de gestión de calidad.
- Con ello se consigue ofrecer un Servicio de mayor Calidad y fomentar la práctica deportiva en la sociedad.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Universidades (áreas de deportes, de recursos humanos, de calidad o de sostenibilidad)

### OTROS PROMOTORES

- Club de Excelencia en Gestión (CEG)
- Asociación Española de Certificación y Normalización (AENOR)
- Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Certificación (ANECA)
- Otros organismos a nivel autonómico, como por ejemplo la Unida para la Calidad de las Universidades Andaluzas (UCUA).

NÚMERO	PROGRAMA	
44	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Realización de un estudio del diagnóstico del Programa Nacional de los Campeonatos de España Universitarios.	UN05
DESCRIPCIÓN		

Es necesaria una nueva orientación del programa nacional de Campeonatos de España Universitarios analizando la realidad actual: su filosofía, participación, recursos y problemática.

La nueva propuesta deberá además cumplir y apoyar el objetivo general de promocionar la práctica regular de actividad físico-deportiva en la universidad y contribuir a la formación integral del alumnado, así como potenciar la transmisión de valores educativos y la mejora de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

Se rediseñarán el programa y los procesos de organización de los Campeonatos de España 2010 Y 2011 para recuperar ese carácter formativo y de promoción, en el que, por ejemplo, la universidad organizadora deberá realizar durante ese curso académico un programa de promoción y divulgación de la/s disciplinas que vaya a organizar, con especial atención a las mujeres y colectivos con necesidades especiales.

#### OBJETIVOS

- Alcanzar una competición integradora en la que predomine el juego limpio, adaptando las características de la misma a los objetivos formativos y así contribuir a la formación integral del estudiante como futuro ciudadano.
- Conseguir una mayor promoción y divulgación de las diferentes disciplinas deportivas que forman parte del programa de los campeonatos.
- Coordinación por parte del CSD de dichos programas con las diferentes instituciones y federaciones deportivas haciéndoles partícipes del nuevo enfoque y programas desarrollados.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Comité Español de Deporte Universitario
- Federaciones deportivas de las disciplinas que formen parte del programa
- Direcciones Generales de Deportes de las diferentes CCAA
- Universidades

NÚMERO	PROGRAMA
45	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	<b>MEDIDA</b>
	Creación de un Plan de Igualdad que contemple el compromiso de igualdad efectiva.
DESCRIPCIÓN	

Puesta en marcha del 'Plan de Igualdad' desde el CSD donde se dé muestra del compromiso de igualdad efectiva entre mujeres y hombres en las políticas desarrolladas desde el plan, las actuaciones que se lleven a cabo dentro del mismo y la documentación empleada.

Implicación de agentes de diferentes niveles y ámbitos para la elaboración y el desarrollo de los programas vinculados al Plan.

#### OBJETIVOS

Creación de un Plan de referencia capaz de promover el desarrollo, la implantación y evaluación de los diferentes programas elaborados por los agentes para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Igualdad
- Instituto de la Mujer



NÚMERO	PROGRAMA
46	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES DE LA AF y D
	<b>MEDIDA</b> Programas de conciliación, formación y promoción para la ocupación de puestos de responsabilidad por mujeres

### DESCRIPCIÓN

Constitución de los diferentes programas que posibiliten, mediante un conjunto de medidas aplicadas, la conciliación y formación para la integración y ocupación de la mujer en puestos de responsabilidad.

### OBJETIVOS

Conseguir establecer un conjunto de programas que faciliten la incorporación de la mujer para la creación de una estructura igualitaria entre los órganos de responsabilidad.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Áreas de deporte de las CC AA
- Comité Olímpico Español
- Federaciones nacionales
- Federaciones autonómicas
- Ministerio de Igualdad
- Instituto de la Mujer
- Áreas de deporte de las diputaciones
- Áreas de deporte de los municipios

NÚMERO	PROGRAMA
47	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	MEDIDA
	Establecimiento de una comisión especialista para la coordinación interterritorial e interinstitucional en materia de igualdad
DESCRIPCIÓN	

Potenciar el establecimiento y funcionamiento de un órgano especialista común a todas las instituciones y territorialidades capaz de coordinar todas las medidas de actuación propuestas en materia de igualdad en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### OBJETIVOS

Creación de un órgano permanente y especialista para la unificación de las medidas de actuación definidas en las diferentes instituciones de diversas territorialidades, así como la coordinación de las medidas propuestas desde el mismo en materia de igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Comité Olímpico Español
- Ministerio de Igualdad
- Áreas de deporte de las CC AA
- Áreas de deporte de las diputaciones
- Áreas de deporte de los municipios

NÚMERO	PROGRAMA
48	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	MEDIDA
	Promoción de programas deportivos orientados a la recreación y la salud que fomenten la participación igualitaria.
DESCRIPCIÓN	

Potenciar el desarrollo de programas de actividad física y deportiva que fomenten una participación igualitaria entre mujeres y hombres mediante el desarrollo de actividades de carácter recreativo orientadas a la mejora de la salud.

### OBJETIVOS

Armonizar los esfuerzos de los programas que fomentan una actividad física saludable no competitiva entre aquellos que promueven la igualdad entre hombres y mujeres en la participación de este tipo de actividades.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- CC AA
- Corporaciones Locales

### OTROS PROMOTORES

- Federaciones nacionales
- Federaciones autonómicas
- Clubes y asociaciones
- Ministerio de Igualdad
- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Organizaciones comerciales deportivas

NÚMERO	PROGRAMA
49	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	MEDIDA
	Creación de redes de mujeres deportistas y su colaboración con otras asociaciones deportivas o instalaciones.

### DESCRIPCIÓN

Puesta en marcha de una estructura creada entre mujeres desde el ámbito de la actividad física y el deporte que dé cabida a una colaboración mutua y continuada entre las redes de deportistas con las diferentes instituciones deportivas, asociaciones e instalaciones.

### OBJETIVOS

Crear una estructura de referencia en el ámbito de la actividad física y la mujer que promueva la participación de éstas con las diferentes asociaciones y federaciones deportivas o sus instalaciones para impulsar así el papel de la mujer en la actividad deportiva asociativa.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Federaciones nacionales
- Federaciones autonómicas
- Clubes y asociaciones
- Instituto de la Mujer
- Áreas de Mujeres en las diferentes autonomías
- Áreas de las Mujeres en los municipios
- Asociaciones de mujeres
- Asociaciones de mujeres y deporte en el ámbito internacional
- Organizaciones comerciales deportivas

NÚMERO	PROGRAMA
50	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	MEDIDA
	Promoción de mujeres deportistas en instalaciones públicas y estudios para centros educativos
DESCRIPCIÓN	

Promoción de estudios históricos que recojan y visualicen la experiencia de mujeres deportistas españolas y divulgarlos a través de los centros educativos y de formación universitaria de la misma forma que se promueva la divulgación de mujeres relevantes en el deporte en las instalaciones deportivas públicas.

### OBJETIVOS

Fomentar la imagen de la mujer como referente en el ámbito de la actividad física y el deporte, mostrando una imagen positiva y no estereotipada de las mujeres tanto en las instalaciones deportivas públicas como en estudios para centros educativos que sirvan como medio de difusión de la actividad física entre las mujeres de todas las edades y condiciones.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Áreas de deporte de las CC AA

### OTROS PROMOTORES

- Federaciones nacionales
- Áreas de deporte de las diputaciones
- Áreas de deporte de los municipios
- Universidades y centros de formación profesional
- Áreas de Mujeres en las diferentes autonomías
- Áreas de las Mujeres en los municipios
- Ministerio de Educación, Política Social y Deporte
- Universidades privadas y centros de formación profesional privados

NÚMERO	PROGRAMA
51	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	MEDIDA
	Elaboración y difusión de instrumentos que manifiesten las formas de violencia de género en el deporte y su prevención.

### DESCRIPCIÓN

Proyectar diferentes instrumentos para la difusión de las diferentes formas de violencia de género que fomenten la sensibilización y medidas de prevención.

### OBJETIVOS

Sensibilizar a las personas implicadas en el deporte y la actividad física de las formas de violencia de género existentes en este ámbito con el fin de promover y extender medidas para su prevención y erradicación.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Igualdad

### OTROS PROMOTORES

- CC AA
- Instituto de la Mujer
- Asociaciones de mujeres
- Medios de Comunicación

NÚMERO	PROGRAMA
52	IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES
	MEDIDA
	Adaptación de la estructura del CSD a los criterios de la Ley de Igualdad entre mujeres y hombres.

**DESCRIPCIÓN**

Adaptación de la estructura interna del funcionamiento en el CSD de acuerdo a los criterios definidos por la Ley de Igualdad que potencia la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

**OBJETIVOS**

Desarrollo e implantación de las medidas establecidas en la Ley de Igualdad efectiva entre mujeres y hombres a través del CSD.

**PROMOTOR PRINCIPAL**

- Consejo Superior de Deportes

**OTROS PROMOTORES**

- Ministerio de Igualdad

NÚMERO	PROGRAMA	
53	<b>COMUNICACIÓN</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Apoyo y patrocinio a iniciativas y eventos de deporte popular de tipo saludable.	SA12, SA13 y SA14
<b>DESCRIPCIÓN</b>		

Selección de un conjunto de iniciativas específicas de eventos de deporte popular de tipo saludable (entre 6 y 10 iniciativas al año), que puedan ser patrocinadas, bien con fondos propios o procedentes de empresas, y sobre la que articular acciones de comunicación que tengan repercusión mediática.

Estas iniciativas son ya habitualmente organizadas por clubs, asociaciones, Ayuntamientos, etc..

### OBJETIVOS

- Proyectar hacia el exterior los beneficios de la práctica deportiva de tipo saludable a través de eventos populares y, normalmente, masivos y abiertos a los ciudadanos.
- Implicar a los medios de comunicación en la difusión de noticias en torno al deporte saludable
- Propiciar el desarrollo de este tipo de eventos por los entes locales, clubs, asociaciones y otro tipo de entidades deportivas o de salud.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- CSD, a través de la Plataforma Deporte y Salud..

### OTROS PROMOTORES

- Corporaciones Locales
- Federaciones y Clubes deportivo
- Organizadores de eventos deportivos
- Empresas interesadas en el patrocinio deportivo saludable



NÚMERO	PROGRAMA	
54	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Crear el protocolo para un programa dirigido a las ciudades y centros educativos que promuevan "un estilo de vida saludable de los escolares".	ES22

### DESCRIPCIÓN

Crear un protocolo que recoja las directrices adecuadas para el desarrollo de acciones dirigidas a la promoción de la actividad física y deportiva, así como a la promoción de una alimentación sana de los escolares.

Las ciudades y los centros educativos que se adhieran al protocolo obtendrán el sello de "Ciudad/ centro educativo para un estilo de vida saludable de los escolares", junto con el apoyo necesario para desarrollar programas específicos.

### OBJETIVOS

- Conseguir estilos de vida activos de los ciudadanos y ciudadanas incidiendo en la intervención en las etapas de educación obligatoria.
- Paliar el aumento creciente del sobrepeso y la obesidad infantil.
- Concienciar del decisivo papel que tienen las ciudades y los centros educativos en la adherencia a un estilo de vida activo y saludable entre la población, a través de una oferta de calidad recogida en su programa.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes y FEMP

### OTROS PROMOTORES

- Consejerías de Deportes de las CCAA
- Entidades locales: ayuntamientos, diputaciones, consejos y cabildos insulares.
- Consejerías de Sanidad y Educación
- Entidades que desarrollen programas con directrices similares

NÚMERO	PROGRAMA	
55	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Crear una gran campaña institucional de promoción de la práctica de actividad física y deporte en edad escolar.	ES23 y ES24

### DESCRIPCIÓN

Crear una gran campaña institucional de apoyo -enmarcada en el presente Plan Integral- para la promoción de la práctica de actividad física y deporte, especialmente en la edad escolar.

La campaña identificará públicos, mensajes, soportes, contenidos, canales y momentos adecuados para la misma.

Debe de ir asociada al impulso de otras acciones del Plan Integral relacionadas con el impulso a la actividad física de la población escolar.

### OBJETIVOS

- Hacer visible el Plan Integral a la sociedad en general, especialmente asociado al deporte en la edad escolar.
- Animar a los niños y niñas a la práctica de actividad física y deporte (incrementar el número de practicantes).
- Apoyar a los agentes sociales directamente implicados en la promoción de la actividad física y el deporte en edad escolar.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación Ministerio de Sanidad y Política Social

### OTROS PROMOTORES

- Consejerías de Deportes de las CCAA
- Entidades locales: ayuntamientos, diputaciones, consejos y cabildos insulares.
- Consejerías de Sanidad y Educación
- Posibles empresas patrocinadoras interesadas

NÚMERO	PROGRAMA	
56	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Campana de información a las empresas sobre el tratamiento fiscal de la práctica deportiva en el ámbito laboral.	AL04

### DESCRIPCIÓN

En la actualidad existe cierta confusión entre las empresas sobre la posibilidad de contabilizar como gasto deducible el pago de los servicios deportivos de sus trabajadores. Esta confusión no implica un vacío legal pero sí que genera una incertidumbre que ejerce de efecto disuasivo en las políticas de recursos humanos de las empresas.

Las medidas concretas que podrían estimarse como las más adecuadas serían las siguientes:

- Emplear los canales profesionales propios de los empresarios, como las Confederaciones nacional y autonómicas, Cámaras de Comercio, Industria y Navegación, y Colegios Profesionales, para trasladar información detallada del monto de beneficios fiscales previstos por esta causa.
- Utilizar los medios propios de las campañas informativas de la Administración tributaria de los impuestos implicados para resaltar y destacar las deducciones fiscales a los empresarios por su apoyo o fomento a la práctica deportiva laboral.
- Organizar Jornadas en colaboración con las Universidades y otras entidades de formación, con personal ponente especializado, que traten, estudien, discutan y, en definitiva, difundan los beneficios de esta fiscalidad.

### OBJETIVOS

A partir de los resultados de la consulta, se podría difundir en prensa y en las asociaciones empresariales y sindicales las opciones existentes respecto a esta materia.

Esta actuación pretende poner solución al desconocimiento generalizado que existe en el mundo empresarial sobre el tratamiento fiscal de la práctica deportiva.

Además pretende conseguir que este tipo de gastos supongan un gasto deducible como coste asociado en la empresa.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Trabajo e Inmigración

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Economía y Hacienda
- Confederaciones de Empresarios, Sindicatos y Cámaras de Comercio

NÚMERO	PROGRAMA	
57	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión en los Premios Nacionales del Deporte de un premio que reconozca las buenas prácticas del fomento del deporte laboral.	AL15
DESCRIPCIÓN		

Esta es una de las escasas acciones en las que el CSD podría liderar una actuación directa a las organizaciones y empresas. Desde este organismo se difundiría la posibilidad de participar en la obtención de un premio de reconocimiento relacionado con decisiones corporativas vinculadas al fomento del deporte laboral.

De esta manera, se podrían identificar buenas prácticas relacionadas con el deporte laboral que permitirían ser conocidas y reproducidas en diferentes entornos empresariales.

#### OBJETIVOS

Esta acción se añade a las ya propuestas para la promoción y concienciación de los beneficios que una práctica deportiva saludable y regular puede aportar a la organización.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Asociaciones Empresariales y Sindicatos

NÚMERO	PROGRAMA	
58	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programa TV: Mayores en casa. "Mueve tu cuerpo y entrena tu mente".	PM02
DESCRIPCIÓN		

Programa de televisión dirigido a las personas mayores activas y a aquellas que envejecen con discapacidad. Con propuestas que combinen actividades de movimiento y de memoria. Se plantea un programa de 30 minutos de duración, a realizar dos o tres mañanas a la semana, alrededor de las 11 h.

En el programa se proponen ejercicios de movimiento combinados con ejercicios de memoria, de fácil realización para las personas mayores desde su casa, desde el centro de día, la residencia, acompañados por un cuidador o solos. También se incluirían consejos de alimentación, hábitos y vida saludable.

Este tipo de programas da pie a combinar información y formación a la vez que se trabajan aspectos cognitivos como la atención, memoria, orientación espacial y temporal, la reacción y aspectos físicos entre los que cabe destacar la resistencia aeróbica, flexibilidad, la movilidad articular, la respiración, relajación, entre otros.

## OBJETIVOS

- Introducir actividades saludables: actividad física y actividad cognitiva en un medio muy utilizado y con mucha fuerza entre las personas mayores como la televisión.
- Sensibilizar a la población en general y especialmente los mayores de los beneficios de la práctica física y cognitiva les puede aportar.
- Sensibilizar de los beneficios de una vida activa y saludable.
- Proponer un programa de ejercicios que puedan ser realizados por personas mayores autónomas y personas mayores frágiles y dependientes y que desde su domicilio puedan realizar las propuestas de manera autónoma o con la colaboración de sus familiares.
- Trabajar la prevención de la dependencia desde el mismo domicilio y a través de una medida asequible a toda la sociedad como es: la televisión.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

## OTROS PROMOTORES

- Empresas privadas
- Fundaciones de obra social de las cajas de ahorro que estén interesadas

NÚMERO	PROGRAMA	
59	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de la marca del Plan Integral para Mayores	PM20
DESCRIPCIÓN		

Con el fin de dar a conocer las diferentes medidas que el Consejo Superior de Deportes va a poner en marcha en lo que se refiere al Plan Integral para Mayores, se propone crear una marca identificativa de todos los proyectos.

#### OBJETIVOS

- Que se identifiquen los diferentes proyectos en una misma marca/logo.
- Dar un sello de calidad a los proyectos que se presenten con esta marca.
- Dar a conocer la posibilidad de incidir en una mejora de la calidad de vida mediante acciones que fomenten la práctica habitual del ejercicio físico.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- 

#### OTROS PROMOTORES

- Otros departamentos ministeriales implicados (Sanidad, Medio Ambiente...)
- CC AA
- Corporaciones Locales

NÚMERO	PROGRAMA	
60	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Exposición: local-visitante (global). Identidades y desidentidades deportivas. El deporte como cultura "pop".	EX06
DESCRIPCIÓN		

Exposición sobre el papel social y cultural del deporte en la sociedad contemporánea. Presentación de los distintos elementos del deporte y su interacción con el fenómeno de la inmigración. Se pueden tratar los aspectos del deporte que sirven para la cohesión social como aquellos que producen tensión o conflicto, el deporte es consumido de una forma parecida por una gran número de personas de orígenes culturales diferentes, clases sociales diferentes, el deporte y las industrias culturales, la vinculación del deporte con el tema de la identidad en la "época" de la globalización,...

La exposición contaría con fotografías, audiovisuales, textos,...proyecciones. También en torno a la misma se podrían organizar debates, conferencias, cursos breves, seminarios, talleres...

## OBJETIVOS

Explicación y comprensión de las dimensiones actuales del fenómeno deportivo, no vistas desde la exclusiva ventana que presentan la prensa y los medios deportivos.

Llevar el debate deportivo a visiones más amplias que las estrictamente deportivas.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Trabajo e Inmigración

## OTROS PROMOTORES

- Instituciones
- Profesionales del tema
- Otros

NÚMERO	PROGRAMA	
61	COMUNICACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Campaña de comunicación sobre la imagen del deporte universitario.	UN21

### DESCRIPCIÓN

Se trata de una medida conjunta entre las Universidades y las entidades públicas estatales y autonómicas para potenciar la imagen del deporte universitario como elemento de transmisión de valores y de comunicación con la sociedad.

Por un lado se trata de acciones propias de cada universidad, por otro de acciones conjuntas, siempre coordinadas, y en cualquier caso destinadas a poner en valor la oferta de actividad física y deporte de todas las universidades y a romper el tópico de la “falta del deporte universitario”.

### OBJETIVOS

- Que el deporte universitario transmita una buena imagen de las universidades.
- Que el deporte pueda ser considerado como un valor añadido que aporta la universidad para el estudiante.
- Romper el tópico arraigado en la sociedad española de que “el deporte universitario no existe”

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes a nivelo Estatal
- Comunidades en su territorio
- Las propias Universidades en el nivel interno

### OTROS PROMOTORES

- Medios de comunicación



NÚMERO	PROGRAMA
62	COMUNICACIÓN
	MEDIDA
	Creación de un espacio web sobre "Mujer y deporte" y sus programas específicos.

#### DESCRIPCIÓN

Potenciar la creación de un espacio web dedicado a la Mujer y el deporte que recoja todos los programas que se desarrollen relacionados con este ámbito desde las diferentes instituciones a todos los niveles.

La creación de un espacio de estas características debe contar con la implicación de organismos encargadas de fomentar y explotar la información en las nuevas tecnologías.

#### OBJETIVOS

Impulsar la creación de un espacio web dedicado exclusivamente al desarrollo de programas relacionados con la mujer y el deporte, buscando promover nuevas vías de comunicación y divulgación de los éxitos y la participación de la mujer en el ámbito del deporte.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Igualdad

#### OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes

NÚMERO	PROGRAMA	
63	SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación y difusión de un catálogo que recoja los valores y beneficios derivados de la práctica de la actividad físico-deportiva con criterios y consejos básicos dirigidos a informar al entorno del escolar, profesorado y familia.	ES14

### DESCRIPCIÓN

Elaborar documentos y material de sensibilización para informar y formar a las familias y al entorno escolar de los valores y beneficios de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte.

Se trata de divulgar, de forma clara y comprensible para todos, los resultados de las investigaciones que apoyan la práctica de la actividad física por sus beneficios para la calidad de vida en todas las edades y especialmente en la edad escolar.

Asimismo, se propone la información sobre consejos básicos para hacer de la práctica de la actividad física entre los jóvenes una actividad saludable y educativa”.

### OBJETIVOS

- Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la actividad física y el deporte en edad escolar.
- Contribuir a que las familias y el entorno escolar se conviertan en agentes dinamizadores de la práctica de actividad física y deporte en edad escolar.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Comunidades Autónomas – Consejerías de Deporte, de Educación y Salud.
- Corporaciones Locales
- Grupos de investigación en el sector.
- Medios de comunicación

NÚMERO	PROGRAMA	
64	SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de un inventario de sugerencias dirigidas a los medios de comunicación orientadas a difundir la imagen de la actividad física y el deporte saludable, no discriminatoria y favorecedora de la cohesión social.	ES16

### DESCRIPCIÓN

Recoger en un material didáctico, de fácil lectura y visualización una relación de medidas que recomienden a los medios de comunicación sobre la manera en que tratar el tema de la Actividad Física y el Deporte de manera que se identifique con valores como la salud, la inclusión, la cohesión social”.

### OBJETIVOS

- Diseñar recursos orientados a que los medios de comunicación muestren una imagen de la actividad física y del deporte acorde con los valores educativos y democráticos orientados a la salud, la inclusión, la equidad y la cohesión social.
- Concienciar a los medios de comunicación de la necesidad de colaborar en la erradicación de conductas no deseadas en el deporte que actúan como un espejo en el que se miran los niños, niñas y adolescentes.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Medios de Comunicación y Asociaciones profesionales prensa y mmcc.
- Grupos de investigación en el sector.
- Comunidades Autónomas – Consejerías responsables de Deportes-
- Corporaciones Locales

NÚMERO	PROGRAMA	
65	SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Potenciación de programas de Responsabilidad Social Corporativa a través de la promoción de actuaciones vinculadas a la actividad física y el deporte en el ámbito de la empresa.	AL12
DESCRIPCIÓN		

Muchas organizaciones, especialmente en empresas de gran tamaño, están impulsando programas y actuaciones en línea con el compromiso que la empresa tiene con la sociedad y su entorno. En el marco de este tipo de iniciativas, se desconocen experiencias vinculadas a la mejora de la calidad de vida de los trabajadores de las organizaciones.

En este sentido, se podrían desarrollar programas específicos vinculados a la introducción de unos hábitos de vida saludables, a partir de la práctica físico-deportiva en el mismo puesto de trabajo. Se propone trabajar con los agentes encargados de la concienciación acerca de la Responsabilidad Social Corporativa en las empresas para que introduzcan el fomento y la facilitación de acceso a la actividad física y el deporte en sus trabajadores..

## OBJETIVOS

Iniciar una nueva línea de actuación dentro de los esquemas de RSC de las grandes corporaciones. Este tipo de programas permitirían incrementar la concienciación hacia la calidad de vida de los empleados, a la vez que posicionarían a la empresa como organización de referencia en su política de recursos humanos.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Trabajo e Inmigración

## OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes
- Departamentos de Deporte de las Comunidades Autónomas
- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Asociaciones Empresariales y Sindicatos

NÚMERO	PROGRAMA	
66	SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Incorporación de contenidos a través de una guía orientativa de formación intercultural para técnicos deportivos de base.	ES03
DESCRIPCIÓN		

Confección de una guía de formación básica en torno a lo que se considera hoy en día como una sociedad multicultural. Los contenidos estarán relacionados con el relativismo cultural, las políticas multiculturales y sus repercusiones, los límites y ventajas que ofrecen en este campo las actividades deportivas aplicadas en países con un mayor tradición "multicultural",...Formación en torno al papel y rol de los responsables de las actividades deportivas en entornos multiculturales.

#### OBJETIVOS

Incidir en la formación de los técnicos deportivos para que estén más capacitados a la hora de gestionar la interculturalidad en grupos reducidos, equipos, escuelas, colegios, institutos.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Federaciones y clubes deportivos
- Centros de educación primaria y secundaria

NÚMERO	PROGRAMA
67	SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN
	MEDIDA
	Campañas de sensibilización dirigidas a entidades deportivas que favorezcan la igualdad y la ética.
DESCRIPCIÓN	

Diseño e implantación de las campañas de sensibilización dirigidos a personal político, directivo, técnico de las entidades públicas y privadas sobre la importancia de introducir medidas a favor de la igualdad efectiva entre mujeres y hombres y la correspondencia y la ética del ciudadano en el ámbito del deporte y la actividad física mediante la publicación de carteles, la organización de cursos, etc.

#### OBJETIVOS

Sensibilizar a las personas implicadas, tanto en entidades públicas como privadas para impulsar el desarrollo de medidas en el deporte y la actividad física que promuevan y extiendan la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Igualdad
- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Federaciones nacionales
- Federaciones autonómicas
- Clubes y asociaciones
- Ministerio de Educación, Política Social y Deporte
- Medios de Comunicación

NÚMERO	PROGRAMA	
68	<b>INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Priorización de las convocatorias y proyectos de investigación sobre ejercicio físico y salud en los programas nacionales de investigación.	SA22

### DESCRIPCIÓN

Priorizar y promover, en las convocatorias y resoluciones de investigación en los niveles estatal y autonómico, el apoyo a la financiación de proyectos relativos a Ejercicio y Salud, enfocando asimismo las convocatorias propias del CSD hacia estos proyectos, y buscando siempre la máxima eficacia y aplicación práctica de los resultados.

### OBJETIVOS

- Promover y aumentar la Investigación, la Transferencia del Conocimiento Científico a la Práctica y la Información General en Ejercicio y Salud.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Ciencia e Innovación

### OTROS PROMOTORES

- Comunidades Autónomas, a través de sus áreas de Investigación y de Deporte.
- Grupos de investigación en el sector
- Universidades

NÚMERO	PROGRAMA	
69	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Impulso de líneas de investigación de la educación física y el deporte en edad escolar.	ES02
DESCRIPCIÓN		

Crear un catálogo de las posibles vías de financiación para la investigación en Educación Física y deporte en edad escolar que recoja entre otras las ofrecidas por el Programa Marco de la UE, el Plan Nacional I+D+I, los programas de las CC. AA., programas de las Universidades (Planes propios)... e incluso contratos 68/83 con empresas, federaciones y diputaciones. Así como la promoción de líneas prioritarias de investigación en esa materia. De la misma manera se creará una base de datos con los grupos que investigan esta temática.

#### OBJETIVOS

- Incrementar el número de las investigaciones relacionadas con la Educación Física y el deporte en la edad escolar.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Ciencia e Innovación y Ministerio de Educación y Universidades
- CC AA, a través de sus áreas de Investigación, Educación y de Deporte.
- Grupos de investigación en el sector
- Universidades



NÚMERO	PROGRAMA	
70	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Impulso de líneas de investigación en el ámbito de la Actividad Físico-Deportiva Adaptada.	DI07
DESCRIPCIÓN		

La medida pretende impulsar líneas de investigación que estudien, diseñen y promuevan las actividades físico-deportivas de las personas con discapacidad en cualquiera de los ámbitos del desarrollo personal, incluida la Educación Física para el alumnado con Necesidades Educativas Especiales, las actividades físico- deportivas para personas con discapacidad y el deporte adaptado como descriptores específicos en las convocatorias de investigación de las entidades responsables.

Establecer convocatorias de Premios, con periodicidad anual, a aquellos trabajos de investigación sobre Actividades Físicas Adaptadas en los distintos ámbitos: educativo, recreativo, terapéutico y competitivo.

#### OBJETIVOS

- Estimular la investigación en Actividades Físicas Adaptadas.
- Abrir nuevas líneas de trabajo en materia investigadora.
- Dar respuesta a situaciones reales de grupos sociales concretos.
- Despertar el interés por líneas de investigación poco estudiadas.
- Sensibilizar a la sociedad acerca de las posibilidades que la práctica deportiva ofrece a las personas con discapacidad.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Ciencia e Innovación
- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Comunidades Autónomas, en sus diversas Consejerías competentes

#### OTROS PROMOTORES

- Comité Paralímpico Español.
- Entidades públicas y privadas que incluyan en sus programas el fomento y la organización de la AF y D de las personas con discapacidad.

NÚMERO	PROGRAMA	
71	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Estudios de investigación sobre la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores.	PM11
DESCRIPCIÓN		

El aumento progresivo de la longevidad en nuestro país y el problema médico-psicosocial asociado plantea un gran reto a la sociedad. La valoración de la capacidad funcional es esencial para orientar el trabajo de los profesionales relacionados con las personas mayores, no existiendo en este ámbito herramientas suficientemente válidas, fiables y de sencilla aplicación. La valoración de la condición física en la población general está muy desarrollada, sin embargo en la población mayor en concreto nos encontramos con serias dificultades para realizar esta tarea. Par que tenga utilidad práctica es necesario que una batería de test se acompañe de unos valores normativos de referencia para que los profesionales implicados en la valoración de las personas mayores puedan situar a su evaluado respecto de la población general de referencia en función del sexo y la edad.

## OBJETIVOS

El objetivo general de la propuesta es aplicar una batería de pruebas para la valoración de la capacidad funcional en personas mayores de las distintas comunidades autónomas y el estudio de la relación entre ésta, el estilo de vida y el bienestar subjetivo.

Como objetivos específicos se proponen:

- Aplicar la batería de pruebas Vacfun-Ancianos a una muestra representativa de la población y obtener unos valores normativos de referencia.
- Proponer unos valores umbral de riesgo de sufrir dependencia en las personas mayores.
- Estudiar la relación entre capacidad funcional, los estilos de vida (adopción y mantenimiento de un estilo de vida activo) con la realización de actividad física y el bienestar subjetivo.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- 

## OTROS PROMOTORES

- Instituto de Biomedicina (IBIOMED) de la Universidad de León
- Administraciones locales y regionales
- Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Grupos de investigación universitarios

NÚMERO	PROGRAMA	
72	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Estudio de la relación entre la calidad de vida y la actividad física en personas mayores.	PM12

## DESCRIPCIÓN

La calidad de vida es un concepto que cada vez va adquiriendo mayor importancia en la sociedad en general. En las personas mayores, se ha considerado que la actividad física podría tener un papel importante para mejorar su funcionamiento mental y físico en todas las áreas.

La calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), como un concepto multidimensional, no es independiente de los contextos diferentes que produce la vida y a los cuales pertenece el sujeto como por ejemplo el lugar de residencia.

En León se ha iniciado desde el año pasado año, con el apoyo de la Diputación Provincial, un estudio sobre la relación entre CVRS, niveles de actividad física y calidad del entorno en personas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas. El estudio podría ampliarse al resto de comunidades autónomas.

## OBJETIVOS

- Objetivo general: Analizar la asociación entre la práctica de actividad física y los componentes de la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en personas mayores.
- Objetivos específicos:
  - Analizar las diferencias en los niveles de actividad física en el tiempo libre entre personas mayores que viven en sus propias casas o en residencias.
  - Identificar las diferencias en los componentes de la calidad de vida.
  - Analizar las diferencias en la asociación entre actividad física y CVRS.
  - Identificar la influencia de diversas variables mediadoras/moduladoras (edad, género, clase social, capacidad funcional...) sobre dicha asociación.
  - Proponer recomendaciones y medidas de estímulo para la mejora de la CVRS.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

## OTROS PROMOTORES

- Instituto de Biomedicina (IBIOMED) de la Universidad de León
- Administraciones locales y regionales
- Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Grupos de investigación universitarios

NÚMERO	PROGRAMA	
73	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Estudio de la formación de los profesionales de la actividad física con las personas mayores	PM14

### DESCRIPCIÓN

Se considera importante desarrollar una línea de investigación que permita conocer el perfil de los profesionales que se dedican al ámbito de las personas mayores y la actividad física. Con este objetivo se conseguiría tener una información muy valiosa de cara a la creación de una futura ley que ordene las diferentes profesiones propias del ámbito deportivo.

Por otro lado se podría conocer la actual adecuación de los diferentes planes de estudio que abarcan conocimientos en la materia respecto las correspondientes competencias.

### OBJETIVOS

Se pretende conocer:

- Características sociodemográficas de los profesionales del sector.
- Adecuación del currículum académico.
- Características del trabajo que desarrollan.
- Distribución de la dedicación profesional.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Política Social

NÚMERO	PROGRAMA	
74	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Impulso de una investigación cuantitativa sobre los hábitos deportivos de la población en riesgo de exclusión.	EX10

#### DESCRIPCIÓN

Se trata de la elaboración de un estudio a nivel nacional que se pueda pasar a las asociaciones de inmigrantes para obtener información de la situación real de este colectivo y en concreto en el ámbito de salud y deporte. El cuestionario recogerá información de motivos de práctica, tipos de práctica, espacios, necesidades,...

#### OBJETIVOS

Obtener información real y precisa de la situación real de los inmigrantes.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Colaboración con un grupo de expertos
- Asociaciones de atención al inmigrante
- Otros

NÚMERO	PROGRAMA
75	INVESTIGACIÓN Y ACCIONES CIENTÍFICAS
	MEDIDA
	Priorización de estudios sobre “Mujeres y deporte” en las convocatorias de ayudas a la investigación.

#### DESCRIPCIÓN

Priorizar los estudios sobre “Mujeres y deporte” en las convocatorias de ayudas a la investigación y al desarrollo de programas en materias relacionadas con las mujeres y la diversidad de sus prácticas de actividad física y deportiva.

#### OBJETIVOS

Potenciar la investigación sobre las mujeres en la actividad física y el deporte y su difusión en los ámbitos científico y profesional.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Igualdad
- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- Áreas de deporte de las CC AA
- Áreas de deporte de las diputaciones
- Áreas de deporte de los municipios

NÚMERO	PROGRAMA	
76	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión de una asignatura sobre actividad física y salud en los nuevos grados de maestro de Educación Primaria.	SA20
DESCRIPCIÓN		

La presente medida pretende la inclusión, en los nuevos planes de grado de una asignatura: "Promoción de la actividad física para la salud desde la escuela".

Cada día es más clara la necesidad de generar un hábito de actividad física desde la infancia para mejorar la salud en la infancia y en la etapa adulta.

Esta asignatura pretende ser una herramienta de formación que promueva la importancia de la actividad física para la salud de la población infanto-juvenil y aporte recursos, estrategias y programas de intervención en el entorno escolar. En ella se aportarán, a los futuros maestros, los conocimientos científicos actuales que demuestran los efectos beneficiosos de la actividad física y los programas de intervención en el entorno escolar para promover ejercicio físico.

Se iniciaría como optativa y se llegaría a hacer obligatoria. La desaparición de la especialidad de EF de la formación de maestros hace más importante aun esta medida.

## OBJETIVOS

- Que los futuros maestros conozcan los beneficios del ejercicio físico en la salud física, mental y social.
- Que conozcan estrategias para promover la actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud desde la escuela.
- Que colaboren a desarrollar el hábito de la actividad física regular desde la infancia.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación
- Universidades con Facultades de Educación

## OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Departamentos de Salud de las CCAA.

NÚMERO	PROGRAMA	
77	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Actividades de formación continua sobre la actividad física y salud para profesionales sanitarios/as.	SA19
DESCRIPCIÓN		

Se proponen acciones formativas a médicos de Atención Primaria y DUE, que impulsen el uso de la actividad física para la prevención de patologías en personas sanas y el uso de la actividad física como coadyuvante en el tratamiento de ciertas patologías. En ellos se aportarán los conocimientos científicos actuales que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y los mecanismos por los cuales potencia la salud. Así mismo, se mostrarán los elementos básicos de la actividad física que permiten prescribir el ejercicio como un elemento favorecedor de la salud, y por tanto preventivo, e incluso como parte del tratamiento de algunas patologías.

Además se debe complementar con el impulso y apoyo a la Especialidad de Medicina de la Educación Física y el Deporte, y la Participación en las Redes de información.

#### OBJETIVOS

- Hacer que todos los/as profesionales sanitarios/as tengan el grado de conocimiento necesario en función del puesto que ocupen.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Consejerías de Salud de las Comunidades Autónomas.

#### OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes, a través de la Plataforma sobre Deporte y Salud
- Centros de Medicina del Deporte de las Comunidades Autónomas
- Sociedades Científicas y Organizaciones Profesionales



NÚMERO	PROGRAMA	
78	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de actividades de formación y formación continua sobre actividad física y salud para profesionales de la educación y del deporte.	SA21

### DESCRIPCIÓN

La medida propone ofrecer actividades formativas prácticas y teóricas para educadores/as-especialmente profesores/as de Educación Física- y entrenadores deportivos –incluidos los entrenadores asociados a la práctica del “fitness”.

Estas acciones de formación continua se desarrollarían a través de convenios con sus los Departamentos de Educación de las CCAA – para los profesionales educativos-, los Departamentos de Deportes y las Universidades, cursos propios desde las administraciones deportivas y aprovechamiento de los recursos de la Plataforma sobre Deporte y salud.

### OBJETIVOS

- Aumentar y mejorar los conocimientos de los docentes para mejorar la actividad física en el medio escolar, y en los niños y jóvenes en general.
- Mejorar la formación en deporte y salud de los técnicos y entrenadores deportivos, tanto los orientados al deporte de competición y rendimiento como los especializados en condición física.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Departamentos Educación de las Comunidades Autónomas
- Departamentos de Deportes de las Comunidades Autónomas –Escuelas del Deporte-
- CSD a través de la Plataforma Deporte y Salud.

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Educación
- Entidades Públicas encargadas de la Formación Deportiva
- Colegios Profesionales, Sociedades Científicas y Asociaciones Profesionales
- Empresas

NÚMERO	PROGRAMA	
79	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Plan de formación de especialistas en Actividad Físico-Deportiva Adaptada.	DI06
DESCRIPCIÓN		

La medida pretende asegurar que los futuros docentes en Educación Física, Actividades Físico - Deportivas y los técnicos deportivos, dispongan en su itinerario curricular de créditos sobre Actividad Física Adaptada, con carácter obligatorio. Y asegurar, en la medida de lo posible, la presencia de estos créditos en las cualificaciones profesionales en relación al tema, así como en cursos de Posgrado, Masters y Doctorados. Y en la formación continua, impulsar planes de formación centrados en esos contenidos.

#### OBJETIVOS

- Conseguir que todos los docentes en educación física, profesionales de la actividad físico deportiva y los técnicos deportivos dispongan de la formación necesaria para dar respuesta adecuada a las necesidades educativas especiales que puedan presentar las personas con discapacidad.
- Eliminar el voluntariado sin formación específica que colabora en la ejecución de estos programas, y potenciar la profesionalización del sector.
- Homogeneizar y actualizar la oferta de formación continua para este ámbito en colaboración con los agentes colaboradores.
- Reconocer la experiencia deportiva de alto nivel de deportistas con discapacidad de cara a complementar su formación / tecnificación como profesionales del sector deportivo.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación y Universidades
- Universidades
- Departamentos de Educación de las CCAA

#### OTROS PROMOTORES

- Federaciones Deportivas y de Deporte Adaptado a las personas con discapacidad.
- Instituto Nacional de las Cualificaciones (INCUAL).
- Colegios Profesionales, Sociedades Científicas y Asociaciones Profesionales

NÚMERO	PROGRAMA	
80	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Colaboración en la formación de agentes promotores y formadores del deporte en el ámbito laboral.	AL08

### DESCRIPCIÓN

Una mayor concienciación y sensibilización en el ámbito de la actividad física y el deporte en el ámbito laboral, requiere también de una formación con contenidos específicos para aquellos agentes promotores y formadores de este ámbito.

Se propone una reflexión en la formación en función del tipo de organismo vinculado a la formación. Se presentan cuatro posibles agentes:

1. Para los generadores y transmisores directos de conocimiento
2. Para agentes de intervención directa
3. Para prescriptores
4. Para representantes de destinatarios

### OBJETIVOS

Esta actuación pretende informar, concienciar y formar a los diferentes agentes responsables de generar conocimiento acerca de los beneficios de una actividad física regular en el puesto de trabajo.

La formación pretende solucionar aquellos posibles problemas de salud relacionados con las funciones desempeñadas en el trabajo a realizar, así como la prevención de posibles riesgos asociados al mismo..

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Trabajo e Inmigración
- Sindicatos
- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Área de medicina del CSD

NÚMERO	PROGRAMA	
81	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Curso de capacitación para especialistas en: "Programa de estimulación psicomotriz para personas mayores"	PM17

### DESCRIPCIÓN

Cada vez son más las personas mayores muy añasas y/o que envejecen con fragilidad y discapacidad. Es necesario diseñar programas orientados a que este colectivo mantenga un patrón de ejercicio físico regular que minimice el riesgo de discapacidad y asegure su participación social activa y poder, así, hacer frente de forma sostenible al desarrollo de la Ley de Dependencia. Para extender la oferta de estos programas se precisa de profesionales con una formación específica.

El curso se implementa mediante una dinamización corporal holística que utiliza ejercicios, juegos y situaciones relacionales en las que el movimiento es el desencadenante de sensaciones y afectos que facilitan la vivencia satisfactoria del cuerpo envejecido y la adaptación de patrones motores.

Va dirigido a grupos formados por personas frágiles y/o en el primer y segundo grado de dependencia definido en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

### OBJETIVOS

- Extender la práctica de ejercicio físico a todo el colectivo de personas mayores que no está en situación de gran dependencia.
- Propiciar que las personas mayores activas no abandonen la práctica de ejercicio físico cuando el proceso de envejecimiento no avanza con normalidad.
- Facilitar un nuevo indicador de calidad a los organismos responsables del seguimiento del control de calidad de la atención a las personas mayores.
- Facilitar a las residencias de mayores y centros de día un programa de ejercicio físico que pueda ser incluido en sus estrategias de atención a los usuarios.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Sanidad y Política Social

### OTROS PROMOTORES

- Comunidades Autónomas

NÚMERO	PROGRAMA	
82	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programa de formación de expertos/as en actividad física y deporte en personas mayores.	PM18

### DESCRIPCIÓN

Conviene destacar la determinante función del especialista en Actividad Física Gerontológica como catalizador de teoría y acción. Sólo se puede garantizar una acción social evidente y saludable a través de una correcta actuación, producto de una capacitación previa, que permita tomar decisiones tales como: seleccionar contenidos, adoptar estrategias, evaluar resultados o lo que es lo mismo ordenar las circunstancias que aseguren la bondad del proceso. Teniendo en cuenta la premisa anterior y por otra parte, la variabilidad profesional y formativa de las personas que dirigen o pueden dirigir programas de ejercicio físico, se propone como necesaria la formación en tres niveles:

- Curso de especialización. A través de cursos de Experto en Actividad Física Gerontológica para Licenciados, Maestros de E.F. y TAFAD que estando interesados por esta línea de desarrollo profesional, no contaron en su currículo académico con la posibilidad de formación en el ámbito de la actividad física para personas mayores.
- Curso de actualización. Para todos aquellos titulados, que aún contando con una formación inicial específica y/o trabajando en la actualidad con mayores, deseen renovar sus conocimientos propios de la materia.
- Curso de capacitación. Programa de formación dirigido a profesionales de diversa procedencia que trabajan con ancianos o dirigen el ejercicio físico de los mismos pero carecen de la calificación necesaria, respecto a formación específica en actividad física.

### OBJETIVOS

Asegurar la competencia respecto a las funciones asignadas. Tanto de los profesionales encargados de diseñar y evaluar los programas específicos de ejercicio físico para mayores, como la de los encargados de interpretar y poner en práctica dichos programas.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- CC AA (Áreas del Deporte y/o Escuelas del Deporte)

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Universidades

NÚMERO	PROGRAMA	
83	<b>FORMACIÓN</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Programa de ayuda a la formación continua para el personal de los Servicios de deportes de las Universidades.	UN22

### DESCRIPCIÓN

La mejora de los servicios de deportes de las Universidades pasa por disponer de personal cualificado. Para ello es imprescindible crear planes de formación continua que mejora las capacidades del personal que en el trabaja.

Temas de mantenimiento, nuevos equipamientos, gestión de calidad, diseño de objetivos y metas, características de nuevos materiales, idiomas,... son elementos que deben ser incorporados al personal.

Con esta acción se logra que los intereses y objetivos de la universidad se trasladen a todos los eslabones de la cadena para dar cumplimiento a todos los objetivos sociales que se plantean y que nos encamina a una sociedad más tolerante, más sana y más formada, a una sociedad con una clara orientación a la mejora de la Calidad de Vida.

### OBJETIVOS

- Adecuar las personas a las competencias requeridas en sus puestos de trabajo.
- Desarrollar e implementar una cultura de Calidad a través de la formación continua.
- Adaptarse ante la implantación de las nuevas tecnologías y a las nuevas formas de gestión.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Universidades –a través de sus servicios deportivos y departamentos de RRHH-
- Consejo Superior de Deportes – CEDU para acciones centrales

### OTROS PROMOTORES

- Centros y Facultades de las distintas Universidades
- Federaciones Deportivas y Asociaciones Deportivas
- Asociaciones de Gestores Deportivos

NÚMERO	PROGRAMA
84	FORMACIÓN
	MEDIDA
	Realización de cursos de formación permanente sobre “Coeducación y Educación Física”
DESCRIPCIÓN	

Impulsar la realización de programas formativos mediante el desarrollo de cursos de formación permanente sobre “Coeducación y Educación Física” basados en la educación integral para hombre y mujeres en una misma institución.

La realización de estos planes implica la participación de agentes e instituciones relacionadas con el fomento y divulgación de la formación.

#### OBJETIVOS

Fomentar la formación y difusión de conocimientos en materia de coeducación y Educación Física mediante la preparación de cursos de formación permanente.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Ministerio de Igualdad

#### OTROS PROMOTORES

- Áreas de deporte de las diferentes autonomías
- Áreas de deporte de las diputaciones
- Áreas de deporte de los municipios

NÚMERO	PROGRAMA	
85	FORMACIÓN	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión de una asignatura sobre actividad física y salud en los planes de estudio de las facultades de medicina y enfermería.	SA18
DESCRIPCIÓN		

Se propone incluir – en las Facultades de Medicina - una asignatura: “Prescripción de actividad física para la prevención y tratamiento de patologías”.

Cada día es más clara la necesidad de conocer y fomentar la práctica de ejercicio físico para mejorar la salud, prevenir y tratar patologías. Esta asignatura pretende ser una herramienta de formación que impulse el uso de la actividad física para la prevención de patologías en personas sanas y el uso de la actividad física como coadyuvante en el tratamiento de ciertas patologías. En ella se aportarán los conocimientos científicos actuales que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y los mecanismos por los cuales potencia la salud. Así mismo, se mostrarán los elementos básicos de la actividad física que permiten prescribir el ejercicio como un elemento favorecedor de la salud, y por tanto preventivo, e incluso como parte del tratamiento de algunas patologías.

Se iniciaría como optativa y se llegaría a hacer obligatoria.

## OBJETIVOS

- Que los estudiantes y futuros profesionales sanitarios conozcan los beneficios del ejercicio físico en la salud física, mental y social.
- Que conozcan las indicaciones del ejercicio físico, como actividad que fomenta la salud y previene la enfermedad, en los distintos grupos de población sana y con diferentes patologías.
- Que puedan integrar el ejercicio físico en sus recomendaciones, como estrategia para el tratamiento de determinadas patologías.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Facultades de Medicina y Enfermería - Universidades
- Ministerio de Educación y Universidades
- Ministerio de Sanidad y Política Social

## OTROS PROMOTORES

- Comunidades Autónomas



NÚMERO	PROGRAMA	
86	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de una nueva normativa de pautas mínimas para espacios deportivos en centros docentes.	ES07
DESCRIPCIÓN		

La presente medida tiene dos partes diferenciadas:

Por un lado, crear un documento donde se recojan las mínimas condiciones técnicas, de diseño y constructivas que han de tener los espacios deportivos de los Centros Educativos, con el objetivo del uso propio y del uso del entorno después del horario lectivo.

Por otro lado proponer al Ministerio de Educación y Universidades y a las Comunidades Autónomas la modificación – en su caso- de la normativa que regula la normativa mínima de las instalaciones deportivas de los centros escolares y que hoy en día es completamente insuficiente.

De esa manera será más fácil convenir y coordinarse con las administraciones deportivas locales la colaboración en la construcción de instalaciones deportivas que sirvan al centro educativo y a la comunidad.

#### OBJETIVOS

- Mejorar las condiciones de impartición de la Educación Física escolar.
- Dignificar la calidad de los espacios públicos educativos a través de unas instalaciones deportivas de calidad.
- Asegurar el uso de los espacios deportivos de los centros docentes para las actividades deportivas fuera del horario lectivo, siempre abiertas al entorno.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Educación y Universidades
- Comunidades Autónomas –Consejerías de Educación-

#### OTROS PROMOTORES

- Corporaciones Locales

NÚMERO	PROGRAMA	
87	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de una certificación oficial que acredite la calidad de los servicios deportivos ofrecidos por centros educativos, ayuntamientos, clubes e instituciones.	EE21 y UN12

### DESCRIPCIÓN

De la misma manera que ha ocurrido en otros sectores (por ejemplo, turismo) se propone la creación de una Certificación de calidad específica para los servicios ofrecidos por las entidades deportivas, bien educativas –centros escolares y Universidades- , municipales, asociativas – clubes y federaciones- y comerciales, de ámbito estatal.

El acceso a la citada certificación específica –que debería incluir criterios relativos a la calidad de los procesos, procedimientos , satisfacción de los usuarios, cualificación y competencia del personal, etc, como de sostenibilidad medioambiental- conllevaría un esfuerzo de mejora y un salto cualitativo en la gestión de los servicios, instalaciones y programas deportivos públicos y privados y, en consecuencia, en la calidad de los servicios ofrecidos a los ciudadanos y ciudadanas, deportistas y clientes.

### OBJETIVOS

- Mejorar las condiciones de impartición de la Educación Física escolar.
- Dignificar la calidad de los espacios públicos educativos a través de unas instalaciones deportivas de calidad.
- Asegurar el uso de los espacios deportivos de los centros docentes para las actividades deportivas fuera del horario lectivo, siempre abiertas al entorno.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- Comunidades Autónomas

### OTROS PROMOTORES

- AENOR

NÚMERO	PROGRAMA	
88	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Incorporación de la actividad física y deportiva de las personas con gran discapacidad en los criterios de prestaciones económicas de la Ley 39/2006, de 14 de Diciembre, de Dependencia.	DI12

### DESCRIPCIÓN

La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, en el Cap. II de Prestaciones y Catálogo de servicios dice que “la prestación económica de asistencia personal tiene como finalidad la promoción de la autonomía de las personas con gran dependencia. Su objetivo es contribuir a la contratación de una asistencia personal, durante un número de horas, que facilite al beneficiario el acceso a la educación y al trabajo, así como una vida más autónoma en el ejercicio de las actividades básicas de la vida diaria...”.

Por ese motivo se propone que las personas con gran discapacidad que sean dependientes, y en ámbito concreto de determinados servicios deportivos - tanto en traslados como apoyo en vestuarios -, puedan participar en la oferta de actividades físico-deportivas con la colaboración de un asistente personal.

### OBJETIVOS

- Que ninguna persona con gran discapacidad y con reconocimiento de situación de dependencia se quede sin hacer actividad físico-deportiva por no tener ayuda personal para actividades básicas tales como cambiarse de ropa para hacer deporte, ducharse después, etc.
- Disminuir el sedentarismo y la obesidad de las personas con gran discapacidad.
- Crear adherencia a la práctica de AF y D entre las personas con gran discapacidad.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Sanidad y Política Social
- Comunidades Autónomas

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Igualdad

NÚMERO	PROGRAMA	
89	<b>ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de una unidad administrativa de Actividad Física y Deporte Adaptado con visibilidad en la estructura organizativa en el ámbito estatal y autonómico.	DI13

### DESCRIPCIÓN

Se recomienda la inclusión de una Unidad Administrativa de Actividad Física y Deporte Adaptado dirigida a personas en riesgo de exclusión social en el Consejo Superior de Deportes y en las Secretarías o Direcciones Generales de Deportes de las Comunidades Autónomas, así como en servicios deportivos municipales significativos.

La Unidad de Actividad Física y Deporte Adaptado en personas en riesgo de exclusión social deberá fomentar políticas inclusivas a través del deporte en cualquiera de sus ámbitos de actuación (salud, competición, mayores, escuela, ocio y tiempo libre...).

### OBJETIVOS

- Fomentar e impulsar políticas de actividades físicas y deportes adaptados dirigidas a personas con discapacidad.
- La promoción del empleo como actividad que contribuya al bien común y que cumpla una función social, de readaptación funcional y reinserción social, rehabilitadora y pedagógica como factor que mejore la salud
- Promover, apoyar y desarrollar políticas de transversalidad a través de relaciones, uniones, convenios, acuerdos, colaboraciones, etc., con personas físicas o jurídicas, organizaciones e instituciones, públicas o privadas, para el fomento del deporte adaptado.
- Visualizar el deporte adaptado

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Cada una de las administraciones públicas con competencias deportivas

### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Igualdad

NÚMERO	PROGRAMA	
90	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Propuesta de desgravación fiscal a las empresas para los recursos destinados a la práctica deportiva	AL06

### DESCRIPCIÓN

Una de las principales problemáticas al promocionar el deporte en el ámbito laboral reside en concienciar a las empresas a destinar recursos para potenciar la práctica. Además, los resultados de semejante inversión tiene un retorno a largo plazo que se manifiesta como se ha descrito anteriormente en mayores niveles de productividad o reducción del absentismo laboral.

Las desgravaciones fiscales podrían ir orientadas a programas específicos o bien a la construcción de instalaciones deportivas para el uso de los propios trabajadores y, de manera complementaria, la comunidad.

### OBJETIVOS

El objetivo es ofrecer facilidades en forma de ayudas directas para la promoción de la práctica deportiva. Se espera que este tipo de ayudas tengan efectos inmediatos en las empresas.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ministerio de Economía y Hacienda

NÚMERO	PROGRAMA	
91	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Reconocimiento de la Asociación de Deporte Laboral como Ente de Promoción Deportiva.	

## DESCRIPCIÓN

La Asociación de Deporte Laboral es la responsable de la organización de diferentes competiciones deportivas de diferentes deportes en el territorio español. Existe la Asociación Nacional y, además, está presente en la gran mayoría de las CC.AA.

Tanto para la obtención de recursos económicos como para la organización de los campeonatos territoriales y nacionales, sería de gran utilidad que esta asociación fuera reconocida como Ente de Promoción Deportiva. Con ello, tendría mayor facilidad para optar a recursos financieros por parte de las empresas además que equipararía su estatus con los de organizaciones de otros países europeos.

## OBJETIVOS

El objetivo sería conseguir el reconocimiento de la Asociación de Deporte Laboral como Ente de Promoción Deportiva.

## PROMOTOR PRINCIPAL

- Ente de Promoción de Deporte y Cultura Corporativos

## OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes

NÚMERO	PROGRAMA	
92	ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión de materias deportivas en los 6 créditos ECTS (optativos o de libre disposición).	UN06
DESCRIPCIÓN		

El escenario del Espacio Europeo de Educación Superior incluye dentro de nuevas titulaciones de grado la posibilidad de reconocer créditos por participar activamente en actividades impulsadas desde diversos departamentos de la Universidad. La práctica deportiva en sus diversas dimensiones es una de estas actividades. La propuesta pasa por que cualquier universitario y universitaria pueda tener acceso al reconocimiento de dichos créditos conforme a la normativa vigente que se desarrolle.

#### OBJETIVOS

- Potenciar e incrementar la tasa de participación de los y las estudiantes en las actividades deportivas impulsadas desde la Universidad.
- Favorecer la integración y las relaciones sociales en la Universidad.
- Contribuir a una formación integral del alumnado

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Vicerrectorados a través de sus correspondientes Servicios o Áreas de Actividad Física y Deportiva de las universidades.

NÚMERO	PROGRAMA	
93	<b>ORGANIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y NORMATIVA</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Creación de un órgano ejecutivo y de coordinación del deporte universitario español.	UN07

### DESCRIPCIÓN

La actual regulación del Comité Español de Deporte Universitario determina que este es un órgano colegiado de asistencia y asesoramiento, adscrito a la Presidencia del Consejo Superior de Deporte. Este hecho conlleva que sus propuestas puedan ser tenidas en cuenta, únicamente, en el caso que así lo estime oportuno la mencionada Presidencia del Consejo Superior de Deportes.

En el marco actual, se hace necesario que el Comité Español de Deporte Universitario sea un órgano más ejecutivo y de coordinación del deporte universitario que aglutine a todos los agentes con responsabilidades (Universidad, Gobierno, Comunidades Autónomas) y eleve sus resoluciones y propuestas al CSD y al Consejo de Universidades.

### OBJETIVOS

- Concretar en la nueva Orden Ministerial de regulación del Comité Español de Deporte Universitario el carácter ejecutivo y de coordinación del mismo.
- Incrementar la eficiencia del órgano colegiado en relación a la razón de su existencia.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes.

### OTROS PROMOTORES

- Consejo de Universidades
- Conferencia General de Política Universitaria
- Comité Español de Deporte Universitario
- Direcciones de Deportes de las respectivas Comunidades Autónomas
- Órganos de Gobierno de las Universidades



NÚMERO	PROGRAMA
94	LEGISLACIÓN, NORMATIVA Y ORGANIZACIÓN
	MEDIDA
	Incorporación de parámetros de igualdad en estatutos, reglamentos y subvenciones a entidades deportivas.
DESCRIPCIÓN	

Condicionar la aprobación y constitución de estatutos y reglamentos de la Federación Deportiva, así como las subvenciones, a las entidades al cumplimiento de unos parámetros de igualdad: nº mujeres en cargos directivos, técnicos, y de arbitraje, uso de un lenguaje no sexista, igualdad de premios, igualdad en las condiciones de entrenamiento y competición para las selecciones, datos desagregados por sexo, etc.

#### OBJETIVOS

Garantizar el desarrollo de una normativa, reglamentos y estatutos y la publicación de subvenciones fundamentadas en el desarrollo de criterios basados en la igualdad.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes
- CC AA

#### OTROS PROMOTORES

- Comité Olímpico Español
- Federaciones nacionales
- Federaciones autonómicas
- Clubes y Asociaciones

NÚMERO	PROGRAMA	
95	ACCIONES ASOCIADAS AL TERRITORIO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Elaboración de una Guía de buenas prácticas de accesibilidad para instalaciones deportivas	DI09
DESCRIPCIÓN		

La presente medida conlleva la elaboración y edición de un Manual de Recomendaciones sobre las pautas de actuación en cuanto al diseño y gestión de los espacios urbanísticos y arquitectónicos, sus sistemas de comunicación e información, sus bienes, productos y servicios; y la usabilidad de los mismos por personas con grandes discapacidades y/o personas con movilidad / comunicación reducida temporal (PMR) que complemente y amplíe la normativa de accesibilidad existente en cada una de las Comunidades Autónomas. Con el cumplimiento de los contenidos de esta GUÍA, se podría conseguir el CERTIFICADO DE CALIDAD DE LA ACCESIBILIDAD.

#### OBJETIVOS

- Garantizar el acceso, el uso y disfrute de las instalaciones deportivas, recreativas y turísticas, sin barreras arquitectónicas ni en la comunicación.
- Incrementar el número de practicantes de actividad física y deportiva adaptada, al facilitar la instalación la práctica deportiva de personas con discapacidad.
- Sensibilizar a todos los agentes implicados en la promoción del Deporte y la Actividad Física adaptada de las personas con discapacidad, y a su vez, al público en general que comparte el uso de la instalación con ellos.
- Velar por el cumplimiento de las normativas sobre accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas y en la comunicación, en todas las instalaciones deportivas de titularidad pública y privada.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes.

#### OTROS PROMOTORES

- Ministerio de Fomento y Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Comunidades Autónomas, Corporaciones.
- Colegios de Arquitectos y Consultorías de Accesibilidad
- FEMP, CEAPAT, CERMI y Comité Paralímpico español.

NÚMERO	PROGRAMA	
96	<b>PRÁCTICA DEPORTIVA ASOCIADA AL TERRITORIO</b>	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Incorporación de zonas de deporte "informal" en los nuevos proyectos de espacios públicos urbanos.	ES12

### DESCRIPCIÓN

En algunos de los nuevos espacios públicos construidos para la rehabilitación física y social de barrios con problemas de marginación social nos encontramos que los elementos urbanísticos no han sido suficientes para la regeneración social del lugar creando zonas apropiadas por grupos específicos.

Estos espacios se pueden revitalizar a través del deporte reiniciando y fortaleciendo los procesos de cohesión e identidad comunitaria tanto de autóctonos como de inmigrantes. El espacio deportivo y las prácticas deportivas pueden contribuir a dar significación a las zonas en transformación, a los espacios límite, a los lugares recién urbanizados...

Con la introducción de espacios de deporte informal se ponen los medios para poder construir la comunidad con los valores de ésta.

### OBJETIVOS

- Dar significado y coherencia al conjunto del espacio y su entorno en colaboración con el diseño, la arquitectura, la escultura o el arte. Esta significación territorial a través del deporte puede resultar de gran importancia tanto para las personas autóctonas como inmigrantes.
- Colonización positiva del espacio a través del deporte.
- Colaboración con las iniciativas de deporte informal que se dan en estos espacios.
- Poner en relación continente y contenido a través de procesos de urbanización mediante el deporte en el que las personas y sus actividades son los elementos urbanizadores.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Comunidades autónomas y ayuntamientos

### OTROS PROMOTORES

- Entidades y asociaciones locales

NÚMERO	PROGRAMA	
97	PRÁCTICA DEPORTIVA ASOCIADA AL TERRITORIO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Adaptación de circuitos aeróbicos para mayores	PM03

### DESCRIPCIÓN

Crear o adaptar los circuitos ya existentes en los municipios para realizar programas que fomenten el hábito de marcha saludable en diferentes espacios con garantías de efectividad y seguridad, aprovechando las características del entorno cercano:

- Circuitos Urbanos: En parques y parajes circundantes
- Circuitos de playa y litoral
- Circuitos rurales y de montaña
- Circuitos turísticos

Los circuitos deberían cumplir una serie de requisitos:

- Introducir recorridos de diferentes niveles (Básico, Medio y Alto) para que se puedan integrar el mayor número de personas en función de las diversas capacidades personales.
- Disponer de una buena señalización que facilite una buena práctica.

### OBJETIVOS

Proporcionar información técnica y espacios específicos, para facilitar la práctica de ejercicio aeróbico seguro y saludable a personas de edad avanzada que desean realizar ejercicio a través de una práctica autónoma o como una actividad complementaria a la que realizan a través de los programas institucionales.

Potenciar las políticas en pro de Ciudades saludables, promocionando zonas de práctica deportiva.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Ayuntamientos
- Comunidades Autónomas

### OTROS PROMOTORES

- Equipo multidisciplinar Deportes, Urbanismo, Turismo, Sanidad y Asuntos Sociales.
- Empresas para patrocinar (farmacéuticas, alimentación, deportivas, etc.)

NÚMERO	PROGRAMA
98	PRÁCTICA DEPORTIVA ASOCIADA AL TERRITORIO
	MEDIDA
	Introducción de la perspectiva de género en el diseño y uso de espacios en las instalaciones deportivas.
DESCRIPCIÓN	

Establecer criterios para el diseño de espacios y instalaciones deportivas de acuerdo a las necesidades de los usuarios según género. Aplicar estos ítems al censo de instalaciones deportivas para la valoración de si éstas respetan las cuestiones de género en cuanto a los tiempos y los espacios.

### OBJETIVOS

Crear unos criterios de referencia para adaptar los espacios deportivos a las necesidades de los usuarios.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

### OTROS PROMOTORES

- Consejo Superior de Deportes
- Instituto de la Mujer
- Comunidades autónomas

NÚMERO	PROGRAMA	
99	ACCIONES ASOCIADAS AL TERRITORIO	
	MEDIDA	ACCIONES ASOCIADAS v1
	Inclusión de las personas con discapacidad en la oferta deportiva relacionada con la promoción de la actividad física deportiva, en los ámbitos, municipal, comarcal y provincial.	DI05

### DESCRIPCIÓN

Impulsar y apoyar en el ámbito municipal, comarcal y provincial, la inclusión de las personas con discapacidad en la oferta deportiva relacionada con la promoción de la actividad físico-deportiva, (actividades, competiciones, y eventos), con especial incidencia en la edad escolar y juvenil, elaborando al efecto un protocolo de orientaciones que facilite dicha inclusión. En definitiva, incorporar el deporte adaptado con un carácter inclusivo en la oferta deportiva pública –especialmente municipal-.

### OBJETIVOS

- Incrementar el número de practicantes de actividad física y deportiva entre las personas con discapacidad.
- Crear adherencia a la práctica deportiva fundamentalmente entre la población infantil y juvenil con discapacidad.
- Fomentar, a través de la oferta deportiva, la interrelación social.
- Establecer pautas de actuación que permitan facilitar la inclusión de las personas con discapacidad en la oferta deportiva relacionada con la promoción de la AF y D.

### PROMOTOR PRINCIPAL

- Corporaciones Locales – Áreas de Deportes de Ayuntamientos, Comarcas y Diputaciones provinciales
- FEMyP

### OTROS PROMOTORES

- Clubes, asociaciones y federaciones de deporte adaptado
- Consejo Superior de Deportes

NÚMERO	PROGRAMA
100	PRÁCTICA DEPORTIVA ASOCIADA AL TERRITORIO
	MEDIDA
	Convocatoria de proyectos experimentales de integración social y cultural a través de actividades deportivas vinculadas al territorio
DESCRIPCIÓN	

Convocatoria anual destinada a las Comunidades Autónomas con la que se pretende marcar las pautas a seguir para consolidar una Red Nacional de Deporte Social bajo los parámetros del Consejo Superior de Deportes, atendiendo a los objetivos generales establecidos en el Plan Integral de Promoción del Deporte y de la Actividad Física.

Mediante esta convocatoria se pretende arrancar un compromiso de trabajo a cada una de las Comunidades Autónomas de modo que sean capaces de consolidar una plataforma de trabajo funcional partiendo de las estructuras sociales más desfavorecidas. Esto permitirá realizar una investigación a nivel estatal, que facilite un diagnóstico real de la situación existente. Posteriormente se propondrán actuaciones facilitadoras de socialización directa a través de la utilización de la actividad física y el deporte.

#### OBJETIVOS

Consolidar una red estable de deporte social que desarrolle unas prácticas deportivas igualitarias en la que se evite el etnocentrismo, el racismo y la xenofobia, capaces de abarcar los diferentes estratos sociales existentes, con una mentalidad cosmopolita que permita ampliar y actualizar la base del acervo cultural propio del Estado.

#### PROMOTOR PRINCIPAL

- Consejo Superior de Deportes

#### OTROS PROMOTORES

- CC AA