



# **Proyecto para extender la práctica de actividad física y deporte como constante de la vida.**

## **Entrevistas**

Autor:

**murua**  
activepeopleactiveplaces

Pokopandegi bidea 11; 011 bul.  
20.018 Donostia  
[www.murua.eu](http://www.murua.eu)

## Introducción

El proyecto “El valor del deporte. Extender la práctica de actividad física y deporte como constante de la vida” se plantea diseñar las propuestas de intervención para la promoción de la práctica de actividad física y reducción de conductas sedentarias en diferentes grupos poblacionales. Los grupos poblacionales sobre los que se trabajará son:

- Niñas y niños de entre 0 y 8 años
- Conciliación de la vida laboral, familiar y actividad física
- Personas mayores

Con el objetivo de que a la hora de realizar el diseño de estas políticas las personas que participen en este diseño cuenten con la mejor información posible, se ha planteado la generación de una serie de documentos sobre los que trabajar.

Por una parte unos documentos técnicos en los que se recogen las estadísticas sobre niveles de práctica de actividad física, los determinantes y las evidencias de actuaciones efectivas. Este documento se basará en una revisión de los estudios existentes y aportará el enfoque científico a quienes participen.

Un documento cualitativo que recogen los resultados de 16 dinámicas grupales organizadas en diferentes municipios de Gipuzkoa, segmentados por colectivos sobre los que se pretende intervenir, por sexo, tamaño del municipio, etc. En definitiva, se ha buscado la mayor representatividad posible en estos grupos.

Este documento, en el que se recogen las aportaciones de personas con perfiles diferentes y que trata de mostrar los diversos enfoques y realidades de la práctica de actividad física en los grupos objetivos sobre los que se centra el proyecto.

Se realizarán 9 entrevistas, 3 por cada grupo poblacional, de las que hasta el momento se han realizado 6.

# Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre los **0 y 8 años**

**Nerea  
Mendizabal**

Psicopedagoga  
Educativa social  
[www.hartueman.com](http://www.hartueman.com)  
28-feb-2017

## **“El movimiento, la actividad física, es lo natural en todas las niñas y niños. Quienes les creamos problemas y ponemos barreras somos las personas adultas”**

Las limitaciones al movimiento y a la actividad física de niñas y niños vienen impuestas tanto por los entornos físicos, los diseños de espacios con barreras y límites excesivos; como por las normas y mensajes de las personas adultas: “estate quieta”, “no corras”...

### **Referente familiar**

Una de las cuestiones más importantes de realizar actividad física en familia es el hecho de que la niña o niño cuentan con un referente a la hora de aprender movimientos. En las edades tempranas para algunos niños y niñas es bastante complicado aprender los movimientos y sobre todo si no cuentan con referentes. El hecho de que madres y padres participen en las mismas actividades les da mucha seguridad lo que se traduce en un mayor placer por el juego activo.

Sin embargo, hay que ser muy cuidadosas con no tratar de enseñarles de un modo demasiado directo: “Tú no sabes, ya te enseño yo”

### **Reglas**

Hay una tendencia a que tanto las actividades como los propios espacios sean excesivamente reglados, estandarizados, lo que supone limitaciones al movimiento libre y natural de niñas y niños. Esto se ve también en la tendencia a apuntarles a actividades concretas en las que en muchos casos se siguen procesos generales sin tener en cuenta los ritmos propios de cada niña o niño.

### **Competitividad**

La competitividad puede ser connatural en muchos niños y niñas y no es malo que sea así, sin embargo es muy importante que esa competitividad sea bien gestionada. La capacidad de la niña/o no debe condicionar su valor ni su motivación.

## **“Antes de que la niña o niño cumplan el año la clave está en la estimulación temprana”**

Es importante dar a conocer y fomentar la estimulación temprana de bebés. En este primer año se observan grandes diferencias entre bebés estimulados y los que no lo están; y tampoco es una cuestión de guarderías o casa. No observa diferencias entre bebés que están en guarderías y los que están en casa ya que entiende que la principal diferencia la marcan las personas que están a su cargo. Tanto madres, padres o cuidadoras deben ser activas y estimuladoras.

### **Alimentación**

Es importante incentivar la alimentación materna. Los bebés alimentados con leche materna son más activos, están más tiempo con la madre y normalmente están más estimulados.

### **Formación**

Hacen falta personas especialistas en estimulación temprana. La posibilidad de editar una guía con consejos y recomendaciones para la estimulación de bebés está bien, pero debería haber una persona especialista que la interprete, apoyando a madres y padres en esa estimulación. El principal problema es el precio, que no todo el mundo puede pagar ese servicio.

### **Sensibilización**

Es necesario que desaparezca la idea de que “el niño bueno es el que se está quieto”, para lo cual es fundamental la recomendación de matronas y pediatras. Goia trabaja con grupos de madres (algún padre, pero muy minoría) que realizan actividades, los bebés se mueven y ellas socializan y pasan a hacer otras actividades por su propia cuenta. Una actividad que considera importante es los cursos de masaje infantil, que es bueno y estimula al bebé y anima a madres y padres a interactuar más activamente con el bebé. La organización de cursos, talleres y grupos es una buena base para animar a la estimulación temprana.

Tres recomendaciones: "Uraterapia" (piscina para bebés), masaje infantil y sesiones dirigidas de estimulación temprana en los centros de salud ("No se puede dar un papel y adelante")

## Elena Alustiza

Pediatra  
Osakidetza

## Lourdes Aranburua

Pediatra  
Osakidetza

## Ana Bueno Intxaurreondo

Enfermera  
Pediatria  
Osakidetza

22-may-2017

### **“Más que aumentar las actividades físicas, lo fundamental es reducir los comportamientos sedentarios”**

Suele darse un tratamiento a la Actividad Física como si fuese una “píldora”, se realiza una actividad de hora y media (diaria, semanal...) y luego nada, parece que con eso ya se ha cumplido con la recomendación saludable.

El caso es que hay una clara tendencia hacia el sedentarismo por el propio modelo de sociedad. La tendencia de la mecanización es hacia un menor gasto energético humano. Los espacios, privados y públicos, se diseñan pensando en un menor esfuerzo físico.

Es realmente importante reducir el sedentarismo, pero no hacemos nada fuera de las horas programadas para actividad física.

### **Espacio físico**

En esta edad es fundamental mejorar el entorno físico con unos diseños que permitan e incentiven el movimiento de niñas y niños.

Por una parte, entienden necesario aumentar y repensar los espacios de juego, desestructurarlos y que fomenten el juego libre.

Entienden muy positivas las iniciativas de Camino Escolar impulsadas desde algunos centros. Para ello, es necesaria una mejor coordinación entre los ayuntamientos y los centros, ya que en muchos casos hay que realizar mejoras físicas en los recorridos.

### **Sensibilización**

Las campañas de sensibilización deberían dirigirse especialmente a padres y madres, ya que son los ejemplos que seguirán niñas y niños. En el caso de la movilidad, si ven que madres y padres se desplazan en bicicleta o caminando será algo natural que lo hagan así. Lo mismo ocurre con otras actividades como juegos o deportes. Si son actividades en familia en los que ven y participan conjuntamente, niñas y niños estarán más predispuestas a ser personas activas.



## Consulta

No ven demasiado efectiva la recomendación desde la consulta de pediatría. Para crear un hábito estiman que es necesario realizarlo durante 60 días, o dedicar 20 horas con cada niña o niño. Esto es imposible realizarlo desde consulta. Además, en consulta se le dan numerosas recomendaciones, muchas para el poco tiempo del que disponen, por lo que efectividad es escasa.

Realmente son las familias las que podrán crear esos hábitos.

## **Maite Aperribai**

Profesora de  
Eduicación  
Física  
SOHAT

## **Itsaso Jaio**

Profesora de  
Eduicación  
Física  
SOHAT

30-may-2017

**“Es importante desnormalizar los espacios y actividades entenderlas en un sentido integral para el desarrollo adecuado de niñas y niños. No sólo físico.”**

Partimos del convencimiento de que el movimiento, la actividad física, es algo natural en estas edades. Son precisamente las personas adultas quienes establecemos las limitaciones a este movimiento. Limitaciones espaciales, normativas, tiempos, etc.

### **Espacios**

Si bien en los últimos años se observa una importante tendencia a generar espacios educativos más abiertos que fomentan el movimiento libre, aún hay muchos que no son así. Por otra parte, aún cuando algunos espacios estén bien diseñados, el modelo no se ha adaptado tan rápido como los espacios y se continúa incentivando el estar quietas, aún cuando es un txoko en lugar de un pupitre. Este problema es mucho menor en las guarderías (haurreskolak), que sí tienen mucho más naturalizado este diseño y modelo.

Otro caso a analizar es el de los patios. En muchas ocasiones no están diseñados para incentivar el movimiento y tienen formas y estructuras excesivamente normativizadas.

### **Normas**

En muchas ocasiones se presentan multitud de normas que limitan la capacidad de las profesoras y profesores para realizar actividades físicamente activas. Espacios verdes que no se pueden pisar o trabas para salir del centro para ir a un parque cercano son casos muy habituales, especialmente en las ciudades. “Para el centro es muy complicado salir fuera con las niñas y niños, bien por costes o por permisos. Todo está demasiado normativizado”.

Parece que ha aumentado la sensibilidad y/o miedo entre padres y madres a que pueda ocurrir algo malo. Ante eso el centro tiene que cubrir su responsabilidad,

por lo que cada vez es más complicado realizar actividades fuera de las estrictamente programadas.

## **Familia**

Además de por miedo a posibles accidentes, también parece que en bastantes familias hay reparos en que las niñas y niños se mojen o se ensucien. Es cierto que contar con espacios cubiertos para el juego libre es una ventaja, sin embargo deberían poder mojarse y ensuciarse como parte de su proceso de desarrollo.

## **Clase de educación física**

Dentro de la escasa relevancia que se le da a la asignatura de Educación Física en los centros, eso también presenta una ventaja ya que cuentan con una mayor libertad para trabajar como creen que es más conveniente.

**“No es tanto ampliar las edades de Deporte Escolar, sino ofrecer oportunidades de tiempo y lugares para el juego libre”**

## Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física

**Jon Karla Lizeaga**

Preparador físico  
ADEGI  
2-mar-2017

### “Va a haber un boom de la promoción del deporte y la actividad física en las empresas”

Jon Karla colabora con AdegI, Asociación de Empresas de Gipuzkoa, dentro del programa Nueva Cultura de Empresa. Su labor consiste en incorporar la actividad física en ejecutivos/as. “Si quieres que tu empresa rinda empieza cambiando tú, primero haz el cambio en ti mismo”.

El deporte y la actividad física, son una herramienta para la mejora de las capacidades y estados de los ejecutivos. El servicio que ofrece desde AdegI se dirige a empresarias/os y ejecutivas/os. Entiende que la clave es enseñar a hacer y cambiar algunas pautas para incorporar la actividad física entre las rutinas diarias.

Dos claves: concienciar y facilitar.

### Concienciar

Hay algún caso de un empresario que entrena con él, está convencido de la mejora física y mental que supone esta actividad y quiere trasladar eso mismo a sus trabajadores. “Lo que es bueno para él tiene que ser bueno para el resto”.

### Facilitar

Facilitar en tres aspectos:

- **Horario:** sus horas más demandadas son las 7am. y las 19pm. Es clave que el servicio se adapte a los horarios de trabajo de las personas
- **Cercanía:** el contar con el servicio de dinamización de actividad física muy cerca o incluso dentro de la propia empresa.
- **Inversión:** entiende que el éxito de su modelo es la prácticamente nula inversión necesaria en equipamientos que requieren las actividades que propone. “El tamaño de la empresa no importa tanto ya que pueden realizarse rutinas y

actividades con materiales muy básicos y en muy poco espacio."

¿Cómo llegar a todas las empresas? "Concienciación. Demostrar que se puede hacer y contar con recursos de conocimiento para poder poner en práctica lo que están concienciados a hacer".

## **Amaia Agirre**

Profesora de  
Teoría e  
Historia de la  
Educación  
EHU-UPV

29-may-2017

### **“Es interesante entender que los problemas de conciliación que se dan en la etapa adulta especialmente en mujeres, son reflejo de la educación y los roles asumidos durante etapas anteriores”**

El componente de género es fundamental a la hora de entender los tiempos dedicados cualquier actividad.

### **Primer hijo/o y deporte en hombres**

No resulta extraño observar a hombres que tras el nacimiento del primer hijo/a comienzan a entrenar mucho más tiempo que antes del nacimiento. Las estadísticas muestran que tras el nacimiento, aumentan las horas que los hombres dedican a su jornada laboral. Parece que tras el nacimiento muchos encuentran una ocupación “importante” por la que reducen su capacidad de dedicarse al cuidado.

### **Ocio y cuidado**

Las actividades conjuntas en familia parecen una buena alternativa. Estas actividades permiten crear tiempos conjuntos de ocio y cuidados.

### **Referentes**

En el deporte femenino hay una escasez clara de referentes de deportistas de alto nivel. Esto es mucho más notable en la práctica de actividad física fuera de ese alto nivel.

Es necesario reconocer, visibilizar y dar valor a la práctica cotidiana de actividad física, de personas que concilian y son físicamente activas.

### **Seguridad**

El caso del running es notable. Un gran número de mujeres (y también hombres) se han incorporado a la práctica deportiva y en bastantes casos de un modo bastante intensivo. Es una práctica sencilla, barata y con una gran flexibilidad horario. Sin embargo es importante tener en cuenta que muchas de las personas que salen a correr lo hacen en horarios muy de mañana o de

noche. Esto en las mujeres puede ser un problema ya que en estos horarios muchas de ellas no encuentran la seguridad necesaria para salir a correr solas por la calle.

## **Consideraciones**

En la documentación facilitada echa en falta dos consideraciones que cree que deberían incorporarse a la reflexión a la hora de diseñar las estrategias y las líneas de actuación:

- El país de origen y las diferencias culturales a la hora de entender la práctica de actividad física y la conciliación.
- La existencia de otros tipos de familia, además de las parejas heterosexuales o la monomarentales.

## Promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo entre las **personas mayores**

### **Unai Arrieta**

Psicólogo  
especialista en vida  
saludable

[www.unaiarrieta.com](http://www.unaiarrieta.com)  
29-mar-2017

### **“Más que plantearles actividades, es importante empoderarles y darles recursos para que lleven una vida más activa”**

Unai es psicólogo especialista en vida saludable y envejecimiento activo. Ofrece servicios profesionales para facilitar la vida activa de las personas. Estos servicios van desde el diseño de programas, el asesoramiento personalizado al asesoramiento a instituciones.

### **Empoderamiento**

#### **“Van al poli dos días a la semana, pero luego quedan otros 5 días”**

Plantea su trabajo desde un enfoque más educativo, generando conciencia y dotando de recursos a las personas mayores para que cambien sus hábitos de vida hacia una vida activa. “Es un trabajo más educativo. De hecho hay sesiones en las que no hacen ejercicio sino que se centran en establecer el programa semanal de actividades”

Los servicios de gimnasia de mantenimiento cumplen una función buena pero puntual. No hacen una labor educativa y no alcanzan a cambiar los hábitos generales.

Considera que el uso podómetros y la monitorización sencilla de su actividad es fundamental para este proceso de sensibilización empoderamiento para la vida activa.

### **Cambio de hábitos**

Hay un problema con las personas que peor están y que son las que más beneficios podrían obtener de la práctica de actividad física; son precisamente las personas que mejor están las que más se implican en sus cuidados.



La principal barrera que traslada la gente es la pereza, la falta de voluntad, pocas ganas... es por esto que es necesario este enfoque psicológico para modificar los hábitos.

## **Estrategias**

Cree que para un cambio de hábitos es necesaria una estrategia para motivar a las personas a que sean activas. La recomendación médica es un fuerte aliciente, pero con una visita cada cierto tiempo las personas no cambian de comportamiento "es necesario un seguimiento continuo y para eso el médico no tiene tiempo".

## **Claves**

Las actividades en grupo, la fuerza del grupo es fundamental. "Eso supera la pereza". La socialización es la gran baza para generar estos cambios. Las quedadas, las salidas... "eso es un filón". Para ello es necesario impulsar la creación de grupos y cuidarlos.

Otra de las claves son las personas líderes. Es necesario "identificar y apoyarse en los líderes. Movilizan solos a todo el grupo y éste puede llegar a ser autónomo". Hay que empoderar al grupo y a los líderes. "Cuidar al líder, reconocerlo, ponerlo delante del grupo..."

La importancia del líder se basa en la consideración de que ellos/as son sus propios modelos, no el monitor/a.

## Javier Arzuaga

Sociosanitario  
especialista en  
Geriatría

[www.cuidarmayor.eslagundu.com](http://www.cuidarmayor.eslagundu.com)

2-feb-2017

### **“Hay mucha economía sumergida en el sector de los cuidados a mayores, sin formación básica para ofrecer una mínimas pautas de gerontogimnasia”**

Javier tiene una empresa de servicios de ayuda a domicilio, fundamentalmente de cuidado de personas mayores y acompañamiento a personas. Trabaja principalmente con personas dependientes, bien sea por edad o tras una operación.

En la mayoría de las ocasiones las familias no tienen conocimiento ni información sobre las posibilidades y beneficios de la práctica de una actividad física adaptada a las personas dependientes. Por este motivo los servicios demandados suelen limitarse a la administración de medicamentos, dar la comida y la higiene. Habitualmente se les propone el acompañamiento y ayuda para la realización de ciertos ejercicios básicos, pero no suelen tener interés. Piensa que probablemente sea por el coste de la dedicación “extra” que supone este servicio.

### **Barreras psicológicas**

En este sentido encuentra dos barreras psicológicas:

- La de la propia persona atendida, a la que es necesario convencerle de la necesidad de que se mueva y hagan algunos ejercicios básicos, más allá de ver la televisión.
- La de las familias, que no ven la necesidad o no le dan la importancia suficiente a estas actividades.

Suelen incluir la realización de algunos ejercicios, aunque no se incluyan entre los servicios concretados; pero esto lo hace de manera voluntaria. “En lugar de estar sentado con el abuelo, yo procuro estar activo con él”

### **Formación**

Considera que existe un importante déficit de formación en materia de actividad física adaptada y gerontogimnasia. En su caso ha sido autodidacta, mediante libros, documentos y vídeos. En internet existe

bastante material sobre el tema, pero es necesario que la persona cuidadora tenga interés en el tema.

“Ayudaría contar con tablas, rutinas de ejercicios para realizar en función de las patologías y otros condicionantes” Plantea el interés de elaborar un material didáctico sencillo orientado a personas cuidadoras.

Tampoco hay en nuestro entorno ninguna oferta de formación sobre gerontogimnasia y cree que sería otro aspecto a trabajar. Además de esa formación, deberían darse a conocer los beneficios de la gerontogimnasia entre las familias de personas mayores dependientes.

## **El momento**

### **“Cuando a nosotros nos llaman es porque somos el último recurso. La familia se convierte en dependiente del dependiente”**

Afirma que cuando entran a trabajar la persona dependiente ya lleva muchos años sedentario durante los cuales lo único que hacía era ver la televisión. Explica el proceso de un modo esquemático: la persona se jubila, lleva una vida más o menos activa trabajando en la huerta o paseando. Poco a poco va reduciendo la actividad por aburrimiento o por episodios puntuales que hacen que no vuelva a los niveles anteriores de actividad. Llega un momento en que esta persona se conforma con quedarse en casa totalmente sedentaria. Esa es esta última fase en la que la familia recurre al profesional. “Es difícil motivar a quien ha pasado muchos años sedentario”

Uno de los problemas que destaca es el de la economía sumergida existente en el sector de los cuidados a mayores. En muchas ocasiones se “contrata” a una persona sin formación, sin contrato, ni factura, ni IVA, ni seguro de Responsabilidad Civil. Esta situación complica mucho la profesionalización y la formación de profesionales. Cree que la formación y en el caso concreto de la formación en actividades físicas adaptadas o en gerontogimnasia podría ser un factor diferencial entre el profesional legal y la persona sin formación ni contrato. Pero para ello sería necesaria también la sensibilización de las familias acerca de la importancia de realizar este tipo de actividades.

Plantea una propuesta y es la puesta en marcha de un número de teléfono para cuidadores, para resolver dudas e incluso para denunciar casos de maltrato de mayores “que hay más de los que imaginamos”.

## Sonia Vélez

Gerente de  
residencia  
para mayores  
Txara II

Biharko

7-abr-2017

### **“La actividad física está totalmente integrada en la rutina diaria de las personas residentes y de las que vienen al centro de día”**

Sonia es la gerente de la Residencia Txara II. El servicio de gestión lo lleva la empresa Biharko Gipuzkoa S.L.

Dentro de los servicios de las residencias, tanto para personas internas como para las que acuden como centro de día, la actividad física diaria está plenamente integrada entre sus rutinas. “Gimnasia a la mañana y paseo a la mañana y a la tarde”. Como es natural, la actividad se adaptada en función de las capacidades de las personas, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas internas son dependientes y algunas altamente dependientes.

Afirma que el sector residencial ha cambiado mucho, a mejor, tanto en formación como en niveles de exigencia. Todas las residencias que conoce cuentan con material y monitores/as específicos de actividad física.

Sí plantea el interés de una mayor formación al personal auxiliar sobre la práctica de actividad física y sobre dinamización de grupos. También entiende necesario que las empresas cuenten con planes de formación continua en la materia ya que continuamente surgen nuevas técnicas.

Respecto a los servicios de ayuda a domicilio, estos servicios los subcontratan los ayuntamientos y están pensados para cubrir las necesidades básicas. En los pliegos no suele incluirse la dinamización de actividad física a las personas en sus domicilios. Las empresas pueden incluirlo en sus ofertas como mejora, pro no hay exigencia en las licitaciones.