



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

Propuestas del Grupo Dinamizador

1. Políticas

A la hora de diseñar las políticas de promoción de la Actividad Física en este grupo de edad (y en el resto) las claves que deben contemplarse necesariamente son:

- **Transversalidad**, realizando un acercamiento a las mismas desde diferentes como Educación, Deporte, Juventud, Bienestar Social
- **Nivel local**: se entiende que es el nivel más efectivo por lo que las políticas deberán orientarse a acciones a ese nivel. También en este nivel debe incorporarse el enfoque transversal y por supuesto, cada municipio deberá adecuar sus políticas a la situación en la que se encuentre.
- **Colaboración**, como lógica de la transversalidad y de los diferentes niveles. Las políticas deberán tratar de integrar las actuaciones de todos los agentes que participan en las mismas a todos los niveles.

Una cuestión clave es la necesidad de evaluar las políticas. La propia importancia de esta evaluación ha llevado a que entre las propuestas cuente como una línea de trabajo específica.

Respecto a algunas propuestas de **acciones** más concretas:

- Aumentar la partida económica dedicada a la promoción de la actividad física.
- Promocionar la actividad física desde los servicios de Juventud, integrando la perspectiva socioeconómica.

2. Ámbito de la familia

Sensibilizar y empoderar a las familias como facilitador principal de la Actividad Física de niñas y niños entre 0 y 8 años

La familia se considera el entorno clave a la hora de apoyar la actividad física entre niñas y niños de 0 a 8 años, es por ello que gran parte de las acciones propuestas se hayan centrado en fomentar la actividad física en familia y facilitar recursos para que éstas impulsen la actividad física de niñas y niños. La transversalidad también debe estar presente en estas formaciones e intervenciones e incorporar la perspectiva de igualdad, el respeto y el juego libre.

Algunas **acciones** más concretas:

- Insertar la actividad física en las iniciativas que actualmente se están desarrollando sobre maternidad/paternidad positiva.
- Promover actividades y retos activos en familia.
- Facilitar la creación de grupos de familias para jugar, pasar, socializar...
- Impulsar la movilidad activa (aminando o bicicleta) en el ámbito familiar
- Formación a madres padres con orientaciones hacia hábitos saludables

3. Comunicación

Campañas de comunicación que fomenten el juego libre, desestructurado e igualitario

Se entiende necesario hacer ver la importancia que el juego libre tiene en el desarrollo psicosociomotriz de niñas y niños, por lo que es necesaria una campaña de comunicación sobre la relación entre tiempo libre - tiempo estructurado y desarrollo infantil.

Algunas **acciones** más concretas:

- Incluir en las campañas de comunicación referentes femeninos de mujeres activas, tanto deportistas como practicantes de actividad física.
- Campaña de recomendaciones sobre "tardes libres mínimas" que ofrezca consejos sobre las necesidades de tiempo libre en esta edad.
- Puesta en marcha de algún punto de información (web, blog, app...) para compartir ideas, planes, opciones para moverse
- Editar un decálogo para repartir en consultas de pediatría y centros de preescolar con ideas para aumentar la actividad física no estructurada (caminar a la escuela, no al ascensor, disfrutar la actividad en familia...)

4. Educación y formación

Profundizar en la presencia de la actividad física en la Educación tanto en el curriculum como en el resto de tiempos

En lo que respecta a **acciones** más concretas en esta estrategia:

- Aumentar una hora más a la semana de educación física
- Promover las salidas de día en los centros escolares
- Puesta en marcha de un programa de formación para estudiantes del ámbito de la educación, incorporando el fomento de la actividad física en sus programas

Formación abierta sobre los valores y la actividad física

Se plantea la necesidad de entender el deporte y la actividad física también como herramientas para proyectar valores como el respeto, la cooperación, la amistad...

- Organizar sesiones formativas a agentes del entorno de niñas/os, madres/padres, familia, centros escolares...
- Edición de una guía metodológica sobre el deporte para la cohesión social y como herramienta de bienestar social.

5. Urbanismo y territorio

Facilitar entornos físicos que fomenten la actividad física y la libertad de movimientos de niñas y niños.

A nivel de **programas** se plantean:

- Incorporar las orientaciones de "**ciudad de las niñas/os**" (Francesco Tonucci) en el diseño de los entornos construidos de los municipios de Gipuzkoa.

A nivel de acciones en el marco de este programa:

- Ayudas a proyectos de fomento de la movilidad activa a los centros escolares: Lagunbusa, camino escolar...
 - Elaboración de Mapas locales de espacios cubiertos accesibles en fin de semana
 - Elaboración de Mapas municipales de espacios para actividades al aire libre: parques, vías verdes...
 - Realizar un Plan de Espacios orientados a 0-8 años que contemple las escalas Gipuzkoa-comarcal-local
 - Impulsar normativas que exijan la consideración de las necesidades 0-8 años en las intervenciones en el espacio público.
 - Edición de una guía con criterios para un urbanismo activo
-
- Crear herramientas que faciliten la **desestructuración del juego** y la actividad física (en el urbanismo, pero también en la escuela, en la cultura, en el deporte...
- Respecto a las **acciones** planteadas:
- Organización de actividades de actividades en la naturaleza



- Revisión a nivel local de los equipamiento de barrio para su reorganización.
- Puesta en marcha de un programa de actividades intergeneracionales en familia

6. Investigación y Evaluación

Desarrollar un sistema de recogida de datos para la evaluación y seguimiento de las políticas así como la investigación interdisciplinar sobre la actividad física

Se detectada la necesidad de contar con un mayor conocimiento sobre la actividad física en el grupo de 0-8 años ya que apenas se cuenta con datos sobre la misma.

A nivel de acciones propuestas:

- Dirigir un análisis sobre las actividades estructuradas entre 0-8 años. Recogida de datos. Investigación/Análisis
- Dirigir un diagnóstico que muestre la situación de menores de 15 años, bien desde la Diputación o incorporarlo en la Encuesta de Salud.
- Elaborar un estudio de "Benchmarking" compartido para aprender experiencias deportivas pro-sociales de otros agentes del territorio.

7. Servicios

Algunas propuestas de servicios concretos que no se encuadran en las líneas de trabajo anteriores:

- Vestuarios mixtos
- Reformar la estrategia, de juego deportivo a juego lúdico.
- Buscar la participación de madres/padres en las actividades y sesiones organizadas para niñas/os. Ejemplo: invitar a madres/padres a participar una vez al mes en los cursillos de natación
- Organizar programas de actividades acuáticas. Reformarlos desde la pedagogía
- En los haurtxokos y gaztelekus: 1) cocinas 2) opciones gratuitas para hacer salidas
- En las actividades de danza y teatro trabajar el enfoque socioeconómico
- Programa de instalaciones intergeneracionales: posibilidad de realizar actividad física juntas niñas/os, madres, padres, abuelas/os, educadoras...
- Impulso a las actividades conjuntas de madres/padres e hijas/os
- Yoga con bebés