ESTRATEGIAS DE CONCILIACIÓN PARA AUMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Dr. Javier Yanci Irigoyen
Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Grupo de investigación GIKAFIT-GFA

ÍNDICE

Conocimiento científico actual y retos de futuro en…

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE CONCILIACIÓN

ESTRATEGIAS DE BUENAS PRÁCTICAS

POSIBLES PASOS A DAR

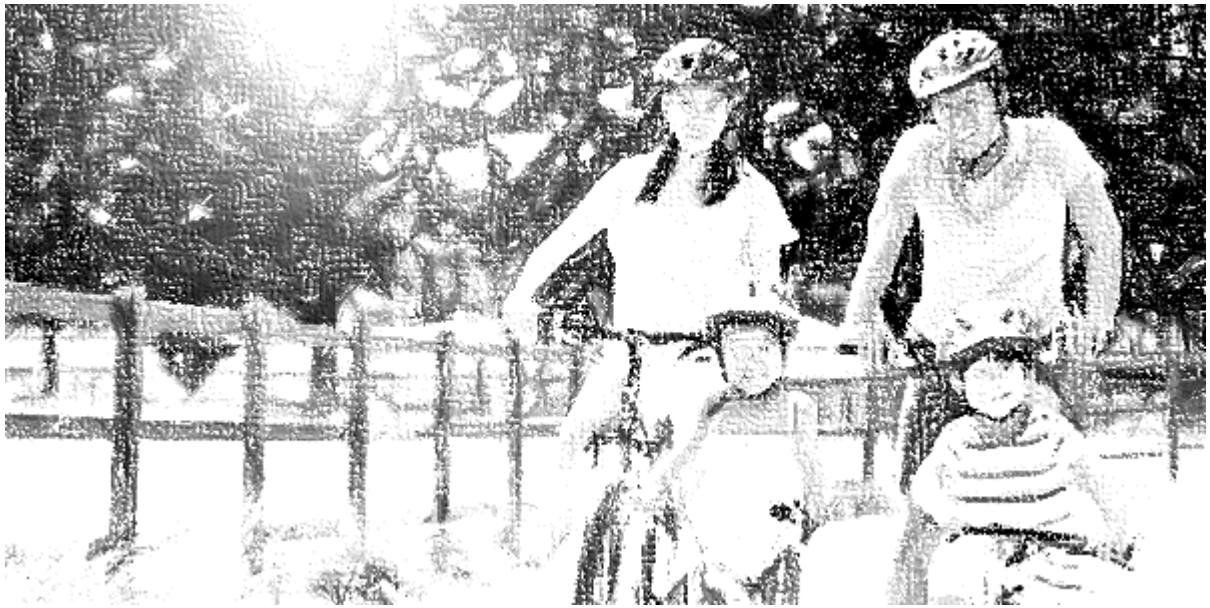
PUNTO DE PARTIDA

CONOCIMIENTO CIENTÍFICO
CONCILIACION Y AF

EL FOCO…

NO CONCILIACIÓN….

AUMENTO NIVELES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA



EL FOCO…

NO CONCILIACIÓN….

MEJORA SALUD

CONCILIACIÓN: CONCEPTOS BÁSICOS

TÉRMINO CONCILIACIÓN

ÁMBITO LABORAL

Toda actividad remunerada

↔

ÁMBITO PERSONAL

Toda actividad realizada de manera no remunerada

CONCILIACIÓN Y AF

ÁMBITO LABORAL

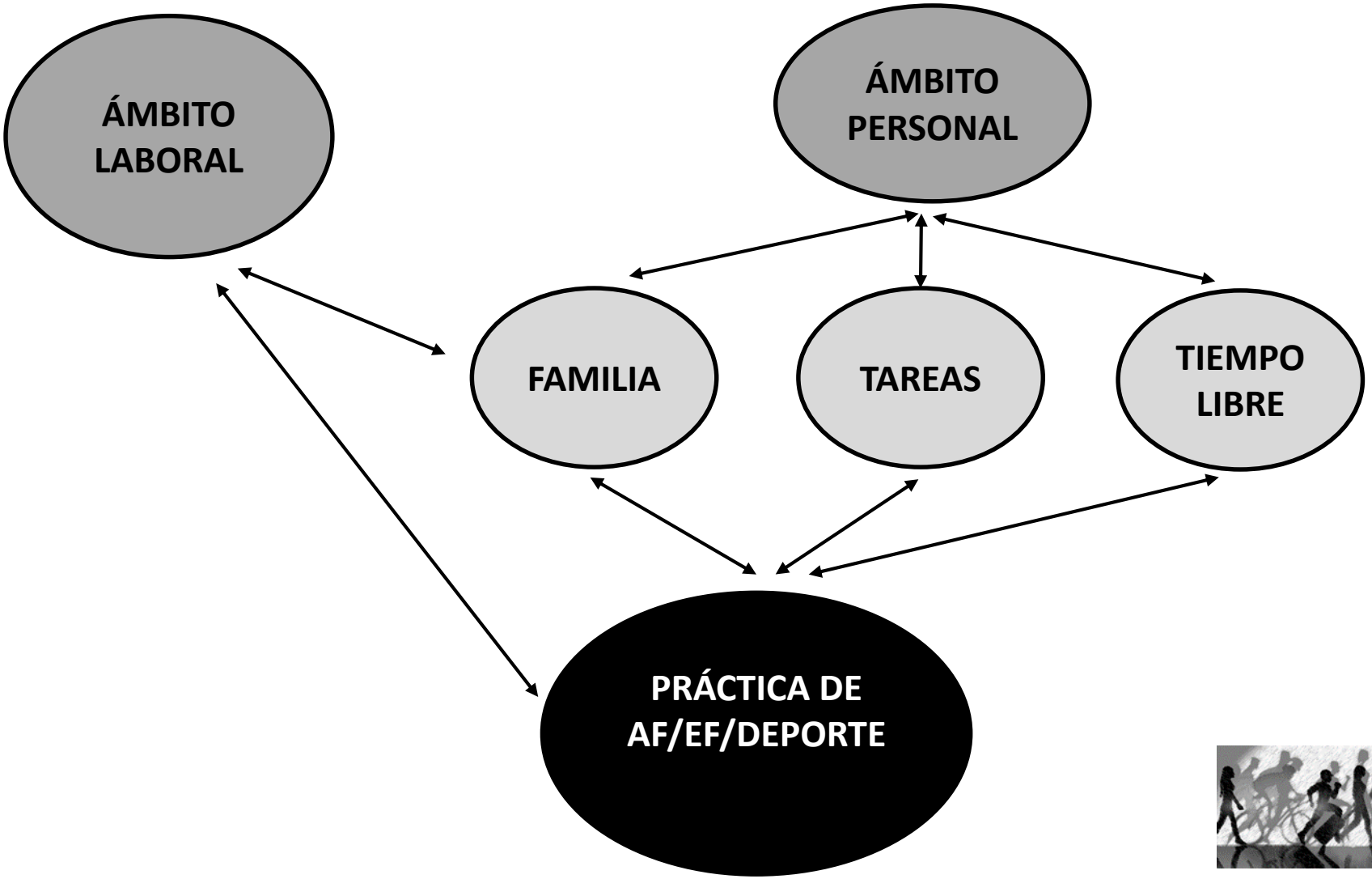
Toda actividad remunerada

ÁMBITO PERSONAL

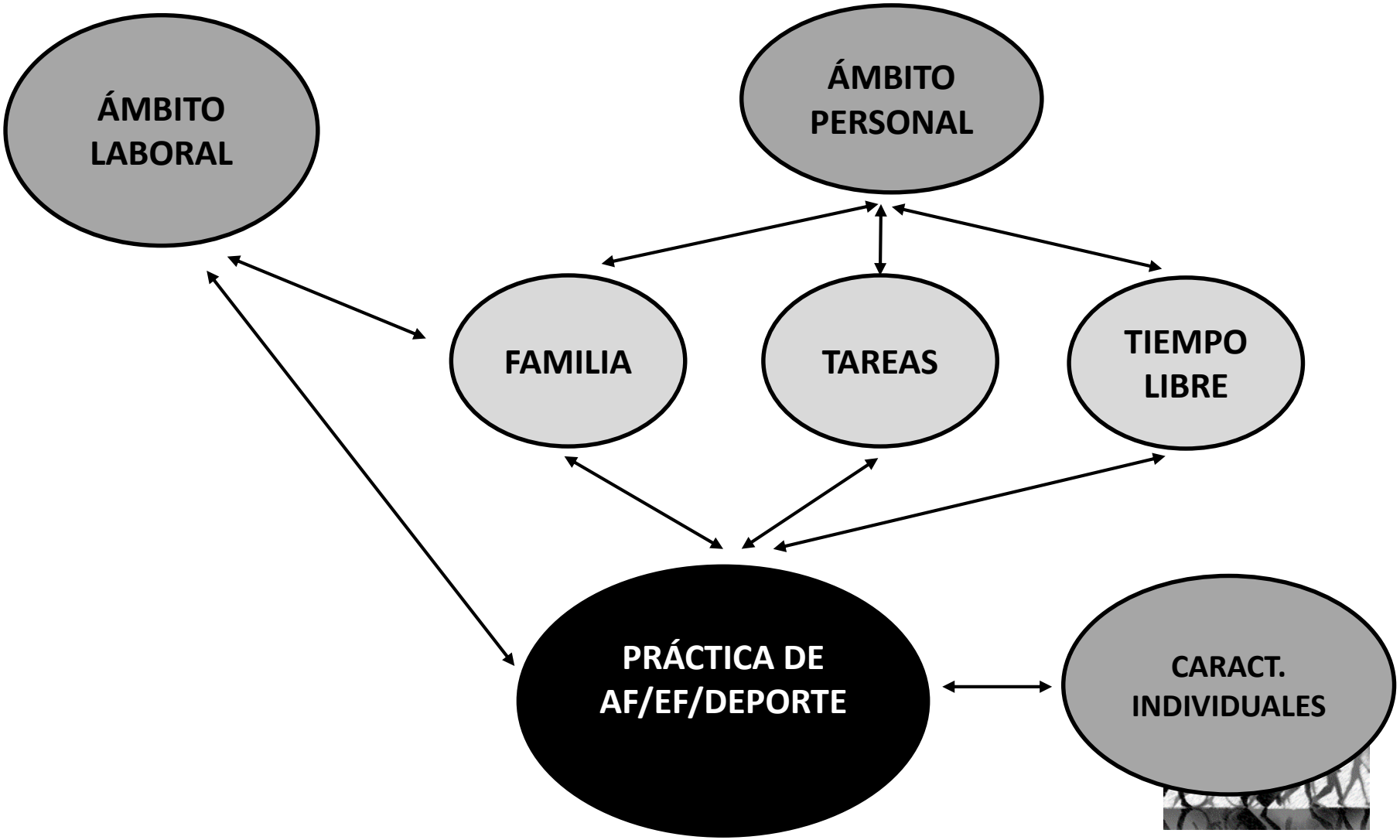
Toda actividad realizada de manera no remunerada

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

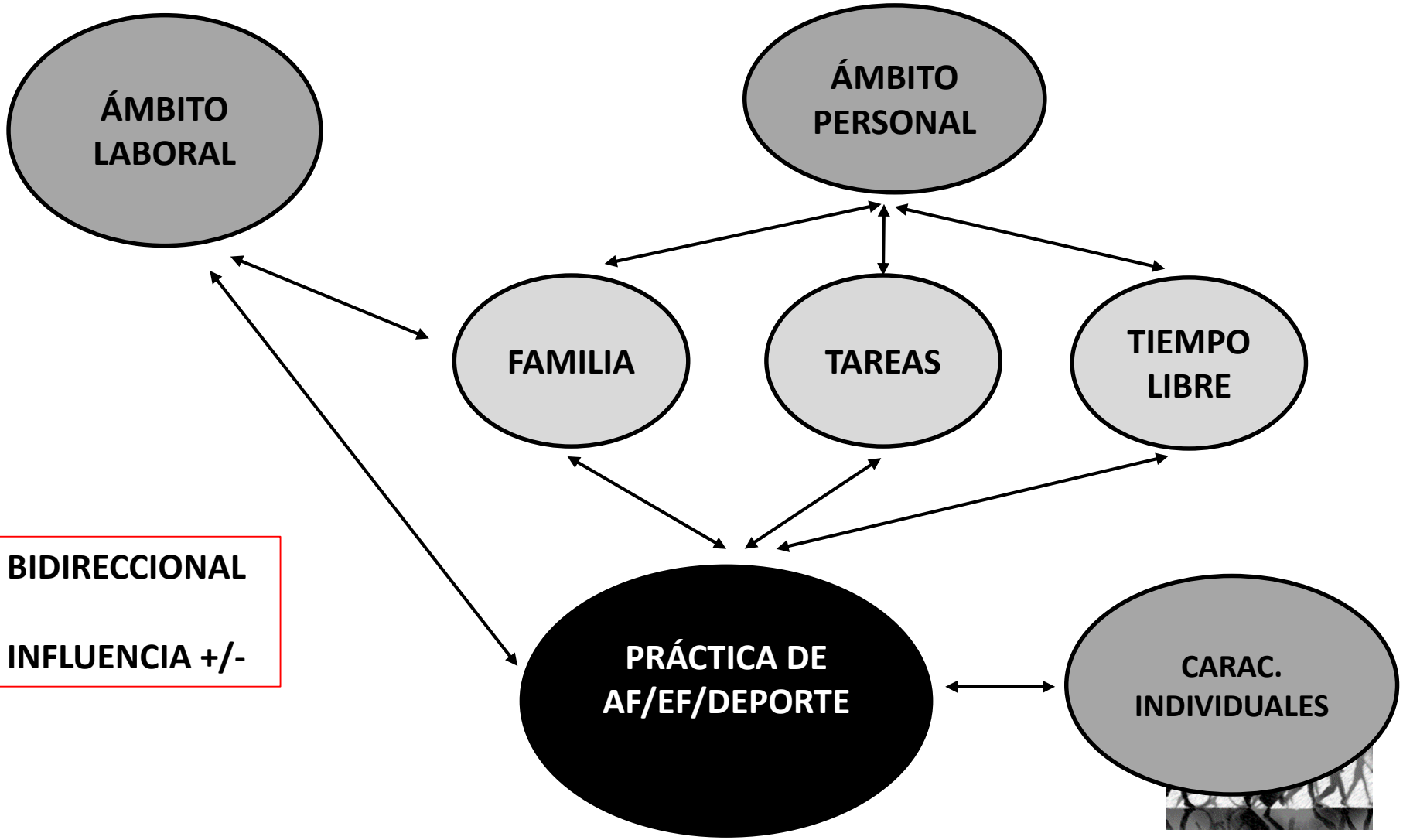
CONCILIACIÓN Y AF



CONCILIACIÓN Y AF



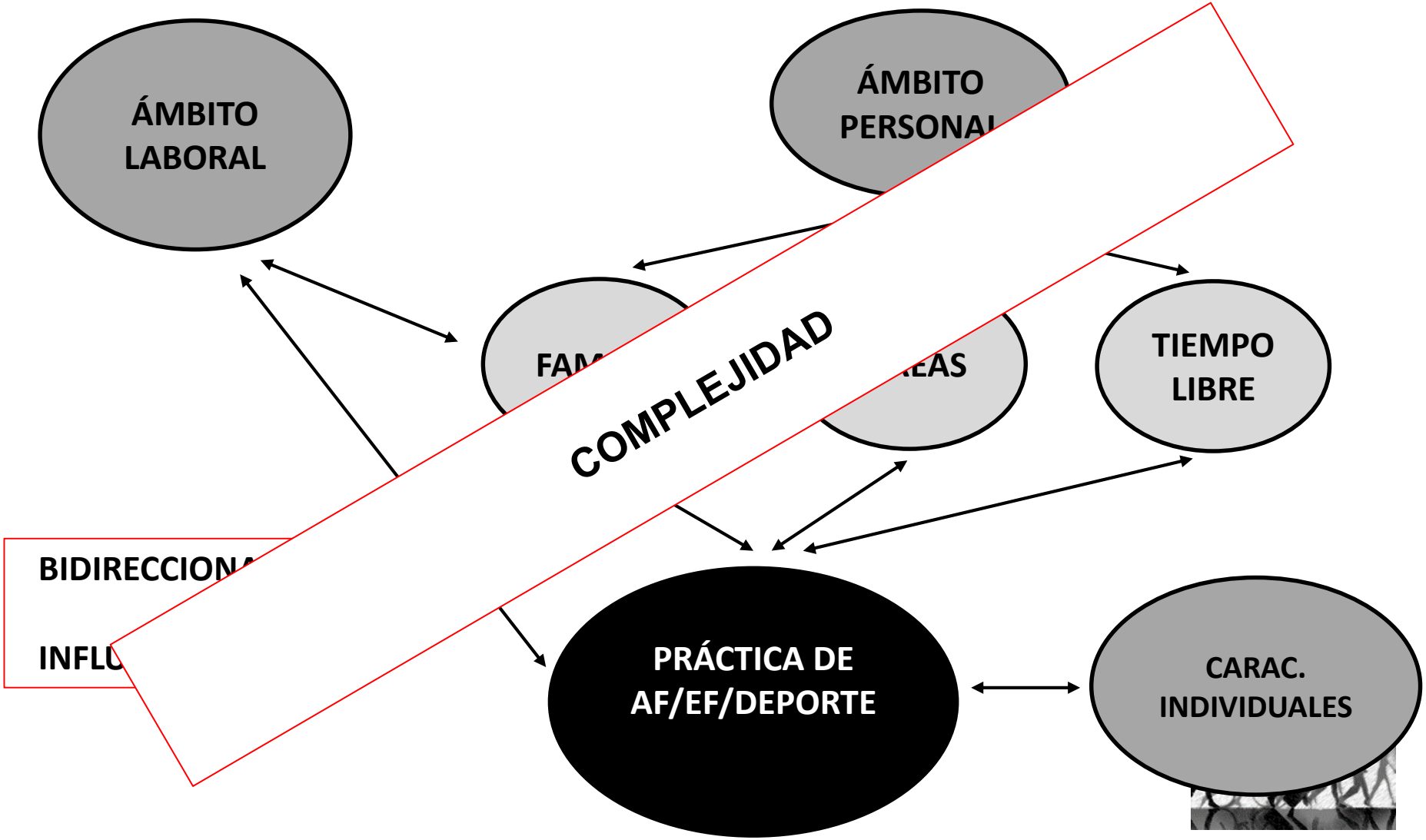
CONCILIACIÓN Y AF



BIDIRECCIONAL

INFLUENCIA +/-

CONCILIACIÓN Y AF



CONCILIACIÓN

CONFLICTOS EN LA CONCILIACIÓN

Conflictos con el tiempo: exigencias y repartos temporales

CONCILIACIÓN

CONFLICTOS EN LA CONCILIACIÓN

Conflictos con el tiempo: exigencias y repartos temporales

Conflictos de tensión: efectos de los aspectos psicologicos (estres, fatiga, nerviosismo…)

CONCILIACIÓN

CONFLICTOS EN LA CONCILIACIÓN

Conflictos con el tiempo: exigencias y repartos temporales

Conflictos de tensión: efectos de los aspectos psicologicos (estres, fatiga, nerviosismo…)

Conflictos de comportamiento: influencia de los distintos comportamientos en distintas situaciones, sobrecarga de roles, interferencia de roles…

CONCILIACIÓN Y AF

ÁMBITO LABORAL

Desempeño en el trabajo
Horas/horario laboral
Tipo y soporte laboral
Flexibilidad horaria
Exigencia laboral
Estrés laboral
…

↔

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

CONCILIACIÓN Y AF

ÁMBITO FAMILIAR

Tiempo en familia
Condiciones familiares
Estres familiar
Conflictos familiares
Numero de hijos/as
Edad hijos/as
Estatus material/económico
…

↔

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

CONCILIACIÓN Y AF

TAREAS

Desplazamientos
Tipo de tareas
Duración
Efectividad en las tareas
Situación económica
…

↔

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

CONCILIACIÓN Y AF

TIEMPO LIBRE

Hábitos
Costumbres
Preferencias
Motivaciones
…

↔

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

CONCILIACIÓN Y AF

CARACT. INDIVIDUALES

Sexo
Habilidades
Ingresos
…

↔

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

CONCILIACIÓN Y AF

Modelo socio-ecológico

Practica de AF influida por:

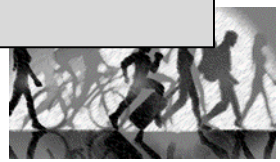
Características individuales
(sexo, edad, preferencias, funcionalidad, autoestima, autonomía…)

Microsistema
(familia, profesores, compañeros, amigos cercanos…)

PRÁCTICA DE AF/EF/DEPORTE

Mesosistema
(barrio/localidad, escuela, trabajo y familia física)

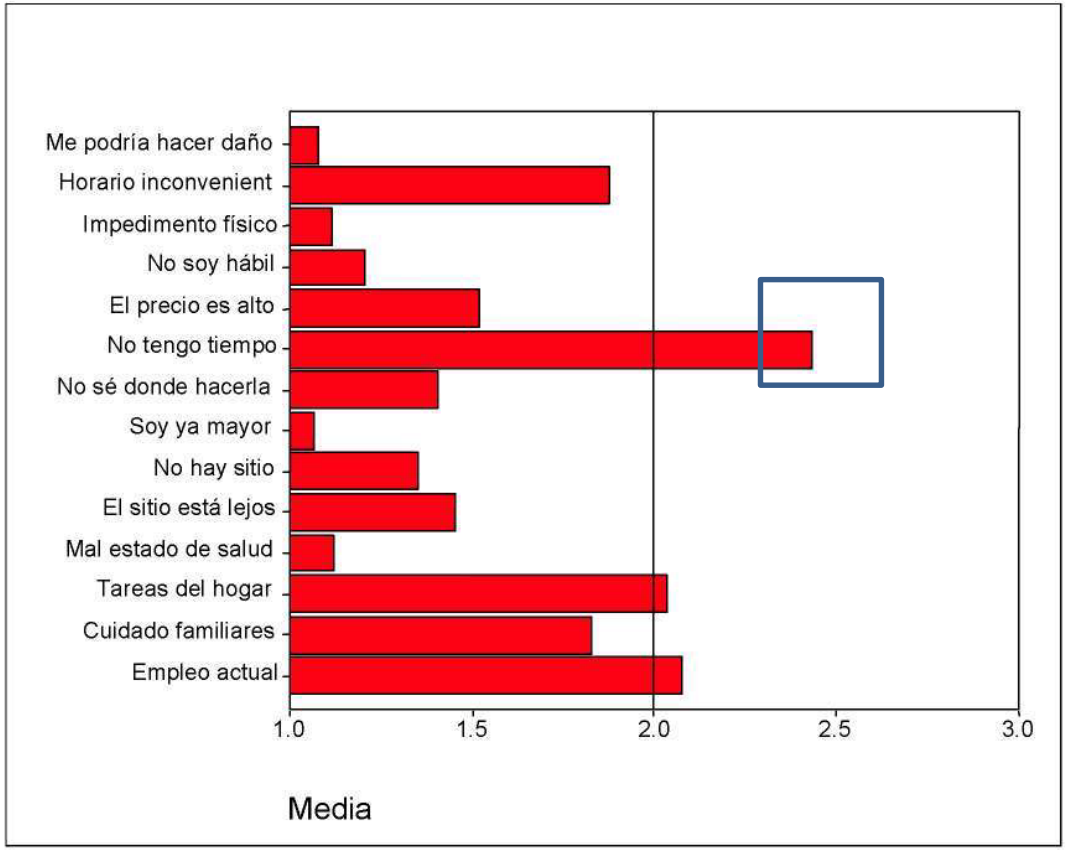
Exosistema
(economía, cultura y política)



CONCILIACIÓN Y AF

Barreras percibidas

Tiempo
Empleo
Tareas hogar
Horario inconveniente
Cuidados familiares
…



CONCILIACIÓN Y AF

Barreras percibidas MUJERES GUIPUZCOA

International Journal of
Environmental Research and Public Health

MDPI

Article

Design and Validation of a Questionnaire to Assess the Leisure Time Physical Activity of Adult Women in Gipuzkoa

Olaia Eizagirre-Sagastibeltza [1], Uxue Fernandez-Lasa [2,*], Javier Yanci [2], Estibaliz Romaratezabala [2], Ruth Cayero [3], Iñaki Iturrioz [4] and Oidui Usabiaga [2]

CONCILIACIÓN Y AF

Barreras percibidas

Tiempo
Pereza
Cansancio
…

Table 5. Responses of participants in the inactive group regarding barriers to LTPA (n = 1137 women, total responses = 3815).

Barriers for not being physically active	Frequency	%
Lack of time	777	20.4
Laziness	427	11.2
Fatigue due to work or studies	426	11.2
Overwork	347	9.1
Physical activity takes too much time from family relationships and family responsibilities	293	7.7
The weather puts me off	206	5.4
Prefer to do other things	190	5.0
I have nobody to go with	173	4.5
I do not enjoy physical activity	145	3.8
Lack of confidence	101	2.6
Ill health, injury or disability	97	2.5
Other	93	2.4
I am too embarrassed to exercise	90	2.4
I feel too fat/overweight	89	2.3
Lack of money	88	2.3
Lack of adequate facilities in my area	78	2.0
Sense of insecurity (darkness, unknown areas)	69	1.8
Feeling that my physical appearance is worse than that of others	63	1.7
I think I look ridiculous in exercise clothes	19	0.5
I do not like doing exercise	19	0.5
I am not comfortable with people exercising with me	10	0.3
Do not know / No answer	7	0.2
Lack of transport	4	0.1
Lack of suitable monitors/trainers	4	0.1

CONCILIACIÓN Y AF

Mayor inactividad

Ser madre

A cargo de alguna persona dependiente

No recibir “apoyo” de pareja

Table 8. Responses (%) of total, inactive, and active group participants regarding support from partners, family members or friends to do LTPA.

Does your partner help you to do more PA in your leisure time?	Total	Inactive	Active**
I don't have a partner	21.8	20.4	22.4
Has encouraged me to participate in physical activity	36.6	40.6	34.7
Has participated in physical activity with me	21.9	10.8	27.1
Has helped me to plan to take part in some physical activity	2.1	2.3	2.0
Has taken care of some of my duties so that I can do more physical activity	3.9	3.4	4.1
Has taken responsibility for childcare so that I could be more active	3.3	4.6	2.7
Has not offered me any help to be able to participate in physical activity	4.8	9.4	2.6
Has made it difficult for me to participate in any physical activity	0.1	0.3	0.1
Don't know / No answer	5.6	8.2	4.4

International Journal of Environmental Research and Public Health

MDPI

Article

Design and Validation of a Questionnaire to Assess the Leisure Time Physical Activity of Adult Women in Gipuzkoa

Olaia Eizagirre-Sagastibeltza [1], Uxue Fernandez-Lasa [2,*], Javier Yanci [2], Estibaliz Romaratezabala [2], Ruth Cayero [3], Iñaki Iturrioz [4] and Oidui Usabiaga [2]

CONCILIACIÓN Y AF

No única acción “milagrosa”

Acciones encaminadas a cada población en cada aspecto – dimensiones

Estilos de vida activos:
Actuación en esfera laboral-académica, comunitaria, recreativa y relacionada con el transporte y tareas.

ESTRATEGIAS DE BUENAS PRÁCTICAS

Vida laboral

Mayor implicación de conflictos de tiempo

Turnos de trabajo afectan negativamente

Horario flexible mejora calidad vida y práctica de AF

Posibilidad de flexibilidad horaria

Turnos de trabajo comprimidos…

Intervenciones en los centros laborales

COORDINACION CON ASOCIACIONES DE TRABAJADORES Y EMPLEADORES

Vida laboral

También conflictos de tensión

Acciones encaminadas a la mejora de las condiciones laborales

Mejora de la autoestima y autonomía laboral

Acciones encaminadas a la mejora de las relaciones laborales

Reducir el estrés/ansiedad

Beauregard et Henry

Vida laboral

Level	Organizational change	Work-group change	Individual or job change
Goals Foster Support	• *Dependent Care Benefits* • Statement from top management • Work-life staff • Work-life committee	• Training on emotional support and instrumental support, for supervisors and/or for groups	• Educational Programs and/or Employee Groups for users or those with specific family demands
Increase control over work time	• *Flexible hours and remote work policies* • Longer leaves and career breaks • Provide technology	• Training on options • Cross-training	• Encourage use • Back-up users
Manage workload	• *Part-time and reduced load arrangements* • No mandatory overtime • Paid vacation, sick days, leaves • Staffing changes to cover absences, reduce overload (e.g., on-call floater)	• Training on options available • Work redesign to reduce low-value tasks • Cross-training	• Work redesign for a specific job • Encourage use • Back-up users

Vida laboral

Estrategias concretas de organización laboral

Horario flexible

Cambio de horas con compañeros

Semanas de trabajo reducidas

Banco de tiempo con la empresa o con compañeros – formas de recuperar el tiempo invertido en AF

Trabajo a domicilio

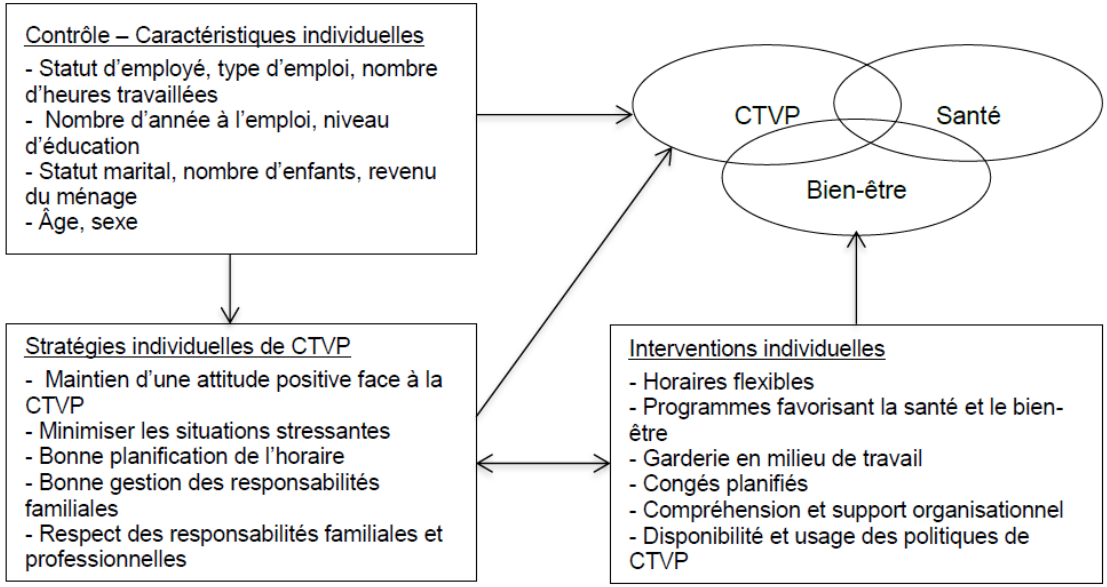
Horario comprimido

Vida laboral

CONCIENCIACIÓN:

Influencia en la salud – productividad – economía.

Figure 3 : Modèle analytique de la santé, du bien-être et de la CTVP des employés (33)



Vida laboral

CONCEPTO DE “EMPRESAS SALUDABLES”

Estrategias facilitadoras:

Organización en el propio centro de trabajo de actividades físicas.

Adaptar horario laboral y/o flexibilidad en los horarios laborales para poder realizar la actividad física deseada.

Jornada continua

Vida laboral

CONCEPTO DE "EMPRESAS SALUD

Estrategias facilitadoras:

Organización en el propio centro de tra es físicas.

Adaptar horario laboral y/o f horarios laborales para poder realizar la actividad física

Jornada cont

¿Podría la entidad llegar a acuerdos con empresas cercanas para ofertar actividades concretas en empresa o centro deportivo en horarios acordados?

Vida personal - Familia

FAMILIAS CON HIJOS EDAD TEMPRANA
Mayor implicación de conflictos de tiempo

Mas conciliación práctica padre-madre-hijos

- **Los progenitores que no practican con sus hijos ven reducida su práctica**
- **Los hijos/as cuyos padres/madres no practican ven reducida su práctica**

Actuaciones en favorecer que ambos practiquen.

Concepto de practica compartida

- **Adultos e hijos/as COMPARTIENDO ACTIVIDAD**
- **AF al mismo tiempo.**
- **Actividades complementarias y AF al mismo tiempo.**

Vida personal - Familia

FACILITADORES

Mayor implicación y colaboración de pareja.

Programación en la instalación deportiva en el mismo horario, es decir simultáneamente, de actividades para ellos/as y sus hijos/as o familiares mayores

Ludoteca – Guardería - Actividad en la propia instalación

Coordinar con las actividades – instalaciones del barrio/localidad

Crear entornos familiares

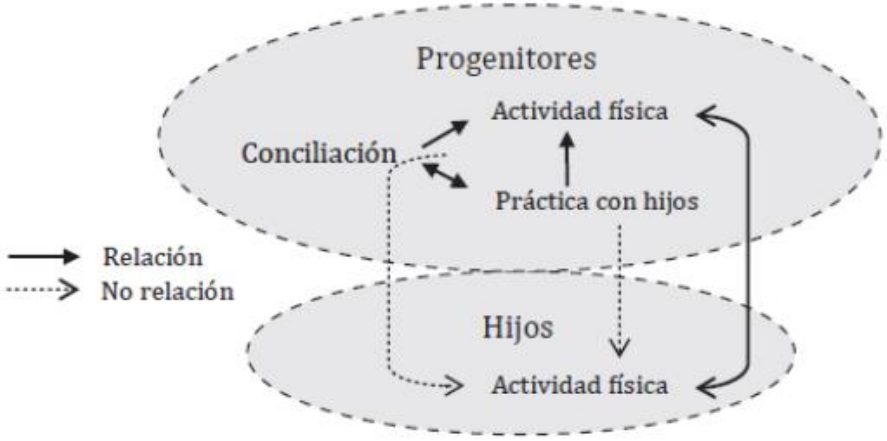
Vida personal - Familia

FAMILIAS CON HIJOS/AS ADOLESCENTES

No relación directa en niveles de práctica

Mayor implicación de conflictos de tensión

Figura 1. Conciliación y actividad física de familias con hijos adolescentes



Fuente: Elaboración propia.

Vida personal - Familia

FACILITADORES

ADOLESCENTES: práctica menos estructurada, menos compremetida y mas variada

PADRES/MADRES: eliminar conflictos de tensión

Vida personal - Tareas

ALTA COMPLEJIDAD…

Organización de actividades físicas que promuevan un reparto adecuado de tareas externas

Cooperación
Compartir
…

Organización de actividades físicas que promuevan la eficacia en tareas externas

Productividad personal
Productividad familiar
Organización personal

Horarios/organización de actividades que faciliten compaginar con tareas cotidianas.

Vida personal - Tiempo libre – propia actividad entidad

DETECTAR MOMENTOS ADECUADOS DE TIEMPO LIBRE

OFERTA DE ACTIVIDADES SEGÚN MOTIVICIONES DE MUCHOS COLECTIVOS

Vida personal - Tiempo libre – externa (vinculada) entidad

¿Qué ACCIONES PUEDO INCLUIR EN MIS ACTIVIDADES PARA FAVORECER PRÁCTICA EXTERNA?

SITUACIÓN DE CONFLICTOS PARA LA CONCILIACIÓN

Disponibilidad tiempo	Tensión	Disposición para la AF
Alta disponibilidad desempleadas, jubiladas….	Baja Bajos niveles estrés, ansiedad y alta autoestima	Mantenimiento activa regular mas de 6 meses
Moderada alta poca ocupación laboral o familiar	Moderada Moderados niveles de estrés/ansiedad y moderada autoestima	En acción activa regular pero menos de 6 meses
Moderada baja intensa vida laboral o familiar…	Alta Altos niveles de estrés/ansiedad y bajos niveles de autoestima	Preparado activo pero no regular
Muy baja intensa vida laboral y familiar…		Contemplación inactivo pero con intención de practica
		Precontemplación inactivo y sin intención de practica

POSIBLES PASOS A DAR

WELCOME TO
REALITY

Pasos a dar…

1.- Selección de dos o tres colectivos potenciales (muy presentes en el entorno) sobre los que actuar.

2.- Definir cuales son los mayores conflictos de conciliación y barreras para practica.

3.- Establecer la valoración que hacen estas personas de diferentes alternativas de conciliación de su vida familiar y laboral con su tiempo de ocio para la actividad física.

4.- Plantear 6-8 estrategias de cambio en distintas dimensiones (a poder ser en todos los planos o en los planos mas relevantes) según colectivos.

ESTRATEGIAS DE CONCILIACIÓN PARA AUMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Dr. Javier Yanci Irigoyen
Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Grupo de investigación GIKAFIT-GFA