



**Estrategias y proyectos para la
promoción de la Actividad Física**

11 Ámbitos de actuación

13 Estrategias

Municipal	1. Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas locales AKTIBILI.
Movilidad	2. Promover los desplazamientos activos.
Intervención urbana	3. Crear un entorno (urbano y natural) que facilite la práctica de actividad física y ayude a reducir la conducta sedentaria.
Sanitario	4. Incluir la actividad física en el sistema vasco de salud.
Educación	5. Crear comunidades educativas más activas y menos sedentarias.
Laboral	6. Apoyar la inclusión de criterios de fomento de la actividad física en el ámbito laboral.
Comunicación	7. Desarrollar un Plan de Comunicación de AKTIBILI. 8. Sensibilización para el cambio
Investigación	9. Impulsar la investigación en materia de actividad física.
Evaluación	10. Impulsar la evaluación de los programas de actividad física.
Coordinación intersectorial	11. Coordinación de Aktibili con otras iniciativas y sectores.
General	12. Impulso y desarrollo de Aktibili. 13. Revisión de la política deportiva actual.

Estrategia 1:

Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas locales de actividad física en el marco de Aktibili.

Ámbito: Municipal

Propuestas de actuación:

- 1.1. Habilitar o crear el Referente Local Aktibili, fácilmente identificable por la comunidad que sustentará la orientación y asesoramiento sobre actividad física y apoyo a la coordinación entre agentes.
- 1.2. Desarrollo de un Ekitalde sobre Actividad Física en el marco de Udalsarea 21.
- 1.3. Creación de mesa local Aktibili, integrada por distintos agentes locales provenientes de distintos sectores, para el fomento y evaluación de la actividad física a nivel local.
- 1.4. Creación de un fondo para la financiación de actividades surgidas a nivel local implicando a agentes públicos y privados (modelo Quebec en Forme).
- 1.5. Unificación de criterios y alineamiento de las ayudas públicas de las distintas administraciones para el fomento de estas iniciativas (modelo Quebec en Forme).
- 1.6. Apoyo y formación de voluntariado para la promoción y dinamización de la actividad física a nivel local: incentivar paseos saludables, circuitos urbanos, acciones grupales...
- 1.7. Incorporación de señalética en viviendas y centros públicos que fomente el uso de escaleras y otros ámbitos susceptibles de un uso activo, compatible con el "uso principal".
- 1.8. Unificar el acceso a los equipamientos deportivos públicos a nivel municipal y supramunicipal.
- 1.9. Establecimiento de criterios y propuestas para la inclusión de actividades orientadas a la práctica de actividad física para:
 - Niños y niñas de entre 0 y 5 años.
 - Familias, con horarios compartidos y/o actividades conjuntas.
 - Programas específicos de actividades para mujeres.



- 1.10. Fomento y dinamización a nivel local de grupos autogestionados de práctica de actividad física.
- 1.11. Organización de sesiones gratuitas de prueba de actividades tanto en las instalaciones municipales como en los clubes deportivos locales.

Estrategia 2: Promover los desplazamientos activos.

Ámbito: Movilidad

Propuestas de actuación:

- 2.1 Implicación de responsables (Urbanismo, Transportes, Medio Ambiente...) de las entidades locales vascas.
- 2.2 Apoyo para la realización de estudios de movilidad en cada uno de los municipios e inclusión de la perspectiva del desplazamiento activo de la ciudadanía en los planes generales de ordenación urbana.
- 2.3 Estudios destinados a identificar a colectivos en situación de desigualdad para realizar actividad física.
- 2.4 Creación de un listado de requisitos mínimos para la regulación y dinamización del desplazamiento activo en Euskadi con especial énfasis en el ámbito local.
- 2.5 Promoción del uso de la bicicleta, incluso eléctrica (alquiler). Crear rutas a destinos habituales, garantizar la seguridad, facilitar la utilización de las bicicletas de alquiler.
- 2.6 Creación de un órgano administrativo de la bicicleta para definir, impulsar y valorar diferentes actividades que se realicen en este ámbito:
 - Crear rutas a destinos habituales.
 - Garantizar la seguridad.
 - Incorporar puntos de atención, refrigerio, evacuación y emergencias)
 - Impulsar la utilización de bicicletas de alquiler (públicas y privadas).
 - Sensibilizar a la población sobre los beneficios para la salud.
 - ...
- 2.7 Dotación a nivel municipal de redes de aparcamientos de bicis, patinetes, etc.
- 2.8 Establecimiento y control del cumplimiento de criterios de revisión periódica de dispositivos de transporte, espacios deportivos, etc, para el acceso de personas con discapacidad.

Estrategia 3:

Crear un entorno (urbano y natural) que facilite la práctica de actividad física y ayude a reducir la conducta sedentaria.

Ámbito: Intervención urbana

Propuestas de actuación:

- 3.1 Inclusión de un código de urbanismo facilitador de la actividad física y de los criterios para su promoción a través de la Agenda local 21.
 - En cada barrio exista un lugar para realizar actividad física y socialización.
 - Acreditación de lugares como adecuados para la actividad física.
 - Orientar de la potencialidades y el buen uso para las actividades físicas, deportivas y recreativas de los diferentes entornos habitacionales (la casa, la comunidad, la calle y otros espacios públicos urbanos, urbanizados y naturales).
 - Establecer rutas urbanas seguras, de proximidad (escuela, iglesia, mercado, I.D.,etc.)
- 3.2 Inclusión de criterios de actividad física en el diseño urbanístico y de edificios en disposiciones autonómicas, planes territoriales de equipamientos deportivos y otras normas de ámbito local.
- 3.3 Incorporar en la señalítica urbana peatonal información sobre la distancia en tiempo estimado o número de pasos.
- 3.4 Incorporar señalización de los diferentes recorridos urbanos (senderos urbanos) incluyendo medidas de duración, número de pasos, nivel de dificultad, gasto calórico y otras pautas. Incluir, en su caso, puntos de refugio-apoyo/ayuda.
- 3.5 Limitar instalaciones disuasorias de actividad (escaleras mecánicas en las cuestas), garantizando la accesibilidad (elevadores para personas con discapacidades...).
- 3.6 Dinamización de espacios y circuitos urbanos para la práctica de actividad física
- 3.7 Inclusión de criterios de actividad física en el diseño de parques y zonas de juego de niños y niñas.

Estrategia 4:

Incluir la actividad física en el sistema vasco de salud.

Ámbito: Sanitario

Propuestas de actuación:

- 4.1 Promover a nivel de política de Salud la reorientación del sistema sanitario hacia la Salud.
- 4.2 Aprovechar que en los servicios de Atención Primaria se llega al conjunto de la población y se accede personalmente a los individuos en la consulta, para implantar sistemas de evaluación universal de los niveles de actividad física y otros hábitos saludables
- 4.3 Implantar sistemas universales y estandarizados de consejo y asesoría sobre actividad física y otros hábitos saludables. Inclusión en el contrato programa de Osakidetza.
- 4.4 Implementación de un programa de Formación para Equipos de Atención Primaria orientado a la prescripción de actividad física.
- 4.5 Puesta en marcha de un sistema de coordinación y derivación desde los centros de Atención primaria a los recursos existentes en la comunidad, bien sean públicos (instalaciones y servicios municipales) o privados (oferta de clubes y otras asociaciones), a través de un referente comunitario o referente Aktibili.
- 4.6 Promover el uso terapéutico del ejercicio en personas con patologías en las que el ejercicio ha mostrado sus beneficios (CV, depresión, cáncer, osteoarticulares, etc.). Implementación de unidades de Ejercicio Terapéutico en centros sanitarios y unidades deportivas convenidas. Promover dentro del sistema sanitario la investigación en nuevos usos terapéuticos del ejercicio
- 4.7 Implementación de un programa de formación para técnicos deportivos sobre aspectos vinculados a patologías y factores de riesgo más frecuentes. Programa de formación dirigido a técnicos deportivos que apliquen y supervisen las personas y su evolución en el desarrollo habitual de los programas prescritos por los equipos de atención primaria.

Estrategia 5:

Crear comunidades educativas más activas y menos sedentarias.

Ámbito: Educación

Propuestas de actuación:

- 5.1 Garantizar 1 hora/diaria de actividad física para todos los niños y adolescentes en el ámbito escolar, ya sea en horas lectivas, juegos, programas específicos o actividades extraescolares.
- 5.2 Aumento curricular de horas de Educación Física.
- 5.3 Establecer programas de formación para la mejora de la actividad física dentro de la Educación Física
- 5.4 Mejorar el Deporte Escolar Vasco, atrayendo a los sectores menos participativos, estableciendo actividades no competitivas, alargando los periodos de participación y aumentando en número y variedad las actividades extraescolares.
- 5.5 Impulsar nuevos programas en las entidades locales para cubrir huecos dejados por las anteriores medidas (educación física, deportiva y recreativa para jóvenes y adultos en edad "post escolar") para facilitar un desarrollo equilibrado de la cultura física, deportiva y recreativa.
- 5.6 Crear un sistema de actividad física (no educación física) complementaria en la misma escuela para los recreos, pausas de medio día y al final del horario.
- 5.7 Proponer un programa en el ámbito educativo para que permita un tratamiento transversal de la educación física, deportiva y recreativa, con el resto de materias más afines, por niveles educativos.
- 5.8 Apertura de los espacios escolares para usos extraescolares de la comunidad.
- 5.9 Incluir programas de psicomotricidad para menores de 5 años en los proyectos educativos de cada centro.
- 5.10 Dinamización de recreos con la organización de juegos activos.
- 5.11 Dotar a los centros escolares de aparcamientos de bicis, patinetes, etc.

Estrategia 6:

Apoyar la inclusión de criterios de fomento de la actividad física en el ámbito laboral.

Ámbito: Laboral

Propuestas de actuación:

- 6.1 Diseño e implantación del sello EMPRESA AKTIBILI.
 - Puesta en marcha de un sistema de adhesiones de administraciones, empresas y otras organizaciones que promuevan la actividad física entre sus empleadas y empleados en horario laboral o extra-laboral.
 - Creación de un listado de requisitos mínimos en este ámbito.

- 6.2 Identificación inicial de 8-12 empresas de ámbitos diferenciándolas por su perfil y actividad laboral (empresas activas, poco activas, sedentarias) para definir y determinar los protocolos que ya está promoviendo la AF o implementando programas.
 - Disposición de estudios coste-beneficio/coste-eficacia de las actividades realizadas en esas empresas (absentismo laboral, enfermedades, productividad, actitud, etc).
 - Mecanismos de transferencia de conocimiento y experiencia entre las empresas.

- 6.3 Establecimiento de incentivos fiscales y de Seguridad Social para las empresas que fomenten la actividad física.

- 6.4 Acciones dirigidas a la implicación de las Mutuas para incluir las consideraciones relativas a actividad física y conducta sedentaria en sus acciones formativas, de vigilancia de la salud y otras en el marco de la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales.

- 6.5 Visualización de iniciativas en el PLAN DE COMUNICACIÓN "AKTIBILI".

- 6.6 Organización de cursos y talleres de sensibilización en el ámbito laboral. Puesta en marcha de la campaña "un minuto más para la actividad física" en las organizaciones, empresas.

- 6.7 Aprobación y establecimiento de pautas para la reducción de la conducta sedentaria continuada en la empresa (microactividad, sillas móviles...).



- 6.8 Incorporación de señalítica que estimule el uso de escaleras u otras formas de actividad física.
- 6.9 Flexibilidad de horarios para abordar la más frecuente barrera: falta de tiempo
- 6.10 Inclusión de criterios de actividad física en los planes de prevención de riesgos en las empresas

Estrategia 7: Desarrollar un Plan de Comunicación de AKTIBILI.

Ámbito: Comunicación

Propuestas de actuación:

- 7.1 Creación de una imagen propia, única y convertible AKTIBILI.
- 7.2 Creación de un programa 360º con impacto en todos los medios, incluyendo TV, internet y redes sociales.
- 7.3 Campaña de comunicación para la extensión del conocimiento sobre las recomendaciones de actividad física saludable de Aktibili.
- 7.4 Campañas específicas de comunicación dirigidas a determinados grupos de población, especialmente los más afectados por la inactividad y con importante presencia en los centros de salud.
- 7.5 Acciones de comunicación basadas en la utilización de testimonios de personas concretas que puedan expresar experiencias exitosas en el marco de Aktibili.
- 7.6 Identificar agentes de referencia a nivel territorial que puedan servir de apoyo a nivel técnico para iniciativas de sensibilización, comunicación, dinamización o formación (subdirecciones territoriales de Salud Pública).
- 7.7 Centro de información con guías y repositorios de recomendaciones, buenas prácticas y proyectos en curso para la promoción de la actividad física. Mapa de situación con espacios, agentes y proyectos Aktibili.

Estrategia 8: Sensibilización

Ámbito: Comunicación

Propuestas de actuación:

- 8.1 Acciones dirigidas a identificar a líderes potenciales a nivel comunitario y político y asegurar que la estrategia de comunicación dirigida a ellos/as incluye mensajes acerca de las barreras de tipo estructural que la gente experimenta para la práctica regular de la actividad física (además de los más tradicionales relacionados con los beneficios de la actividad física para la salud, las barreras individuales...).
- 8.2 Creación de un Sello "AKTIBILI" y sellos complementarios (TRANSPORTE; EMPRESAS), según la acción a considerar
 - Creación de un listado de requisitos mínimos para ser considerada "práctica Aktibili".
- 8.3 Creación de "PREMIOS AKTIBILI" en los diferentes ámbitos.
- 8.4 Generar un repositorio de prácticas que puedan servir de ejemplo a otros agentes. Recogida de buenas prácticas en este ámbito desde otras entidades en España, Europa y otros lugares.
- 8.5 Difusión de "boletín de notas" bianual, recabando información sobre la promoción de la actividad física y a modo de evaluación de la evolución de la actividad física y los factores que inciden en la práctica de actividad física por parte de la población vasca.
- 8.6 Elaborar y poner a disposición de las personas una "herramienta de autodiagnóstico" que permita que cada persona haga una autoevaluación sobre su situación y condición física en relación a la actividad física y en función de sus condicionantes personales.
 - Promover la asistencia a personas en la realización del autodiagnóstico a través de diferentes agentes (centro de salud, centro de ocio, colegios, ...)
- 8.7 Elaborar y poner a disposición de las personas un "directorio" de posibles prácticas en función de diferentes estados iniciales de actividad física y condicionantes personales que incluya potencialidades de uso del espacio para actividades físicas, deportivas y recreativas de diferentes entornos (la casa, la



comunidad, la calle y otros espacios públicos urbanos, urbanizados y naturales).

- 8.8 Poner a disposición de las personas una "herramienta de plan personalizado y seguimiento" en el que las personas puedan definir su plan de cambio, y hacer su seguimiento, pudiendo seleccionar las prácticas con ayuda del directorio anterior.
- 8.9 Generar una comunidad virtual/ real en la que las personas compartan experiencias y busquen y presten apoyo a personas en situación similar.

Estrategia 9: Impulsar la investigación en materia de actividad física.

Ámbito: Investigación

Propuestas de actuación:

- 9.1 Investigar cómo integrar la actividad física en la vida cotidiana.
- 9.2 Investigar acerca diferentes etapas de cambio vital para conectar a cada una de las estrategias que se quieren impulsar.
- 9.3 Estudios destinados a identificar a colectivos en situación de desigualdad y riesgo social para realizar actividad física.
- 9.4 Implantación de mecanismos de coordinación entre investigadores y promotores (técnicos y políticos) de actividad física.
- 9.5 Fomentar la investigación cualitativa, con grupos focales que puedan aportar su percepción del entorno en el que viven.
- 9.6 Investigar nuevas formas y programas de promoción de la actividad física a nivel clínico y comunitario.
- 9.7 Combinar la adopción de nuevas iniciativas o programas con eficacia-efectividad plausible con la investigación en su implementación real, sostenible y continuada. Barreras, facilitadores...resultados
- 9.8 Promover la investigación en nuevos usos terapéuticos del ejercicio y sus mecanismos de actuación
- 9.9 Investigar en herramientas de medición y desarrollar estudios descriptivos válidos de los niveles de actividad física poblacionales

Estrategia 10:

Impulsar la evaluación de los programas de actividad física.

Ámbito: Evaluación

Propuestas de actuación:

- 10.1 Evaluación bianual de la actividad física y la conducta sedentaria en Euskadi bajo los criterios establecidos en Aktibili.
- 10.2 Elaboración de "boletín de notas" bianual, recabando información sobre la promoción de la actividad física y a modo de evaluación de la evolución de la actividad física y los factores que inciden en la práctica por parte de la población vasca.
- 10.3 Evaluar en términos de contenido y de impacto los programas de promoción de la actividad física.
- 10.4 Definir e implantar las iniciativas considerando desde el primer momento la necesidad de generación de evidencias.
- 10.5 Sensibilizar a los distintos agentes sobre la necesidad de incorporar la evaluación como estrategia necesaria en la implementación de programas.
- 10.6 Evaluar y considerar el impacto en la actividad física de otras políticas y de otros programas del ámbito de la vivienda, urbanismo.....

Estrategia 11:

Coordinación de Aktibili con otras iniciativas y sectores.

Ámbito: Coordinación intersectorial

Propuestas de actuación:

- 11.1 Acciones dirigidas a ligar la promoción de la actividad física con la de otros hábitos saludables.
- 11.2 Intervenciones legislativas y regulatorias a múltiples niveles: incorporación de criterios de fomento de la actividad física y evitación de la conducta sedentaria en las normas emitidas desde órganos responsables de otros sectores.
- 11.3 Inclusión de criterios de la perspectiva de actividad física en los Planes de Igualdad.

Estrategia 12: Impulso y desarrollo de Aktibili.

Ámbito: General

Propuestas de actuación:

- 12.1 Sostenimiento de la Comisión Coordinadora por representación e implicación de representantes técnicos y políticos de los distintos niveles y sectores de la Administración de Euskadi.
- 12.2 Incorporación progresiva y continua de organizaciones de distintos sectores de la sociedad vasca como entidades colaboradoras que prestan apoyo a la iniciativa Aktibili.
- 12.3 Tramitación parlamentaria de Aktibili como medio de compromiso institucional y puesta en valor de la iniciativa y de la relevancia de intervenir en el fomento de la actividad física y la reducción de la conducta sedentaria en Euskadi. Propuesta de aprobación de Aktibili a través de EUDEL y Juntas Generales.
- 12.4 Creación de mesas territoriales intersectoriales Aktibili para la coordinación de las acciones de fomento de la actividad física y la evitación de la conducta sedentaria en los tres Territorios.
- 12.5 Dotación de estructura de soporte o Secretaría Técnica, para el desarrollo de las labores administrativas y de coordinación necesarias.

Estrategia 13: Revisión de la política deportiva actual

Ámbito: General

- 13.1 Revisar y desarrollar tanto el Decreto de Deporte Escolar como un nuevo Plan Vasco del Deporte.
- 13.2 Impulsar la organización de actividades recreativas en las federaciones deportivas.
- 13.3 Dotación de un presupuesto propio para el colectivo de personas con discapacidad en las federaciones deportivas.

*** INTERVENCIÓN MULTICOMPONENTE**

Debe tenerse en cuenta la relevancia de conseguir la coordinación de iniciativas de los distintos ámbitos descritos, de manera que se integren, en lo posible, en una actuación global, integral y que permita alcanzar un abordaje amplio desde la perspectiva de las personas. Esta forma de actuar se ha señalado como más eficaz en distintas recomendaciones de organismos internacionales y de la comunidad científica.

Anexo:

Las 5 propuestas más valoradas por cada uno de los Grupos de Trabajo

Grupo 0-5 años

- ▶ **Estrategia 4**
Ámbito: Sanitario
Propuesta: Implementación de un programa de Formación para Equipos de Atención Primaria de Pediatría (tanto médicos/as como enfermeros/as) orientado a la prescripción de actividad física, de actividades y materiales específicos para cada edad.

- ▶ **Estrategia 5**
Ámbito: Educación
Propuesta: Incluir planes de psicomotricidad en el proyecto educativo de cada centro.

- ▶ **Estrategia 7**
Ámbito: Comunicación
Propuesta: Campaña de comunicación en centros de cuidado y consultas de Pediatría con las recomendaciones y posibilidades de actividad física en las niñas y los niños de entre 0 y 5 años.

- ▶ **Estrategia 3**
Ámbito: Intervención urbana
Propuesta: Información y coordinación local para la inclusión de criterios de actividad física en el diseño de parques y zonas de juego.

- ▶ **Estrategia 8**
Ámbito: Comunicación
Propuesta: Campaña para la sensibilización de cuidadores/as, tanto padres, madres, abuelas, abuelos como personal de centros de cuidado, como modelos para niños y niñas.

Grupo 6-12 años

- ▶ Estrategia 5
Ámbito: Educación
Propuesta: Garantizar 1 hora/diaria de actividad física para todos los niños y adolescentes en el ámbito escolar, ya sea en horas lectivas, juegos, programas específicos o actividades extraescolares.

- ▶ Estrategia 5
Ámbito: Educación
Propuesta: Aumentar en número y variedad las actividades extraescolares.

- ▶ Estrategia 5
Ámbito: Educación
Propuesta: Dinamización de recreos mediante la organización de juegos activos.

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Establecimiento de criterios y propuestas para la inclusión de actividades orientadas a la práctica de actividad física en familia.

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Coordinación entre las escuelas y los centros de salud para conocer y orientar las propuestas de actividad física.

Grupo 13-18 años

- ▶ Estrategia 5
Ámbito: Educación
Propuesta: Garantizar 1 hora/diaria de actividad física para todos los niños y adolescentes en el ámbito escolar, ya sea en horas lectivas, juegos, programas específicos o actividades extraescolares.

- ▶ Estrategia 13
Ámbito: General
Propuesta: Revisar y desarrollar tanto el Decreto de Deporte Escolar como un nuevo Plan Vasco del Deporte incluyendo, entre otras cuestiones, una ampliación del tramo de edad con multideporte.

- ▶ Estrategia 2
Ámbito: Movilidad
Propuesta: Dotar a nivel municipal de una red de aparcamientos de bicis, patinetes, patines, etc.
- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Involucrar a las y los jóvenes a la participación en la programación, gestión y evaluación de las actividades.
- ▶ Estrategia 5
Ámbito: Educación
Propuesta: Dotar a los centros de aparcamientos de bicis, patinetes, etc.

Grupo 19-30 años

- ▶ Estrategia 7
Ámbito: Comunicación
Propuesta: Divulgación y dinamización de actividades por medio de las redes sociales.
- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Coordinación entre las áreas de servicios sociales y deportes para facilitar la inclusión de jóvenes con riesgo de exclusión en los clubes deportivos.
- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Sesiones gratuitas de prueba de actividades tanto en las instalaciones municipales como en los clubes deportivos.
- ▶ Estrategia 5
Ámbito: Educación
Propuesta: Apertura de los espacios deportivos de centros escolares a otros usos y personas.
- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Facilitar la organización de encuentros o grupos locales para realizar actividades (monte, bici, etc.)



Grupo 31-64 años

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Establecimiento de criterios y propuestas para la compatibilidad de horarios entre actividades para padres y madres y para hijos e hijas.

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Implantación de programas de actividades específicos para mujeres.

- ▶ Estrategia 4
Ámbito: Sanitario
Propuesta: Implementación de un programa de Formación para Equipos de Atención Primaria (tanto médicos/as como enfermeros/as) orientado a la prescripción de actividad física.

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Sesiones gratuitas de prueba de actividades tanto en las instalaciones municipales como en los clubes deportivos.

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Edición y comunicación de una "Carta de Servicios" municipal con opciones de actividad física, grupos existentes, infraestructuras, etc.

Grupo mayores de 65 años

- ▶ Estrategia 4
Ámbito: Sanitario
Propuesta: Puesta en marcha de un sistema de coordinación y derivación desde los centros de Atención primaria a los recursos existentes en la comunidad, bien sean públicos (instalaciones y servicios municipales) o privados (oferta de clubes y otras asociaciones), a través de un referente comunitario o referente Aktibili.

- ▶ Estrategia 4
Ámbito: Sanitario



Propuesta: Implantación de la RECETA de actividad física.

- ▶ Estrategia 7
Ámbito: Comunicación
Propuesta: Fomentar la imagen positiva de las personas mayores de 65 años activas y utilización de mensajes en primera persona de mayores de 65 años activos/as.
- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Establecimiento de pautas para la revisión de los horarios y actividades municipales dirigidas a personas mayores de 65 años.
- ▶ Estrategia 8
Ámbito: Movilidad
Propuesta: Creación de rutas y senderos urbanos con señalítica informando de distancia, tiempo estimado, número de pasos, etc.

Grupo personas con patología crónica

- ▶ Estrategia 7
Ámbito: Comunicación
Propuesta: Información acerca de las posibilidades de actividad física y espacios para la misma en los centros de salud.
- ▶ Estrategia 6
Ámbito: Laboral
Propuesta: Inclusión de criterios de actividad física en los planes de prevención de riesgos de las empresas.
- ▶ Estrategia 4
Ámbito: Sanitario
Propuesta: Implementación de un programa de Formación para Equipos de Atención Primaria orientado a la prescripción de actividad física.
- ▶ Estrategia 9
Ámbito: Investigación
Propuesta: Establecer un criterio de seguridad para orientar la práctica de actividad física según enfermedad.
- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Habilitar o crear el Referente Local Aktibili, fácilmente identificable por la comunidad que sustentará la orientación y asesoramiento sobre actividad física y apoyo a la coordinación entre agentes.



Grupo personas con discapacidad

- ▶ Estrategia 1
Ámbito: Municipal
Propuesta: Creación y dinamización de una "Comunidad de personas voluntarias" que ayuden a la práctica de actividad física de personas con discapacidad.

- ▶ Estrategia 2
Ámbito: Movilidad
Propuesta: Establecimiento y control del cumplimiento de criterios de revisión periódica de dispositivos de transporte, espacios deportivos, etc. para el acceso de personas con discapacidad.

- ▶ Estrategia 7
Ámbito: Comunicación
Propuesta: Elaborar un mapa de situación con espacios, organizaciones y proyectos AKTIBILI.

- ▶ Estrategia 13
Ámbito: General
Propuesta: Establecimiento de una línea de ayudas para la eliminación de barreras y ayuda técnica a proyectos de actividad física con personas con discapacidad.

- ▶ Estrategia 4
Ámbito: Sanitario
Propuesta: Puesta en marcha de un sistema de coordinación y derivación desde los centros de Atención Primaria a los recursos existentes en la comunidad, bien sean públicos (instalaciones y servicios municipales) o privados (oferta de clubes y otras asociaciones), a través de un referente comunitario o referente Aktibili.

Agrupación de estrategias y actuaciones propuestas

Ámbito	Estrategia	Población	Grupo 0-5	Grupo 6-12	Grupo 13-18	Grupo 19-30	Grupo 31-64	Grupo 65+	Grupo Patol.	Grupo Disc.
Municipal	Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas locales AKTIBILI	<ul style="list-style-type: none"> - Referente Local Aktibili - Ekitalde sobre AF en Udalsarea21 - Creación de mesa local Aktibili - Fondo para la financiación de iniciativas locales (modelo Quebec en Forme). 	<ul style="list-style-type: none"> - Oferta de actividades para 0-5 años - Actividades en familia -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Horarios compartidos y actividades conjuntas con padres/madres - Dinamización de AF en parques y calles - Coordinación oferta local y escuelas -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Involucrar a jóvenes en la programación, gestión y evaluación de actividades - Fomento de grupos autogestionados -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de actividades en y locales de jóvenes - Sesiones de prueba gratuitas en instalaciones y clubes - Dinamización de grupos autogestionados -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesiones de prueba gratuitas en instalaciones y clubes - Programas de actividades específicos para mujeres - Carta de servicios de AF municipal -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Referente Local Aktibili - Programa de actividades conjuntas AF, ocio, arte, historia, etc. - Calendarios y horarios de grupos de paseos -... 		<ul style="list-style-type: none"> - Impulso a las comunidades locales de personas voluntarias - Referente Local Aktibili -...
Movilidad	Promover los desplazamientos activos	<ul style="list-style-type: none"> - Estudios para desplazamiento activo - Inclusión movilidad activa en PGOU -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedibus -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedibus/camino escolar - Programa intergeneracional (abuelos/as) dinamizadoras/es de pedibus y rutas urbanas -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Redes locales de aparcamientos - Orientaciones a Ayuntamientos sobre movilidad activa local -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de criterios básicos de seguridad vial en bidegorris -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Señalítica para senderos urbanos - Bidegorris y aparcamientos en centros de trabajo (polígonos, etc.) -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Señalítica para senderos urbanos 	<ul style="list-style-type: none"> - Señalítica para senderos urbanos 	<ul style="list-style-type: none"> - Obligatoriedad de revisión periódica de dispositivos de transporte, polideportivos, etc. para personas con discapacidad -...

Intervención urbana	<p>Crear entorno facilitador de práctica de AF</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración código de urbanismo activo. - Inclusión AF en Agenda 21 - Señalítica urbana para AF - Inclusión criterios diseño urbanístico y de edificios en normativas -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Diseño de infraestructuras y parques para la AF -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Diseño de infraestructuras y parques para la AF -Dotación mínima de espacios públicos cubiertos -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Inclusión de criterios de AF en planes urbanísticos y Agenda 21 -... 		<ul style="list-style-type: none"> -Señalítica urbana para AF -Mapa de puntos negros para realizar AF -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Señalítica urbana para AF -Puntos de AF en ciudades y pueblos y dinamización -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollo de pequeñas huertas públicas -... 	
---------------------	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--

Ámbito	Estrategia	Población	Grupo 0-5	Grupo 6-12	Grupo 13-18	Grupo 19-30	Grupo 31-64	Grupo 65+	Grupo Patol.	Grupo Disc.
Sanitario	Incluir la AF en el sistema vasco de salud	-Prescripción AF y derivación servicios sanitarios. - Inclusión en el contrato programa de Osakidetza --Sistemas de evaluación de AF -...	- Prescripción AF y derivación servicios sanitarios (Pediatria). -Formación continua sobre AF para pediatras y auxiliares -...	-Coordinación de escuelas con centros de salud -Información a profesionales de la salud sobre los recursos locales para AF -...			-Prescripción, derivación y orientación médica de AF -Información a profesionales de la salud sobre los recursos locales para AF -...	--Prescripción AF y derivación servicios sanitarios. -Puesta en marcha de la RECETA de AF -...	--Prescripción AF y derivación servicios sanitarios.- - Formación técnicos deportivos sobre patología y factores de riesgo. -...	--Prescripción AF y derivación servicios sanitarios.- Incluir figura del prescriptor de AF en centros de salud -...
Educación	Crear comunidades educativas más activas	-Aumento curricular horas de Ed. Física - Actividad física para los recreos, pausas de medio día y al final del horario. - Tratamiento transversal de la educación física, - Apertura de los espacios escolares usos extraescolares comunidad -...	-Planes de psicomotricidad en escuelas infantiles -Directrices de diseño y equipamiento -...	-Aseguramiento de 1hora diaria de AF en los centros - Mejora Deporte Escolar -Aumento y variedad de actividades extradeportivas -...	-Aseguramiento de 1hora diaria de AF en los centros -Dotar a centros de infraestructuras de aparcamiento de bicis y patinetes -...	-Apertura de salas o lugares para AF en los campus universitarios -...		-Especialidad vía TAFD en AF para mayores -...		

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Laboral</p>	<p>Apoyar la inclusión de AF en el ámbito laboral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sello empresa AKTIBILI -Inclusión de AF en Planes de Riesgos Laborales -... 				<ul style="list-style-type: none"> - Sello empresa AKTIBILI -... 	<ul style="list-style-type: none"> - Sello empresa AKTIBILI -Guía de orientaciones para empresas saludables -... 		<ul style="list-style-type: none"> -Inclusión de AF en Planes de Riesgos Laborales -Guía de consejos posturales y de AF en el trabajo -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Programa de orientación personal y profesional a través del deporte -Inclusión de AF en Planes de Riesgos Laborales -...
--	--	---	--	--	--	--	---	--	---	---

Ámbito	Estrategia	Población	Grupo 0-5	Grupo 6-12	Grupo 13-18	Grupo 19-30	Grupo 31-64	Grupo 65+	Grupo Patol.	Grupo Disc.
Comunicación	<p>Sensibilización</p> <p>Plan de Comunicación Aktibili</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sello y premios AKTIBILI -Campañas específicas -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Campaña en centros de cuidado y consultas médicas -Sensibilización cuidadoras/es -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Sensibilización sobre tiempo efectivo de sesiones de AF -Sensibilización de madres/padres -Redes sociales de AF -Portal web con información sobre recursos -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Redes sociales de AF -Portal web con información sobre recursos -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Divulgación de la oferta existente -Campañas apoyadas en el factor salud y estético -Redes sociales de AF -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Campaña propia contra el sedentarismo -Segmentación de públicos, mensajes y ámbitos -Webs municipales con asesoramiento para la AF -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Campaña para fomento de imagen de mayores de 65 activas/os -Campaña en centros cívicos -Apartado específico de AF para personas mayores en webs municipales -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Divulgación de la oferta existente -Campañas conjuntas con otros hábitos saludables -Portal web con información sobre recursos -Desarrollo de herramienta de evaluación personal -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Mapa de espacios, organizaciones y proyectos de AF para el colectivo -Sensibilización a padres y madres de las necesidades de AF del colectivo -...
Investigación	<p>Impulsar la investigación sobre AF y su aplicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Integración de AF en la vida cotidiana -Herramientas de medición -... 	<ul style="list-style-type: none"> -Análisis de campo sobre actividades en centros -... 		<ul style="list-style-type: none"> -Investigación sobre actitudes de padres y madres hacia la AF de hijos e hijas -... 		<ul style="list-style-type: none"> -Cooperación Universidades con Departamento de Sanidad -... 		<ul style="list-style-type: none"> -Establecer un criterio de seguridad para orientar AF según enfermedad -Análisis de necesidades de AF por grupos poblacionales -... 	

Evaluación	<p>Impulsar la evaluación de los programas de AF</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluación bianual Aktibili. -“Boletín de notas” bianual -Impacto en AF de otras políticas - Impulsar la evaluación de programas de los distintos agentes ... 								
------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ámbito	Estrategia	Población	Grupo 0-5	Grupo 6-12	Grupo 13-18	Grupo 19-30	Grupo 31-64	Grupo 65+	Grupo Patol.	Grupo Disc.
Coordinación Intersectorial	Coordinación de Aktibili con otras iniciativas y sectores: Igualdad Servicios Sociales	-Ligar AF con otras iniciativas sobre hábitos saludables -Incorporación de AF en otros sectores -...			-Programas desde la perspectiva de igualdad de género -Inclusión de AF en Planes de igualdad -...	-Acuerdos con clubes para inclusión de jóvenes con problemas -Inclusión de AF en Planes de igualdad -...		-Organización de actividades en centros cívicos y residencias -...	-Diseño de red de agentes que trabajan actualmente -...	-Comunicación de recursos y posibilidades por trabajadoras/es sociales -...
General	Impulso y desarrollo de AKTIBILI Revisión de política deportiva	-Sostenimiento de Comisión Coordinadora -Tramitación parlamentaria -...			-Revisar y desarrollar el Decreto de Deporte Escolar -Revisar y desarrollar el Plan Vasco del Deporte hacia la AF -...	-Impulsar las actividades recreativas de federaciones -...				-Presupuesto propio para el colectivo en las federaciones deportivas -Formación de asesoras/es para federaciones -Línea de ayudas para la eliminación de barreras -...

