



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

Grupo de trabajo

Ejercicio Físico

**Estrategias y proyectos para la
promoción de la Actividad Física
en el marco del Programa:
“Prevención de la Obesidad:
Aligera tu vida” (SEEDO)**

11 Ámbitos de actuación

Municipal

Movilidad

Intervención urbana

Sanitario

Educación

Laboral

Comunicación

Investigación

Evaluación

Coordinación intersectorial

General

13 Estrategias

1. Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas de promoción de actividad física a través de la SEEDO
2. Promover los desplazamientos activos.
3. Crear un entorno (urbano y natural) que facilite la práctica de actividad física y ayude a reducir la conducta sedentaria y la obesidad
4. Incluir la actividad física en el sistema de salud.
5. Crear comunidades educativas más activas y menos sedentarias como prevención de la obesidad
6. Apoyar la inclusión de criterios de fomento de la actividad física en el ámbito laboral.
7. Desarrollar un Plan de Comunicación de la SEEDO.
8. Sensibilización para el cambio
9. Impulsar la investigación y publicación en materia de ejercicio físico en obesidad
10. Impulsar la evaluación de los programas de actividad y ejercicio físico.
11. Coordinación de SEEDO con otras iniciativas y sectores.
12. Impulso y desarrollo del grupo de Ejercicio físico SEEDO.
13. Revisión de la política de Ejercicio físico actual.

Estrategia 1:

Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas de actividad física en el marco del programa “Prevención de la Obesidad: aligera tu vida”.

Ámbito: Municipios designados

Propuestas de actuación:

- 1.1. Habilitar o crear el referente local de la SEEDO, fácilmente identificable por las empresas que sustentarán con su sponsorización la orientación, el asesoramiento sobre actividad física y el apoyo a la coordinación entre los diferentes agentes implicados.
- 1.2. Desarrollo de un grupo de trabajo sobre Actividad Física en el marco de la SEEDO.
- 1.3. Creación de una mesa de la SEEDO, integrada por las distintas empresas colaboradoras, para el fomento y evaluación de la actividad física y la adquisición de hábitos saludables en la población española.
- 1.4. Creación de un fondo aportado por las empresas colaboradoras para la financiación de actividades surgidas del grupo de trabajo de ejercicio físico en la SEEDO.
- 1.5. Unificación de criterios y alineamiento de las ayudas de las distintas empresas para el fomento de estas iniciativas.
- 1.6. Apoyo y formación de voluntariado para la promoción y dinamización de la actividad física a nivel local y empresarial: paseos saludables, circuitos urbanos, acciones grupales...
- 1.7. Incorporación de señales en las empresas implicadas que fomenten el uso de escaleras y otros ámbitos susceptibles de un uso activo.
- 1.8. Ayudar mediante el fondo creado a determinados sectores de la población para lograr acceso a los equipamientos deportivos y de ejercicio públicos.
- 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 14 años.
 - Familias, con horarios compartidos y/o actividades conjuntas.
 - Programas específicos de actividades para mujeres y otras poblaciones con requerimientos específicos.

- 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 físicas tanto en las propias empresas colaboradoras como en instalaciones municipales o en clubes deportivos locales.

Estrategia 2:

Promover los desplazamientos activos como prevención de la Obesidad

Ámbito: Movilidad

Propuestas de actuación:

- 2.1 Implicación de responsables (Urbanismo, Transportes, Medio Ambiente...) de las diferentes entidades públicas y privadas locales.
- 2.2 Apoyo para la realización de estudios de movilidad en los municipios designados 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 los municipios designados.
- 2.5 Promoción del uso de la bicicleta. Crear rutas a destinos habituales, garantizar la seguridad, facilitar la utilización de las bicicletas de alquiler sponsorizadas por las empresas participantes.
- 2.6 Creación de un órgano privado 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 en los municipios designados de redes de aparcamientos de bicis.
- 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 los municipios designados.
 - Que en cada barrio exista un lugar para realizar actividad/ejercicio físico.
 - Acreditación de lugares como adecuados para la actividad física.
 - Orientar las 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, mercado, etc.)
- 3.2 Inclusión de criterios de actividad física en el diseño urbanístico y de edificios de las empresas colaboradoras.
- 3.3 Incorporar en la señalítica peatonal de los municipios designados y de las empresas colaboradoras información sobre la distancia en tiempo estimado o número de pasos.
- 3.4 Incorporar señalización de los diferentes recorridos (senderos urbanos o intraempresariales) incluyendo medidas de duración, número de pasos, nivel de dificultad, gasto calórico y otras pautas.
- 3.5 Limitar instalaciones disuasorias de actividad (escaleras mecánicas en las cuestas), garantizando la accesibilidad (elevadores para personas con discapacidades...) tanto en los municipios designados como en las empresas colaboradoras.
- 3.6 Dinamización de espacios y circuitos urbanos para la práctica de actividad física en los municipios designados.
- 3.7 Inclusión de criterios de actividad física en el diseño de parques y zonas de juego de niños y niñas en los municipios designados.

Estrategia 4: Incluir la actividad física en el sistema nacional de salud.

Ámbito: Sanitario

Propuestas de actuación:

- 4.1 Promover a nivel de política de Salud la reorientación del sistema sanitario hacia la prevención primaria, secundaria y terciaria de la Obesidad a través de la Actividad Física y otros hábitos saludables.
- 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/ejercicio físico y otros hábitos saludables.
- 4.4 Implementación de un programa de Formación para Equipos de Atención Primaria orientado a la prescripción de ejercicio físico en Obesidad.
- 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 empresas, clubes y otras asociaciones), a través de un referente comunitario o referente de la SEEDO.
- 4.6 Promover el uso terapéutico del ejercicio en personas con Obesidad asociada a 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 la obesidad 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 Lograr un aumento curricular de horas de Educación Física y de educación en hábitos de salud.
- 5.3 Establecer programas de formación para la mejora de la actividad física dentro de la Educación Física.
- 5.4 Mejorar el Deporte Escolar de los municipios designados, 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 los municipios designados para cubrir posibles huecos dejados por las anteriores medidas (educación física, deportiva y recreativa para jóvenes y adultos) 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 en actividad física.
- 5.9 Incluir programas de psicomotricidad para menores de 5 años en los proyectos educativos de cada centro designado.
- 5.10 Dinamización de recreos con la organización de juegos activos.
- 5.11 Dotar a los centros escolares de aparcamientos de bicis, patinetes y de material deportivo para la implementación de los diferentes programas de la SEEDO.

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 SALUDABLE por parte de la SEEDO.
 - Puesta en marcha de un sistema de adhesiones de administraciones, empresas y otras organizaciones que promuevan la actividad física entre sus empleados/as en horario laboral o extra-laboral.
 - Creación de un listado de requisitos mínimos en este ámbito.
- 6.2 Identificación inicial de 8-12 empresas 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 como prevención de la obesidad.
 - 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 la promoción de la actividad física 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 de ejercicio físico en el plan de comunicación de la SEEDO.
- 6.6 Organización de cursos y talleres de sensibilización en el ámbito laboral. Puesta en marcha de la campaña en las organizaciones, empresas.
- 6.7 Aprobación y establecimiento de pautas para la reducción de la conducta sedentaria continuada en la empresa (pautas microactividad, sillas móviles...).

- 6.8 Incorporación de señales 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 promoción de la Actividad Física a través de la SEEDO.

Ámbito: Comunicación

Propuestas de actuación:

- 7.1 Creación de una imagen propia, única y convertible de promoción de la Actividad Física a través de la SEEDO.
- 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 y ejercicio físico saludable de SEEDO.
- 7.4 Campañas específicas de comunicación dirigidas a determinados grupos de población, especialmente los más afectados por la inactividad y obesidad 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 la campaña.
- 7.6 Identificar empresas de referencia a nivel territorial que puedan servir de apoyo a nivel técnico para iniciativas de sensibilización, comunicación, dinamización o formación.
- 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 de la SEEDO.

Estrategia 8: Sensibilización

Ámbito: Comunicación

Propuestas de actuación:

- 8.1 Acciones dirigidas a identificar a empresas y personas líderes potenciales a nivel comunitario para asegurar que en su estrategia de comunicación incluyen mensajes acerca de los beneficios de la práctica regular de la actividad física.
- 8.2 Creación de un Sello "ACTIVIDAD FÍSICA SEEDO" y otros avales complementarios según la acción a considerar. Creación de un listado de requisitos mínimos para ser considerada "Práctica SALUDABLE".
- 8.3 Creación de "PREMIOS SEEDO" en los diferentes ámbitos de ejercicio físico como prevención y tratamiento de la Obesidad.
- 8.4 Generar un repositorio de buenas prácticas que puedan servir de ejemplo a otros agentes de salud.
- 8.5 Difusión de la 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 la actividad física por parte de la población de los municipios designados.
- 8.6 Elaborar y poner a disposición de las personas una "herramienta de autodiagnóstico" que permita a cada empresa y persona participante hacer 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 "directorío" 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 calle y otros espacios públicos urbanos y privados, urbanizados y naturales).
- 8.8 Poner a disposición de las empresas participantes una "herramienta de plan personalizado y seguimiento" en el que puedan definir su plan de cambio, y hacer su seguimiento, pudiendo seleccionar las prácticas con ayuda del directorío anterior.
- 8.9 Generar una comunidad virtual/ real en las que las empresas y personas compartan experiencias y busquen y presten apoyo a personas en situación similar.

Estrategia 9: Impulsar la investigación en materia de actividad/ejercicio físico como prevención y tratamiento de la Obesidad

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 de actividad y ejercicio físico como prevención y tratamiento de la obesidad
- 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 y el ejercicio físico a nivel clínico, empresarial 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, etc.
- 9.8 Promover la investigación en nuevos usos terapéuticos del ejercicio en obesidad 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 los municipios/empresas designados bajo los criterios establecidos por la SEEDO.
- 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.
- 10.3 Evaluar en términos de contenido y de impacto los programas de promoción de la actividad física en el programa.
- 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 privados (e incluso públicos) 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, etc.

Estrategia 11: Coordinación de la SEEDO 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 la SEEDO.

Ámbito: General

Propuestas de actuación:

- 12.1 Sostenimiento de la Comisión Coordinadora por representación e implicación de representantes de los distintos niveles y sectores de las empresas colaboradoras.
- 12.2 Incorporación progresiva y continua de empresas y organizaciones de distintos sectores de la sociedad nacional como entidades colaboradoras que prestan apoyo a las iniciativas de la SEEDO.
- 12.3 Tramitación estatutaria de la SEEDO como medio de compromiso 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 España y de la adquisición de hábitos saludables por parte de la población.
- 12.4 Creación de mesas autonómicas e intersectoriales de SEEDO para la coordinación de las acciones de fomento de la actividad física y la evitación de las conductas sedentarias y de la adquisición de hábitos saludables en la población.
- 12.5 Dotación de estructura de soporte o Secretaría Técnica para el desarrollo de las labores administrativas y de coordinación necesarios.



Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad