

El fomento de la actividad física y la adopción de un estilo de vida activo por parte de todas las personas es una de las claves para garantizar el bienestar y una mejor calidad de vida desde la infancia hasta la vejez.

El sedentarismo es una característica propia de las sociedades modernas, por lo que recuperar un estilo de vida activo e integrarlo en nuestra vida cotidiana es un reto extraordinariamente complejo porque requiere un profundo cambio cultural.

Es necesario impulsar acciones de fomento de actividad física en todos los ámbitos de nuestra vida, y aumentar las oportunidades para adquirir y mantener hábitos de vida saludables.

Las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) son ya verdaderas pandemias que causan la pérdida de la salud y del bienestar y la presencia de la incapacidad y de la muerte de las personas, antes de que se cumplan sus expectativas de vida. Un trazo especialmente preocupante es que estas ECNT aparecen a edades cada vez más tempranas. Se trata, fundamentalmente, de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, dislipemias, osteoporosis o ciertos tipos de cáncer, entre otras dolencias.

La inactividad física es la cuarta causa de mortalidad por ECNT en el terreno mundial, la sexta de pérdida de años de salud y es responsable del 7% del gasto sanitario. Además, tiene una gran responsabilidad indirecta por su influencia en la aparición y desarrollo de otros factores de riesgo (por ejemplo, obesidad, hipertensión arterial, glucosa elevada o colesterol elevado). El porcentaje de responsabilidad al sumar inactividad física y obesidad aumenta considerablemente: 16,1% de los fallecimientos, 10,6% de pérdida de años de vida con salud y 14% del gasto sanitario.

La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria califica al sedentarismo como el factor de riesgo, asociado a los hábitos de vida actuales, que más impacto tiene sobre la salud por su clara implicación en el desarrollo de numerosas enfermedades

Los factores de riesgo, y especialmente la inactividad física y la obesidad, se instauran en personas cada vez más jóvenes, incluso en la infancia, por lo que, como cabía esperar, el desarrollo de las ECNT también se está anticipando.

De acuerdo con la Constitución española, a los poderes públicos les compete organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios, fomentar la educación sanitaria, la educación física y el deporte y facilitar la adecuada utilización del ocio.

La actividad física regular está considerada como un pilar fundamental en la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades crónicas y constituye uno de los determinantes de la salud con mayor influencia sobre la morbilidad y mortalidad en la población.

Hoy en día, ya no existen dudas sobre las interrelaciones que hay entre la actividad física, la condición física, la salud y la longevidad.

## DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL

La pandemia de la COVID-19 ha supuesto una situación excepcional en toda la población y un aumento de la inactividad y el sedentarismo provocando unas consecuencias negativas en nuestro estilo de vida.

Lamentablemente, datos recolectados a nivel mundial indican que el aislamiento social ha tenido un drástico impacto en los niveles de actividad física de la población. Si consideramos a los 30 millones de usuarios/as de los monitores de movimiento (pulseras de actividad, Apps, etc.) a nivel mundial y comparamos sus niveles de actividad física de marzo de 2020 (cuando se declaró al COVID-19 una pandemia) con los niveles de actividad física del mismo mes, pero en el año 2019, se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente. Si nos enfocamos en los datos de China, el primer país azotado por el COVID-19 la actividad física disminuyó de ~10.000 pasos promedios por día a ~6.000 pasos diarios en todo el país desde que se declaró la cuarentena.

## RESUMEN

Considerando estos antecedentes, es importante seguir diseñando programas y políticas públicas orientadas a mantener y promover lugares seguros para la práctica de la actividad física y deportiva. Debemos apostar por generar espacios de calidad donde llevar a cabo esta práctica no solo en interior, como en gimnasios, clubes deportivos, etc. sino en la instalación más grande de Parla, sus parques.

Es un buen momento para compensar el tiempo que la población ha permanecido confinada para sacar la actividad física y deportiva a la calle.

Este programa aúna diferentes proyectos con el mismo objetivo de garantizar el deporte al aire libre para huir de la inactividad y el sedentarismo, planificados de manera rigurosa para ofrecer, durante toda la temporada, una oferta de actividad física y deportiva continua y de calidad a la población de 18 años en adelante.

## RELACIÓN DEL PROGRAMA RESPIRA CON LOS ODS

### **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



### 1. Fin de la pobreza

- 1.1. El deporte puede ser un vínculo para transmitir habilidades prácticas a participantes en programas e intervenciones deportivas las cuales pueden ser cruciales para incrementar sus probabilidades de encontrar un trabajo decente.
- 1.2. Personas en estado de vulnerabilidad se pueden conectar a redes de apoyo a través de programas deportivos.
- 1.3. Cientos de intervenciones sociales basadas en el deporte utilizan esta actividad para canalizar esfuerzos dirigidos a mejorar las condiciones de vida de personas y comunidades.

### 3. Salud y bienestar

- 3.1. Existe una relación directa entre la práctica del deporte y la actividad física y la salud. La salud y el bienestar es, tal vez, el ODS que posee el vínculo más estrecho con el deporte.
- 3.2. El deporte promueve estilos de vida saludables y aborda el problema de la inactividad física, la cual está asociada con enfermedades no transmisibles como son enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, depresión y diabetes, entre otras.
- 3.3. Los eventos deportivos educan a la comunidad sobre los beneficios de la actividad física regular para prevenir enfermedades crónicas y no transmisibles.

### 4. Educación de calidad

- 4.1. El deporte puede convertirse en una plataforma idónea para apoyar los procesos educativos formales y no formales.
- 4.2. La educación física y el deporte pueden ayudar a los/as estudiantes a desarrollar o mejorar ciertas habilidades como la concentración, la socialización y el liderazgo. Además, por medio de la práctica deportiva se puede fortalecer algunas competencias psicomotrices, las cuales pueden influir positivamente en el desarrollo mental y físico de los/as estudiantes.
- 4.3. Programas deportivos pueden servir de gancho para convocar a jóvenes que se encuentran fuera del sistema escolar con el fin de brindarles información y herramientas prácticas para su desarrollo.

## 5. Igualdad de género

- 5.1. Las niñas y las mujeres pueden mejorar sus habilidades de liderazgo por medio de la práctica deportiva.
- 5.2. Los programas deportivos recreativos, de formación y de alto rendimiento pueden servir como una poderosa plataforma para abogar por los derechos de las mujeres y para crear conciencia sobre la importancia de eliminar todas las formas de maltrato y discriminación en contra de las niñas y las mujeres.

## 11. Ciudades y comunidades sostenibles

- 11.1. Promoviendo la reducción de las desigualdades al permitir el acceso a programas deportivos a toda la población en su diversidad.
- 11.1. Los escenarios deportivos deben ser, en el mejor de los casos, lugares donde se promueva la inclusión social y los derechos humanos de todos los miembros de la sociedad.
- 11.2. Los eventos deportivos deben ser un ejemplo de buenas prácticas en el desarrollo de infraestructuras pensadas desde la transformación de la ciudad y el uso apropiado del espacio público para el beneficio y disfrute de la ciudadanía.

## 16. Paz, justicia e instituciones sólidas

- 16.1. El legado social de los eventos deportivos debe tener en cuenta el desarrollo de infraestructuras que puedan ser utilizadas por los miembros de la comunidad luego de la conducción de los torneos y competencias.
- 16.2. Fomento de la movilidad responsable y sostenible no contaminante como caminar e ir en bicicleta.

- 16.3.** El deporte tiene un enorme potencial para promover la transformación social sirviendo como un vehículo para la construcción de paz, en especial, en sociedades que experimentan conflicto y división.
- 16.4.** El deporte puede conducir a la interacción y el diálogo entre comunidades divididas.
- 16.5.** Los programas sociales basados en el deporte tienen el potencial de educar a sus participantes en metodologías específicas y enfoques asociados con la construcción de paz que pueden ser aplicados más allá de los espacios deportivos.

## **17. Alianzas para lograr los objetivos**

- 17.1.** El deporte y los eventos deportivos son excelentes medios para movilizar diversos sectores de la sociedad y enfocar su atención en fenómenos sociales específicos.
- 17.2.** El interés que el deporte genera puede ser canalizado para el desarrollo de alianzas, el fortalecimiento de estrategias y la generación de recursos encaminados a la consecución de los ODS.