

XII PREMIOS ESTRATEGIA NAOS - Edición 2018

Promoción de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario







XII PREMIOS ESTRATEGIA NAOS – Edición 2018

Modalidad: Premio Estrategia NAOS a la promoción de la actividad física

en el ámbito familiar y comunitario.

Programa: MADRID REGIÓN ACTIVA

Dirección General de Deportes

Consejería de Cultura, Turismo y Deportes

Comunidad de Madrid

Equipo responsable del Programa:

Ricardo Echeita Sarrionandía
 Subdirector General de Programas Deportivos

Técnicos del programa:

- José Escudero Pérez
- Ramón Linares Córdoba
- Sonia Mateo Sáez
- Rafael Méndez García

Contacto: Dirección General de Deportes

Subdirección General de Programas Deportivos

Paseo de Recoletos, 14 – 6ª planta

28001 - Madrid

Telf.: 91 276 72 81

regionactiva@madrid.org

http://www.comunidad.madrid/SERVICIOS/DEPORTES





Madrid Región Activa



Índice:



•	Resur	nen	pág. 4
•	Introd	ucción	pág. 5
•	Objeti	vos	pág. 8
•	Actua	ciones realizadas	pág. 10
		grama de colaboración institucional en proyectos de vidad física y salud, con entidades públicas locales.	pág. 10
	2. Pro	grama de formación para técnicos y agentes locales.	pág. 20
	3. Pro	moción de la actividad física desde los Centros de Salud.	pág. 27
	4. Dise	eño de herramientas y recursos compartidos.	pág. 38
	4.1.	Creación de proyectos estandarizados para su implantación en el territorio.	pág. 38
		4.1.1. Programa de iniciación a la práctica de actividad física al aire libre: Puntos Activos	pág. 39
	4.2.	Metrominuto	pág. 42
	4.3.	Creación del mapa georreferenciado de servicios deportivos en la Comunidad de Madrid.	pág. 43
	4.4.	Gestión de una base documental.	pág. 44







		ividades de promoción comunitaria de la Dirección neral de Deportes	pág. 45
	5.1.	Acciones en el ámbito familiar	pág. 45
		5.1.1. Sábados Deportivos	pág. 46
		5.1.2. Family Challenge	pág. 47
	5.2.	Acciones en el medio natural	nám 40
	5.2.	Acciones en el medio natural	pág. 48
		5.2.1. Caminos Activos	pág. 48
		5.2.2. "Prepara tu Camino". Entrenamientos para el Camino de Santiago	pág. 49
•	Evalua	ación del proceso y resumen de resultados	pág. 51
•	Criteri	ios de equidad y perspectiva de género	pág. 57
•	Plante	eamiento innovador y original	pág. 59
•	Contir	nuidad del proyecto	pág. 60



3





Resumen:



Proyecto de la Comunidad de Madrid desarrollado a través de la Dirección General de Deportes, que tiene como objetivo extender la práctica de actividad física en toda la Comunidad de Madrid a través de proyectos específicos de promoción deportiva orientados a combatir el sedentarismo y la inactividad física.

Esta iniciativa orienta sus acciones a la adquisición de hábitos activos en la población sedentaria, y en impulsar su incorporación a una práctica de actividad física, de forma regular, adecuada y segura.

Las acciones programadas tienen como elemento común su enfoque hacia el ámbito municipal, destacando así su valor como institución más cercana a los ciudadanos y capacidad de optimizar los recursos disponibles. Este hecho parte del convencimiento de que la colaboración con los agentes locales es determinante a la hora de desarrollar programas comunitarios significativos y sostenibles.

Madrid Región Activa es un proyecto vivo y abierto, que cuenta con diferentes líneas de actuación entre las que podemos destacar:

- Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud, con entidades públicas locales.
- Programa de formación de técnicos y agentes locales.
- Colaboración con la Consejería de Sanidad en el desarrollo de proyectos de promoción de la actividad física desde los Centros de Salud.
- Diseño de herramientas y recursos compartidos.
- Actividades de promoción comunitaria







Introducción:



El Proyecto Madrid Región Activa nació en 2016 a partir de la creación de una Unidad **Técnica** específica que tiene como función principal la elaboración de estrategias y proyectos de lucha contra el sedentarismo.

Hasta ese momento en la Dirección General de Deportes el enfoque principal de sus acciones era la promoción deportiva, entendiendo esta como la intervención y apoyo al deporte reglado: apoyo a

Madrid Región Activa



deportistas, clubes y federaciones, desarrollo de la competición en el ámbito educativo y en la gestión de sus propias instalaciones deportivas. Es decir, estaba centrada en actuar sobre la población que ya hace deporte, pero no existía ninguna línea específica que se preocupara de analizar e intervenir sobre la gran mayoría de la población, esa que no hace deporte o actividad física de forma regular y/o suficiente en base a las recomendaciones de la OMS.

En la primera etapa de esta Unidad Técnica se llevó a cabo un análisis del territorio a partir de múltiples entrevistas con técnicos deportivos municipales (se entrevistaron a más de 20 técnicos de otros tantos municipios), con el objetivo principal de conocer las posibles intervenciones que se estuvieran llevando a cabo en este ámbito, y también para pulsar su opinión sobre diferentes iniciativas que a priori nos parecía interesante implementar. Estos primeros contactos, entre los que, además de técnicos deportivos, había otras figuras como Agentes de Empleo y Desarrollo Local o técnicos de Juventud, sirvieron también para iniciar la creación de una red de agentes municipales a través de la cual se pudieran desarrollar inicialmente la colaboración entre la administración regional y las administraciones locales.

Por otro lado se llevó a cabo una búsqueda activa de iniciativas nacionales e internacionales en este ámbito, así como de estudios e investigaciones sobre







la promoción de la práctica de actividad física en la población. Entre ellas, destacamos el proyecto de "Galicia Saludable" de la Xunta de Galicia, cuestión que motivó una visita y encuentro con sus responsables para conocer de primera mano y en detalle aquellas actuaciones susceptibles de importar a la Comunidad de Madrid. Analizamos también otros modelos autonómicos, como el del País Vasco a través del proyecto "Mugiment" o de la Región de Murcia a través de su programa "Activa Murcia". Igualmente, establecimos encuentros con el Ministerio de Sanidad para conocer y alinear nuestras acciones con su Estrategia Nacional.

Como resultado de este análisis previo, llegamos a la conclusión de que las administraciones públicas han hecho mucho y muy bueno en la promoción deportiva y en la creación de recursos para su práctica, pero, tanto en términos generales como en nuestro territorio, no se han creado suficientes líneas específicas de actuación para tratar de motivar y acercar la práctica deportiva y de actividad física a la población sedentaria.

Antiguamente podíamos achacar una reducida tasa de práctica de actividad física y deporte a la existencia de ciertas barreras de entrada como la falta de instalaciones, servicios, profesionales cualificados, etc, pero hoy en día, teniendo en cuenta el nivel de profesionalización del sector y la oferta, tanto del sector público como privado, parece una situación superada.

Podemos ver que la tasa de población que practica actividad física de forma regular no se incrementa de forma significativa y que los flujos de usuarios que acuden a instalaciones deportivas constituyen ciertamente un proceso endogámico. Es decir, hay una rotación de usuarios entre actividades e instalaciones deportivas en el que apenas entran nuevos participantes que alcancen una adherencia mínima a la actividad. Por tanto hay que pensar más en la falta de un enfoque específico para esa población que quizás no se siente atraída por la oferta existente. Y evidentemente si no somos capaces de innovar con nuevas propuestas que motiven y movilizar a aquellos que no quieren o no les gusta el deporte, seguiremos solo satisfaciendo a un porcentaje limitado de la población.

Esta situación se reproduce en la amplia mayoría de los ayuntamientos, ya que existe una inercia en la programación deportiva municipal, fundamentada en la gestión de competiciones locales y en la prestación de servicios

Madrid Región Activa







convencionales de escuelas deportivas y otras actividades dirigidas comunes en centros deportivos privados.

Por lo tanto, no es tanto un problema de recursos sino en la orientación que se da a los mismos. Es por eso que una de las premisas implícita en todas las acciones de Madrid Región Activa es tratar de formar e implicar a los técnicos deportivos municipales en un discurso entorno a la peculiaridad de la población sedentaria y en la necesidad de adaptar, enriquecer y focalizar los programas hasta ahora existentes en esta filosofía y reservar un porcentaje de su esfuerzo diario en pensar en acciones innovadoras en este sentido. Pero también esta orientación y discurso debe calar en la propia orientación de las políticas deportivas municipales.

Esto implica que no podemos replicar proyectos o servicios convencionales pensando que conseguirán atraer a población sedentaria, ya que esta necesita una atención y enfoque especial.

Además, hay que tener en cuenta que el objetivo prioritario de las acciones debe ser facilitar un cambio de comportamiento y un cambio de actitud frente a la actividad física, destacando sus virtudes socializantes, lúdicas, de bienestar, y dejando en un segundo término una enfoque más pragmático como la mejora de la condición física o su influencia directa sobre el estado de salud.

Por otro lado, la necesidad de plantear este cambio como un proceso que debe ser guiado y tutorizado. Apuntarse a un gimnasio o a una actividad dirigida no debe ser el objetivo, sino una consecuencia, en su caso, de un proceso adecuado y planificado.







Objetivos:



Objetivos-marco:

El programa Madrid Región Activa se orienta a:

- Fomentar la adquisición de hábitos saludables en la población infantil, generar y facilitar la práctica regular de actividad física en la población adulta, así como mantener y mejorar el nivel de autonomía en la población mayor.
- Aumentar la tasa de población que practica actividad física de forma regular y suficiente de acuerdo a las recomendaciones de la OMS.
- **Impulsar proyectos locales** orientados a la promoción de hábitos activos en la población sedentaria.
- Adecuar la formación de los profesionales de la actividad física y el deporte en el diseño y gestión de proyectos de lucha contra el sedentarismo y la inactividad.







Objetivos del proyecto:

En el primer trimestre de 2016, fecha de inicio del Programa Madrid Región Activa, se formularon los siguientes objetivos, asociados a su vez con indicadores específicos de cumplimiento, dentro de en un marco de acción de al menos 5 años (hasta 2020), con evaluaciones y ajustes anuales:

- 1. Promover el **desarrollo de proyectos** de Actividad Física y salud en la región de Madrid a través de los principales actores locales: los ayuntamientos.
- **2.** Fomentar la cultura de **colaboración en red** entre los municipios madrileños a la hora de desarrollar los proyectos de actividad física y salud; generando sinergias, optimizando recursos y compartiendo experiencias exitosas (buenas prácticas).
- **3.** Contribuir a la **formación de los profesionales** deportivos en el ámbito de la actividad física y salud, especialmente en el concepto de propuestas de intervención sobre población sedentaria, así como de otros agentes locales implicados en este ámbito.
- **4.** Desarrollar un **modelo estandarizado de derivación** de usuarios de los Centros Sanitarios a los servicios deportivos municipales, basado en una metodología de tutorización específica, y un modelo sostenible.





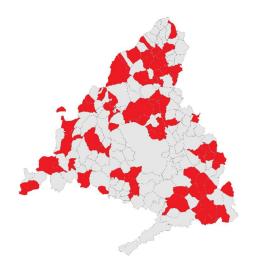


Actuaciones:



Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud, con entidades públicas locales. Apoyo a proyectos municipales innovadores

Este programa tiene como objeto la colaboración de la Comunidad de Madrid con los municipios de su ámbito territorial (ayuntamientos y patronatos municipales), a través de la suscripción de convenios de colaboración para el desarrollo de proyectos en materia de actividad física y salud que promuevan la participación en ellos de los sectores de la población con más incidencia de sedentarismo, con el objetivo final de extender la práctica de la actividad física en toda la Comunidad de Madrid. Se estableció que los proyectos deben ser de nueva creación o de continuidad de los proyectos iniciados ya en el marco de este Programa.



Mediante la Orden 1819/2017, de 22 de mayo, del Consejero de Educación, Juventud y Deporte, se estableció la regulación de este Programa, y con base en dicha regulación, se han desarrollado hasta el momento tres ediciones de la convocatoria de forma sucesiva (2016, 2017 y 2018), y en la actualidad se está tramitado una cuarta para el año 2019, siempre con ajustes a partir de la experiencia anterior. Las convocatorias permiten desarrollar proyectos sobre la base temporal de un curso escolar.

Esta acción gira sobre la filosofía de una intervención de asesoramiento y de colaboración en red de nuestra Unidad Técnica sobre los proyectos municipales. Por ello, la formalización del apoyo a dichos proyectos por parte de la Comunidad de Madrid se realiza a través de convenios de colaboración, y no mediante modelos básicos de subvención, donde quizás el nivel de implicación, control y evaluación de la entidad promotora resulta claramente mejorable.







Nuestro modelo de gestión pone en valor la acción de seguimiento y tutorización de los proyectos por parte de la Comunidad de Madrid, en cuanto a su contribución al enriquecimiento mutuo en el conocimiento y saber hacer en el desarrollo de este tipo de iniciativas, y a su valía por la capacidad de evaluación y ajuste en tiempo real de los mismos.

Esta filosofía se vislumbra en el propio diseño de las convocatorias, a través de la relación de **criterios/indicadores de evaluación** de los proyectos. Estos indicadores, más allá de su valor objetivo como herramienta básica dentro del procedimiento de asignación económica, representan una orientación clara sobre los aspectos que deberían cumplir los proyectos para que estos resulten potencialmente exitosos. Es decir, sirven como un guion didáctico/metodológico para abordar el diseño y planificación de los mismos.

En cuanto al mencionado procedimiento de **asignación económica** a los proyectos, decir que el porcentaje máximo a cofinanciar por la Comunidad de Madrid, parte de la evaluación de dichos indicadores y la modulación en función de unos porcentajes máximos, según los criterios de población recogidos en el Artículo Segundo de la Orden 1819/2017, de 22 de mayo (mayor porcentaje de asignación en medida de menor población), lo que unido a la puntuación de cada indicador, determina el importe máximo a aportar por proyecto.

Link Orden Reguladora

http://w3.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2017/06/07/BOCM-20170607-2.PDF

Link Convocatoria 2018

https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2018/03/27/BOCM-20180327-17.PDF

A continuación pasamos a detallar algunos datos del desarrollo de esta iniciativa, así como de un extracto de la evaluación de resultados (realizada a partir de indicadores específicos).





Gráfico 1. Evolución de participación en el Programa.

	l Edición	II Edición	III Edición	
Nº Ayuntamientos	54	66	75 ^(*)	
Nº Proyectos	59	71	81	
Nº Participantes	4.645 6.952 En desa		En desarrollo	
(*) 44 de estos municipios son de menos de 2.500 habitantes.				

Gráfico 2. Presupuesto en cada una de las convocatorias.

	2016/2017	2017/2018	2018/2019	Total
Presupuesto total	377.292,83 €	421.724,22€	549.806,62€	1.348.823,67 €
Aportación C. Madrid	168.886,75 €	213.726,68€	383.196,62€	765.810,05 €
Aportación Ayto.	208.406,08 €	207.997,54€	166.610,00€	583.013,62 €









Características temáticas de los proyectos presentados:

Ejemplo de la 2ª Convocatoria (Curso 2017/2018)

Temática	Nº proyectos
Actividad física en parques y espacios abiertos	16
Proyectos orientados a promover el deporte entre las personas	12
mayores	12
Promoción del uso de caminos y movilidad	8
Proyectos orientados a promover el deporte en la infancia	8
Proyectos que combinan especialidades deportivas orientadas	7
a promover la salud	,
Proyectos integrales locales de actividad física	7
Proyectos orientados a promover el deporte entre jóvenes	5
Escuelas deportivas o especialidades como instrumento de	3
promoción de la salud	3
Atención especial a patologías	3
Discapacidad y deporte	2

a) Actividad física en parques y espacios abiertos:

Alcobendas: Alcobendas Enforma
 Belmonte de Tajo: Muévete en la plaza

El Berrueco: Sierra Norte Activa. Punto Activa
 Buitrago de Lozoya: Sierra Norte Activa. Punto Activa

- Cabanillas de la Sierra: Sierra Norte Activa. Proyecto Punto Activa

Cenicientos: Punto activo Cenicientos
 El Molar: Viviendo El Molar se activa
 Móstoles: En forma en tu ciudad

Patones: Sierra Norte Activa. Proyecto Punto Activa
 San Agustín de Guadalix: Punto Activo de San Agustín de Guadalix

San Martín de Valdeiglesias: Punto Activo San Martín
 Tielmes: Punto activo Tielmes

- Torremocha de Jarama: Sierra Norte Activa, Punto Activa

- Tres Cantos: Punto Activo

Madrid Región Activa

Villarejo de Salvanés:
 Villavieja del Lozoya:
 Punto activo Villarejo de Salvanés
 Sierra Norte Activa. Punto Activa







b) Proyectos orientados a promover la actividad física entre las personas mayores

- El Álamo: Que no te cueste moverte

- Bustarviejo: Plan local de dinamización de la Actividad Física

- La Cabrera: Mayores en movimiento

- Carabaña: Punto activo – Envejecimiento activo y saludable

Chinchón: Punto activo: Mayores activos Chinchón
 Fuentidueña: Punto activo para personas mayores

- Gargantilla de Lozoya y Pinilla de Buitrago: Promoción de la salud, actividad

física y deporte en Gargantilla de Lozoya y Pinilla

- Los Molinos: M.E.F.O.R.M.A. Muévete con Los Molinos

- Morata de Tajuña: Punto activo. El bosque activo de Morata de Tajuña

para mayores

Robledo de Chavela: Robledo en activo
 San Sebastián de los Reyes: Sanse activo

- Villamanta: Villamanta En forma

c) Promoción del uso de caminos y movilidad activa:

- Alameda del Valle: Plan de mejora del bienestar con los mayores de

Alameda

Algete: Algete se mueve. Algete activa
 La Cabrera: La Cabrera se va de marcha
 Guadarrama: Programa de Salud y Bienestar:

Moviéndonos Juntos

- Moralzarzal: De ruta por Moralzarzal

- Parla: Hermes II

- Torrejón de la Calzada: Ponte en marcha - Valdemorillo: Un paso más

d) Proyectos orientados a promover el deporte en la infancia:

Anchuelo: Punto activo infantil
 Corpa: Punto activo infantil
 Garganta de los Montes: Punto activo infantil

Pelayos de la Presa: Aprendiendo a crecer con deporte.

- Pezuela de las Torres: Punto activo infantil







- Santorcaz: Punto activo infantil Santorcaz

- Valverde de Alcalá: Punto activo infantil

- Villamanrique de Tajo: Punto activo infantil. Pádel infantil y juvenil.

e) Proyectos integrales locales de actividad física:

- Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias: La salud está en tus manos: muévete

Patones: Patones en marchaCampo Real: Deporte y Salud

- Chapinería: Proyecto de dinamización al deporte y a la salud

entre colectivos vulnerables al sedentarismo

- Redueña: Redueña proactiva: Desarrollo de la actividad física

y la salud

- Valdeavero: Valdeactiva

- Valdilecha: Tu salud en marcha

f) Proyectos orientados a promover el deporte entre jóvenes:

- Montejo de la Sierra: Actividad física y deporte para familias en el ámbito

rural

- Navacerrada: Salud al cubo

Puentes Viejas: Escuela de montaña de Puentes Viejas
 Rascafría: Escuela municipal de montaña de Rascafría

San Sebastián de los Reyes: Active training
 Villalbilla: Tú! Deporte

Villanueva de la Cañada: Promoción de hábitos activos entre adolescentes

escolarizados en Villanueva de la Cañada.

g) Atención especial a patologías a través del deporte:

Alcobendas: Entrena tu salud
 El Boalo-Cerceda-Mataelpino: Una Razón de Peso
 Leganés: Muévete y mejora

- Móstoles: Actividad Física para poblaciones especiales

h) Discapacidad y deporte:

- Lozoya: Lozoya: Montaña sin barreras

- Torrelodones: Deporte y jóvenes con diversidad funcional







i) Proyectos que combinan varias especialidades deportivas orientadas a promover la salud:

- Brea de Tajo: Deporte saludable

- Colmenar Viejo: Iniciación a la práctica deportiva para niños y

adultos mayores de años con hábitos de vida

sedentaria

Fuenlabrada: Deporte en familia
Navalafuente: Navalafuente Activa

- Olmeda de las Fuentes: Yoga – Actívate en Olmeda de las Fuentes

- Pedrezuela: Haz deporte, haz salud

- Santa María de La Alameda: Deporte en contra del sedentarismo







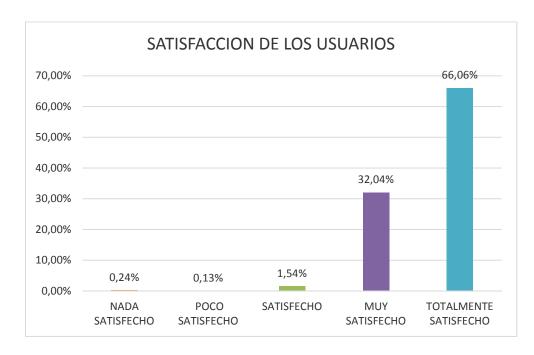
Extracto de la evaluación:

Madrid Región Activa

Ejemplo de la 2ª Convocatoria (Curso 2017/2018)

"Informe de resultados. Il Edición del programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud (2017/2018)

- <u>Indicador 6</u>:
 Satisfacción global de los participantes sobre el proyecto
- Como se observa en el cuadro, en una escala de 1 a 5, siendo 1 "Nada satisfecho" y 5 "Totalmente satisfecho", los valores de máxima puntuación (4 y 5) suma el 98,10 % de las puntuaciones, repartiéndose de la siguiente manera: El 66,06 % da la puntuación máxima ("Totalmente satisfecho") y un 32, 04% la puntuación de 4 ("Muy satisfecho").
- Son valoraciones muy semejantes a la media de la I Edición (98,82 % de las puntuaciones en valores 4 y 5).





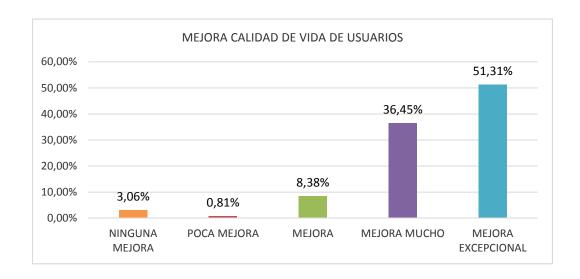


Comunidad de Madrid



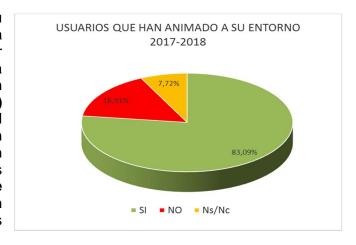
<u>Indicador 7</u>: Percepción sobre la mejora en su calidad de vida

- De las respuestas de los participantes sobre su percepción de mejora de su calidad de vida tras la realización de la actividad, **el 87,76 % lo valora muy positivamente.** Un 51,31 % considera que ha mejorado en su grado máximo valor 5-, y un 36,45 % opina que ha mejorado mucho–valor 4-.
- En la I Edición, los valores fueron semejantes: 46,97 % el 5, y 30,28 % el 4.



Indicador 11: ¿Han animado a personas de su entorno a participar en el programa o en alguna otra actividad deportiva?

A la pregunta "Tras empezar su participación ¿Han animado a personas de su entorno a participar en el programa o en alguna otra actividad deportiva?, porcentaje mayoritario (83,09 %) afirma que sí. Esto supone que el programa tiene una proyección mayor de la que indican sencillamente las cifras de usuarios contabilizados. Es decir. extiende a familiares y amigos en una variable que no podemos cuantificar.







Madrid Región Activa

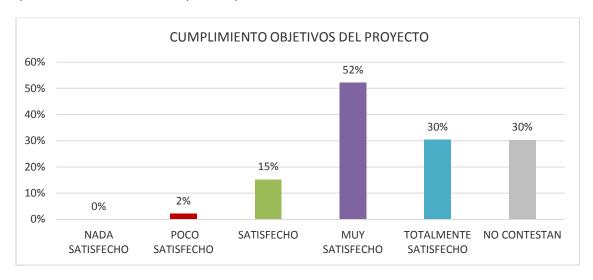


Indicador 12:

Satisfacción con el nivel de cumplimiento de sus objetivos. Evaluación por los técnicos locales

Los técnicos valoran el cumplimiento de objetivos de los proyectos mayoritariamente entre el 4 ("Muy satisfecho") -52%- o 5 ("Totalmente satisfecho") -30%-. Estas valoraciones situadas en el rango más positivo alcanza un total de 82,6 % de la totalidad de respuestas. Dada la complejidad de muchos de los proyectos, nos parece una valoración globalmente muy satisfactoria.

En la I Edición, la suma de valores más positivos arrojó un 68 %, lo que parece indicar que en esta edición se ha podido planificar con más realismo.









Programa de formación para técnicos y agentes locales. Desarrollo profesional y formación para la acción

Oferta de acciones formativas gratuitas que tienen como eje principal la actividad física y salud, que van desde la impartición de cursos de formación, la organización de jornadas, seminarios, y la elaboración de publicaciones derivadas de la documentación de los mismas. Las acciones formativas están orientadas especialmente a profesionales del sector deportivo, educativo, sanitarios y a otros agentes del ámbito municipal (Agentes de Empleo y Desarrollo Local y otras



figuras que colaboran en los proyectos de Actividad Física y Salud).

Link oferta acciones formativas

Madrid Región Activa

http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/formacion-deportiva

Es habitual que el desempeño de los técnicos deportivos municipales se centre en el desarrollo y gestión de programas de actividad física/deportiva normalizada tanto de carácter infantil (escuelas deportivas) como de adultos, de un catálogo de servicios preestablecido (uso libre y actividades dirigidas), así como de eventos asociados a esas mismas actividades.

Es decir, nos encontramos ante expertos en diseñar, desarrollar y gestionar acciones deportivas orientadas eminentemente a la población activa, pero que no necesariamente desarrollan proyectos innovadores de cara a la captación de población sedentaria, por lo que la formación y el intercambio de información entre las y los técnicos que desean implementar programas en este sentido es esencial. La formación continua que ofrecemos, además de cursos monográficos y jornadas, se complementa con encuentros de coordinación intermunicipal que en sí mismos también son espacios de formación.

Por otro lado, señalar que el diseño de las acciones formativas se realiza con el objetivo de ofrecer una formación asociada al desarrollo de los diferentes proyectos de Madrid Región Activa, vinculándola directamente al desarrollo de proyectos (formación para la acción).







Además se han tenido en cuenta para su configuración las **demandas y necesidades manifestadas por los técnicos municipales** que participan en el Programa. En este sentido se han programado acciones puntuales y acciones de continuidad, que como resultado han logrado la **participación de más de 700 profesionales** en las mismas.

A la hora de relacionar las formaciones llevadas a cabo, diferenciaremos entre acciones puntuales (cursos **monográficos**), y **acciones de continuidad**, que responden a un modelo de cursos complejos y de contenidos amplios, y que contribuyen especialmente a la consecución de los objetivos de Madrid Región Activa. Señalaremos algunas de las acciones desarrolladas:

Principales acciones puntuales desarrollas:

a) Programas de actividad física al aire libre: Puntos activos



Jornada formativa sobre experiencias exitosas e innovación en propuestas de actividad física en parques y espacios abiertos, como elementos de promoción de la salud. Ordenación y aprovechamiento de los espacios urbanos y naturales.

Junto con la ponencia marco de este concepto temático, se presentaron las iniciativas que se estaban desarrollando en esta línea en los municipios de Belmonte de Tajo, Tres Cantos y Alcobendas.

b) Asignaturas activas en Educación Primaria y Secundaria.



Taller en el que se abordó la importancia de la inclusión de la actividad física dentro de las rutinas del aula, y su utilización por las distintas áreas de conocimiento como una estrategia metodológica más a la hora de mejorar los procesos de aprendizaje, y de

fomento de la adquisición de hábitos de vida saludables.







También se establecen los elementos clave a tratar en estos planteamientos, como diferenciar entre propuestas que sumen tiempo de actividad física diaria y propuestas que rompan la inactividad prolongada de los alumnos en el aula.

Asistentes: Directores de CEIPs, Jefes de Departamento de Educación Física, Coordinadores Deportivos y Profesores de Educación Física.

c) Participación de la mujer joven en el deporte



Análisis y diseño de acciones que aumenten la participación de la mujer en la práctica deportiva. Se analizan hábitos de práctica deportiva de la mujer, estrategias para promover su participación, especialmente en el colectivo de jóvenes, y el intercambio de

experiencias en distintos ámbitos.

Junto con la ponencia marco de este concepto temático, se presentaron las iniciativas que se estaban desarrollando en esta línea en el ámbito de los centros deportivos privados, las entidades locales y en eventos deportivos, en concreto, en la organización de carreras populares.

d) Propuestas de actividad física al aire libre: Caminos activos.



Jornada sobre las claves del éxito o del fracaso de experiencias basadas en la utilización de caminos y rutas, tanto en el ámbito natural como en entornos urbanos, para generar modelos de éxito en el desarrollo de proyectos de actividad física y

la salud en los municipios.

Madrid Región Activa he Lycal holy 100 h

La Jornada incluía la ponencia de un marco general de propuestas de rutas, uso de aplicaciones móviles, concepto de gamificación, etc, junto con la presentación de diversas experiencias en este ámbito. En concreto de los proyectos: Carpetania, Bicisalud, Hermes y la ruta Cervantes.







Por último se planteó la creación de grupos de trabajo para reflexionar sobre los elementos fundamentales a tener en cuenta en el diseño de este tipo de iniciativas.

Acciones de continuidad:

a) Jornadas de Buenas prácticas de actividad física y salud en el ámbito local.



Selección de experiencias municipales desarrolladas en el marco del Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud, de la Comunidad de Madrid, así como de otras experiencias locales y regionales inspiradoras.



Tienen como objetivo facilitar el análisis del impacto de las acciones de promoción de la actividad física y la salud en la población, así como divulgar propuestas de acción en este ámbito, como vía para promover la réplica de modelos de éxito.

Se han desarrollado 3 ediciones de esta Jornada, con participación de un elevado número de técnicos y de comunicaciones en cada una de ellas.

Parla, 31 de mayo de 2016
 Asistencia de 150 participantes
 Presentación de 8 comunicaciones

Link a publicación:

Madrid Región Activa

http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/deporte/dep-publicacion_jornada_bbpp.pdf







- Madrid IFEMA, 26 de mayo de 2017
 Asistencia de 220 participantes
 Presentación de 9 comunicaciones
- Fuenlabrada, 7 de junio de 2018:
 Asistencia de 100 participantes
 Presentación de 7 comunicaciones y 2 talleres.

b) Curso de Promotor de Actividad Física

Acción formativa orientada al diseño de programas específicos de promoción de la actividad física en población inactiva y/o sedentaria, así como al desarrollo de estrategias de orientación y tutorización de procesos de cambio de comportamiento y adquisición de hábitos activos en dicha población.

Está dirigido a profesionales del deporte que reúnan los requisitos eiercer para cualquiera de las profesiones reguladas en la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el eiercicio de profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid. Si bien



tendrán prioridad en la adjudicación de las plazas aquellas personas que tengan la titulación de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o el correspondiente título de Grado que la sustituya.

Tiene como objetivo reforzar y focalizar la formación de los profesionales del ámbito deportivo, en la creación de propuestas innovadoras y en el desarrollo de estrategias que promuevan la participación de aquellos sectores de la población con mayor incidencia de sedentarismo, y contribuyendo, en







definitiva, a incrementar el número de ciudadanos que practican actividad física en la región.

Contenidos:

Distribuidos en 35 horas de carga lectiva.

- Buenas prácticas en el ámbito de la promoción de la actividad física.
- Técnicas de creatividad para la generación de ideas.
- Propuestas de actividad inclusiva para personas con diversidad funcional.
- Estrategias de comunicación y marketing.
- Propuestas tecnológicas de aplicación a la promoción de la actividad física.
- Experiencia del cliente.
- Utilización del modelo Lean Canvas para el diseño de proyectos.
- Propuestas en el medio natural.
- Estrategias de coaching aplicado a los procesos de cambio de comportamiento.

c) Curso de Promotor en proyectos de promoción de la actividad física desde los Centros de Salud.

Curso de formación en donde se plantean estrategias para acometer con éxito talleres de iniciación a la Actividad Física para personas sedentarias e inactivas, derivadas de Centros de Salud. Los contenidos, se sustentan sobre el modelo de actuación del proyecto piloto de promoción de la actividad física desde los centros de salud y de estrategias de animación sociocultural y coaching.

Este curso de formación a los agentes, por lo tanto, no se concibe tanto como una acción de enseñanza de contenidos como la generación de un espacio en donde articular estrategias de éxito en la promoción de la actividad física para todos, principalmente de cara al taller de iniciación a la A.F., pero también a potenciar la creación de

Madrid Región Activa









sinergias colaborativas de trabajo entre departamentos para potenciar iniciativas de A.F., deporte y salud.

Contenidos:

Distribuidos en 15 horas de carga lectiva.

- Procedimientos del proyecto.
 - o Protocolos de actuación
 - o Coordinación de agentes participantes (Salud pública + Deportes)
 - Diseño de talleres
 - o Modelos de recomendaciones básicas
 - o Evaluación y seguimiento
- Dinámicas de presentación y generación de confianza.
- Dinámicas y estrategias de trabajo en grupo adaptadas a la actividad física.
- Experiencia del usuario: pautas de acogimiento, acompañamiento,...
- Coaching y AF: motivación, comunicación, determinación de objetivos, factores emocionales.







3. Promoción de la actividad física desde los Centros de Salud.

Colaboración con la Consejería de Sanidad. Proyecto piloto

La intención de desarrollar este proyecto piloto era estandarizar y tutorizar un proceso de iniciación a la práctica de actividad física a partir de una recomendación inicial realizada por los profesionales sanitarios, sobre la base del concepto genérico de "Receta deportiva".



No podíamos caer en el error de que el usuario acudiera libremente a la oferta deportiva de su municipio sin ningún tipo de orientación profesional. Por ello, el elemento esencial que se plantea en este proyecto es que la actuación del profesional sanitario no se quede en la mera recomendación y motivación al cambio, sino que ofrezca una derivación a una acción específica tutelada por profesionales de la actividad física y el deporte, en las instalaciones deportivas.

¿Qué es? Este Programa pretende brindar una oportunidad de fomentar la actividad física y deportiva desde los centros de atención primaria, derivando a los servicios deportivos municipales a las personas sedentarias e inactivas, para participar en un taller de iniciación a la práctica deportiva.

Se trata de una experiencia que persigue **normalizar un proceso de motivación y acceso a la práctica de actividad física en personas sedentarias**. Es decir, una herramienta para facilitar el cambio de comportamiento del usuario.

¿Qué no es? Una medicalización de la actividad física. Más allá de la determinación de factores de riesgo y de pautas de actuación en su caso, no se pretende valorar el efecto de un programa de ejercicio sobre los parámetros fisiológicos del usuario, ni persigue una dimensión terapéutica.

¿A quién va dirigido? A todas las personas sedentarias e inactivas de edades comprendidas entre los 50 y 65 años (se eligió este grupo de edad para







homogeneizar los grupos y poder comparar resultados en el proyecto Piloto), que acuden al centro de salud y que no precisen recomendaciones especiales por alguna patología crónica

Criterios de inclusión: que el paciente sea sedentario e inactivo, tenga entre 50 y 65 años (en el proyecto Piloto) y no presente ninguna patología de las incluidas en el listado de situaciones excluyentes para la práctica elaborado a tal efecto.

Para valorar el criterio de sedentario:

Madrid Región Activa

- Se consideraran **sedentarios**: Aquellos que permanecen sentados más de dos horas seguidas al día casi todos los días de la semana.
- Se consideran **inactivos** aquellos que no cumplen las recomendaciones de actividad física (150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana).

OBJETIVO GENERAL:

Promover hábitos de vida activos en la población sedentaria de entre 50 y 65 años (segmento de edad del Proyecto Piloto), impulsando y facilitando el acceso a la práctica regular de actividad física, es decir motivar a las personas a integrar la actividad física en su vida diaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proporcionar Consejo breve estructurado de la práctica de actividad física. (Intervención en la consulta)
- Conocer los recursos disponibles para la promoción de la actividad física.
- Facilitar el acceso a recursos específicos de iniciación a la práctica de actividad física

OBJETIVOS OPERATIVOS:

- Incremento de nivel de actividad física en tareas de la vida cotidiana, ya sea en el entorno laboral (incluyendo el camino al trabajo), doméstico o de ocio.
- Desarrollar actividad física sin supervisión directa de técnicos deportivos. Se trata de actividades globales como caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, etc.
- Incorporar la participación en actividades deportivas bajo supervisión técnica, ya sean de carácter grupal o individual.

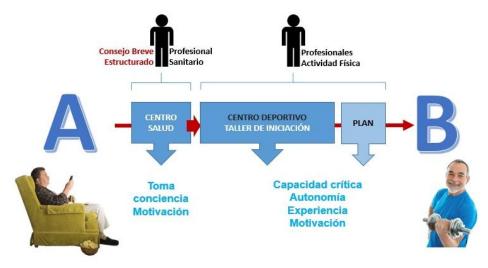






FILOSOFÍA DEL PROYECTO:

Tal y como se indica en el siguiente esquema, el recorrido del participante sedentario y/o inactivo en este proyecto parte de la intervención del personal del Centro de Salud, quien imparte el **Consejo Breve Estructurado**, con el objetivo de que este tome conciencia de su estado y la necesidad de adquirir hábitos activos y, por supuesto, como herramienta de motivación para dar el primer paso.



El consejo breve de actividad física se realiza en la consulta del profesional de Atención Primaria, de Medicina o de Enfermería, cuando se identifique una oportunidad para abordarlo con el paciente.

Tras dicha acción, si el usuario cumple con los requisitos de participación, y manifiesta su intención de participar en la iniciativa, el profesional sanitario le facilita un **documento de derivación** que deberá presentar en las instalaciones deportivas municipales, para formalizar su inscripción al proyecto.

La intervención en el centro deportivo se fundamenta en el desarrollo de un **taller de iniciación a la práctica de actividad física de seis semanas de duración**, con una periodicidad de dos sesiones a la semana y una duración aproximada de las mismas de 60 minutos.

Dicho taller consiste se trata de un programa de sesiones grupales cuya estructura está compuesta por acciones formativas, prácticas y de



29





evaluación, que se desarrollarán tanto en sesiones independientes como en otras que integren contenidos mixtos.

Un aspecto fundamental en la configuración de los grupos, es el **número** reducido de participantes, 15 personas, en aras de facilitar los procesos individualizados de formación y evaluación contemplados en el mismo, que todas ellas son usuarios derivados desde los Centros de Salud, y que forman un grupo independiente respecto a los grupos ya establecidos en la oferta de servicios del centro deportivo.

La finalidad de este taller es que el usuario, tras su participación en el mismo, adquiera cierta experiencia, autonomía, capacidad crítica y sobre todo un nivel de motivación mínimo para continuar con la práctica.

Si bien el desarrollo de las sesiones contempladas se determina en función de la disponibilidad de espacios y recursos de la instalación deportiva, se recomienda establecer la estructura planteada en el modelo estandarizado, respetando al menos la secuencia/orden de las sesiones formativas y de evaluación indicadas. El taller es flexible en la programación de los contenidos de las sesiones prácticas.

	DIA 1	DIA 2	
Semana 1	Sesión Formativa Inicial	Sesión Formativa "Principios básicos AF" + Sesión Práctica 1	
Semana 2	Sesión Práctica 2	Sesión Formativa "Estrategias durante práctica" + Sesión Práctica 3	
Semana 3	Sesión Práctica 4	Sesión Práctica 5	
Semana 4	Sesión Evaluación Grupos Reduc. + Sesión Práctica 6	Sesión Práctica 7	
Semana 5	Sesión Práctica 8	Sesión Práctica 9	
Semana 6	Sesión Práctica 10 + Valoración grupal del Taller	Sesión Evaluación Personalizada	

A) <u>SESIONES FORMATIVAS</u>

 a) La sesión inicial, donde se desarrollan dinámicas de grupo para crear vínculos entre los participantes, se dan las pautas generales de funcionamiento del taller, se analizan los conocimientos, creencias, capacidades, comportamiento, etc., y se establecen pautas de actuación



30





generales en la vida cotidiana de los participantes, que refuercen el efecto de su paso por el taller de iniciación.

b) Sesiones básicas: consisten en facilitar información elemental sobre aspectos generales de la práctica de actividad física, tanto en actividades dirigidas como libres. Se estructuran en dos sesiones de 10-15 minutos, llevadas a cabo de forma complementaria al desarrollo de otras de carácter práctico. La idea es facilitar esta información antes del desarrollo de la sesión de actividad física o integrarlas durante el propio desarrollo de la misma.

B) SESIONES PRÁCTICAS

El desarrollo de las sesiones prácticas tiene como filosofía el mostrar un "escaparate deportivo" de actividades que se pueden hacer en su entorno municipal, que permita al usuario experimentar diferentes propuestas de actividad y establecer un juicio crítico de cara a la continuidad en la práctica tras su paso por el taller. Del mismo modo, suponen un elemento más de motivación al permitir al usuario darse cuenta que "es capaz de", y por el propio entorno social que se genera en la práctica colectiva de actividad física.

La selección de actividades se realiza en base al segmento de la población que participa en el proyecto, partiendo del catálogo de servicios deportivos municipales y de otras actividades o propuestas de acceso libre que sean potencialmente útiles, por ejemplo senderos, rutas, parques biosaludables, etc.



En cuanto a la metodología aplicada en el desarrollo de las sesiones, los monitores deben tener presente que el objetivo principal es que los usuarios "prueben" la actividad correspondiente que se puede desarrollar, **priorizando el aspecto pedagógico y el enfoque lúdico**.







C) <u>SESIONES DE EVALUACIÓN</u>

Se trata de generar **espacios de encuentro** de los usuarios con el Promotor de actividad física para analizar el desarrollo del mismo, detectar necesidades, valorar el nivel de satisfacción y cumplimiento, así como reforzar la motivación de los participantes. También permiten plantear **propuestas y recomendaciones de acciones complementarias** a desarrollar por los usuarios de forma libre a lo largo del Taller.

En última instancia tienen que facilitar al usuario una **plan de acción individualizado** que se concreta en una orientación/derivación de los usuarios que han realizado el taller de iniciación, hacia la práctica de actividad física regular, ya sea a partir de la oferta de servicios deportivos locales, a una actividad física no dirigida o a una combinación de las mismas.

Si estableciéramos una analogía con un proceso de entrenamiento, podríamos decir que durante las diferentes fases por las que pasa el participante del proyecto, recibe una serie de estímulos/cargas de entrenamiento que elevan progresivamente su nivel de competencia y motivación, y que cuando finaliza el taller, cesan los estímulos y que el nivel de motivación que sea capaz de mantener en el tiempo determinará la permanencia del hábito o la vuelta a la situación inicial de inactividad/sedentarismo.

Para evaluar cada una de estas fases se ha diseñado un cuadro de mando con diferentes indicadores, que se complementan con la toma de información a partir de encuestas a los participantes y a los propios profesionales.

RESUMEN DE RESULTADOS DEL PROYECTO:

El proyecto piloto se ha desarrollado en colaboración con los municipios de: Alcobendas, San Sebastián de los Reyes, Parla y Fuenlabrada. Además también se ha llevado a cabo en instalaciones deportivas de la Comunidad de Madrid, en concreto en las II.DD. Canal de Isabel II de Madrid. En estos municipios se han adscrito al proyecto sólo determinadas instalaciones deportivas municipales, y los centros de salud que estuvieran en el área de influencia de las mismas.







Como se ve en la siguiente tabla, se desarrollaron 13 talleres en los 5 municipios, entre abril y mayo de 2018. Se repartieron en los Centros de Salud unos 210 formularios (recetas), inscribiéndose e iniciando finalmente los talleres un total de 171 personas (81%), con edades comprendidas entre los 50 y 65 años, y con una media de 13 personas por taller.

	Nº TALLERES	Turno Mañana	Turno Tarde
ALCOBENDAS	2	2	-
FUENLABRADA	3	3	-
MADRID (CYII)	2	1	1
PARLA	3	2	1
S.S. REYES	3	2	1

Periodo de "captación" / inscripción en los Talleres:

5 de marzo al 3 de abril de 2018

Inicio del desarrollo de los Talleres:

Semana del 9 de abril de 2018

	ALCOBENDAS	FUENLABRADA	MADRID (CYII)	PARLA	S.S. REYES
Inscritos	26	35	22	43	45
Hombres	37,5%	16%	20%	41%	40%
Mujeres	62,5%	84%	80%	59%	60%

El 69% de las personas inscritas han sido mujeres. En algún taller se alcanzó el 50% de hombres/mujeres, pero es la excepción. Aunque el resultado fue el esperado, va a ser por lo tanto un reto alcanzar a más hombres y buscar estrategias para ello. Los técnicos señalaron en la reunión de evaluación final que los hombres tienen más prejuicios a la hora de exponerse en un grupo y practicar actividades no competitivas.

La segmentación por grupos de edad muestra que en la franja de 50 a 59 años es del 54%, frente al 46% de la franja de 60 a 65 años.

De los participantes inscritos en los 13 talleres, **más de un 89,5% termina** (se destaca que los abandonos se han debido en casi su totalidad a causas de fuerza mayor).







	ALCOBENDAS	FUENLABRADA	MADRID (CYII)	PARLA	S.S. REYES
Inscritos	26	35	22	43	45
Terminan	20	33	20	40	40

Completaron los talleres un total de 153 de los 171 que iniciaron. (90%)

Seguimiento de los usuarios:

Una vez finalizado el Taller, se contactó con los participantes para evaluar el impacto a corto plazo de la iniciativa.

Como resultado de esta acción se constató el hecho de que de los participantes que finalizaron el taller de iniciación, más del 60% manifestó que continuaba practicando de forma regular ejercicio físico una vez finalizado el taller, lo que demuestra que el proyecto incide positivamente en la adherencia de la actividad física.

	ALCOBENDAS	FUENLABRADA	MADRID (CYII)	PARLA	S.S. REYES	Total
Terminan	20	33	20	40	40	153
Continúan	13	23	15	22	27	100

En octubre, pasados cuatro meses de la finalización de los talleres, dejado ya atrás el verano y ya comenzada la dinámica normal de actividades, se ha vuelto a consultar a los usuarios (a una muestra significativa de ellos), y con los datos que de los tres de los municipios que han realizado la consulta, **el porcentaje** medio de continuidad con la práctica de ejercicio físico (apuntados a actividad física dirigida o actividades libres al aire libre en continuidad, preferentemente caminar) es del 67%, manteniendo o superando incluso el nivel medio de actividad manifestado a la finalización de los talleres, lo que nos permite aseverar que los talleres de iniciación a la actividad física de este Proyecto Piloto han contribuido significativamente al aumento de actividad física de los usuarios apuntados.







Comunidad de Madrid



Encuesta de valoración de los talleres.

- a. En una escala de 10, la media de valoración global de los talleres es de 9,08.¹
- b. A la pregunta de si el taller ha influido para adquirir hábitos saludables, el 95% ha respondido que sí.
- c. A la pregunta "¿Recomendarías esta iniciativa?", el 100% ha respondido que sí.
- d. A la pregunta "¿Repetirías tu participación en el taller?", el 100% responde que sí.



¹ Las medias respuestas a estos cuatro ítems de preguntas respondidas por los participantes están sacadas de los seis talleres de los dos municipios que han presentado los datos con volcado completo de opiniones de participantes según el formato de encuesta, pero son extensibles como media al conjunto de los participantes según se deduce de la reunión general de evaluación y del resto de informes de los técnicos.





Conclusiones generales:

Aunque el proceso de gestación del proyecto ha sido largo (desde 2016 en que se iniciaron los contactos formalmente), con retrasos derivados de la coordinación administrativa, se valora que gracias a la implicación y colaboración de los agentes locales, y la acción conjunta entre las áreas de Deportes y Sanidad de la Comunidad de Madrid, se ha conseguido llevar a cabo una acción innovadora y con un potencial muy significativo.

El desarrollo de la iniciativa ha permitido plantear un modelo muy contrastado entre expertos de los diferentes ámbitos implicados (principalmente Sanidad y Deportes a nivel autonómico y local, pero también contraste interregional y con expertos internacionales).

El Proyecto Piloto, con las evaluaciones favorables de participantes y de los diferentes departamentos técnicos, **se considera validado** y, por lo tanto, recogiendo los aspectos a mejorar señalados en el presente informe (puntos c, d y f del siguiente apartado, "Aspectos a destacar"), se ha propuesto como modelo a desarrollar en todo el territorio de la Comunidad de Madrid.

Aspectos a destacar:

- a. El nivel de activación, motivación y adherencia de los participantes frente a la actividad física se ha visto reflejado desde las primeras semanas de participación en cuestiones como la creación de grupos de WhatsApp donde contaban su avances en la adquisición de hábitos activos, incluso para realizar actividades físicas conjuntas fuera del propio proyecto. Además como casos en los que ciertos participantes se han inscrito a actividades dirigidas antes de la finalización del propio taller.
- b. El desarrollo de este formato ha demostrado la efectividad de una de las propuestas de valor del proyecto, como es la fuerza del grupo para facilitar cambio de conducta, y el aspecto socializador del deporte. Esta circunstancia se ha visto facilitada por la configuración de los grupos, que sólo estaban integrados por participantes en el proyecto.







- c. Una de los inconvenientes habidos es la dificultad para realizar los talleres en horario de tarde en muchos municipios, debido a que las actividades ofertadas normalmente ya completan la capacidad de las instalaciones. Si los talleres se realizan solo en horario de mañana, dejamos fuera a la mayoría de la población trabajadora. Eso obliga a plantearse alternativas en cada municipio que puedan satisfacer a los diferentes usuarios (contemplar propuestas al aire libre, buscar otros espacios o reajustar planificaciones).
- d. El tiempo necesario para realizar una captación adecuada y suficiente, junto con la duración de los propios talleres de iniciación, presupone una dificultad para llevar a cabo un programa continuado a lo largo del año, y por tanto se considera como opción válida el desarrollo de campañas de acción puntuales.
- e. El **formato de las sesiones prácticas** del taller de iniciación ha resultado especialmente motivante y atractivo para los participantes, hasta el punto que una vez finalizada su participación, demandan que dentro de la **oferta deportiva municipal exista una propuesta de este tipo** en el que se combinan diferentes actividades a lo largo de las sesiones.
- f. Conviene optimizar el tiempo establecido para realizar la captación de las personas participantes en los Centros de Salud, reforzando ésta con acciones de promoción y explorando vías alternativas de captación, como por ejemplo desde el área de Servicios Sociales, Cultura, etc. Así como tener la precaución de no demorar en demasía el tiempo que existe entre la derivación formal de usuario y el propio inicio del taller.







Diseño de herramientas y recursos compartidos. Colaboración y coordinación entre agentes

Cualquier actividad deportiva programada por los agentes locales está abierta tanto a personas activas como no activas. Pero una de las principales barreras de acceso a la práctica es la falta de interés de buena parte de la población respecto a la oferta deportiva tradicional. Es decir, gente a la que realmente el deporte no le gusta, o que no ha tenido experiencias previas positivas que le ayuden a volver.



El dotar de herramientas a los técnicos locales, ya sea divulgar lo que existe (como herramientas de la estrategia de Salud de Sanidad y otras creadas por municipios o comunidades autónomas), como crear recursos en función de demandas o de experiencias locales exitosas a partir de nuestra práctica, resulta importante para el impulso de los proyectos dirigidos a la población inactiva.

La elaboración de proyectos estandarizados y validados tienen el sentido de servir de **guía u orientación** en aquellos municipios donde necesiten un apoyo técnico especial, y por otro lado, fomentar una política de eficiencia de los recursos donde se priorice replicar aquello que ya está elaborado, testado y funciona.

4.1. Creación de proyectos estandarizados para su implantación en el territorio.

Se han elaborados proyectos estandarizados y validados, que puedan suponer una guía u orientación en aquellos municipios donde necesiten un apoyo técnico especial, además de facilitar la implantación a nivel regional de líneas de trabajo comunes.







4.1.1. Programa de iniciación a la práctica de actividad física al aire libre. PUNTOS ACTIVOS

Partiendo de la experiencia del Programa Enforma (*), se ha generado una **red de "Puntos Activos"** en municipios de la región, donde los ciudadanos pueden disfrutar de la práctica de actividad física al aire libre (especialmente en parques públicos) de forma gratuita y espontánea, bajo la supervisión de técnicos cualificados. Tiene una periodicidad de 2 días por semana.

Se trata de **generar puntos de acceso o de iniciación a la práctica de actividad física**, por parte de población sedentaria, de forma que adquieran un nivel de autonomía mínimo para desarrollar otras actividades por su cuenta o como paso previo a su participación en programas de actividades física dirigidas convencionales. Aunque va dirigido tanto a personas adultas como mayores, la mayoría de los participantes de los Puntos Activos es mayor de 60 años.



Se tratan de sesiones dirigidas de una hora de duración, que se realizan sin material de apoyo y con una orientación básica de trabajo de movilidad articular y resistencia. En ciertos momentos del programa se introducen sesiones especiales de refuerzo, como por ejemplo talleres de marcha nórdica o encuentros grupales entre varios Puntos Activos. También se







promueven "intercambios de Puntos Activos", visitando los participantes de un municipio otra localidad, conviviendo y practicando ejercicio (en la edición 2018 de la convocatoria lo realizarán 13 municipios).

4.1.2. Programa de iniciación a la práctica de actividad física al aire libre. PUNTOS ACTIVOS INFANTILES

Si bien el origen del modelo de Puntos Activos, por norma general es una iniciativa orientada a población adulta, aunque en su mayoría son participantes mayores, se ha planteado una adaptación del proyecto para su desarrollo con niños en edad escolar.

A través de la convocatoria de proyectos municipales se generaron y promovieron Puntos Activos Infantiles (8 proyectos en otros tantos municipios en la convocatoria 2017, y 3 en la de 2018), que quieren ser una vía de **promoción de la actividad física mediante el juego**. Esta propuesta trata de generar un punto de encuentro para los niños en los municipios, que **promueva el juego en la calle**, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a los niños de la inactividad y de las pantallas.

Por otro lado hay que destacar que este es un modelo de actuación que trata de salvar ciertas barreras de acceso de los niños a la práctica como puede ser la orientación competitiva de las escuelas deportivas municipales, y la falta de motivación hacia la oferta convencional de deporte infantil en su municipio.

En la actualidad existen 36 Puntos Activos en otros tantos municipios de la Comunidad de Madrid, 30 para adultos y 6 para población infantil. Destacar que 22 de ellos corresponden a municipios de menos de 2.500 habitantes.







(*) Programa Enforma:

Se trata de un proyecto desarrollado en **15 parques de la ciudad de Madrid**, en el que se desarrolla una actividad dirigida de carácter grupal de acondicionamiento físico básico, 2 días a la semana.

El objetivo del programa es impulsar, promover y colaborar en la difusión de la actividad física entre la población adulta sedentaria y de mayores, mediante la realización de ejercicios básicos adecuados a su edad y estado físico.

La actividad, que es gratuita, carece de obligación de inscripción o compromiso de continuidad y está impartida por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Por sus características, es idóneo para personas adultas y mayores que deseen empezar o retomar la práctica de ejercicio físico para mantener y mejorar su salud.

La media de asistencia a cada punto es de unas 45 personas, si bien hay ubicaciones como el Parque del Retiro donde llevan a congregarse 200 en cada sesión.

Link Programa Enforma:

http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/programa-enforma



41



Metrominuto

aecosan XII Premios Estrategia NAOS - Ed. 2018

4.2.

Esta iniciativa se basa en la elaboración de un mapa o plano sinóptico con información puntos de interés del municipio indicando la distancia existente y el tiempo empleado en caminar entre los mismos.

El formato pretende desmitificar el tiempo que habitualmente se tarda caminar en desplazamientos más comunes, utilizando además para ello una iconografía basada en los planos de Metro de las grandes ciudades.



Dicho taller está inspirado en el Proyecto Metrominuto, creado y registrado para uso público por el ayuntamiento de Pontevedra, cuya filosofía es el fomento del caminar para mitigar el abuso del automóvil en el entorno urbano.

En el caso de Madrid Región Activa se parte de una propuesta de actividad física saludable, incidiendo en lo positivo de caminar más, en la movilidad activa, y de la utilidad de dar a conocer el mapa de recursos deportivos de los municipios,

Se plantea que esta iniciativa se lleve a cabo como una unidad didáctica en el ámbito escolar o para desarrollar actividades complementarias dentro del catálogo de servicios municipales, ya que uno de los principales valores asociados a esta iniciativa es la posibilidad de hacer partícipes a colectivos determinados en la elaboración del mapa en cuestión. Para ello se ha elaborado una guía docente para el desarrollo de la misma.

Link Instrucciones Metrominuto:

http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/deporte/metrominuto _instrucciones.pdf

Link Mapa Moralzarzal:

Madrid Región Activa

http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/deporte/mapa moral zarzal.pdf



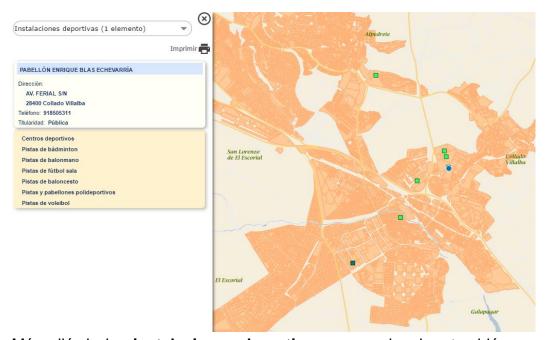




4.3. Creación del mapa georreferenciado de servicios deportivos en la Comunidad de Madrid.

A partir de la actualización de la base de datos de instalaciones deportivas de la Comunidad de Madrid, se ha confeccionado un **mapa** interactivo con recursos donde poder realizar actividad física.

Contiene hasta **37 capas con diferentes deportes o actividades**, donde se ofrece toda la información relevante de instalaciones deportivas madrileñas y espacios donde poder practicar actividad física. Pueden visualizarse los espacios deportivos geolocalizados, ofreciendo datos de ubicación, teléfono y, en su caso, lugar web donde completar la información.



Más allá de las **instalaciones deportivas** convencionales, también se han contemplado **espacios y recorridos** donde poder llevar a cabo actividades en el medio natural.

Link aplicación web:

Madrid Región Activa

https://idem.madrid.org/visor/?v=deporte







Es un visor activo que se irá completando en el futuro con nuevos espacios, rutas y datos de interés para que el ciudadano pueda realizar actividad física, ejercicio y deporte disfrutando el tiempo de ocio de una manera saludable e incluso como herramienta para planificar un 'turismo activo' en la región. También se dotará a los municipios de una herramienta para gestionar y actualizar la información de su propio municipio.

4.4. Gestión de una base documental.

Se ofrece a través de la página web de la Comunidad de Madrid, una selección de documentos, de carácter eminentemente técnico, para facilitar el acceso a la información de interés a todos los profesionales de la actividad física y la salud para el diseño de sus programas y acciones de promoción deportiva.

El material recogido está segmentado en los siguientes apartados:

- Estrategias generales de actividad física y salud
- Estudios generales de actividad física y salud
- Planes locales integrales
- Colección de buenas prácticas
- Naturaleza y espacios abiertos
- Centros escolares
- Infancia
- Mayores
- Movilidad activa

También se incluye material de producción propia, como publicaciones asociadas a los contenidos desarrollados en alguna de las acciones formativas.

Link Publicación BB.PP:

Madrid Región Activa

http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/deporte/dep-publicacion_jornada_bbpp.pdf







Actividades complementarias de promoción comunitaria de la Dirección General de Deportes

5.1. Promoción en el ámbito familiar.

Madrid Región Activa

Se trata de actividades diseñadas y gestionadas directamente por la Dirección General de Deportes, y ejecutadas en sus propias instalaciones o en espacios naturales, aunque siempre se busca la colaboración de entidades externas y de los entes locales en caso de rutas y caminos.

Esta línea de trabajo sobre el ámbito familiar responde al convencimiento de que uno de los principales retos que debe asumir la administración en materia deportiva es la promoción de la salud, la actividad física y el deporte en la población infantil. Cuando hablamos de este colectivo, resulta especialmente importante la concienciación y el apoyo de su entorno, y que seamos capaces de proporcionarles experiencias deportivas inolvidables, que faciliten la adquisición hábitos de vida saludables, que condicionen de forma positiva su actitud hacia la actividad física y el deporte en su etapa adulta.

Es por ello que la familia debe ser un ámbito prioritario de actuación, que favorezca la práctica de actividad física durante su primera etapa en la vida, pero también para inculcar el valor de mantener estos hábitos activos en su etapa adulta.

Más allá de los objetivos particulares de cada una de las actividades englobadas en esta categoría, tienen como finalidad producir y testar modelos de intervención comunitaria que puedan ser replicados en el territorio. Es decir, diseñar programas "de éxito" que los agentes locales puedan implantar de forma estructura en su municipio en base a sus recursos y necesidades.

De hecho, estas acciones en concreto ya han sido reproducidas en diferentes municipios de la región, con las necesarias adaptaciones y con el apoyo de la Unidad Técnica de Madrid Región Activa.







5.1.1. Sábados Deportivos

El objetivo principal de esta iniciativa es facilitar la conciliación de la actividad deportiva, permitiendo realizar a todos los miembros de la familia su práctica deportiva habitual, en un mismo entorno.



El Programa 'Sábados Deportivos' en su origen se trataba de un programa deportivo meramente de

participación infantil, en el que unos 120 alumnos acudían los sábados por la mañana, durante 4 horas, a practicar diferentes modalidades deportivas de mano de las Federaciones Madrileñas.

El diseño de las actividades estaba adaptado a la edad de los participantes, partiendo de un enfoque más lúdico en los más pequeños y progresando paulatinamente a otro de carácter más técnico en los mayores.

El cambio de enfoque de la actividad llegó con la implicación directa de los padres en la propia dinámica del programa, brindándoles una oportunidad para que pudieran realizar diversas actividades deportivas en la misma instalación mientras que sus hijos desarrollan su programa habitual. El mensaje fue claro: La práctica deportiva en familia representa un refuerzo positivo de las conductas saludables de sus hijos y una oportunidad para que usted realice actividad física.

De esta forma, además de poder disfrutar de una oportunidad única para practicar actividad física, fuera del encorsetamiento laboral, pueden compartir con sus hijos visitas a instalaciones deportivas singulares de la región, charlas informativas sobre aspectos importantes como alimentación y nutrición, seguridad en el deporte, juego limpio o primeros auxilios.

Link "Sábados Deportivos":

http://www.comunidad.madrid/actividades/2017/sabados-deportivos





aecosan XII Premios Estrategia NAOS - Ed. 2018

Comunidad de Madrid

5.1.2. Evento Family Challenge

Esta carrera de obstáculos de carácter no competitivo, dirigida a familias con hijos entre 6 y 13 años, ha celebrado en 2018 su tercera edición, con una participación de 600 personas, en el Parque Deportivo Puerta de Hierro (Madrid).

Está diseñada para la participación conjunta de padres e hijos, que participan en pareja, con el objetivo de que sea una experiencia familiar donde padres e hijos compartan una misma actividad física, de forma divertida.



La prueba tiene un carácter eminentemente lúdico. en e hijos padres que recorrerán un circuito con multitud de obstáculos v pruebas. Tienen que correr, saltar. reptar,...pero sobretodo ensuciarse. mojarse y pasarlo bien. Se realiza por parejas (padre o madre junto con un hijo/a) y cuenta con diferentes recorridos en función de la categoría de edad de los niños.



La orientación de esta iniciativa tiene una doble vertiente, su utilidad como actividad alternativa a las propuestas de ocio más habituales, y un campo de pruebas donde los miembros de la familia más activos deban implicar a los que no lo son, como premisa para el disfrute familiar.

Link "Family Challenge":

http://www.madtrack.es/mdt-family-challenge







5.2. Acciones en el medio natural

5.2.1. Caminos activos

Iniciativa que pretende fomentar alternativas para la práctica deportiva sencilla. al alcance de todos (caminar, desplazarse en bicicleta u otro medio de transporte ecológico), uniendo ejercicio físico saludable con actividad turística o medioambiental, a la vez que impulsa alternativas de movilidad activa a través de aquellos itinerarios disponibles en nuestra Comunidad.

En concreto **se visualizan iniciativas propias y externas** que propongan actividades o servicios que faciliten el desarrollo de conceptos como la movilidad activa.



En los medios de difusión propios de la Comunidad de Madrid se publicita la oferta de actividades propuesta desde diferentes agentes, con el espíritu de centralizar una información útil y accesible a todos los ciudadanos.

Además, se ha articulado con la asociación deportiva ADENI, que agrupa a 22 municipios de la Sierra Norte, el proyecto "Circuito ADENI de Rutas Saludables", que ha impulsado cerca de 20 rutas entre 2017 y 2018.

Link web Caminos Activos:

Madrid Región Activa

http://www.comunidad.madrid/cultura/actividades-aire-libre-deporte/caminos-activos-comunidad-madrid







5.2.3. "PREPARA TU CAMINO". Jornadas preparatorias del Camino de Santiago a través de la Senda del Genaro.

Cabe resaltar la puesta en marcha, por la propia Dirección General de Deportes, de una iniciativa que pretende fomentar el caminar como hábito de vida saludable, utilizando como contexto el Camino de Santiago y promoviendo el desarrollo local de una comarca madrileña.

La Comunidad de Madrid, consciente del sugerente atractivo que este Camino despierta en los ciudadanos (se calcula que unos 50.000 madrileños realizan tramos del Camino de Santiago anualmente), ha planificado diferentes "Entrenamientos para el Camino de Santiago por la Senda del Genaro", con el eje en el camino que discurre por seis municipios de la Sierra Norte de Madrid en torno al embalse de El Atazar, el de mayor capacidad de agua de la región, y de gran riqueza paisajística. Colaboran en el proyecto los 6 municipios que componen la Mancomunidad de El Atazar.













Estas jornadas de entrenamiento de fin de semana, pretenden ofrecer a los participantes una experiencia innovadora única que encaje con las condiciones que se encontrarán en la realización del Camino de Santiago. A esto se le suma la formación con guías titulados y miembros de la Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago de Madrid, para que llegado el caso de realizar el Camino o un tramo de él, el participante tenga la mejor y más amplia formación para que su práctica sea segura.

Se propone esta ruta circular por tener una orografía y distancia entre poblaciones de gran paralelismo a los itinerarios del Camino de Santiago, por encontrarse claramente señalizada, por contar con distancias cortas entre municipios y hallar en estos identidades y tradiciones que los hace únicos y, finalmente, por contar con una red de alojamientos y servicios que cubren suficientemente las necesidades básicas de los caminantes (hospedaje, alimentación y, en su caso, farmacia). Es la primera ruta de entrenamiento para el Camino de Santiago que se promueve en España, según nos ha comunicado la propia Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago, aunque sí existen en otros países.

Link Senda Genaro:

http://www.comunidad.madrid/actividades/2018/jornadas-preparatorias-camino-santiago-traves-senda-genaro







Evaluación:

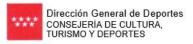


Evaluación del proceso y resumen de resultados

OBJETIVO 1: Promover el desarrollo de proyectos de Actividad Física y salud en la región de Madrid a través de sus Ayuntamientos.

ACTUACIONES VINCULADAS	INDICADORES DE CONSECUCIÓN	TEMPORALIZACIÓN Y GRADO DE CUMPLIMIENTO
1. Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud (Detalle en página 10)	1.1. Convocatoria y desarrollo de una convocatoria anual de proyectos de Actividad física y salud.	-Primera convocatoria Curso 2016/2017. (100%) -Segunda convocatoria Curso 2017/2018. (100%) -Tercera convocatoria Curso 2018/2019. (100%)
	1.2. Aumento de la aportación económica de la Comunidad de Madrid a los proyectos municipales	-Primera convocatoria 100.000€ (100%) -Segunda convocatoria 200.000€ (100%) -Tercera convocatoria 300.000€ (100%)
	1.3. Formalización de al menos 20 convenios de colaboración con municipios madrileños, en la primera edición.	-Primera edición Curso (2016/2017). 100%; Formalizados 54 convenios (Ídem número de Aytos. participantes)







	1.4. Aumento gradual del número de convenios /ayuntamientos participantes en cada edición	-Segunda convocatoria Curso 2017/2018. 66 convenios (100%) -Tercera convocatoria Curso 2018/2019. 75 convenios (100%)
	1.4. El que los proyectos locales abarquen la intervención sobre diferentes tramos de edad de la población.	
	1.5. Difusión de los proyectos locales, tanto en el propio municipio como a través de canales de la Comunidad de Madrid.	-Estrategias de comunicación diseñadas y evaluadas en cada proyecto (95%)







OBJETIVO 1: Fomentar la cultura de colaboración en red entre los municipios madrileños a la hora de desarrollar los proyectos de actividad física y salud.

ACTUACIONES VINCULADAS	INDICADORES DE CONSECUCIÓN	TEMPORALIZACIÓN Y GRADO DE CUMPLIMIENTO
2. Diseño de herramientas y recursos compartidos. (Detalle en página 37)	2.1. Difusión de modelos de trabajo y experiencias de éxito que puedan ser replicadas con facilidad en contextos municipales similares.	Asesoramiento continuo a lo largo de la convocatoria (100%)
	2.3. Fomento de espacios de encuentro y de compartir experiencias entre participantes de diferentes municipios: a) Al menos 1 Encuentro anual de Puntos Activos b) Intercambios de Puntos Activos entre diferentes municipios	a) (100%) en Sierra Norte. b) (100%) 12 municipios realizan encuentros con otros grupos fuera de su municipio en el curso 2018/2019)
	 2.4. Desarrollo de un mapa geo referenciado de recursos deportivos en todo el territorio de la Comunidad de Madrid. a) Actualización de la base de datos por todos los municipios de la C.M. b) Instalación en la plataforma web de la Comunidad de Madrid. c) Desarrollo de la gestión compartida de la información por parte de los municipios y agentes privados. 	a) (40%) b) (100%) c) (0%)





3. Actividades de promoción comunitaria de Dirección General de **Deportes**

(Detalle en página 44)

- 3.1. Desarrollo de proyectos y eventos en instalaciones propias, potencialmente replicables en los municipios:
 - a) Desarrollo en continuidad del programa de deporte en familia "Sábados deportivos"
 - b) Evento familiar "Family Challenge"
- 3.2. Desarrollo de proyectos y eventos en el medio natural, potencialmente replicables en los municipios:
 - c) Promoción de Caminos activos: colaboración con ADENI -Sierra Norteayuntamientos de la comarca en la difusión, promoción y colaboración en rutas.
 - d) "Prepara camino" tu Entrenamientos para Camino de Santiago. 3 rutas en 2018 y colaboración en sostenimiento de rutas por la Mancomunidad de El Atazar

- a) (100%)
- b) Año 2017 (100%) Año 2018 (100%)
- c) (100%). Se han promovido con -Sierra ADENI Norte- unas 20 rutas en 2017 y 2018)
- d) (100%) Año 2018: 5 rutas







OBJETIVO 3: Contribuir a la formación de los profesionales deportivos en el ámbito de la actividad física y salud

ACTUACIONES VINCULADAS	INDICADORES DE CONSECUCIÓN	TEMPORALIZACIÓN Y GRADO DE CUMPLIMIENTO
4. Programa de formación para técnicos y agentes locales. (Detalle en página 20)	2.2. Diseño de 3 acciones monográficas al año.	- Año 2016 (83%) - Año 2017 (83%) - Año 2018 (100%)
	2.3. Celebración de una Jornada anual de Buenas prácticas sobre actividad física y salud en el ámbito local	- Año 2016 (100%) - Año 2017 (100%) - Año 2018 (100%)
	3.3. Generación de materiales de apoyo y/o publicaciones trabajo (al menos 2 materiales al año).	9 materiales generados y publicados electrónicamente entre 2016 y 2018) (100%)







OBJETIVO 4: Desarrollar un modelo estandarizado de derivación de usuarios de los Centros Sanitarios a los servicios deportivos municipales

ACTUACIONES VINCULADAS	INDICADORES DE CONSECUCIÓN	TEMPORALIZACIÓN Y GRADO DE CUMPLIMIENTO
4. Proyecto piloto de promoción actividad física desde los Centros de Salud (Detalle en página 26)	4.2. Diseño del proyecto en colaboración con la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.	Año 2017 (100%)
	4.3. Implicación al menos de 4 municipios en el desarrollo del proyecto Piloto, con diferentes características territoriales y perfiles socioeconómicos.	Año 2018 (100%)
	 4.4. Desarrollar el Proyecto Piloto con indicadores significativamente positivos: a) Valoración por parte de participantes, técnicos de deporte y sanitarios (valores 4 y 5 en escala de 5) b) Finalización de la actividad por los participantes (+ de 80%) c) Adherencia al ejercicio al finalizar el proyecto (+50%) d) Adherencia a la actividad física a los 4 meses de finalizar el proyecto (+50%) 	a) (100%) b) (100%) c) (100%) d) (100%)
	4.5. Implantación del modelo testado, en toda la región, a partir de la colaboración entre Centros de Salud y Servicios Deportivos Municipales.	Año 2018 (0%) Previsto 2019







Equidad y género:



En la Convocatoria de Colaboración Institucional con los municipios (proyecto 1), más allá de superar con éxito el **informe preceptivo de impacto de género**, se explicita un **criterio de valoración de Inclusión**, a la hora de valorar los proyectos. Las y los técnicos municipales tienen muy presente el realizar las **adaptaciones** pertinentes cuando participan personas con discapacidad, lo que ha sido frecuente en los proyectos aunque no se ha medido. Están por desarrollar, de todos modos, unos criterios de difusión generales de acuerdo a los parámetros de accesibilidad universal (explicitar en la difusión que las actividades son accesibles y adaptables).

Se evalúa la participación de la mujer en cada uno de los proyectos. Uno de los datos clave que se barajan es tratar de **corregir el abandono de mujeres jóvenes del ejercicio físico**, que es especialmente llamativo en la adolescencia según todos los estudios.

Se valora también, tanto en los contactos preliminares de propuesta de actividad, en las reuniones de evaluación que se realizan con cada uno de los municipios, y en las visitas de seguimiento de las actividades, las características del grupo y si el proyecto ha sido capaz de integrar por igual a hombres y a mujeres en los tramos de edad de que se traten, así como si la oferta llegar a colectivos sociales desfavorecidos.

En los carteles y difusiones de los proyectos municipales está normalizado el lenguaje no sexista.

En el proyecto de colaboración con los centros de Salud:

En el diseño del proyecto Piloto con los 5 municipios, desarrollado en 2018, se ha tenido en cuenta la **perspectiva de género en el planteamiento integrador de las sesiones** (lenguaje, metodología participativa y lúdica que propicie la participación de todas las personas por igual). En cuanto a las figuras de promoción deportiva coordinadoras de los talleres, se consiguió la paridad: 7 mujeres y 7 hombres.







En el programa de formación para técnicos/as:

Se ha realizado una acción formativa sobre la **participación de la mujer joven** en los programas deportivos (a partir del análisis del mayor abandono de la actividad física por parte de las mujeres jóvenes):

http://comunidad.madrid/actividades/2017/jornada-formativa-participacion-mujer-joven-deporte .

En las acciones formativas se tienen en cuenta consideraciones metodológicas que invitan a **participar a todas las personas por igual** (rondas, dinámicas grupales), se incorpora un lenguaje inclusivo.

Se ha tratado de que la participación de la mujer en el profesorado, ponencias, etc., fuese paritaria, pero con resultados mejorables: En el conjunto de las 8 acciones formativas desarrolladas entre 2017 y 2018, incluyendo las Jornadas de Buenas Prácticas, los formadores fueron 29 y las formadoras 21.







Innovación:



La innovación del Programa Madrid Región Activa se centra en el propio enfoque de las estrategias y objetivos que contempla.

Por un lado, el **abordaje específico de acciones de promoción sobre población sedentaria,** sea cual sea el segmento de edad en particular, es la verdadera propuesta de valor de esta iniciativa.

Mismas soluciones para diferentes problemas, han provocado que hasta ahora los servicios deportivos no hayamos sido capaces de revertir la tasa de inactividad en nuestra Comunidad. Por ello creemos que la innovación es el propio discurso que debemos hacer llegar a los agentes deportivos de la región y aplicar en nuestras propias acciones, para **romper esa inercia de la gestión deportiva en la que se reproducen modelos y actividades habituales**, que sólo satisfacen a un reducido porcentaje de la población.

En el proceso de cambio de comportamiento y actitud frente a la actividad física de la población sedentaria resulta clave la motivación e implicación de la persona en cuestión, pero si no somos capaces de **comunicar y crear nuevos servicios acorde a sus necesidades e inquietudes**, el nivel de adherencia a esos nuevos hábitos adquiridos estará en riesgo.

Y por el otro lado, la innovación sobre el **ámbito de actuación del Programa, los municipios**. Se ha tratado de crear una relación cercana y de trabajo en red que hasta el momento no existía.

El planteamiento innovador es dinamizar, dotar de recursos y apoyo a las entidades locales, siendo conscientes que son ellos los auténticos protagonistas en el desarrollo de las acciones de promoción. No podemos caer en modelos de intervención puntuales que por su enfoque no sostenible en el tiempo ni en recursos, desaparecen tras el impulso del gobierno regional.







También es determinante la propuesta de **trabajo en red**: unas iniciativas alimentan a otras. Una función clave de la Unidad Técnica de Madrid Región Activa es ser **transmisora de información e iniciativas entre municipios**

La clave está en orientar y dotar de herramientas a los agentes locales para que sean ellos los que faciliten el cambio sostenible y progresivo en su entorno, en base a sus propios recursos y características de sus ciudadanos.

Continuidad del Programa:



El Programa Madrid Región Activa se ha consolidado en este año 2018 como una de las principales líneas de acción de la Dirección General de Deportes.

Es este sentido, tanto a nivel de estructura organizativa de la Unidad técnica responsable, como la asignación económica para el desarrollo de las acciones asociadas para el próximo año está garantizada.

En la planificación general del siguiente año se concreta sobre esta base:

- Se está tramitando la cuarta edición de la convocatoria anual del Programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud en el ámbito local, manteniendo el nivel de inversión regional en el mismo.
- Se está trabajando en coordinación con la Consejería de Sanidad para tratar de implantar el proyecto de promoción de la actividad física desde los Centros de salud, como modelo dentro de la cartera de servicios en todo el ámbito regional, tras la validación del proyecto Piloto.
- 3. En enero comenzará la **difusión del programa de formación no reglada** asociada al Programa, a través del cual se articula la edición de las jornadas de buenas prácticas (en 2019 se realizará la IV edición), la







reedición del curso de Promotor de actividad física, y los cursos monográficos. En este último sentido se tiene proyectado realizar una formación sobre propuestas de actividad física en el medio natural y un taller sobre diseño de programas de promoción deportiva en el ámbito de la empresa.

- 4. Se va a publicar una nueva convocatoria para proveer de los recursos necesarios a los municipios que deseen desarrollar el proyecto Metrominuto, así como el ofrecimiento para que desde la Unidad técnica se puedan diseñar proyectos individualizados a las necesidades de cada servicio deportivo municipal.
- 5. A principios de año se editará una nueva publicación con contenidos desarrollados en la Jornada de buenas prácticas, que tenía como eje temático la implantación de modelos de actuación basados en el concepto de "receta deportiva".
- 6. Como nueva línea de actuación en el Programa, a lo largo del 2019, se prevé diseñar e implantar una acción que trate de paliar la carencia de profesionales de actividad física en pequeños municipios de la región
 - Esta iniciativa está englobada dentro de la estrategia general de la Comunidad de Madrid de **lucha contra el despoblamiento local**, en municipios de menos de 2.500 habitantes.
- 7. Tras la publicación del Plan de fomento de la actividad física y el deporte inclusivo de la Comunidad de Madrid, a lo largo del 2019, se prevé imbricar transversalmente esta propuesta en los diferentes proyectos de Madrid Región Activa, impulsando y visibilizando las posibilidades de práctica de actividad física no reglada por parte de personas con discapacidad.

http://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/plan-fomentar-actividad-fisica-deporte-inclusivo

