Claves para la gestión deportiva orientada a personas inactivas

(Keys for sport management oriented to inactive people)

ITURRIOZ ROSELL, Iñaki
Ayto. de Irún. Área de Cultura y Deportes.
Urdanibia plaza, 6. 20303 Irun
iturrioz@irun.org

En la actualidad, en nuestra sociedad, son más las personas que no realizan suficiente actividad física que aquellas que alcanzan los mínimos recomendados. Los ciudadanos inactivos no forman parte central, por lo general, del objeto de la gestión deportiva. Los principales esfuerzos de las instituciones se dirigen a las personas que ya realizan deporte. Las consecuencias negativas de la evolución hacia un estilo de vida más sedentario se hacen visibles ya en nuestro entorno. En este trabajo se plantean distintas claves para el cambio en la gestión deportiva con el fin de hacer frente a esta situación.

Palabras Clave: Actividad física. Gestión deportiva. Sedentarismo. Salud. Claves.

Gaur egun, gure gizartean, gehiago dira nahiko jarduera fisikoa gauzatzen ez duten pertsonak, gomendaturiko gutxienekoa egiten dutenak baino. Jardueragabeko herritarrak ez dira, oro har, kirol kudeaketaren helburu nagusiaren parte izaten. Erakundeen ahalegin nagusiak jadanik kirola egiten duten pertsonei zuzendurik daude. Bizimolde sedentariago baterako bilakaeraren ondorio negatiboak dagoeneko ikusgai daude gure ingurunean. Lan honetan hainbat giltza planteatzen dira kirol kudeaketaren aldaketari begira, egoera honi aurre egitea helburu.

Giltza-Hitzak: Jarduera fisikoa. Kirol jarduera. Sedentarismoa. Osasuna. Giltzak.

Actuellement, dans notre société, il y a plus de personnes qui ne réalisent pas suffisamment d'activité physique que les personnes qui atteignent le minimum recommandé. Les citoyens inactifs ne sont pas au centre, en général, de l'objet de la gestion sportive. Les principaux efforts des institutions s'adressent aux personnes qui pratiquent déjà du sport. Les conséquences négatives de l'évolution vers un style de vie plus sédentaire sont déjà visibles dans notre environnement. Dans ce travail on présente différentes clés pour le changement dans la gestion sportive dans le but de faire face à cette situation.

Mots Clés: Activité physique. Gestion sportive. Sédentarisme. Santé. Clés.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, en nuestro entorno, son más las personas que no alcanzan los niveles de práctica de actividad física recomendados por las organizaciones internacionales del deporte, la actividad física y la salud [1,2,3] que las personas que pudiéramos considerar activas atendiendo a dichos criterios. Si bien podemos encontrar diferentes resultados en función de los instrumentos y de los criterios empleados, en atención a los datos de la Encuesta Vasca de Salud del 2007, en Euskadi, podemos considerar un índice de personas sedentarias del 53% [4].

Sin duda, la gestión deportiva, especialmente la pública y local, ha jugado un papel muy importante, al menos en el ámbito del País Vasco, en la incorporación de los ciudadanos a la práctica deportiva regular[5]. Esta acción se ha basado, fundamentalmente, en la puesta en marcha de recursos centrados en la disponibilidad de instalaciones y la prestación de servicios accesibles a la población en general.

No obstante, toda la apuesta realizada hasta el momento no ha sido suficiente para procurar la incorporación del hábito deportivo recomendado a la mayoría de los ciudadanos. La evolución de los practicantes de deporte conforme a los registros efectuados a través de la Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles [6] refiere un estancamiento a partir de mediados de los años 90 en cuanto al incremento en el porcentaje de población practicante de deporte. En el mismo estudio de hábitos, el propio autor del estudio atiende a esta circunstancia:

> [...] esta evolución parece indicar que tiende a ser decreciente el ritmo de crecimiento de la práctica deportiva española, cuando se compara con el buen ritmo de crecimiento de la oferta pública y privada de instalaciones deportivas, y con la mejora de la capacidad competitiva del deporte español de alta competición, así como cuando se compara con los recursos y atención que atrae el deporte espectáculo profesional. Un ritmo decreciente de mejora de la práctica deportiva de la población que conviene situarla en el marco de la limitada cultura y tradición deportiva de la sociedad española, cuando se compara con la larga y ostensiblemente mejor y más evolucionada cultura deportiva de los países nor y centroeuropeos.

Puede resultar paradójico que, tal y como señala la Organización Mundial de la Salud[2], mientras en los centros de fitness europeos se puede estar percibiendo un notable dinamismo y actividad en relación con la práctica deportiva, a nivel poblacional, no se está gestando un verdadero cambio significativo en cuanto a incremento de comportamientos o hábitos activos:

> La disminución de los niveles de actividad física puede parecer en contradicción con la percepción popular de que los países occidentales, en particular, están llenos de fanáticos de fitness. Aunque los clubes deportivos y las instalaciones y artículos en los medios de comunicación sobre la salud y el fitness son más numerosos que nunca, mucho del conocimiento sobre la actividad física no parece traducirse en cambios de comportamiento.

Bien sea a través de la percepción de ralentización de incorporación de nuevos deportistas o a través de la toma de conciencia de una gestión deportiva centrada en las personas ya activas que no atiende adecuadamente[7], se barrunta un nuevo escenario ante el que, en primer lugar, resulta precisa una revisión de la misión de

XVII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza = Innovación para el progreso social sostenible (17. 2009. Vitoria-Gasteiz). - Donostia : Eusko Ikaskuntza, 2012. - P. 207 - 217. - ISBN: 978-84-8419-232-9

las organizaciones que intervienen en la promoción del deporte y redefinir los objetivos generales actualmente preponderantes.

2. LA MISIÓN Y LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DE LA PROMOCIÓN DEPORTIVA LOCAL

Una revisión de los estatutos de los órganos especializados de gestión del deporte municipal nos muestra de manera clara una descripción de la misión de las organizaciones centrada en la gestión del los recursos: proveer y gestionar instalaciones deportivas para la práctica deportiva y prestar servicios de calidad.

A este respecto, y desde una perspectiva más extensa de la gestión deportiva, más próxima a un concepto ligado a la promoción de la actividad física y el deporte en un sentido amplio, poblacional, se ha llegado a proponer una reformulación de la misión de las organizaciones deportivas que intervienen en la promoción del deporte[7]: "conseguir que toda la población apta realice actividad física suficiente de manera regular". Cabría quizá pulir la redacción de la idea añadiendo un mayor sentido de acompañamiento, apoyo, facilitación a las personas del acceso a la actividad física: "ayudar a las todas personas aptas a practicar actividad física suficiente de manera regular". Esta redacción incorpora además, la acción directa de proveer de instalaciones y servicios de práctica deportiva, la acción indirecta de cooperación con los aliados de la comunidad en la promoción del deporte.

En relación con la promoción del deporte y la actividad física en el ámbito local, podemos definir tres grandes objetivos [8]:

1) Mejorar ACTITUDES hacia la AF de las personas inactivas.

2) Promover la INICIACIÓN a la AF.

3) Lograr ADHERENCIA.

Antes de profundizar en los apartados anteriores, detengámonos en un breve análisis de la acción actual de las entidades promotoras de la actividad física y el deporte. Muchas organizaciones disponen de herramientas de medición de la satisfacción de los usuarios, éstas llegan a incluir incluso apartados de sugerencias y propuestas de mejora respecto de los servicios ¿a quién se suministran estas encuestas de satisfacción? Por lo general, a los usuarios de las instalaciones. Ciudadanos ya activos. Gran parte de los municipios que ofrecen servicios deportivos realizan acciones de comunicación dirigidas a los ciudadanos ¿qué contenidos incluyen los soportes informativos? Exclusivamente la que hace referencia a la oferta directa de servicios deportivos de la organización ¿cómo se transmiten? A través de los centros deportivos, buzoneos, anuncios en medios de comunicación… ¿quiénes acceden a dicha información? Por lo general, aquellos que ya son activos. ¿Cómo se realizan las ofertas de servicios municipales? Por lo general, se reproduce la del año anterior incorporando pequeños cambios en cuanto a modalidades de práctica deportiva. Estos cambios se introducen en función de los datos de ocupación en períodos anteriores y/o atendiendo a propuestas formuladas por los usuarios de las instalaciones, es decir en función de dinámicas de las personas ya activas[8].

En la misma línea de análisis del enfoque de la mirada de la gestión deportiva, encontramos los indicadores de evaluación que habitualmente se emplean para

describir las organizaciones: número de abonados, número de usuarios y número de cursillistas. En los dos últimos casos estamos reincidiendo en las personas ya activas, en el primero de ellos acudimos a un indicador que poco tiene que ver con las personas que realizan práctica deportiva regular. La fórmula contractual de abono genera un volumen importante de clientes no usuarios. Veamos además, ¿cuántos municipios de nuestro entorno tienen acceso a datos relativos a valores de personas suficientemente activas y personas sedentarias en su ámbito de actuación? ¿Cuántos incorporan indicadores en este sentido para evaluar el éxito de su gestión?

De todo lo anterior cabe adivinar que estamos ante un sistema cerrado, que se retroalimenta y que, pudiendo tener, sin duda, un efecto positivo en cuanto a la adherencia de las personas ya activas, parece no estar contemplando suficientemente la promoción de la actividad física entre los ciudadanos activos. A grandes rasgos, la población sedentaria resulta invisible para la gestión deportiva y en raras ocasiones se acometen programas específicos de promoción de la actividad física para estas personas.

Esta reflexión, por lo tanto, pretende despertar una mayor inquietud en los actores de la promoción del deporte y aportar pautas y criterios de abordaje en el ámbito de los dos primeros grandes objetivos definidos: mejorar las actitudes hacia la actividad física y promover la iniciación a la actividad física de las personas inactivas.

2.1. Mejorar actitudes hacia la actividad física de las personas inactivas

Así como en el Modelo Vasco del Deporte se definen itinerarios de práctica deportiva de las personas activas[9], basándonos en el Modelo Transteórico de actitudes hacia la actividad física[10] podemos definir también itinerarios en el colectivo de personas sedentarias y describir tránsitos entre los estadios precontemplativo, contemplativo y de decisión.

Observamos cómo en diferentes estudios sobre interés del deporte y su práctica, aproximadamente el 15-20% se sitúa en un estadio que podemos asimilar al precontemplativo[2,11], es decir, ni lo practica, ni le interesa. Resulta especialmente complejo cambiar hábitos partiendo de esta actitud [12].

Sin embargo existen estrategias que pueden resultar efectivas:

1. Emplear en un sentido amplio el término actividad física o deporte. Simplemente el cambiar la concepción de la actividad que muchas personas tienen permite que observen la actividad física como algo accesible. A modo de ejemplo, y teniendo en cuenta que una de las barreras predominantes aducidas por las personas mayores es la limitación física o problemas de salud [13], el informar de que puede realizarse una actividad física aunque se padezcan determinadas lesiones o carencias de salud, puede resultar, en sí misma, una estrategia facilitadora.

2. Facilitar información, a ser posible segmentada y que aporte información útil a la persona en función de su perfil y de su estilo de vida y percepciones particulares. Prácticamente la totalidad de la población cree que el deporte es bueno para la salud. El 97,6% de la población española[11] así lo manifiesta. Por lo tanto, las iniciativas simples encaminadas a alcanzar el objetivo de informar

XVII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza = Innovación para el progreso social sostenible (17. 2009. Vitoria-Gasteiz). - Donostia : Eusko Ikaskuntza, 2012. - P. 207 - 217. - ISBN: 978-84-8419-232-9

a la población de que practicar actividad física es bueno para el ser humano están abocadas a un estrepitoso fracaso en términos de coste-efectividad. No tiene por lo tanto mucho sentido insistir en la vía del mensaje "haz deporte, que es bueno para la salud". El mensaje debería asimilarse más en lo relativo a las personas en estadio de actitud precontemplativa a "practica deporte en la medida en que es bueno para tí".

3. Utilizar canales no convencionales de comunicación. Generalmente por los canales habitualmente utilizados llegamos a la población activa o a aquellas personas más próximas a la actividad física. Utilizar otros canales de comunicación puede permitir llegar a otras personas que cumplen en mayor medida con el perfil del no practicante.

Por otra parte, la información acerca de los servicios deportivos suele proveerse de manera muy racional, cuando las emociones juegan un papel muy importante en la actitud hacia la actividad física. Hacer mención a lo que las personas pueden sentir, vivenciar a través del deporte puede resultar una buena estrategia. Determinados valores intangibles como la superación, la perseverancia, la responsabilidad, deberían también estar más presentes en el sustento de la promoción del deporte[14].

Colaborar con el personal sanitario. La inactividad física está directamente vinculada con la salud. Desgraciadamente muchas personas descubren que necesitan realizar ejercicio por la aparición de enfermedades que el personal sanitario detecta en la consulta. La colaboración entre los servicios deportivos y el personal sanitario puede permitir mejorar las actitudes hacia la actividad física con un enfoque preventivo, especialmente sobre las personas insuficientemente activas.

2.2. Promover la iniciación a la actividad física

Siguiendo con la base proporcionada por el Modelo Transteórico de actitudes hacia la actividad física, la mayoría de la población inactiva refiere situarse en estadios más próximos[15,16], si reconocemos la posibilidad de establecer itinerarios en las actitudes de los no practicantes, a la práctica deportiva activa: contemplación y de decisión.

Para poder ayudar a las personas que indican estar pensando o tener decidido iniciarse en una práctica deportiva, es preciso mirar más a los datos de inactividad que a los de práctica deportiva, es preciso detenerse preferentemente en la percepción de barreras en el acceso a la actividad física antes que en las motivaciones para la práctica. En ocasiones, pudiéramos considerar que las motivaciones para la práctica deportiva que describen las personas ya activas son transferibles a las inactivas. Lo cierto es que estas motivaciones expresadas en las encuestas, hasta el momento al menos, no parecen haber ejercido suficiente influencia para el cambio de hábito. Parece más significativo, por lo tanto, detenerse aquí en las barreras y motivos para la no práctica.

En cuanto a los motivos de la no práctica, es recurrente la aparición como primera barrera la falta de tiempo [13,17]. Se recogen variaciones significativas en función de la edad, así, si en los mayores de 65 años las razones de salud aparecen como primera barrera de acceso a la práctica, en el resto de edades puede encontrarse razón de prioridades otorgadas a otras actividades tareas[18] .

La mención de la falta de tiempo y el contar con otras prioridades, como dos de las principales barreras esgrimidas por las personas para el acceso a la práctica regular de actividad física, nos conducen directamente a dos áreas vinculadas con la promoción del hábito deportivo que han sido poco exploradas en la gestión de los recursos deportivos: medidas para la conciliación de la vida familiar y laboral/estudiantil con el ocio deportivo [8].

• Estrategias efectivas en el cambio de hábito hacia la actividad física:

The Community Guide[19] (centro de recursos de evidencia) establece las siguientes recomendaciones respecto a intervenciones para incrementar la actividad física: campañas comunitarias: muy recomendado, Intervenciones punto-decisión: recomendado, cambio de comportamiento adaptado al individuo: muy recomendado, educación física basada en la escuela: muy recomendado, soporte social no familiar: muy recomendado, acceso a espacios para la actividad física no convencionales con información o dinamización: muy recomendado.

A su vez, la Oficina Europea de la Organización Mundial de la Salud [2] propone, en el documento "Actividad física y salud en Europa. Evidencia para la acción" las siguientes estrategias: aproximación poblacional, uso de una amplia definición de actividad física, involucrar a distintos sectores, mejorar el acceso a la actividad física en el entorno, trabajar a distintos niveles, basar los programas en el estadio de necesidad de la población, mejorar la igualdad y utilizar la mejor evidencia disponible.

En relación con los factores que influencian el comportamiento y el cambio de comportamiento (compendio extraído mediante consenso de teorías del comportamiento)[20], podemos extraer las siguientes condiciones predictivas de cambio de hábito: fuerte intención positiva, no hay limitaciones ambientales (barreras tangibles/psicológicas), tiene las habilidades necesarias, las ventajas de la realización de la conducta son mayores que los inconvenientes, percibe más presión social para realizar el comportamiento que a no realizar el comportamiento, el comportamiento es coherente con su propia imagen y no viola sus normas, la reacción emocional a realizar la conducta es más positiva que negativa, cree que puede ejecutar el comportamiento diferentes circunstancias (auto-eficacia).

Un aspecto clave en la intervención para facilitar la iniciación al deporte es hacer que la opción de práctica deportiva sea la opción más fácil. Este es un apartado que ha sido trabajado especialmente desde programas canadienses de intervención en la promoción de la actividad física: hacer de la opción activa (actividad física) la opción fácil: "hazlo a tu manera"[21] .

La intervención desde una perspectiva integral, comunitaria, involucrando a posibles aliados se ha propuesto como efectiva [22]. Esto requiere una inversión de tiempo y esfuerzo pero puede permitir activar a otros actores de manera que trabajen también en el cumplimiento de nuestros fines. En efecto, para resultar efectivos en la intervención en el fomento de la actividad física entre los ciudadanos estaremos obligados a trabajar de manera interdisciplinar y con orientación comunitaria, tejiendo redes y protocolos de colaboración estables con el resto de instituciones y entidades que, como nosotros, persiguen en sus programas la promoción del ejercicio físico. Esto siempre tratando de evitar la creación de "superestructuras", de complejos

XVII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza = Innovación para el progreso social sostenible (17. 2009. Vitoria-Gasteiz). - Donostia : Eusko Ikaskuntza, 2012. - P. 207 - 217. - ISBN: 978-84-8419-232-9

sistemas de comunicación y persiguiendo una economía de recursos. Ámbitos potenciales de colaboración:

URBANISMO. Reserva en el territorio de espacios convencionales y no convencionales para el ejercicio físico que permitan la elaboración de planes de equipamientos deportivos. Colaboración para la definición de los programas deportivos de los equipamientos y su implantación en el territorio. Adecuación de las ciudades para acoger ciudadanos más activos fundamentalmente a través de una mayor movilidad urbana. Se trata de un área de investigación e intervención emergente en estos momentos en el apartado de la promoción de actividad física.

SERVICIOS SOCIALES. Protocolos de colaboración para la intervención con colectivos sociales y personas con especiales dificultades para el acceso a la práctica de ejercicio físico o que pudieran beneficiarse del ejercicio físico y el deporte como medio para alcanzar una mayor integración en la comunidad.

SANIDAD. La colaboración entre la sanidad vasca y los servicios deportivos municipales se estrechará necesariamente en el futuro. Reducir la tasa de personas sedentarias es ya un objetivo central de la sanidad vasca y esto difícilmente puede hacerse sin acudir a un planteamiento comunitario en el que se arme un amplio marco de colaboración en el que los servicios deportivos municipales jugarán un importante papel. Un referente relevante puede encontrarse en el proyecto IRUNSASOI [23]. Se trata básicamente de un protocolo de colaboración entre los centros de Salud del municipio y el Patronato de Deportes de Irun para fomentar la adquisición de hábitos deportivos, apoyándonos, de un lado, en el impacto de la recomendación médica sobre los usuarios de los centros de salud, y de otro, en la capacitación técnica de los técnicos deportivos que aporta el Patronato de Deportes, para conseguir la incorporación de los ciudadanos a programas de actividad física suficiente o la adherencia a éstos en el caso de personas ya activas.

Podemos encontrar numerosos aliados en el fomento de la actividad física. Apoyarnos en otras entidades que nos acompañan en esta labor puede resultar de gran ayuda, para ello debería tenerse claro que se trata de aliados. Se trata de llenar el municipio de oportunidades. Todos aquellos que convengan en esta labor son aliados: servicios de salud, empresas de servicios deportivos, federaciones y clubes deportivos, servicios sociales…

Por otra parte, en todos los municipios existen agentes que ofrecen consejo de actividad física a los ciudadanos de una u otra manera[8]. Tratar de mejorar, adaptar y estructurar este servicio de asesoramiento puede producir un efecto beneficioso en la ayuda a las personas que pueden iniciarse en una actividad.

Los servicios deportivos deberían abrirse más a fórmulas más flexibles y próximas a las necesidades de las personas. La posibilidad de ofrecer servicios a demanda (a modo de ejemplo podemos situar la iniciativa “Vols jugar amb nosaltres” del ayuntamiento de San Andreu de la Barca, premio NAOS 2008) [24] puede jugar un importante papel en el desarrollo de nuevas posibilidades de crear oportunidades para la práctica deportiva.

En la medida de lo posible, segmentar la población para la intervención nos puede facilitar un acercamiento mayor a las necesidades de esas personas que tienen

intención de iniciar una actividad deportiva. A este respecto, puede comenzarse por realizar pequeñas intervenciones que pueden ayudar, por ejemplo, incluir mensajes específicos a sectores de población específicos en nuestros soportes de comunicación.

El papel de los servicios deportivos municipales respecto de la oferta de servicios debería modificar su posicionamiento y situarse más en el de un ente coordinador, colaborador, aglutinador, facilitador. Un referente práctico de este posicionamiento lo encontramos en la Guía de servicios deportivos de la ciudad de Barcelona 2009. En este caso, el servicio deportivo municipal se presenta como coordinador de todas las oportunidades de práctica de actividad física del municipio. Con esta estrategia consigue "llenar" de más oportunidades de práctica deportiva al servicio de los ciudadanos la ciudad y, al mismo tiempo, identificarse como aquella organización que ayuda a todas las personas a realizar actividad física cualquiera que sea su condición o circunstancia.

2.3. Lograr adherencia

En relación con la adherencia a la actividad física y no siendo un apartado central en la presente reflexión, sí parece interesante abordar el interés de prevenir el abandono de la práctica deportiva. El disfrute con la actividad es un factor que se ha demostrado directamente vinculado con la adherencia a la actividad [25]. Es importante, por lo tanto, hacer lo posible por verificar dicho disfrute y la posible aparición de barreras implicadas con el disfrute.

¿Manejamos también información de otros practicantes: deporte escolar, actividades de los clubes deportivos, actividades de otras asociaciones?¿actividades de los centros privados?¿práctica por libre? Nos acercarnos a conocer las prácticas de las personas que acuden a los centros públicos pero se nos puede estar escapando información valiosa desde la perspectiva amplia de intervención municipal. La intervención en la adherencia debería conectar también con los aliados en la promoción de la actividad física y facilitar y colaborar en su labor.

Debe hacerse especial mención a las medidas dirigidas a fortalecer la adherencia a la actividad física en la población juvenil ya que es la edad cuando se produce una mayor tasa de abandono de la actividad física.

En la medida de lo posible, llevar a cabo iniciativas de seguimiento de las personas que consigamos iniciar es una estrategia que puede resultar efectiva. El soporte social es muy importante para la adherencia a la actividad física. Esto se ha demostrado en personas mayores[26]. No obstante hay que tener en cuenta que el efecto negativo proveniente de la presión social es aún mayor que el refuerzo proveniente del soporte social.

Por otra parte, debemos conocer que, según algunos estudios, menos del 50% de los individuos que se inician en una actividad la mantendrán a los 3-6 meses [27].

También es importante, de cara al apoyo a la adherencia a la práctica deportiva a largo plazo, debe atenderse a las circunstancias vitales especiales que pueden conducir al abandono de hábitos consolidados: cambio de centro educativo, embarazo y nacimiento de hijos, problemas de salud…

XVII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza = Innovación para el progreso social sostenible (17. 2009. Vitoria-Gasteiz). - Donostia : Eusko Ikaskuntza, 2012. - P. 207 - 217. - ISBN: 978-84-8419-232-9

3. CONCLUSIONES

Habiendo definido tres objetivos fundamentales en la gestión deportiva desde la perspectiva de la promoción de la actividad física en un sentido amplio y que abarque a toda la población, podemos observar que la gestión deportiva se ha centrado en los últimos tiempos en la adherencia a la actividad física y, en concreto, en la adherencia a las practicas vinculadas con los recursos que le son propios: instalaciones deportivas y servicios deportivos.

La promoción de la actividad física y el deporte entre las personas que no practican actividad física suficiente ha ocupado poco espacio en la agenda del gestor deportivo y en caso de haberla ocupado, las soluciones planteadas por los responsables de la promoción del deporte han resultado ineficaces hasta el momento para conseguir que una mayoría de la población haya adoptado hábitos de vida suficientemente activos.

Se impone, por lo tanto, una revisión profunda, de la propia misión de los servicios deportivos, de sus objetivos y de sus formas de hacer. Desde esta reflexión se propone acudir a un escenario más amplio que buscaría inundar de oportunidades de práctica regular de actividad física los municipios, jugando los responsables de la promoción deportiva un papel más de coordinación, de facilitación de todos los recursos disponibles en la comunidad y menos centrado en la prestación directa de los servicios.

Una vez fijada la mirada del promotor deportivo y siguiendo la recomendación de sostener las iniciativas en la mejor evidencia disponible, corresponde establecer las estrategias y propuestas de intervención efectivas para el cambio de hábitos con personas sedentarias, tanto para procurar un flujo adecuado en el recorrido por el itinerario de las actitudes hacia la actividad física como para propiciar el cambio de hábitos hacia la incorporación del hábito de práctica de actividad física suficiente con carácter regular.

Quisiera finalizar la exposición retando a investigadores y a promotores de la actividad física y el deporte a un mayor acercamiento, a lograr una mayor proximidad entre la investigación y la promoción de la actividad física y el deporte, aprendizaje clave que podemos obtener de la larga y exitosa trayectoria de Finlandia en el desarrollo de políticas preventivas vinculadas a la salud.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. HASKELL, W. L. et al. *Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. Medicine & Science in Sports & Exercise. Vol. 39, No. 8. 2007; p. 1423–1434.
2. CAVILL, N.; KAHLMEIER, S.; RACIOPPI, F.. *Physical activity and health in Europe: evidence for action.* Organización Mundial de la Salud. Copenague, 2006; p. 34. Fecha de consulta: 27/04/2009. Disponible en: http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf.
3. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUEBEC. *Stratégies éprouvèes en prometteuses pour promovoir la practique régulière d'activités physiques au Québec*. Ministère des affaires municipales, du Sport et du Loisir, Gouvernement du Québec, 2004; p. 34. Fecha de consulta: 06/05/2009. Disponible en: http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisstrategies.pdf.

4. EUSKADI. DEPARTAMENTO DE SANIDAD. *Encuesta Vasca de Salud, 2007.* 2008. Fecha de consulta: 06/05/2009. Disponible en: http://www.osanet.euskadi.net/r85-20321/es/contenidos/informacion/encuesta_salud_2007/es_es07/adjuntos/resultadosESCAV07.pdf
5. MARTÍNEZ-ALDAMA, I.; ORTUZAR, I. "Marco jurídico del deporte y la administración local. Especial referencia a los municipios". In: *Deporte, Gestión y Municipio. Aspectos clave*. Grada Sport Books, Madrid, 2007; p. 45-65.
6. GARCÍA FERRANDO, M. *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005.* CSD-CIS. Madrid, *2006; p. 308.* Fecha de consulta: 21/09/2009. Disponible en: http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/
7. DE SANTIAGO, L.C.; ITURRIOZ, I. "Nuevas tendencias en la gestión deportiva municipal". In: *Deporte, Gestión y Municipio. Aspectos clave.* Grada Sport Books. Madrid, 2007; p 221-236.
8. ITURRIOZ, I. *Reflexión sobre la oferta municipal de actividades deportivas, documento síntesis de la jornada. Informe inédito. K*irolarte, Diputación Foral de Gipuzkoa. 2009; p.14.
9. EUSKADI. DEPARTAMENTO DE CULTURA. *Plan Vasco del Deporte 2003-2007*. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Vitoria-Gazteiz. 2003; 178 p. Fecha de consulta: 20/09/2009. Disponible en: http://www.kultura.ejgv.euskadi.net/r46-714/es/contenidos/informacion/plan_deporte_2003_2007/es_6112/adjuntos/deporte_vasco_cas_.pdf
10. SIMON J. M.; STUART J. H. B. *The Transtheoretical Model of Behavior Change: A Meta-Analysis of Applications to Physical Activity and Exercise*. Annals of Behaviural Medicine, 23, 4. 2001; p. 229–246.
11. MOSCOSO, D.; MOYANO E. *Deporte, salud y calidad de vida.* Colección Estudios Sociales, nº 26. Fundación la Caixa, 2009; p. 243. Fecha de consulta: 04/09/2009. Disponible en: http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/estudiossociales/vol26_sencer_es.pdf.
12. LAITAKARI, J.; MIILUNPALO, S. *How can physical activity be changed. Basic concepts and general principles in the promotion of health-related physical activity*. Patient Education and Counseling, Vol. 33, 1998; p.47-59.
13. EUSKADI. DEPARTAMENTO DE CULTURA, DIRECCIÓN DE DEPORTES. *Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV, 2008*, 2009. Fecha de consulta: 27/08/2009. Disponible en: http://www.ejgv.euskadi.net/r46-714/es/contenidos/nota_prensa/kirol_ohiturak_inkesta/es_kultura/adjuntos/Encuesta_habitos_deportivos-es.pdf.
14. SOLAR, L. "Deporte y municipio: ¿hacia dónde vamos?". in*: IV Encuentros de políticas deportivas en los municipios. Libro de actas.* Bilbao Kirolak, 2007.
15. DE SANTIAGO, L.; ITURRIOZ, I. *La actividad física en los jóvenes de 12 a 16 años de Irun. Programa Ikas-Sasoi.* III Congreso Vasco del Deporte. Vitoria-Gasteiz, 2004.
16. LOPETEGI, N. "Encuesta sobre hábitos de actividad física y nutrición, Azpeitia 05-06". En: *IV Encuentros de políticas deportivas en los municipios. Libro de actas.* Bilbao Kirolak, 2007.
17. EUROPEAN COMISSION. DIRECTORATE GENERAL EDUCATION AND CULTURE, *Special Eurobarometer 213 "Citizens of the European Union and sport". 2004.*
18. ARRIBAS, S.; GIL; ARRUZA, J.A. *La práctica de actividad física y deporte en la población adulta de Gipuzkoa. Redes sociales, motivos y cambios en la PAFYD de Gipuzkoa*. Publicado en Kirolbegi, Observatorio del Deporte Guipuzcoano. 2008. Fecha de consulta: 03/09/2009. Disponible en: http://www.kirolbegi.net/docs/reports/PAFYD.Redes.sociales.08.pdf.
19. TASK FORCE ON COMMUNITY PREVENTIVE SERVICES. *Recommendations to increase physical activity in communities*. American Journal of Prevention 22, 4. 2002; p. 67-72.

XVII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza = Innovación para el progreso social sostenible (17. 2009. Vitoria-Gasteiz). - Donostia : Eusko Ikaskuntza, 2012. - P. 207 - 217. - ISBN: 978-84-8419-232-9

20. UNIVERSITY OF TORONTO, CENTER FOR HEALTH PROMOTION. *Changing behaviours: a practical framework*. Ontario Health Promotion Bulletin. Boletín 180, 2000.
21. CANADA. PUBLIC HEALTH AGENCY OF CANADA. *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living*. Fecha de consulta: 21/09/2009. Disponible en: http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/
22. REES R Y HARDEN A. *Young people and physical activity: a systematic review of research on barriers and facilitators*. Report EPPI-Centre; London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London. 2001.
23. RUBIO, V. et al. *Evaluación cualitativa del programa comunitario Irunsasoi para la promoción de la actividad física: la perspectiva de los médicos*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7,25 2007; pp. 61-68. Fecha de consulta: 23/05/2009. Disponible en: http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/artevaluacion47.htm
24. ESPAÑA. MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL. *II Premios Estrategia NAOS.Proyectos Premiados. Dossier 2008.* Fecha de consulta: 03/10/2009. Disponible en: http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/estrategia/Premios_Estrategia_NAOS_2008_-_Proyectos_premiados.pdf.
25. HAGBERG, LA *Importance of enjoyment when promoting physical exercise*. Scandinavian Journal of Medicine & Science n Sports Vol. 19, nº 5. 2009; p. 740-747.
26. ORSEGA-SMITH, E. et al. *The Role of Social Support and Self-Efficacy in Shaping the Leisure Time Physical Activity of Older Adults*. Journal of Leisure Research. Vol. 39 nº. 4, 2007; p 705-727.
27. ANNESI, J. *Relationship between exercise professionals' behavioral styles and clients' adherence to exercise.* Perceptual and motor skills. Vol. 89, nº 2. 1999; p. 597-604.