
DISEÑADO PARA MOVIMIENTO

DESIGNED TO MOVE

Un programa de acción para la actividad física



EL MUNDO DEJÓ DE MOVERSE

HACE APENAS UNAS CUANTAS GENERACIONES, LA ACTIVIDAD FÍSICA ERA PARTE INTEGRAL DE LA VIDA COTIDIANA. EN NOMBRE DEL PROGRESO, LA HEMOS MINIMIZADO DE MANERA TAN SIGNIFICATIVA QUE LA INACTIVIDAD FÍSICA EN REALIDAD PARECE NORMAL. EL COSTO ECONÓMICO ES INACEPTABLE, EL COSTO HUMANO, IMPERDONABLE.

***DESIGNED TO MOVE* SE SUSTENTA EN INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y ROBUSTA BASADA EN PRUEBAS. LA CIENCIA ES CLARA. SE TERMINÓ EL DEBATE. INCREMENTAR DRÁSTICAMENTE EL COMPROMISO DEL MUNDO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DEBE SER UNA PRIORIDAD INMEDIATA.**

***DESIGNED TO MOVE* ES UNA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN. ES UNA PLATAFORMA DISEÑADA PARA QUIENES ESTABLECEN LOS CAMBIOS: PERSONAS, EMPRESAS, INSTITUCIONES Y GOBIERNOS CON LOS RECURSOS PARA REVERTIR ESTA SITUACIÓN. ES PARA PAÍSES QUE QUIEREN INVERTIR EN LIBERAR EL POTENCIAL HUMANO DE SUS PUEBLOS.**

LOS EFECTOS DE LO QUE SE HA CONVERTIDO EN UNA EPIDEMIA EXTENDIDA DE INACTIVIDAD FÍSICA AFECTAN A TODOS LOS HABITANTES DE UN PAÍS. PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA SOLUCIONES A ESCALA, LOS RESPONSABLES DE IMPLEMENTAR LOS CAMBIOS DEBEN ESTAR ALINEADOS CON EL QUÉ Y CÓMO DEBEN HACERSE LOS CAMBIOS.

ESTE ES EL PROPÓSITO DE *DESIGNED TO MOVE*.



UN MENSAJE DE LAS ORGANIZACIONES PARTICIPANTES EN LA PREPARACIÓN DEL DOCUMENTO

Una estrategia para la acción

En muchos países, la actividad física está desapareciendo de la vida cotidiana. En algunos países, esto ocurrió apenas en una o dos generaciones, en otros aún más rápido. En consecuencia, nuestro bienestar físico, emocional y económico se ven cada vez más amenazados. Hoy es el momento para la acción.

Se trata de una situación que la infraestructura de salud, los servicios sociales y las economías no pueden enfrentar. La inactividad física es hoy una epidemia y debemos actuar con urgencia para romper este ciclo mortal. Afortunadamente, la solución está al alcance de la mano.

Si logramos llegar a los niños en edades tempranas, idealmente antes de los 10 años, probablemente lleguen a valorar la actividad física y el deporte por el resto de sus vidas. Ellos obtendrán beneficios que los transmitirán a la siguiente generación.

También debemos encontrar modos de reincorporar en nuestras vidas la actividad física que hemos abandonado. Entre muchas cosas, esto se relaciona con el modo en cual se diseñan las ciudades, se dirigen las escuelas, se estructuran los lugares de trabajo y se generan los ambientes comunitarios.

Ninguna organización o institución puede solucionarlo por sí sola. Es necesario contar con los organismos locales, estatales, nacionales e

internacionales y sus líderes, empresas y empleados, sociedad civil, individuos y comunidades. Es necesario que todos seamos parte de la solución.

Hoy en día, la situación es muy urgente. Es fundamental que nos concentremos en ajustar nuestros programas para ponernos en movimiento rápidamente. Este documento ha sido diseñado para que cada persona marche en la misma dirección. Se centra en una única visión y dos “peticiones” que pueden cambiar el futuro.

Este documento fue desarrollado gracias al esfuerzo de muchos contribuidores y es propiedad de muchos. ACSM, ICSSPE y Nike, Inc. se complacen en presentarlo en nombre de muchos expertos y organizaciones que han dado una traza única a este camino a seguir.

Gracias a la combinación de experiencias, fuentes diversas y la participación colectiva, podemos crear un nuevo modo de vida para todos.

Un modo de vida que nos ayude a liberar nuestro extraordinario potencial humano.



Universidad Americana
de Medicina Deportiva



NIKE, Inc.



Consejo Internacional de la
Ciencia Deportiva y la
Educación Física

DEFENSORES DE LA ACCIÓN

Los líderes de todo el mundo concuerdan en la urgente necesidad de implementar acciones coordinadas. Los planes individuales para la acción pueden variar, pero lo esencial, la motivación central es la misma: nuestro bienestar físico, social y económico; en otras palabras, el futuro de nuestros hijos depende de la acción que tomemos ahora.

PRESIDENTE BILL CLINTON

Fundador

Fundación William J. Clinton

PARA GANAR LA LUCHA CONTRA LA EPIDEMIA DE LA OBESIDAD INFANTIL, SE REQUIERE INTENSIFICAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA, LA COMUNIDAD Y LOS LUGARES DE TRABAJO, Y LA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN DESCRITA EN ESTE INFORME ESTÁ ENTRE LOS OBJETIVOS PARA ACELERAR EL PROGRESO.

Hoy en día, casi uno de cada tres niños estadounidense padece sobrepeso u obesidad debido a ciertas tendencias en aumento, como comodidad y fácil acceso a alimentos chatarra o falta de actividad física. Esta epidemia coincide con el aumento de problemas de salud relacionados con la obesidad, como la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardíacas, que elevan los costos de los servicios de salud y amenazan con producir la primera generación de niños con una expectativa de vida menor a la de sus padres. Para abordar este problema, en 2006 mi Fundación y la Asociación Americana del Corazón formaron una Alianza para una Generación más Sana. Nos acercamos a todos los sitios que pudieran afectar la vida del niño: hogares, escuelas, consultorios médicos y comunidades. Un ejemplo de este enfoque holístico es nuestro Programa de Escuelas Sanas, que trabaja con más de 14.000 escuelas en los 50 estados para mejorar los programas de educación física, incrementar el acceso a programas de actividades extracurriculares y proporcionar opciones alimenticias más sanas en las escuelas. Al enseñarles a los niños la importancia de ser activos y sanos, les permitimos que tomen el futuro en sus manos. Para ganar la lucha contra la epidemia de la obesidad infantil, se debe poner énfasis en el incremento de los niveles de actividad física en casa, en la comunidad y en los lugares de trabajo. La estrategia para la acción descrita en este informe es un elemento tangible para acelerar el progreso.

CHARLIE DENSON

Presidente

NIKE, Inc.

AYUDAREMOS A INSPIRARLOS Y MOTIVARLOS PARA UN FUTURO NUEVO Y MÁS SANO. ESTA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN ES LA MEJOR HOJA DE RUTA PARA COMENZAR ESTA TRAVESÍA.

Nike se fundó por el poder del deporte y su capacidad para dar rienda suelta al potencial humano. Creemos que si tienes un cuerpo, eres un atleta. Por desgracia, en un breve período de tiempo, hemos observado que las actividades físicas diseñadas y construidas lejos de nuestra vida tiene un impacto social, humano y económico drásticamente subestimado. Las economías desarrolladas tienen todo pero eliminaron la actividad física de la vida cotidiana. Los mercados emergentes parecen sumarse a esta perturbadora tendencia. A muchos niños simplemente se les niega el acceso a actividades que se consideraban lugares comunes en las generaciones pasadas. Al comprometernos a crear un futuro más sano, creemos que aún hay una oportunidad para todos los que pensamos distinto y trabajamos juntos para revertir esta tendencia que sigue negando a los niños del mundo el acceso al deporte. Podemos romper ciclos de inactividad física en donde estén profundamente arraigados y donde apenas estén surgiendo.

Los deportes y, aún más importante, nuestros hijos no van a progresar si las poblaciones no tienen estado físico y el mundo tiene como coyuntura una epidemia de inactividad física. Nuestra meta no es tan sólo cambiar el discurso, sino crear un mundo donde se valore y se pueda esperar que el deporte, el juego y la actividad física sean parte de la vida diaria. Debemos concentrar nuestros esfuerzos en que los niños puedan disfrutar de experiencias positivas con el deporte en edades tempranas y que esto los lleve a reconocer su potencial. Queremos inspirarlos y motivarlos para un futuro nuevo y más sano. Esta estrategia para la acción es la mejor hoja de ruta para emprender este camino.

LUIS ALBERTO MORENO

*Presidente
Banco Interamericano de Desarrollo*

LAS RECOMENDACIONES DE ESTA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN ESTÁN ALINEADAS CON EL ENFOQUE MULTISECTORIAL DEL BID PARA LOS DEPORTES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

En el BID, hemos incorporado los programas Deporte para el Desarrollo en nuestros proyectos con el fin de establecer este tema como una prioridad en la región. Sabemos que tales programas sirven como una herramienta de desarrollo transversal única que facilitan la inclusión social de los niños y jóvenes vulnerables. De hecho, los deportes y la actividad física pueden tener un papel fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento de una amplia gama de desafíos sociales y económicos que enfrentan los niños de América Latina y el Caribe.

Las recomendaciones de esta Estrategia para la acción están alineadas con el enfoque multisectorial del BID para los deportes y la actividad física. Como parte de este proyecto, el BID ya está trabajando para destinar inversiones importantes al deporte y la actividad física a través de nuestras áreas de protección social, desarrollo de la juventud, salud, género y educación. También apoyamos cada vez más los programas de la región que ponen en relieve la importancia del deporte para promover la salud, evitar enfermedades, mejorar los resultados escolares, fortalecer el desarrollo de niños y jóvenes, promover la equidad de género y prevenir conductas de riesgo y la violencia.

TIM SHRIVER

*Presidente y Director General de
las Olimpiadas Especiales*

EL MENSAJE CONTENIDO EN ESTA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN NO PUEDE SER MÁS CLARO: CADA INDIVIDUO MERECE Y NECESITA TENER LA OPORTUNIDAD DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO.

Por casi cincuenta años, los atletas de las Olimpiadas Especiales han comprobado que el acondicionamiento y entrenamiento físico y el desafío de los deportes de competencia ayudan a sacar lo mejor de cada uno. Ya quedó atrás el debate sobre los extensos beneficios individuales y comunitarios de tener un cuerpo activo. Es tiempo de un replanteamiento global dirigido a la creación de oportunidades para que todos podamos realizar actividad física, sin importar las barreras financieras, sociales y otras que puedan existir. El mensaje que expresa esta Estrategia para la acción no puede ser más claro: cada individuo merece y necesita la oportunidad de ser físicamente activo. Los atletas de las Olimpiadas Especiales han demostrado que el espíritu humano que se libera en el juego no tiene fronteras. Si queremos un futuro más esperanzador, con más salud y más solidario, debemos seguir su ejemplo. Cada día debe contener un llamado a la acción: “comencemos el juego”.

SEBASTIAN COE, KBE

*Vicepresidente, Asociación Internacional
de la Federación de Atletas*

LA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN INCLUIDA EN ESTE INFORME REPRESENTA UN PASO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA PARA UNIFICAR LOS ESFUERZOS GLOBALES Y DESTACAR LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A NIVEL MUNDIAL.

Sería ingenuo pensar que la crisis de la inactividad física se va a solucionar por sí misma. Muchos jóvenes sencillamente no están eligiendo participar en deportes o actividades físicas. Para algunos, la oportunidad simplemente no existe por una serie de motivos: conflicto de prioridades entre padres e hijos, recorte en los presupuestos escolares, preocupaciones de seguridad en la comunidad y reducción de espacios de esparcimiento y áreas verdes, para mencionar solo algunos. Para otros, las opciones de entretenimiento pasivo son más cómodas y se eligen con más frecuencia. La Estrategia para la acción incluida en este informe es un paso en la dirección correcta para unificar los esfuerzos globales y destacar la importancia de la actividad física a nivel mundial.

DEFENSORES DE LA ACCIÓN

Las siguientes organizaciones contribuyeron en la preparación de la Estrategia para la Acción; son organizaciones líderes comprometidas con el trabajo en conjunto y su realización:

Active Living Research

Active Living Research
Investigación activa de la calidad de vida



Alliance for a Healthier Generation
Alianza para una generación más sana



American Academy of Pediatrics
Academia Estadounidense de Pediatría



Caixa



首都体育学院



Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física São Caetano do Sul - CELAFISCS
Physical fitness Research Center from São Caetano do Sul



Comitê Paralímpico Brasileiro



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit
GIZ



华东师范大学



Instituto Ayrton Senna



Instituto Bola Pra Frente



Instituto Trevo



International Society for Comparative Physical Education and Sport
Sociedad Internacional para la Educación Física Comparativa y el Deporte



International Society for Physical Activity and Health
Sociedad internacional de la Salud y la Actividad Física



International Sport & Culture Association
Asociación Internacional de la Cultura y el Deporte



Marchtaler Group



Ministério das Cidades do Brasil



Ministério do Esporte do Brasil
Ministerio del Deporte de Brasil



ONU-Habitat, Escritório Regional para América Latina e Caribe



Partnership for a Healthier America
Sociedad para una América más sana



Petrobras



北京大学人文体育研究基地
Centro de Investigación del Deporte, Sociedad y Cultura, Universidad de Pekín



Safe Routes to School National Partnership



Secretaria Municipal de Educação da Cidade do Rio de Janeiro



Special Olympics Brasil
Olimpíadas Especiais Brasil



Sport & Citizenship
Deporte y ciudadanía



Sustrans



American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance



American College of Sports Medicine
Colegio Americano de Medicina Deportiva



Association Internationale des Ecoles Superieures d'Education Physique



The Association for International Sport for All



Atletas pelo Brasil



Centro de Práticas Esportivas - Universidade de São Paulo
Centro Deportivo, Universidad de São Paulo



Change Lab Solutions



中国儿童少年基金会



Ciclovias Recreativas



Comitê Olímpico Brasileiro



Embarq



EY



Fédération Internationale d'Éducation Physique



Fundo das Nações Unidas para a Infância, Brasil



Grassroot Soccer



Inter-American Development Bank
Banco Interamericano de Desarrollo



International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
Asociación Internacional de Educación Física y Deportes para Niñas y Mujeres



International Council for Coaching Excellence
Consejo Internacional para el Entrenamiento de Excelencia



International Council of Sport Science and Physical Education
Consejo Internacional de la Ciencia Deportiva y la Educación Física



International Federation of Adaptive Physical Activity
Federación Internacional de Actividades Físicas Adaptadas



JUCCCE



Kaiser Permanente



Laureus Sport for Good Foundation USA



Lawn Tennis Association



Magic Bus



MOVE Associação Brasileira de Artigos Esportivos



National Football League
Liga Nacional de Fútbol Americano



Natura



NIKE, Inc.



One World Futbol Project



Premier League
Liga Premier



Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento/Brasil



REMS - Rede Esporte pela Mudança Social
Deporte para la Red de Cambios Sociales, Brasil



Representação da UNESCO no Brasil



中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究中心
Centro de Investigación para la Educación Física, Artes y Salud, Instituto Nacional de las Ciencias de la Educación



Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do Rio de Janeiro



Serviço Social da Indústria



Serviço Social do Comércio
Servicio Social del Sector Comercial de Brasil



Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde



Special Olympics
Olimpiadas Especiales



The Trust for Public Land



USAID/BRASIL



US Tennis Association



World Federation of the Sporting Goods Industry
Federación mundial de la industria de artículos del deporte



Young Foundation, UK
Fundación Young

ACLARACIÓN SOBRE LA TERMINOLOGÍA

Los seres humanos estamos diseñados para movernos y ser activos. En realidad es así de sencillo. Hace apenas unas generaciones, caminábamos, corríamos, subíamos, cargábamos, jalábamos y empujábamos, escarbábamos, cultivábamos y recolectábamos, bailábamos, saltábamos y escalábamos. Pero las cosas han cambiado, nosotros también.

La oportunidad y necesidad percibidas de movimiento en la vida moderna han disminuido drásticamente. Lo que no ha cambiado es que aún debemos ser físicamente activos para sobrevivir. Pero ¿qué significa en realidad ser físicamente activos?

Esta Estrategia para la acción destaca la urgencia de priorizar la educación física y la actividad física a nivel mundial. Los términos "juegos físicamente activos" (opuestos a juegos sedentarios), "deporte" y "actividad física" se usan para **reflejar todas las formas de movimiento físico (correr, saltar, caminar, torsiones, estiramientos, movimientos de equilibrio, captura, lanzamientos, etc.).**

Para los fines de esta estrategia, se ha adoptado una definición inclusiva de deporte: *"deporte significa todas las formas de actividad física en las que, por medio de la participación casual u organizada, tienen como fin la expresión o mejora del acondicionamiento físico y el bienestar mental."*

En otras palabras, el foco es en ser físicamente activo y no en el tipo de deporte que se practica, el nivel de habilidad o los puntos ganados o perdidos.

El término "sedentario" alude a una persona sentada o acostada con poco movimiento (como trabajar sentado ante un escritorio o al dormir). "Inactivo," por otra parte, se refiere a aquellos que no alcanzan los niveles de actividad física recomendados.

Habiendo aclarado esto, "deporte" (o "deportes"), "actividad física" y "juego físico" se refieren concretamente a cualquier actividad que hace que las personas se muevan de manera compleja y que estimula las habilidades de la resistencia, fuerza, coordinación, etc. Puede ser tenis, fútbol, zumba o salsa. Para los niños, puede ser un juego de atrapados o escaladores o barras para trepar. Para los mayores, puede ser trotar, nadar o baile de salón.

Suena divertido, ¿no es cierto?

DESIGNED TO MOVE:



ACONDICIONAMIENTO // NATACIÓN // CAMINATA // DEPORTES EN EQUIPO // ACTIVIDADES EN EL CLUB // DEPORTES COMPETITIVOS // ATRAPADAS



ESPARCIMIENTO ACTIVO // YOGA // TRANSPORTE // ENTRENAMIENTO // EXCURSIONISMO // RECREACIÓN // TIEMPO DE JUEGO // BAILE



ÍNDICE

**1 PRELUDIO DE LA ACCIÓN:
¿POR QUÉ AHORA?**
PÁGINA 2

**2 ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN:
UNA VISIÓN, DOS PETICIONES**
PÁGINA 18

**3 DISEÑO DE EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS:
UNA PROFUNDIZACIÓN**
PÁGINA 34

**4 DISEÑO DE UN AMBIENTE APTO
PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA:
UNA PROFUNDIZACIÓN**
PÁGINA 46

5 ESTUDIOS DE CASO
PÁGINA 56

**6 NUEVOS ENFOQUES DE
FINANCIAMIENTO**
PÁGINA 86

7 CITAS Y REFERENCIAS
PÁGINA 92

En las economías más desarrolladas, la inactividad física está tan profundamente arraigada en la vida cotidiana que se ha convertido en una norma. Las economías emergentes parecen seguir esta tendencia. Los estudios muestran la expansión del problema y los dramáticos costos económicos y humanos.

Esta estrategia para la acción es un llamado urgente hacia un compromiso para incrementar los niveles de actividad física con un énfasis en la juventud, en especial en los niños menores de 10 años. Si bien cada uno tiene una función, se hace hincapié en el papel exclusivo de los gobiernos, por medio de la intervención activa en las políticas de salud, educación y deportes. Es tiempo de empezar.

Según los expertos, las experiencias que motivan a los niños a realizar educación física y participar en actividades físicas suelen tener características en común. Hay elementos en el diseño que funcionan para los niños.

El rediseño de las comunidades para posibilitar la actividad física es una tarea compleja, pero no imposible. Esta sección presenta algunas consideraciones y temas generales identificados por las fuentes y los expertos a nivel mundial.

Varias organizaciones ya están haciendo un excelente trabajo en la implementación de elementos de las dos peticiones. Aquí se destaca la labor de algunas de ellas.

Lograr una norma físicamente activa requerirá de grandes ideas para que sea sostenible y se pueda replicar. Se presentan aquí formas alternativas de financiación que ya están cambiando el mundo actual.

Para quienes estén interesados en conocer más detalles, esta sección proporciona estadísticas que se basan en los datos de la investigación y sus correspondientes pruebas. Proporciona una visión de cómo se verá el mundo cuando la actividad física sea la norma.



1

PRELUDIO DE LA ACCIÓN: ¿POR QUÉ AHORA?

Los seres humanos están diseñados para moverse y mantenerse activos. Nuestros cuerpos evolucionaron para satisfacer las exigencias de la vida humana. Aún así, los estudios muestran que, conforme se desarrollan las economías, los niveles de actividad se vuelven sumamente bajos. Los costos humanos y económicos del progreso son asombrosos. La inactividad física es una amenaza peligrosa e inminente para la salud, el bienestar y la calidad de vida de cualquier persona. Pero lo más importante: causa un deterioro en el potencial humano. Ahora, más que nunca, es tiempo de actuar en forma inmediata.

PRELUDIO DE LA ACCIÓN: ¿POR QUÉ AHORA?

La inactividad física es hoy la norma

En las economías más desarrolladas, la inactividad física está tan profundamente arraigada en la vida cotidiana que se ha convertido en la norma. Las economías emergentes parecen seguir esta tendencia. El problema es aún más grande y sus consecuencias son aún más radicales de lo que la gente piensa. Quizá lo más alarmante es que el problema, sus costos y sus consecuencias se transmiten de generación en generación, creando un ciclo de pobreza física y emocional que, lamentablemente, desperdicia el potencial humano.

CONFORME CRECEN LAS ECONOMÍAS, SE DISEÑA, SE INNOVA Y SE CONSTRUYE DE MANERA SISTEMÁTICA, LA ACTIVIDAD FÍSICA SE ALEJA CADA VEZ MÁS DE NUESTRA VIDA COTIDIANA.

Estudios recientesⁱ demuestran la magnitud del cambio mundial hacia la inactividad física. Los resultados son alarmantes. En apenas 44 años, aproximadamente 1,5 generaciones,ⁱⁱ la actividad física en los Estados Unidos se ha reducido un 32 por ciento y está en camino de caer a un 46 por ciento en el 2030. El Reino Unido pasó a ser un 20 por ciento menos activo físicamente en el mismo período y esta tendencia aumentará a 35 por ciento en 2030.

No es sorprendente que esta investigación muestre una severa reducción en la cantidad de tiempo que ocupan los individuos a estar activos físicamente en el trabajo, en casa y, con excepción del Reino Unido, el transporte aumenta en todos los países. Sin embargo, las caídas son aún más drásticas en los países altamente desarrollados. Los datos sugieren que es un subproducto de la innovación y el progreso económico. Ahora están disponibles los vehículos, las máquinas y la tecnología para realizar

las tareas que en otro momento requerían esfuerzo físico. Conforme crecen las economías, se diseña, se innova y se construye de manera sistemática una actividad física cada vez más alejada de nuestra vida cotidiana.

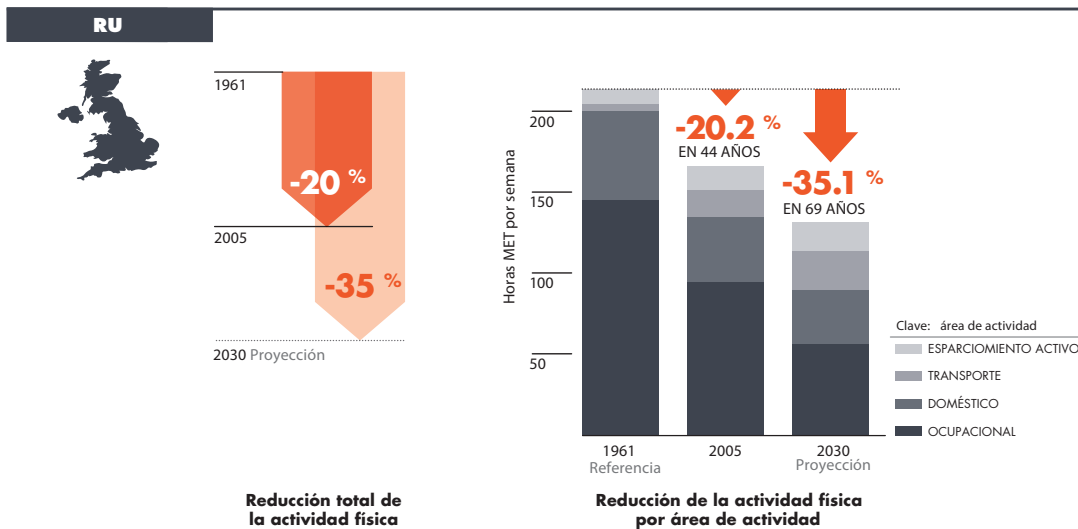
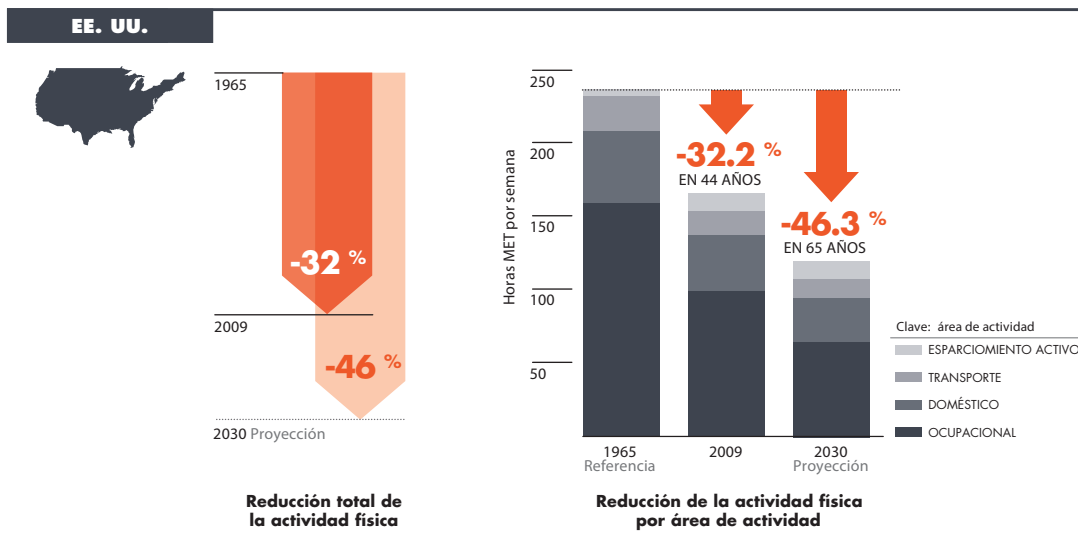
Este estudio usa una medida conocida como equivalente metabólico de actividad (MET, según sus siglas en inglés) para cuantificar la energía que se ocupa al realizar una tarea. Este trabajo proyecta que para 2020, el promedio de adultos estadounidenses utilizará aproximadamente 190 horas MET por semana mientras se encuentra despierto. Se estima lo mismo para el Reino Unido en 2030. Para contextualizar esto, una persona que duerme 24 horas al día ocupa 151 horas MET. En contraste, un adulto con un trabajo de escritorio que participa en una actividad enérgica entre 30 y 60 minutos al día, utilizará entre 240 y 265 horas MET por semana.

i. *Designed to Move* presenta los resultados de "Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe". Nike, Inc. solicitó esta investigación, independiente revisado por colegas, que llevó a cabo el profesor Shu Wen Ng y Barry Popkin en la Universidad de Carolina del Norte.

ii. Aunque existen varios métodos aceptados para definir la extensión de una generación, para este trabajo, se asume que una generación abarca 30 años.

fig. 1.1 NIVELES HISTÓRICOS Y PROYECTADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

Las economías desarrolladas han experimentado una reducción significativa en los niveles de actividad física en poco menos de dos generaciones.^a



Los estudiosⁱⁱⁱ también sugieren que los efectos de la reducción en los niveles de actividad física pueden ser más agudos en los países con un rápido desarrollo económico. Por ejemplo, 1.3 mil millones de ciudadanos de China Continental se están volviendo menos activos físicamente, con un índice más alto que en cualquier otra nación: en menos de una generación, apenas en 18 años, se ha reducido la actividad física un 45 por ciento. La actividad física de los brasileños se ha reducido 6 por ciento en solo cinco años y, para el 2030, esta reducción será superior al 34 por ciento, en menos de la mitad del tiempo que se pronostica para el Reino Unido.

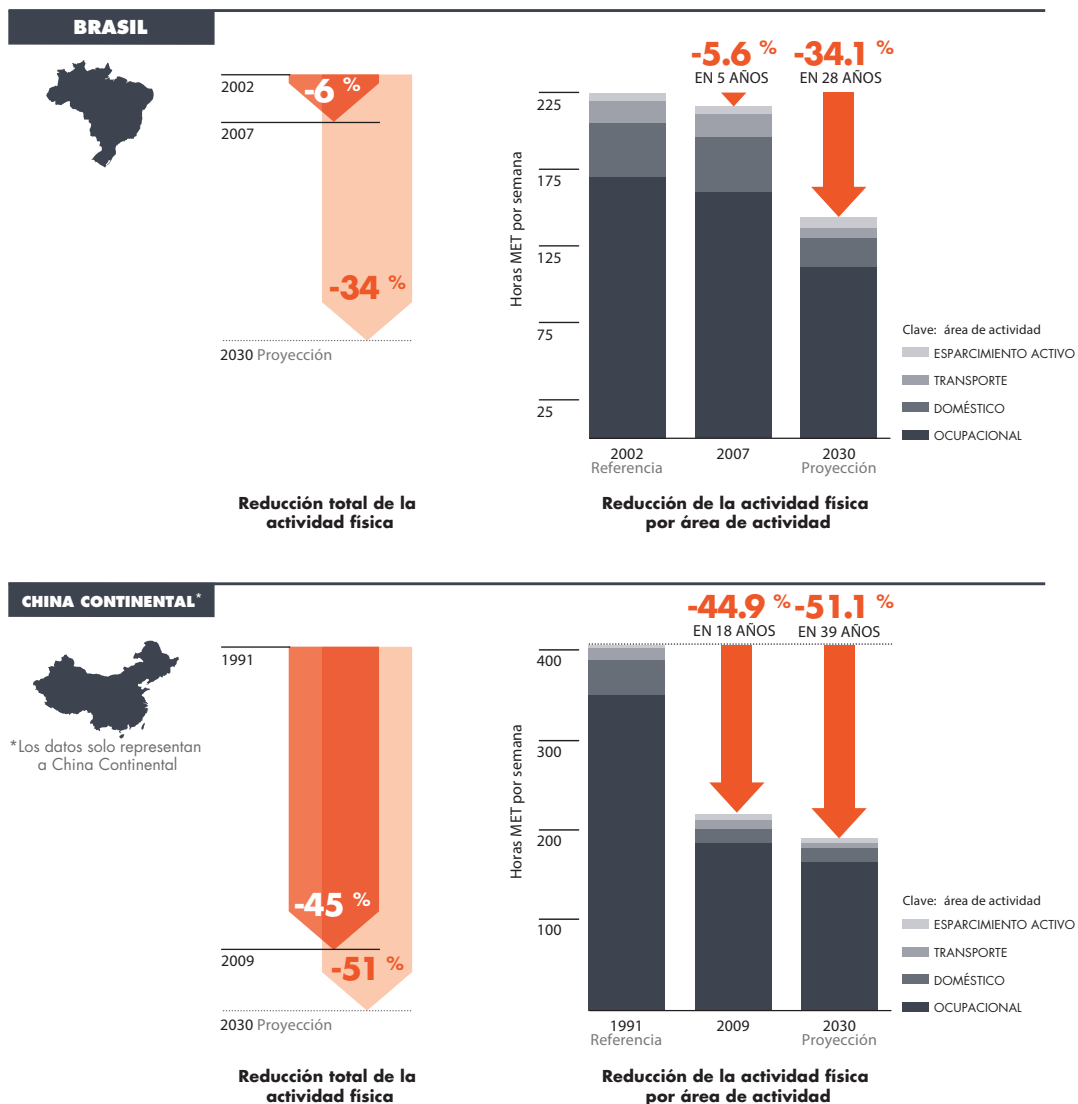
Rusia presenta un caso interesante debido a que la inmensa mayoría del declive de la actividad física del país se produjo en el ámbito del transporte. En tan sólo 16 años, el transporte activo se ha reducido a la mitad. Si las tendencias actuales continúan, esta cifra caerá drásticamente en un 97 por ciento en 2030. Una causa probable es la rápida tasa de adquisición de automóviles, conocida ampliamente como una de las de más rápido crecimiento en el mundo.

Esta disminución en la actividad física es particularmente preocupante. Las economías emergentes no tienen suficiente tiempo en su

iii. *Designed to Move* presenta las conclusiones de "Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe". Nike, Inc. solicitó esta investigación independiente revisada por colegas que llevó a cabo el profesor Shu Wen Ng y Barry Popkin en la Universidad de Carolina del Norte.

fig. 1.2 NIVELES HISTÓRICOS Y PROYECTADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

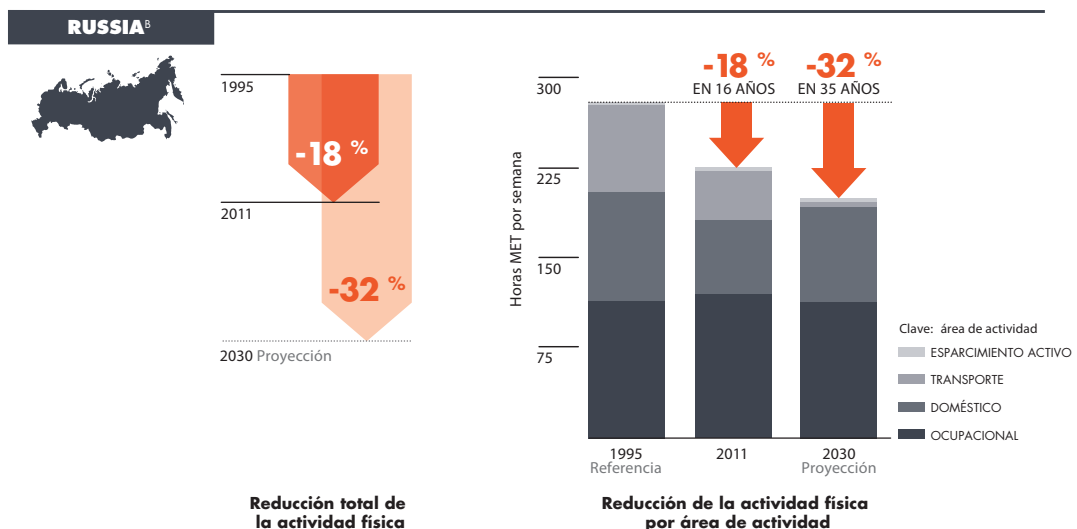
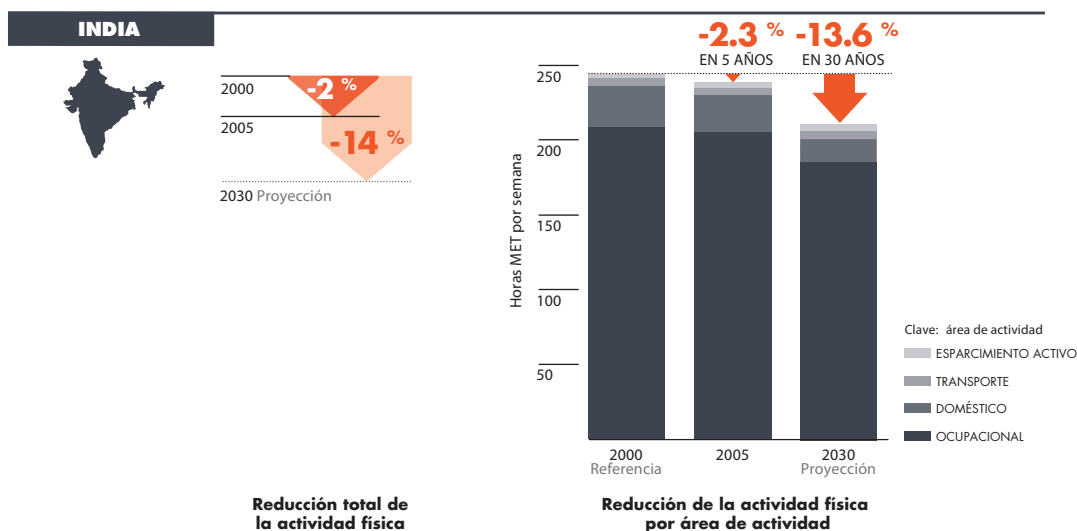
Las tendencias a la inactividad física en las economías emergentes se están acelerando.^Δ



desarrollo económico y social para establecer los niveles de infraestructura social y de salud necesarios para manejar las inevitables consecuencias generalizadas. Además, estos países aún no establecen una cultura del acondicionamiento físico amplia que ayude a compensar el problema que se avecina.

Conforme el trabajo, la vida doméstica y el transporte requieren de un menor esfuerzo físico, la principal oportunidad para la actividad física se encuentra en el tiempo de esparcimiento. Sin embargo, los datos indican que el tiempo que se emplea para ser físicamente activo no alcanza para compensar la caída general en la actividad física en las otras áreas de la vida.

En algunos países, India, por ejemplo, las reducciones relativamente pequeñas en la actividad física (2 por ciento entre 2000 y 2005) podrían sugerir que las personas allá están mucho mejor. Sin embargo, los datos a nivel nacional encubren que en realidad, las personas más ricas tienen un amplio acceso a la tecnología y a las comodidades domésticas, mientras que la vasta mayoría — comparativamente más pobre — aún se ocupa en trabajos intensos; y las áreas rurales siguen, en gran medida, sin acceso a la tecnología moderna. Si los otros países en el estudio son un indicativo, conforme el ingreso de la India y las brechas entre rural/urbano se acortan, se espera un aumento en la tendencia de la curva ascendente de la inactividad.



PRELUDIO DE LA ACCIÓN: ¿POR QUÉ AHORA?

La inactividad física perpetúa un ciclo peligroso

Los niños inactivos tienen probabilidades de ser adultos inactivos. Con el tiempo, la inactividad física incrementa los períodos de enfermedad y morbilidad. Quizá lo más peligroso de todo es que los padres inactivos transmiten los mismos patrones a sus hijos.

EN MUCHOS PAÍSES, LA INACTIVIDAD FÍSICA SE HA CONVERTIDO EN ALGO “NORMAL”. EL ESTUDIO MUESTRA QUE NO ES SUSTENTABLE SOCIAL, FÍSICA NI ECONÓMICAMENTE. AHORA MÁS QUE NUNCA, SE REQUIERE DE ACCIONES URGENTES.

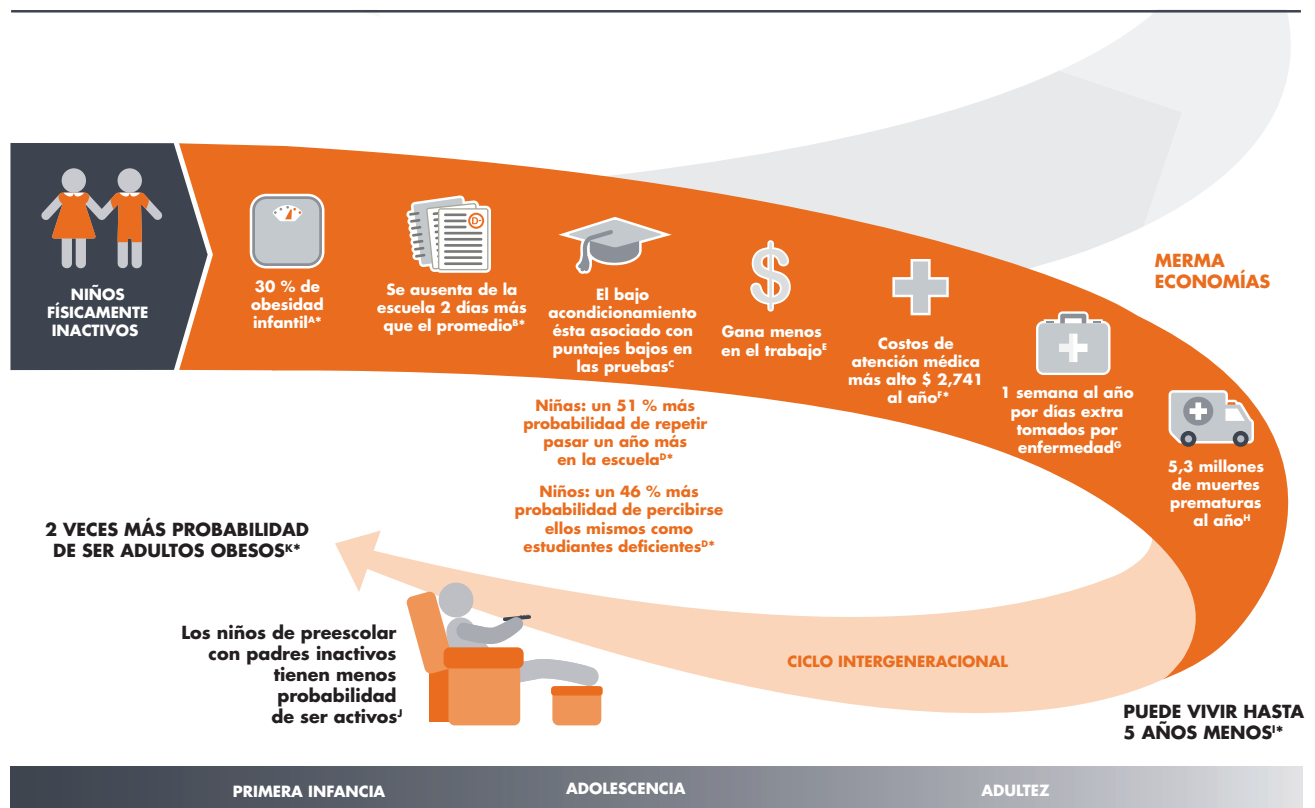
Las actividades moderadas e intensas de los niños estadounidenses entre 9 y 15 años de edad se reducen 38 minutos cada año.² Los estudios en Europa y Estados Unidos muestran que hay una brecha de género a los 9 años de edad, pues los niños son más activos que las niñas.^{3,4} Para la edad de 15 años, la actividad física es moderada en Europa (un descenso del 48 por ciento para los niños y del 54 por ciento para las niñas).⁵ Para los niños estadounidenses, desciende un 75 por ciento entre los 9 y los 15 años.⁶ Un estudio realizado entre la juventud china mostró que, en promedio, los niños solo tienen 20 minutos de actividad física en la escuela.⁷ Sin embargo, el 92 por ciento de estos, no realiza ninguna actividad física fuera de la escuela.⁸

Esto es peligroso para el futuro de los niños. La Figura 1.3 ilustra los efectos negativos acumulados de una vida inactiva que comienza desde edades muy tempranas. Los niños físicamente inactivos son más propensos a tener altos niveles de masa adiposa⁹ y obtener menos logros académicos^{10,11} que otros niños físicamente activos. Como adultos, será un factor en su salud y en su vida laboral, pues su potencial para generar ingresos será reducido.¹² Quienes los contraten lo pagarán con altos costos en servicios médicos¹³ y por lo menos una semana al año de productividad perdida por ausentismo.¹⁴

En muchos países, la inactividad física se ha vuelto “normal”. Los costos humanos y económicos que se informan en este capítulo sugieren que la inactividad física no es social, física ni económicamente sustentable. Ahora más que nunca, se requiere de acciones urgentes.

fig. 1.3 LOS COSTOS ACUMULADOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

La inactividad física perpetúa un ciclo mortal que comienza a arraigarse desde las etapas más tempranas de la vida.



NOTA: La ilustración anterior se basa en estudios seleccionados de varios países. Está creada para ejemplificar el impacto potencial de la actividad física a lo largo de la vida, pero no capta el conjunto global de hallazgos en todos los países. Además, aunque muchos de estos datos son específicos para la actividad física, algunas notas refieren a los resultados asociados con la obesidad. Estos se destacan con un asterisco. Aunque la inactividad es un factor de riesgo significativo para la obesidad, sin duda, no es el único. Además, es importante tener en cuenta que la inactividad física es dañina para la salud y el bienestar, incluso para individuos que se consideran con pesos bajos o normales. Todas las referencias se incluyen en el Apéndice de este documento.

Los costos humanos y...

Por años, se ha tenido conocimiento de las consecuencias de la inactividad física. Por ejemplo, entre 1994 y 2008, en el Reino Unido la prevalencia de la obesidad se incrementó un 79 por ciento en los hombres y un 47 por ciento en las mujeres.¹⁵ Entre los niños británicos de 2 y 10 años, la obesidad se incrementó un 56 por ciento.¹⁶

La inactividad física es un factor de riesgo importante para todas las causas de mortalidad, enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, infartos cerebrales, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon, cáncer de seno y depresión.¹⁷ Un estudio reciente publicado en *The Lancet* estima que la inactividad física es responsable del 6 por ciento de las enfermedades coronarias, el 7 por ciento de la diabetes tipo 2 y el 10 por ciento del cáncer de colon y de seno.¹⁸

En Brasil, se estima que las muertes atribuidas a la diabetes se incrementarán en un 82 por ciento entre 2005 y 2015.¹⁹ Y en China, más de 2,4 millones de personas murieron por una enfermedad cardiovascular en 2005.²⁰

El estudio de *The Lancet* también estima que el 9 por ciento de todas las muertes prematuras del mundo se atribuyen a la inactividad física.²¹ En otras palabras, pudieron haberse prevenido. La Figura 1.4A ilustra la prevalencia extendida de enfermedades crónicas no transmisibles en varios países.

fig. 1.4a **LOS COSTOS HUMANOS**

La inactividad física es un factor determinante en la prevalencia extendida de enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos mentales.

	MUERTE PREMATURA	SALUD Y BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL
EE. UU. 	300.000 Muertes relacionadas con la obesidad ^A	7/10 Sobrepeso u obesidad ^B
RU 	1/5 HOMBRES 1/8 MUJERES Tienen muertes prematuras debido a enfermedades coronarias ^D	MÁS DE 1/4 Sobrepeso u obesidad en los adultos ^E
BRASIL 	250.000 Muertes por enfermedades cardíacas y diabetes ^C	1/2 Inactivo ^H
CHINA* 	1.150.000 Muertes asociadas a la hipertensión ^I	1/4 De los adultos son diabéticos o prediabéticos ^K
INDIA 	1/4 Muertes de adultos atribuidas a enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en India ^M	62,4 millones De diabéticos en 2011 [23% de aumento con respecto a 2010] ^N
RUSIA 	55 % De las muertes al año se debe a enfermedades cardíacas ^O	MÁS DE 1/4 De los adultos son obesos ^P
		13 % De los jóvenes de 8 a 15 años sufre un trastorno de salud mental ^C
		Más que cualquier otro país en el estudio, las niñas británicas entre 15 y 17 años dijeron que era difícil sentirse bella cuando se enfrentaban a los ideales de los medios de comunicación ^F
		3x obesidad en la niñez en los últimos 20 años ^I
		30 millones de niños menores de 17 años con problemas de salud mental ^L

*Los datos solo representan a China Continental

...las consecuencias económicas

Nuevas investigaciones^{iv} miden los costos directos e indirectos asociados con la inactividad, también proporcionan una mirada de lo que, se considera, será el futuro.

En 2008, las estimaciones de los costos de las enfermedades asociadas con la inactividad física en China continental, India, el Reino Unido, los EE.UU., Rusia y Brasil fueron más de \$ 218.000 millones de dólares estadounidenses. Para 2030, los costos directos tan solo en China Continental e India se incrementarán más de 450 por ciento.

Esta investigación estima que para 2030, el 18 por ciento de las personas en India serán inactivas;^v aproximadamente el 40 por ciento de los estadounidenses y chinos, también

lo serán, así como la mitad de la población brasileña y británica. Estas estimaciones se complementan con un estudio distinto que recientemente observó que el 31,1 por ciento de los adultos de todo el mundo son físicamente inactivos.²²

En la actualidad, se vincula la inactividad con aproximadamente 5,3 millones de muertes prematuras cada año en todo el mundo,²³ más que la tuberculosis, el cáncer pulmonar, el SIDA o los accidentes de tránsito.²⁴ Estas estimaciones muestran que se espera un aumento considerable en la cuota humana a menos que se tomen medidas urgentes.

iv. *Designed to Move* presenta los descubrimientos de "The Economic Costs of Physical Inactivity." Nike, Inc. solicitó esta investigación independiente revisada por pares que llevó a cabo el doctor Jad Chaaban en la Universidad Americana de Beirut. De próxima publicación en 2013. Las cifras correspondientes a Brasil fueron elaboradas por separado por el Dr. Chaaban, el Dr. Marcelo Pedrosa Caldeira y el equipo de la Universidad de São Paulo. Se espera que estos resultados se publiquen por separado.

v. Para este trabajo, este estudio adoptó la definición de la Organización Mundial de la Salud de la inactividad física: "porcentaje de la población definida que obtiene menos de 30 minutos de actividad moderada 5 veces a la semana o menos de 20 minutos 3 veces a la semana de actividad enérgica, o su equivalente." www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles_report.pdf

fig. 1.4b EL COSTO Y LAS CONSECUENCIAS ECONÓMICAS

Medición de los costos directos e indirectos asociados con la inactividad física, estimaciones actuales y futuras.^{A, B}

	GASTO TOTAL (USD) EN 2008	Costo directo en 2008 (USD)	(USD) (USD) Costo indirecto en 2008 (USD)	Proyección de costo directo en 2030 (USD)	% de incremento en los costos directos (USD) 2008-2030
EE. UU. 	\$147.000 millones — ○ — Aproximadamente 2 veces el presupuesto federal para el Departamento de Educación (basado en el presupuesto para 2012 de \$ 77.400 millones de dólares) ^c	\$90.100 millones	\$56.500 millones	\$191.700 millones	↑113 %
RU 	\$33.000 millones — ○ — Cercano al objetivo de eficiencia anual del Servicio Nacional de Salud (basado en 20.000 millones de libras de ahorros anuales en eficiencia en los próximos cuatro años) ^d	\$16.100 millones	\$16.700 millones	\$26.000 millones	↑61 %
BRASIL 	\$11.800 millones — ○ — Casi la mitad del presupuesto de educación de Brasil para la educación primaria básica (basado en el presupuesto para 2012 de 58.000 millones de reales para 2010) ^e	\$2.200 millones	\$9.600 millones	\$6.200 millones	↑182 %
CHINA* 	\$20.000 millones — ○ — Casi un tercio del presupuesto total para salud de China (basado en la inversión prevista en 2011 de 63.000 millones de dólares) ^f	\$12.200 millones	\$7.500 millones	\$67.500 millones	↑453 %
INDIA 	\$2.000 millones — ○ — Igual al presupuesto total anual para la educación secundaria (basado en la cifra de 1.900 millones de dólares al año entre 2007 y 2012) ^g	\$1.300 millones	\$0.700 millones	\$7.500 millones	↑477 %
RUSIA 	\$6.100 millones — ○ — Cercano al costo total de la atención de salud para enfermedades cardiovasculares en 2009 ^h	\$1.700 millones	\$4.400 millones	\$3.400 millones	↑100 %

*Los datos solo representan a China Continental

PRELUDIO DE LA ACCIÓN: ¿POR QUÉ AHORA?

Aspirar a una nueva forma de vida

El estado actual de la inactividad física requiere de acciones urgentes. En muchas economías la inactividad física está fuertemente arraigada y es ahora la norma. El mundo debe unirse para crear una nueva norma para que las generaciones futuras puedan vivir más tiempo, más sanas, más felices y más productivas.

La actividad física es una inversión en la competitividad humana y en el aumento del potencial humano

Tomando en cuenta los severos costos y consecuencias, es difícil imaginar por qué no se ha hecho más para abordar la crisis de la inactividad física. Una teoría es que la actividad física y la participación constante en los deportes y el juego físico, sencillamente, no se perciben como una fuente de ventajas competitivas para las economías y el sustento. Se han subestimado o malentendido los beneficios de la participación.

Ya hay un gran número de pruebas que documentan los múltiples beneficios de la actividad física.²⁵ Muchos de estos pueden resultar sorprendentes, quizá porque el mundo no ha hecho una revisión histórica de todos los hechos de manera global. Parece que normalmente se centra la atención en algunos de los beneficios más obvios, mientras que una revisión de la bibliografía y las referencias en los medios indica que no se anuncian con tanta frecuencia los beneficios más complejos y holísticos.

Aún así, muchos economistas concuerdan en que el capital humano se encuentra en el centro del crecimiento económico. El grado en el que se desarrolla y fortalece el capital humano sirve como indicador de una economía sana. Lo que parece haber pasado desapercibido es que **la actividad física acelera el desarrollo de muchas dimensiones del capital humano, de un modo único e integral.**

La Figura 1.5 expone los beneficios de la participación en varias formas de actividad física, ejercicios, deportes o juegos físicamente activos. Hay seis categorías en las que recaen la mayor parte de los beneficios:

1. Capital físico:

el beneficio directo de la salud física y las influencias positivas en conductas saludables.

2. Capital emocional:

los beneficios en la salud mental y psicológica asociados con la actividad física.

3. Capital individual:

los elementos del carácter de una persona, por ejemplo, habilidades vitales, sociales, valores, que se acumulan a través de la participación en juegos físicos, deportes y otras formas de actividades físicas.

4. Capital social:

los resultados que surgen cuando las redes entre las personas, grupos, organizaciones y sociedad civil se fortalecen debido a la participación en actividades físicas, juegos o deportes competitivos grupales.

5. Capital intelectual:

la ganancia educativa y cognitiva que se vincula cada vez más con la participación en actividades físicas.

6. Capital financiero:

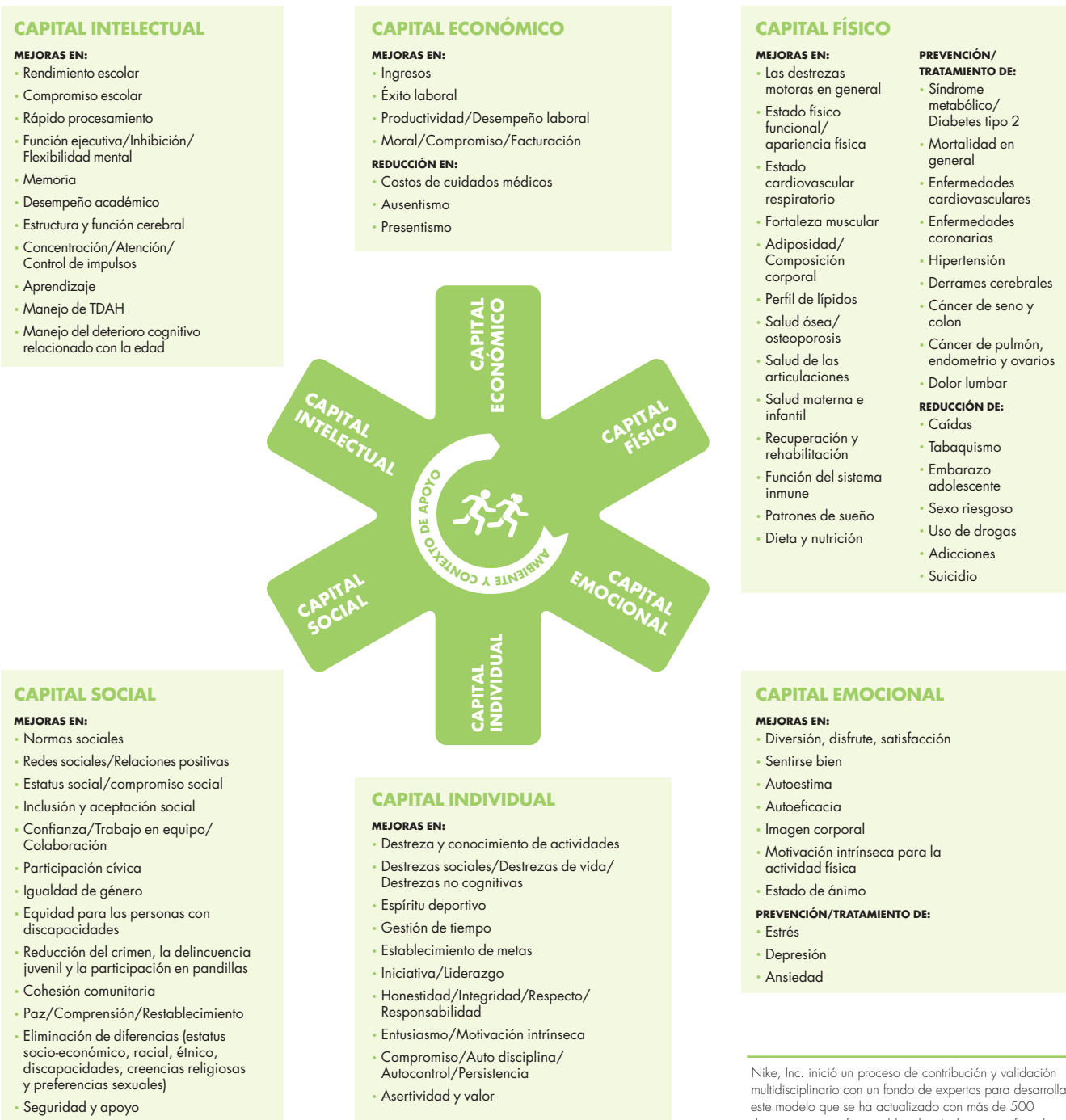
la ganancia en términos de poder, desempeño en el trabajo, logros laborales y productividad, junto con la reducción de costos derivados de los servicios médicos y el ausentismo y presentismo (es decir, reducción de la productividad entre quienes están “presentes”) vinculadas con la actividad física y el deporte.

Sigue en la página 12...

UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO DE LOS BENEFICIOS

fig. 1.5 MODELO DEL CAPITAL HUMANO

En la actualidad se subestiman los beneficios integrales de la actividad física, los deportes y la educación física. Este modelo muestra la gama de beneficios para un individuo y para la economía. Cada "capital" se refiere a un conjunto de resultados que respaldan nuestro bienestar y éxito.



Nike, Inc. inició un proceso de contribución y validación multidisciplinario con un fondo de expertos para desarrollar este modelo que se ha actualizado con más de 500 documentos científicos publicados. La base científica de este trabajo se aclara adicionalmente en Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. y Peitpas, A. (2013). "Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital?" Journal of Physical Activity and Health, 10, 289-308.

© Copyright 2012, 2013 de Nike, Inc.

El término “capital” se usa para enfatizar la idea de que son activos personales ganados, conjuntos de recursos que respaldan nuestro bienestar y éxito.^{vi} Detrás de cada capital, hay una lista exhaustiva de beneficios, o resultados, estudiados y aprobados que acumula la persona físicamente activa. El ambiente favorecedor y el contexto en el que se lleva a cabo la actividad física es un factor importante para garantizar la obtención de todos los beneficios de la actividad física. En la formación de la lista de beneficios, se toma un escenario de contexto favorecedor y que ofrece un programa de alta calidad.

Es importante tener en cuenta que no todas las formas de actividad física proporcionan el mismo nivel de beneficios. Por ejemplo, se pueden obtener los beneficios del capital físico por medio de una actividad aeróbica que fortalezca los músculos y los huesos.^{26,27} Sin embargo, la obtención de los beneficios del capital individual y social requieren, normalmente, de configuraciones grupales, con incremento en la complejidad o el dominio de técnicas particulares.

Un ejemplo del incremento de beneficios, extraído de varios estudios, se puede observar en una práctica de fútbol, suponiendo que se lleva a cabo varias veces por semana a largo plazo. El entrenamiento aeróbico puede reducir los síntomas depresivos²⁸ y el riesgo de obesidad²⁹ y mejorar el conocimiento.³⁰ El entrenamiento de fuerza puede mejorar la salud de los huesos y músculos³¹ y reducir el riesgo de osteoporosis en el futuro.^{32,33} La actividad regular de moderada

a vigorosa puede reducir el riesgo de cáncer de colon y de seno entre un 20 y 40 por ciento,³⁴ reduce de manera drástica todas las causas de mortalidad³⁵ y mejora la autoestima.³⁶ Los adolescentes que practiquen deportes, de cualquier sexo, tendrán más probabilidad de tener notas altas en los exámenes³⁷ e ir a la universidad,³⁸ en comparación con a sus amigos que no tienen el hábito de jugar. Ganarán entre 7 y 8 por ciento más en sus ingresos futuros³⁹ y tendrán más posibilidades de convertirse en adultos activos.⁴⁰ También, realizarán más tareas de voluntariado,⁴¹ serán más productivos en sus sitios de trabajo y se ausentarán menos por enfermedad.⁴²

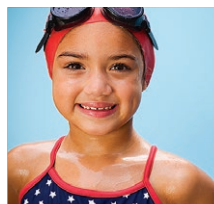
Si los tomamos en conjunto, los beneficios son más profundos. Es tan evidente que, en esta era de estímulos económicos, es justo decir que la **actividad física y los beneficios agregados a los juegos y los deportes en particular, son inversiones que cualquiera que tenga un cuerpo puede afrontar.** Cualquier nación que se preocupe por el desarrollo del potencial humano tendrá interés en los niveles de actividad física de su población.

Una oportunidad única: los primeros diez años de vida

La naturaleza hizo a los niños como máquinas de movimiento perpetuo por una razón. Conforme llegan a la adolescencia, los niños trazan el anteproyecto para sus vidas adultas. No solo sus cuerpos adultos, sino su intelecto adulto, carácter, resiliencia emocional y habilidades sociales. Es en esta fase esencial del desarrollo cuando se moldean sus preferencias y sus motivaciones, incluida la actividad física.

vi. Se debe tener en cuenta que términos como capital emocional, físico, económico e intelectual se emplean de un modo distinto que en la economía o en otros campos.

vii. Basado en un estudio de adultos estadounidenses que consideraron que “ser deportista durante la preparatoria está asociado con salarios entre un 14 y 19 por ciento más altos entre las mujeres y hombres trabajadores, respectivamente”. Cuando el estudio controlaba los factores socio-económicos, se encontraba un salario importante entre el 7 y el 8 por ciento.



El período entre la infancia y la adolescencia también representa el momento en el que se desarrollan las habilidades motoras. Estas son destrezas fundamentales y cruciales de movimiento que se deben desarrollar durante esta fase puesto que actúan como componentes de toda la actividad física posterior.⁴³

También es un período importante del desarrollo cerebral. Por ejemplo, las células de Betz en el cerebro son esenciales para desarrollar las destrezas motoras que son la base de gran parte de la capacidad para la actividad física y los deportes.⁴⁴ Entre las edades de 7 y 11 años, los niños experimentan una reducción de hasta el 50 por ciento de estas células de Betz.⁴⁵ Los patrones que se establezcan en este rango de edad afectarán las células de Betz disponibles para el resto de su vida.

Por mucho tiempo, los investigadores consideraron que la sobreproducción de materia gris y el consiguiente recorte (en el que se eliminan las conexiones neuronales poco usadas) solo ocurría durante una etapa del desarrollo en los primeros 18 meses de vida del niño.⁴⁶

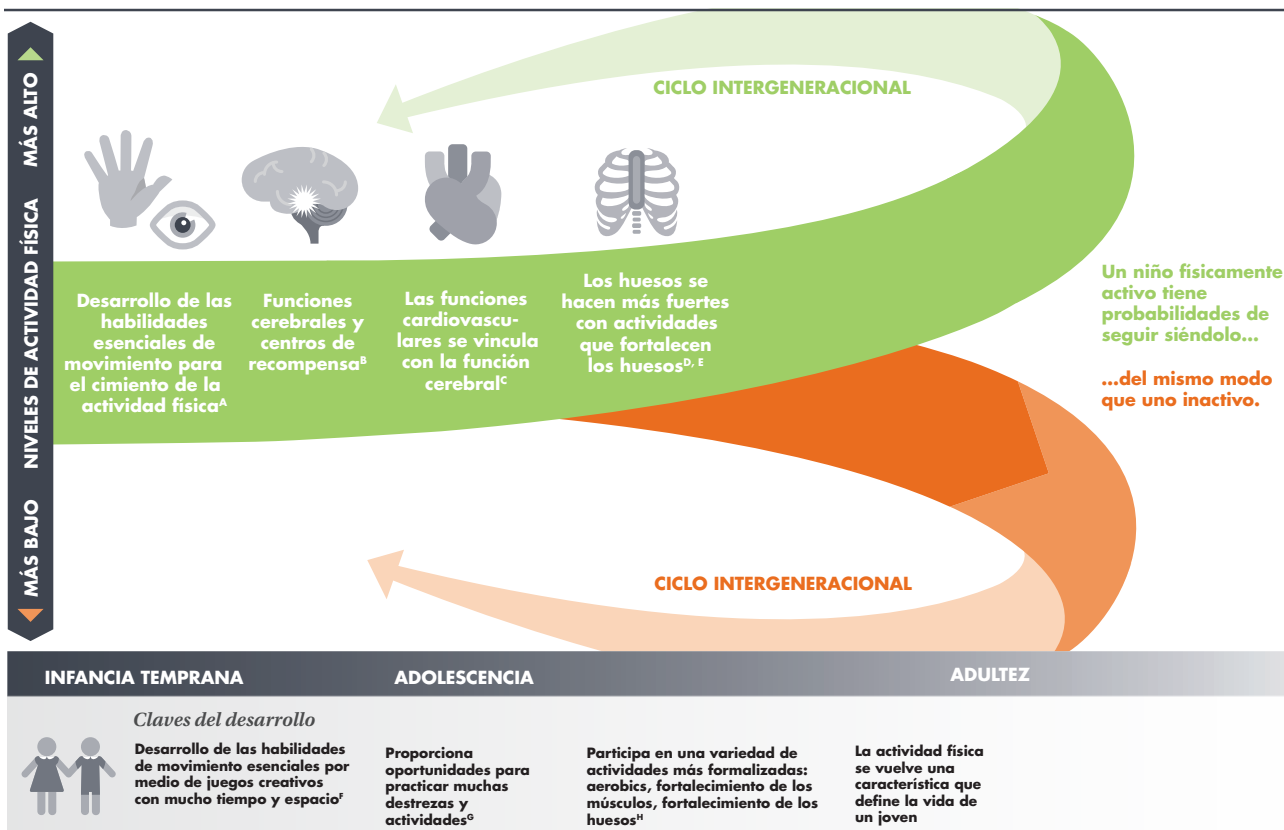
Sin embargo, los estudios con resonancias magnéticas muestran que el cerebro de los adolescentes está en continuo refinamiento y sobreproducción de materia gris, con algunas porciones del cerebro aún no desarrolladas totalmente y en formación hasta los veinte años.⁴⁷ Esto conduce a los investigadores a pronosticar que la noción “úsalo o piérdelo” es sumamente relevante.

El Dr. Jay Giedd, un eminente neurocientífico que trabaja en esta área de la investigación cerebral, postula las implicaciones de este trabajo en una entrevista en el programa de noticias estadounidense, “Frontline.” Ahí señala que “si un adolescente toca música, hace deportes o estudia, esas son las células y las conexiones que se van a programar. Si solo se acuesta en el sofá, juega videojuegos o mira MTV, esas son las células y conexiones que van a sobrevivir.”⁴⁸

En función de los datos arrojados por la investigación, es esencial llegar a los niños antes de que se desarrollen por completo. Asimismo, es muy importante utilizar los tipos de movimiento adecuados para cada edad.

fig. 1.6 MARCADORES DE DESARROLLO VINCULADOS CON LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Las preferencias y motivaciones se programan en etapas tempranas.



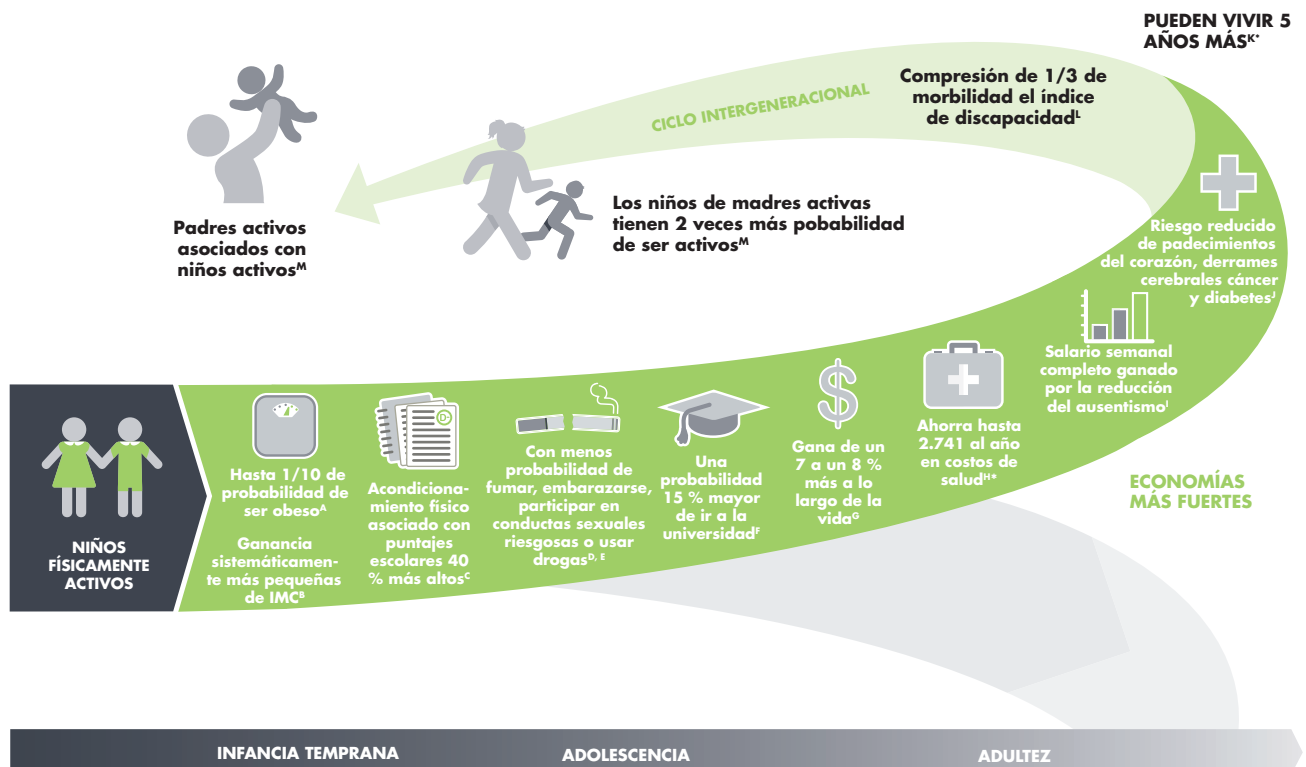
funcional. También destaca la importancia de garantizar una educación física de buena calidad durante los años en los que los niños asisten a la escuela.

La Figura 1.7 muestra los beneficios acumulados de la actividad física en sus múltiples manifestaciones. Cuando colocamos todos los beneficios del Modelo de capital humano (figura 1.5) en el transcurso de una vida, obtenemos una imagen de su relevancia. Es un conjunto de beneficios acumulados que afecta las principales dimensiones de la vida de una persona. **En comparación con sus colegas inactivos, los niños físicamente activos serán significativamente más sanos,⁴⁹ y más ricos.⁵⁰ Muchos de estos beneficios se acumulan a lo largo de la vida.**

La figura también ilustra cuán pronto en la vida se comienza a acumular beneficios, por ejemplo desde el día uno. Aún más importante, los niños que aprenden a querer las actividades físicas en muchas de sus formas pueden crecer como adultos activos.⁵¹ Si eso ocurre, algún día puede que tengan hijos con más predisposición a jugar.^{52, 53} Es un ciclo positivo que podría perpetuarse. Aunque es importante que todos seamos físicamente activos, la realidad de esta fase única del desarrollo es lo que hace tan importante enfatizar la actividad física en la preadolescencia y adolescencia temprana. Esta población joven tiene la mejor oportunidad para romper o evitar los ciclos de inactividad física y crear un nuevo modo de vida más sustentable.

fig. 1.7 LOS BENEFICIOS ACUMULADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

La actividad física perpetúa un ciclo próspero que comienza a afianzarse desde que se es pequeño.



NOTA: La ilustración anterior se basa en estudios seleccionados de varios países. Fue creada para ilustrar el potencial impacto de la actividad física a lo largo de la vida, pero no capta el conjunto global de descubrimientos en todos los países. Además, aunque muchos de estos datos son específicos para la actividad física, algunas notas refieren a los resultados asociados con la obesidad. Estos se destacan con un asterisco. Aunque la inactividad es un factor de riesgo significativo para la obesidad, sin duda, no es el único. Además, es importante tener en cuenta que la inactividad física es dañina para la salud y el bienestar, incluso para individuos que se consideran con pesos inferiores o normales. Todas las referencias se incluyen en el Apéndice de este documento.

ES HORA DE ACTUAR

TENIENDO EN CUENTA LOS COSTOS Y LAS CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA, RESULTA CLARO QUE EL MOMENTO DE ACTUAR ES AHORA. UN FUTURO PRÓSPERO Y SALUDABLE DEPENDE LITERALMENTE DE NUESTRA CAPACIDAD PARA CAMBIAR LA TRAYECTORIA ACTUAL.

***DESIGNED TO MOVE* ES UN LLAMADO AL COMPROMISO URGENTE DE AUMENTAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA. SE DEBE PONER EL FOCO EN LA JUVENTUD, EN ESPECIAL EN LOS NIÑOS MENORES DE 10 AÑOS. TAMBIÉN DEBEMOS ENCONTRAR EL MODO DE INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A NUESTRA VIDA COTIDIANA POR MEDIO DEL DISEÑO DE CIUDADES, COMUNIDADES Y CONTEXTOS. ESTA ES UNA IMPACTANTE INICIATIVA DE PREVENCIÓN DESTINADA A INNOVAR, INVERTIR Y CONSTRUIR UN DESARROLLO HUMANO POSITIVO.**

UN BUEN PUNTO DE PARTIDA ES EL COMPROMISO CON UNA VISIÓN COMÚN Y LA COORDINACIÓN DE ACCIONES EN TORNO A LAS DOS PETICIONES.



2

ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN: UNA VISIÓN, DOS PETICIONES

En muchas de las principales economías del mundo, la inactividad física es la norma. La evidencia sugiere que las sociedades se beneficiarían de manera significativa si mejoraran sus potenciales. Si alguna vez en la historia moderna de los seres humanos hubo un momento para la acción, ese momento ha llegado.

UNA VISIÓN, DOS PETICIONES

ESTAMOS HECHOS PARA MOVERNOS

VISIÓN

**LAS GENERACIONES FUTURAS
CORREN, SALTAN Y PATEAN PARA
ALCANZAR SU POTENCIAL MÁXIMO**

PETICIÓN 1

**CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
PARA LOS NIÑOS**

Una generación que disfruta de las experiencias positivas en **educación física, deportes y actividades físicas** en una etapa temprana de su vida tiene más oportunidad de moldear un mejor futuro. **Esta generación puede poner fin a los ciclos de inactividad donde ya están asentados o evitarlos antes de que se inicien.**

PETICIÓN 2

**INTEGRAR LA ACTIVIDAD
FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA**

Se pueden moldear la economía, la cultura y las ciudades para alentar y favorecer el movimiento físico. Para garantizar un mejor futuro **para todos** es necesario que la actividad física sea la norma.

Sin duda alguna, se deben emprender muchas acciones para cambiar las normas profundamente arraigadas. Identificar los enfoques y las estrategias es un desafío importante para quienes buscan cambiar el mundo. Sin embargo, la urgencia de la situación requiere concentrar los reclamos en “peticiones” que permiten obtener mejores resultados y tomar medidas de inmediato.

Proceso y metodología

El desarrollo y la validación de esta estrategia incluyó cinco fases distintas.

Esta estrategia está inspirada y se basa en las recomendaciones promovidas y analizadas por los especialistas en la materia. Esta sección proporciona una estrategia orientada a las dos peticiones que tienen por objeto una acción unificada y rápida.

FASE 1: REVISIÓN A NIVEL INSTITUCIONAL

Se hizo una evaluación cruzada de las agendas y recomendaciones para la acción propuestas por 27 organizaciones en todo el mundo. El propósito fue comprender mejor las recomendaciones existentes, determinar los puntos en común de las agendas e identificar cualquier vacío que pueda existir. Este proceso reveló disparidades en cuanto a la evidencia existente para pasar a la acción; es decir, algunas agendas tienen recomendaciones de muy alto nivel, mientras que otras son bastante generales.

Entre las organizaciones e iniciativas que se revisaron, se encuentran:

- Association Internationale des Ecoles Superieures d'Education Physique
- Alliance for a Healthier Generation / Alianza para una generación más sana
- American Academy of Pediatrics / Academia Estadounidense de Pediatría
- British Heart Foundation / Fundación Cardíaca Británica
- Centers for Disease Control and Prevention / Centros de Control y Prevención de Enfermedades
- Unión Europea
- Federation Internationale d'Education Physique
- Gobierno de la India
- Inter-American Development Bank / Banco Interamericano de Desarrollo
- International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women / Asociación Internacional de Educación Física y Deportes para Niñas y Mujeres
- International Council of Sport Science and Physical Education / Consejo Internacional de la Ciencia Deportiva y la Educación Física
- International Council for Coaching Excellence / Consejo Internacional para el Entrenamiento de Excelencia
- International Federation of Adaptive Physical Activity / Federación Internacional de Actividades Físicas Adaptadas
- International Society for Comparative Physical Education and Sport / Sociedad Internacional para la Educación Física Comparativa y el Deporte
- International Sport and Culture Association / Asociación Internacional de la Cultura y el Deporte
- International Society for Physical Activity and Health / Sociedad internacional de la Salud y la Actividad Física
- Let's Move.
- National Coalition for Promoting Physical Activity / Coalición Nacional para la Promoción de la Actividad Física
- President's Challenge / El Desafío del Presidente
- Special Olympics International / Olimpiadas Especiales Internacionales
- Sustrans del Reino Unido

- UNESCO
- Oficina de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz
- Agencia para el Desarrollo Internacional de EE.UU.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
- Women Win
- Organización Mundial de la Salud

Muchas de estas organizaciones también participan en el desarrollo de esta estrategia unificadora.

FASE 2: REVISIÓN A NIVEL DE LOS SECTORES

Una segunda fase de revisión agrupó las recomendaciones y prioridades actuales de los sectores con mayor influencia en la actividad física. Las entrevistas posteriores con las partes interesadas dieron como resultado una serie de acciones organizadas en torno a los sectores críticos de la economía basadas en un conjunto de criterios: viabilidad, alcance y potencial de retorno de la inversión (ROI).

FASE 3: UN SENDERO HACIA EL FUTURO

Las entrevistas y análisis complementarios confirmaron que el sector se beneficiaría al máximo con una estrategia unificada impulsada por las ideas clave que surgieron durante la investigación sobre inactividad física.

FASE 4: PROYECTO DE LA ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN

Se creó un proyecto de la Estrategia para la acción, en torno a dos peticiones. No se pretendía imponer el proyecto, sino compartir las ideas que, en última instancia, podrían dar forma a la acción, servir de marco general para las tareas, las cuales pueden contribuir y coordinar la acción de las partes interesadas.

FASE 5: VALIDACIÓN DE MÚLTIPLES PARTES INTERESADAS

Varias organizaciones revisaron y comentaron la Estrategia para la acción. La idea era proponer una aspiración ambiciosa para el futuro que se pueda llevar a cabo por medio de las peticiones que están suficientemente dirigidas para ser prácticas y son suficientemente amplias para inspirar una implementación creativa de cualquier organización, administración o gobierno involucrado en la ruptura del ciclo de inactividad.

Un buen complemento para esta estrategia se incluye en el Apéndice de este documento, donde se describe una serie de estadísticas y observaciones basadas en el cuerpo de investigación y la situación actual para respaldar cada uno de los lineamientos sugeridos en las dos peticiones.

Las dos peticiones

El alcance de las dos peticiones es ambicioso. Las peticiones son el resultado de la síntesis de varias agendas de acción vigentes que describen de manera muy específica las recomendaciones por sector. Estas peticiones son intencionalmente amplias para que todos, sin importar su esfera de influencia, tengan un papel que desempeñar. El objetivo es unir a quienes tienen un interés directo en incrementar los niveles de actividad física, es decir, todos, para actuar de manera conjunta e inmediata en torno a la aspiración de un nuevo estilo de vida.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS PARA LOS NIÑOS

Los niños que participan en varios deportes y juegos físicamente activos— con acceso a educación física de alta calidad como una parte integral de su experiencia escolar—, **notarán beneficios que los prepararán para prosperar en la vida.** Esta etapa de la vida es particularmente importante porque es el momento preciso en que el cerebro de los niños empieza a programar sus motivaciones y preferencias para el resto de su vida.

Ya se tiene bastante información sobre lo que puede motivar a los niños a participar en una actividad física y desarrollar una pasión por el deporte para el resto de su vida. Las opciones de alta calidad, bien diseñadas e implementadas por expertos tienen potencial para cambiar completamente la vida de los niños.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA

Todos merecen la oportunidad de ser físicamente activos. A nivel individual, es una inversión necesaria en nuestro bienestar y calidad de vida. A nivel nacional, es una inversión esencial en el bienestar social, la salud pública y el crecimiento económico. No cabe duda de que el progreso y la innovación tecnológica pueden y deben continuar. Sin embargo, por el bien de nuestro futuro, la actividad física debe ser una parte no negociable del desarrollo económico. Las opciones de escuela, lugares de trabajo, comunidades, infraestructura y transporte pueden integrar o incorporar la actividad física.

Estrategia para la acción: una visión, dos peticiones

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS PARA LOS NIÑOS

1. Atención especial a la niñez: menores de 10 años
2. Diseño de experiencias tempranas positivas en educación física, deportes y juegos físicos
3. Énfasis especial en la escuela como fundamento para el impacto
4. Combinar recursos al nivel de la comunidad
5. Aprovechar las plataformas digitales
6. Invertir y contratar varios modelos a seguir

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA

7. Incorporar la actividad física en el diseño de la infraestructura
8. Alinear los sectores que comparten metas
9. Desafiar las estructuras de incentivos no alineadas
10. Cuestionar las señales de la vida cotidiana que refuerzan la norma actual

Dominar los principios fundamentales: apoyo a las peticiones

MEDIR

- Recopilar datos de referencia, dar seguimiento e informar sobre los niveles de actividad física de la población
- Medir el impacto y los resultados

OPTIMIZAR

- Garantizar el acceso universal
- Optimizar los recursos gubernamentales y privados o comerciales
- Encontrar/innovar nuevas fuentes de capital

COMUNICAR

- Fortalecer y clarificar los mensajes y coordinar los esfuerzos de promoción
- Compartir las prácticas acertadas y promover los puntos destacados

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
PARA LOS NIÑOS

Crear experiencias tempranas positivas para los niños

Todos necesitan ser físicamente activos para vivir vidas más largas, más sanas y más felices. Sin embargo, hay una gran posibilidad de romper el ciclo de la inactividad física prestando especial atención a la niñez.

1. Atención especial a la niñez: menores de 10 años

Desde el primer día, los niños comienzan a aprender las destrezas motoras esenciales que actúan como componentes para cualquier participación en la actividad física. Si no se desarrollan estas destrezas en los niños, se reduce en gran medida su capacidad para participar y disfrutar de las actividades físicas en el futuro. El acceso a los tipos de movimiento adecuados en las etapas tempranas es fundamental para el desarrollo de un joven físicamente activo. Además, hay un período de desarrollo en el que el cerebro y el cuerpo de los niños desarrolla preferencias y motivaciones en base a lo que ya están haciendo y esto permanecerá por siempre con ellos. Al mismo tiempo, los estudios y la experiencia de campo muestran que los países de todo el mundo fracasan al proporcionar educación física de buena calidad en los programas escolares y los niños comienzan a abandonar los juegos físicos y los deportes cuando estos son muy importantes. Las experiencias tempranas positivas en la vida (antes de los 10 años) incrementan la probabilidad de una participación permanente en la actividad física. Las investigaciones han demostrado que la participación temprana incrementa la probabilidad de que transmitan esta conducta a sus propios hijos. En un mundo donde los recursos de inversión son limitados, este grupo etario tiene potencial para proporcionar el rendimiento más constante.

2. Diseño de programas de experiencias tempranas positivas en educación física, deportes y juegos físicos

Existen en todas partes del mundo, excelentes programas que inspiran y permiten que los niños participen en deportes y juegos deportivos. En todos ellos, el diseño es el elemento común

que determina el éxito. En esencia, se trata de comprender los aspectos centrales de las experiencias en educación física, dentro y fuera de la escuela, que contribuyan con el desarrollo positivo de un niño. Esto tiene como resultado opciones persuasivas e inclusivas para la educación física, juegos físicamente activos y deportes de calidad que compitan con las opciones más sedentarias que están disponibles en el tiempo libre de los niños. A continuación, los siete filtros que hay que considerar:

- **Acceso universal:** los programas que son efectivos para todos los niños, incluso para quienes enfrentan más dificultades para participar en una actividad física (por ejemplo, las niñas, los niños con discapacidades, minorías, quienes provienen de familias con escasos recursos) tiene más probabilidad de mejorar la calidad y experiencia de poblaciones más extensas. *Se puede consultar en la página 37 cuales son las poblaciones más difíciles de alcanzar.*
- **Edad apropiada:** las tareas y actividades físicas que se diseñan de manera sistemática para el desarrollo físico, social y emocional del niño, así como su seguridad emocional y física, no son componentes negociables en un programa bien diseñado.
- **Dosificación y duración:** el beneficio máximo de los niños en edad escolar y los adolescentes deriva de la actividad grupal de por lo menos 60 minutos al día, lo que permite el dominio y un nivel de destreza a largo plazo. También se debe incluir una variedad de actividades, sesiones estructuradas de juego y deportes.
- **Diversión:** la creación de experiencias tempranas positivas que haga que los niños vuelvan por más y que les permita opinar sobre lo que significa “divertido”.

- **Incentivos y motivación:** se trata de concentrarse en lograr “la mejor versión de cada uno,” en vez de meramente en quien gana o quien pierde. Se premia la asistencia, la participación, el esfuerzo y el progreso individual y grupal.
- **Retroalimentación para los niños:** los programas exitosos establecen en los programas grupales o individuales la posibilidad de incluir comentarios para que los niños puedan saber que están en el camino correcto.
- **Enseñanza, entrenamiento y tutorías:** los profesores de educación física, entrenadores y mentores pueden construir o destruir la experiencia de los niños. Deben estar correctamente capacitados, participar en las conversaciones con las partes interesadas y deben valorar su trabajo. Un equipo de trabajo capacitado adecuadamente puede compartir un compromiso y principios comunes para promover la actividad física entre los niños. Los buenos líderes crean experiencias e impacto positivos en todos los niños.

3. Énfasis especial en la escuela como fundamento para el impacto

Para muchos niños, la escuela es la oportunidad más accesible —y muchas veces la única— de acceder a actividades estructuradas, educación física y deportes. Es especialmente cierto para aquellos que enfrentan dificultades financieras y de transporte y cuyos padres trabajan y carecen del tiempo para permitir que sus hijos participen. Además, la institución escolar, sus mensajes, expectativas y disponibilidad de opciones positivas de actividades físicas, influyen positivamente durante los años de formación primaria y secundaria de los niños. Dicho esto, la escuela ejerce la influencia más positiva; siempre y cuando trabaje de manera integral para motivar la participación.^{54, 55}

- **Programa de educación física:** Se debe dar prioridad a la educación física en las jornadas escolares y se debe tratar como parte integral de la educación de los niños, a la par de otras materias. El programa debe permitir que los niños desarrollen competencia física, que

practiquen y fortalezcan las destrezas motoras básicas para disfrutar del juego físico, las actividades físicas y el deporte por el resto de sus vidas. También debemos encontrar modos de promover y dar prioridad a la importancia de la educación física, reconocer su valioso aporte a la educación y el desarrollo. *Se puede consultar la página 25, Declaración de la posición del ICSSPE sobre la educación física.*

- **Profesores de educación física y entrenadores de los niños:** es esencial que se ofrezca a este equipo de trabajo entrenamiento inicial de alta calidad y desarrollo profesional continuo. Es vital que se los pueda retener y que se logre reconocer a los mejores profesores y a los mejores programas. Asimismo, es importante que los profesores, entrenadores y tutores trabajen siguiendo un mismo conjunto de principios, dentro y fuera del programa escolar.
- **Receso:** el juego desestructurado y físicamente activo (siempre supervisado) ayuda a cimentar las destrezas sociales e individuales, motiva a los niños a ser creativos en sus respuestas físicas, garantiza variedad y les proporciona la oportunidad de participar. Se ha demostrado que el receso físicamente activo mejora los logros académicos y la conducta.
- **Escuelas activas y pequeños descansos con actividad:** las escuelas deberían integrar la actividad física en toda la jornada escolar, incluir oportunidades para que los estudiantes estén físicamente activos mientras aprenden otras materias. Además, varios descansos de 10 minutos de actividad física cada día pueden otorgar los beneficios que de ella se derivan. A la vez que rompen los largos períodos de sedentarismo, también se ha demostrado que reducen pérdida de tiempo y mejoran la conducta y los logros académicos
- **Acceso equitativo y distribución de recursos:** el financiamiento de la educación física, los deportes y la actividad física en las escuelas debe respaldar oportunidades para que participen todos los niños en la actividad física y no solo quienes tienen un alto rendimiento o los equipos ganadores. Hay que encontrar

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
PARA LOS NIÑOS

formas de eliminar las estructuras de incentivos que no se alinean y van en contra de la mayoría de los niños. En su lugar, hay que motivar la participación, celebrar y recompensar el esfuerzo y los logros de todos los niños, sin tener en cuenta sus habilidades e intereses.

- **Antes y después de la escuela:** las opciones de educación física y actividades físicas no se deben limitar a los horarios de clases dentro de la escuela. Muchos niños se pueden beneficiar con los programas extracurriculares centrados en el juego físico, el deporte y la actividad física.

4. Combinar recursos a nivel de la comunidad

Reúnase a nivel comunitario para identificar los recursos y compartir los objetivos y asegurar que los niños tengan oportunidades de participar en todas las formas de juegos y actividades físicas y en una variedad de deportes. Reúna recursos de varios sectores, escuelas, padres y tutores, negocios locales, departamentos de policía y bomberos, grupos juveniles y de voluntarios, oficinas municipales de parques y recreación, para crear oportunidades locales y accesibles para los deportes y actividades físicas a nivel local. Utilice la infraestructura que ya existe, como escuelas, instituciones religiosas y edificios comunitarios para proporcionar los programas



y resolver las barreras de participación; por ejemplo, por medio de subsidios para el transporte, programas para compartir el vehículo, inversiones en espacios públicos seguros dentro de la localidad.

5. Aprovechar las plataformas digitales

Los niños buscan y están rodeados de pantallas y tecnología. Las innovaciones digitales, no muy aprovechadas en este ámbito, pueden hacer que la actividad física sea divertida, favorecer la demanda y ayudar a que los niños y quienes implementan los programas lleven un registro del progreso.

6. Invertir y contratar varios modelos de conducta

Hasta cerca de los 10 o 12 años, los padres tienen el más alto nivel de influencia en los niños. Sin embargo, con el tiempo, el poder de la influencia pasa de los padres a los amigos y sus pares. Diseñe opciones de programas, deportes y actividades y mensajes que reflejen este cambio. Céntrese en ambos tipos de modelo (es decir, uno que los niños puedan identificar con sus vidas cotidianas) y un modelo a seguir como el de los deportistas famosos. Además, reconozca y refuerce la importancia de los adolescentes más grandes como modelo de influencia y el potencial poder de su influencia como tutores en los más jóvenes.



La importancia de la educación física

DEL CONSEJO INTERNACIONAL DE LAS CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física desarrolla competencia física para que todos los niños se puedan mover de manera eficiente, eficaz y segura y que puedan entender lo que hacen. El resultado, la competencia física, es una base fundamental para su pleno desarrollo y logro.

La educación física en la escuela es el medio más efectivo e inclusivo para proporcionar a todos los niños, sin importar su capacidad/discapacidad, edad, sexo, cultura, raza/etnia, procedencia religiosa o social, las destrezas, actitudes, valores, comprensión y conocimiento de su participación de por vida en las actividades físicas y los deportes.

Es la única materia en la escuela cuyo tema central es el cuerpo, la actividad física, el desarrollo físico y la salud. Ayuda a que los niños desarrollen patrones e interés por la actividad física, fundamentales para el desarrollo sano de los cimientos para un estilo de vida adulto saludable.

Contribuye a desarrollar la confianza y autoestima de los niños, mejora el desarrollo social, pues prepara a los niños para la competencia, la aceptación de la pérdida o el triunfo y la cooperación y colaboración. Se usa cada vez más como una herramienta para el desarrollo, incluso para la recuperación frente a un trauma o conflicto y como motivación para la asistencia y retención escolar.

ICSSPE respalda la Carta internacional de la educación física y el deporte de la UNESCO de 1978 y la Declaración de Berlín de la Primera Cumbre Mundial sobre Educación Física en 1999, en Berlín, y respaldada por la Declaración de Punta del Este en MINEPS III el mismo año, que hace un llamado al compromiso de los gobiernos para:

- Implementar políticas para la educación física como un derecho de todos los niños;
- Reconocer que la educación física de buena calidad depende de educadores bien calificados y del tiempo programado en el plan de estudios; se pueden proporcionar ambos incluso cuando otros recursos, como el equipo, son escasos;
- Invertir en capacitación y desarrollo profesional inicial y continuo para los educadores;
- Apoyar la investigación para mejorar la calidad y eficacia de la educación física;
- Trabajar con instituciones financieras internacionales para garantizar que se incluya a la educación física como parte de sus programas de ayuda a la educación;
- Reconocer el papel característico de la educación física en comunidades sanas, solidarias, seguras y con un desarrollo integral.



ICSSPE desarrolló la anterior declaración en noviembre de 2010. Desde entonces, la avalan numerosos cuerpos internacionales entre los que se incluye la UNESCO, el Comité Olímpico Internacional, el Comité Paralímpico Internacional, y la Oficina de la ONU sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz. Aquí se reproduce con su permiso. www.icsspe.org

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA
A LA VIDA COTIDIANA

Integrar la actividad física a la vida cotidiana

En muchos países, la actividad física se diseña fuera de la vida cotidiana. Estamos saturados de señales, innovaciones e infraestructura que refuerzan que el movimiento físico no es prioritario y que hay que evitarlo, de ser posible, en su totalidad. Incluso donde hay opciones, no necesariamente están disponibles para todos. Las personas con discapacidades físicas o intelectuales, quienes carecen de transporte, familias de padres trabajadores o personas que viven en zonas con alta criminalidad, son apenas algunas de las muchas personas que enfrentan dificultades para tener un modo de vida físicamente activo. Para que la siguiente generación mantenga niveles suficientemente altos de actividad física, debemos encontrar el modo de integrarla a la vida cotidiana. Para lograrlo, deben trabajar juntos todos los sectores.

7. Incorporar la actividad física en el diseño de la infraestructura construida

Tanto actores públicos como privados tienen una función esencial en la formación de la infraestructura y en promover los beneficios de participar en actividades físicas. La accesibilidad es la clave. Sin duda, se relaciona con el transporte y la infraestructura (por ejemplo, parques y áreas de esparcimiento), pero la palabra “acceso” tiene connotaciones mucho más amplias. Es fundamental que se diseñen soluciones para quienes tienen menos acceso, sin importar cuál sea el motivo. A continuación, presentamos una breve lista que puede tener un impacto significativo:

- **Políticas de transporte y estrategias** que faciliten el acceso seguro y asequible a los programas deportivos, sitios de recreación y parques para garantizar sistemas de transporte seguros y accesibles, comunidades accesibles a peatones y ciclistas y proporcionar incentivos a los empleados para promover las

formas físicamente activas de transporte. Estas medidas son particularmente importantes para quienes afrontan dificultades para participar en actividades físicas.

- **Diseño urbano** que permita realizar actividad física en múltiples espacios seguros, canchas deportivas, aceras seguras, parques y espacios verdes que inviten a la actividad física, en lugar de desalentarla o prohibirla.
- **Ambientes escolares** que incrementen las oportunidades de actividad física de los niños a lo largo del día, durante y entre las clases, y antes y después de la escuela.
- **Comunidades** que adapten las instalaciones existentes (por ejemplo, edificios, iglesias, centros comunitarios) y garanticen que los parques e instalaciones sean seguros, abiertos y accesibles para todos, con suficiente iluminación en todo momento.

8. Alinear los sectores que comparten metas

Gracias a su papel bien conocido en la reducción de la criminalidad juvenil y enfermedades no transmisibles, su ayuda en el incremento de la asistencia educativa y participación cívica, muchos sectores se benefician del incremento en los niveles de actividad física. Dicho de otro modo, motivar y apoyar la actividad física debe ser una prioridad para todos los sectores, no solo el sector de salud y educación. Esto incluye al gobierno nacional y local, organizaciones de la sociedad civil, corporaciones, escuelas, colegios y universidades, el sistema de justicia, los servicios sociales y los servicios de salud. Identificar los objetivos comunes y alinear los recursos para obtener resultados benéficos e incrementar el acceso al deporte y la actividad física. Esta es la mejor oportunidad para identificar y optimizar los recursos ya existentes.

9. Desafiar las estructuras de incentivos no alienados

Algunas costumbres, modelos de negocios, temores a litigios e incluso decisiones arbitrarias van en contra de la motivación para que la población sea físicamente activa. Esto debe cambiar. Por ejemplo, la actividad física es una estrategia bien documentada en la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades emocionales y físicas y más doctores deberían prescribirla. Las empresas se benefician ampliamente de una fuerza de trabajo físicamente activa, en términos de productividad y ahorros en el costo de servicios médicos; por tanto, tiene sentido promover la actividad física en el lugar de trabajo. Esto aún no es la norma. A veces, las políticas de las escuelas públicas vinculan sus fondos con pruebas estandarizadas y responsabilidad de desempeño sin requerimientos para la educación física,

aunque se ha demostrado que mejora los logros académicos y la conducta. Identifica los incentivos sesgados y busca un modo de romperlos.

10. Cuestionar las señales de la vida cotidiana que refuerzan la norma actual

Cuestiona las señales en el ambiente que indican que la inactividad física está bien; por ejemplo, carriles ciclistas e instalaciones deportivas comunitarias cerradas o inaccesibles, una jornada escolar que elimina el receso activo, niños todo el día en carriolas, parques de juegos deteriorados o inseguros y escaleras eléctricas de cuatro peldaños. La próxima vez que pienses llevar a la escuela a tus hijos en automóvil, ofréceles a cambio, caminar. Y sobre el tema escolar, con frecuencia, incluso aquellos que solicitan educación física tienen exenciones y dispensas que permiten que los estudiantes sustituyan la educación física con una actividad que no lo sea. Sin embargo, no es más aceptable para educación física de lo que debería ser para matemáticas.

En general, la gente sabe que la actividad física es buena para ellos, pero no necesariamente piensa que es divertido. La percepción se forma desde pequeños y las experiencias negativas pueden ser dañinas. Frases pegajosas como “sin dolor no hay beneficios” o seguir los rituales de elección de equipos en la infancia que acentúan los niveles de talento percibido o popularidad refuerzan las percepciones y experiencias negativas en las etapas tempranas de la vida que tienden a persistir más tarde. Es igualmente inaceptable utilizar la actividad física como castigo, como hacer sentadillas adicionales, una vuelta más, eliminar la práctica de equipo, etc. Identifica estas señales y cámbialas.

Domina los aspectos fundamentales: respalda las peticiones

MEDIR

Recopilación de datos de referencia y seguimiento e información del nivel de actividad física de la población

Es posible que la escala de los niveles de inactividad física haya pasado desapercibida debido a la falta de datos de medición. Unos cuantos lugares fundamentales para comenzar:

- Establecer los datos de referencia de los niveles de actividad física y la participación en varios tipos de actividad física.
- Medir los niveles de actividad física en el campo, pueblo/ciudad/área rural y a nivel comunidad. Dar seguimiento, en especial, a los cambios que se llevan a cabo debido a factores ocupacionales, domésticos, de esparcimiento y transporte. Desglosar por edad, género, cultura y nivel de ingresos, ubicación y necesidades especiales de la población, por ejemplo, por discapacidades físicas o intelectuales. Los datos deben recopilar los resultados de niños y adultos.
- Evaluar los programas de educación física y deportivos en la escuela frente a las referencias internacionales e identificar las estrategias para mejorar e invertir.
- Dar seguimiento al creciente costo y las consecuencias de la inactividad física.

Medición del impacto y los resultados

En la actualidad, no hay suficiente inversión para demostrar el impacto extraordinario proveniente de estilos de vida físicamente activos. Se requiere de un marco de medición para permitir una comparación y persuadir a quienes se encargan de tomar decisiones de optimizar el gasto de recursos actual y abrir nuevas fuentes de financiación. Se debe colaborar con los profesionales que implementan los programas para establecer enfoques consistentes para la supervisión y evaluación y para desarrollar indicadores clave y planes para la medición del impacto y permitir que los equipos de trabajo se comprometan con una mejora continua. Además, invertir en la colaboración interdisciplinaria y enfoques de investigación que proporcionen evidencia de los beneficios holísticos de la participación en actividades físicas, educación física y juegos físicos con el fin de fortalecer la promoción e incrementar la inversión.

OPTIMIZAR

Garantizar el acceso universal

Diseña para quienes afronten más dificultades y tendrás un conjunto más sólido de soluciones que funcionen como referencia. Estas poblaciones son quienes sufren de manera desproporcionada las consecuencias de la falta de actividad física; por ejemplo, poblaciones con ingresos limitados, grupos minoritarios, y poblaciones con necesidades especiales, como aquellos con discapacidades físicas e intelectuales. Estas poblaciones ofrecen la mejor oportunidad para romper el ciclo de inactividad y obtener el más grande rendimiento de beneficios de la actividad física.

Optimizar los recursos gubernamentales y privados/comerciales

En la mayoría de las economías, hay una cantidad significativa de financiamientos que provienen de varios sectores y se pueden gastar de manera efectiva o se pueden utilizar de manera más consistente. Identifica otros recursos actuales y busca modos de usar la evidencia e ideas de esta estrategia de acción para optimizar el financiamiento y el impacto.

Encontrar/innovar nuevas fuentes de capital

Identifica las formas alternativas para financiar la diseminación de la actividad física, como incentivos fiscales, capital colectivo y premios financieros que recompensen la innovación. *Para obtener más información, consulta la sección Nuevos enfoques de financiamiento en este documento.*

COMUNICAR

Fortalecer y clarificar mensajes y coordinar esfuerzos de promoción

Los beneficios van más allá del bienestar físico. Las comunidades y los individuos son, en general, más competitivos con el espectro exhaustivo de beneficios que se acumulan de un estilo de vida físicamente activo. Sin embargo, hoy, los sectores e instituciones proporcionan mensajes fragmentados que los “legos” no siempre saben cómo integrar en su práctica cotidiana. El mensaje de la actividad física necesita una revisión y el ámbito y el comunicador necesitan encontrar modos de alinearse para lograr el impacto deseado:

- Los beneficios descritos en el Modelo de capital humano.
- Mensajes sencillos, accesibles e inspiradores.
- Un conjunto consistente de objetivos, peticiones y recomendaciones.
- Un compromiso con la promoción y campaña de manera consistente y la disponibilidad para repetir el mensaje hasta que sea oído.
- Mensajes adaptados para públicos específicos, como líderes escolares, padres y los encargados de tomar decisiones políticas.
- Modela conductas. Predica con el ejemplo en tus organizaciones. Haz que la actividad física sea la opción predeterminada, interrumpe los períodos prolongados de sedentarismo.
- Proporciona información objetiva al público que respalde la toma de decisiones responsable de los líderes políticos.

Compartir las prácticas acertadas y promover las fortalezas

Para permitir la optimización del gasto corriente de recursos y tener acceso a nuevas formas de capital, invierte en recursos y herramientas que den un panorama global de los magníficos programas que existen, su ubicación, aprendizaje clave/ estadísticas compartibles y si están listas para ampliarse.

Estrategias más importantes para empezar, por sector

La estrategia para la acción se centra conscientemente en una visión y dos peticiones sencillas. Pretende inspirar y coordinar la acción y, al mismo tiempo, ser lo suficientemente flexible para permitir su implementación de manera creativa y de modos que se adapten a las necesidades únicas de un individuo, un país o una comunidad. Sin embargo, una primera pregunta puede ser “¿Por dónde empiezo?” Aquí presentamos una lista de acciones prioritarias que pueden utilizar los sectores para ayudar a las sociedades a progresar hacia un nuevo estilo de vida.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS PARA LOS NIÑOS

Gobiernos nacionales, estatales o provinciales

- Establecer y hacer cumplir requisitos sobre horas de educación física en el plan de estudios de las escuelas.
- Revisar los requisitos de certificación y capacitación del equipo de trabajo para respaldar la estrategia; incluyendo a los profesores, entrenadores, instructores y tutores; establecer procedimientos y estándares para las personas que trabajan con niños.
- Establecer incentivos para los programas de actividad y educación física, que incluyan eliminación de tasas/ reducción de impuestos, capacitación y pases de transporte para los voluntarios.
- Garantizar que la asignación de fondos públicos para actividades deportivas esté sujeta a planes y programas que lleguen a todos, desde la base hasta la élite.

Sector educativo

- Diseñar actividades físicas dentro de la jornada escolar, antes y después del horario de clases.
- Comprometerse en la creación de “escuelas activas”: incluir recesos regulares y motivar el juego y el aprendizaje físicamente activos.
- Registrar los niveles de actividad física de los niños a lo largo del año escolar.

- Incluir la actividad física en los servicios de cuidado infantil para los niños en edad preescolar.
- Reconocer la contribución única de la educación física para el desarrollo de los niños. Asignar el tiempo adecuado en el plan de estudios y proporcionar los recursos necesarios para los profesores, las instalaciones y los equipos.
- Comprometerse con la educación física de calidad y la evaluación constante del progreso por medio de autoevaluaciones confrontadas con las pautas de referencia internacionales. Establecer principios comunes para toda labor relacionada con la actividad física de los niños.
- Celebrar y recompensar los programas, profesores y entrenadores de educación física de calidad.
- Integrar programas de educación sanitaria holísticos, permitir que los estudiantes creen sus propios planes de salud y bienestar.
- Verificar que los programas y las actividades físicas sean accesibles y atractivos para todos los estudiantes y se adecúen a los distintos intereses y niveles de disponibilidad.
- Trabajar con la comunidad escolar para motivar el transporte activo de los estudiantes.
- Desarrollar políticas o acuerdos de uso conjunto que proporcionen acceso a las instalaciones escolares, como gimnasios, campos y lugares de juegos fuera del horario escolar.

Sector de servicios de salud

- Educar a padres, tutores y pacientes sobre la importancia de la actividad física y el juego físicamente activo y ponerlos en contacto con los recursos apropiados.

Donantes privados

- Apoyar las opciones de actividad física que tienen como fin crear experiencias tempranas positivas para los niños (petición n.º 1).
- Buscar e invertir en programas y enfoques que incorporen las recomendaciones del diseño del Capítulo 3 (página 34) y el Capítulo 4 (página 46).
- Explorar distintas formas de llenar las brechas en los fondos públicos.

Profesionales

- Diseñar e implementar programas basados en los “filtros de diseño” descritos en el Capítulo 3 (página 34).

Padres y tutores

- Proporcionar tiempos y espacios adecuado para el juego físicamente activo, garantizar que el ambiente familiar permita que el niño sea físicamente activo.
- Ser un modelo: hacer de la actividad física una prioridad en tu vida y motivar a tus hijos a participar de actividades físicas.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA

Gobiernos nacionales, estatales o provinciales

- Establecer una estrategia de actividad física nacional/regional/estatal, con un alto grado de compromiso de los ministerios o secretarías de educación, salud, juventud y deporte.
- Establecer datos de referencia y realizar mediciones constantes de los niveles de actividad de la población.

Gobiernos locales

- Desarrollar nuevos parques y espacios abiertos para ajustarse al ritmo del crecimiento de la población, y establecer políticas para garantizar que todos tengan acceso a estos beneficios.
- Garantizar que los espacios de juego y recreación públicos sean atractivos, estén bien iluminados y sean seguros para todos los usuarios, en especial, niñas y mujeres.

- Adoptar políticas de uso conjunto para la introducción de nuevos socios y programas con recursos que permitan mantener en buen estado las instalaciones y asegurar que estén abiertas el mayor número de horas posible.
- Realizar planes que abarquen todas las formas y usuarios de transporte activo: peatones, ciclistas y patinadores.
- Promover el diseño urbano compacto en lugar de la expansión urbana, con escuelas, tiendas y parques accesibles a pie; considerar la eliminación de requisitos mínimos de estacionamiento.
- Establecer incentivos fiscales para las empresas, para activar los programas de transporte.
- Establecer y proporcionar incentivos para que los nuevos sitios de trabajo se establezcan en vecindarios mixtos, en lugar de parques industriales aislados.

Sector de servicios de salud

- Proyectar la actividad física desde la infancia hasta la edad adulta.
- Reconocer la contribución de la actividad física a una buena salud y el bienestar, en especial cuando se trata de la prevención de enfermedades no transmisibles.
- Prescribir actividades físicas, por sí solas o en combinación con medicamentos, cuando sea necesario.

Donantes privados

- Apoyar las opciones de actividad física que tienen como fin integrar la actividad física en la vida cotidiana (petición n.º 2).
- Invertir en programas rigurosos de monitoreo y evaluación de los programas y su impacto.
- Explorar distintas formas de llenar las brechas en los fondos públicos.

Profesionales

- Medir los niveles de actividad física, impacto y resultados.
- Realizar mediciones para desarrollar y mejorar constantemente la fuerza de trabajo.

Padres y tutores

- Ser un modelo: hacer de la actividad física una prioridad en tu vida y motivar a tus hijos a participar de actividades físicas.



PETICIÓN 1

3

DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS: UNA PROFUNDIZACIÓN

Los “filtros” que se incluyen en esta sección proporcionan varias sugerencias para crear experiencias tempranas positivas para niños relacionadas con la educación física, los juegos físicos y los deportes. Los profesionales aseguran que lo más importante para lograr estas experiencias tempranas positivas es contar con un diseño muy bien planificado. De hecho, es muy importante que se exija un examen profundo en estas áreas.

ABORDAR LAS PETICIONES

Diseño de experiencias tempranas positivas

El diseño de experiencias tempranas positivas requiere la comprensión de los factores que contribuyen con las opciones de educación física y actividades físicas. Estos son los factores que garantizan que cada niño tenga una experiencia positiva y divertida, y que opte por la actividad física antes que preferir las elecciones sedentarias.

Se llevó a cabo una revisión de los programas existentes, junto con evaluaciones de impacto, para aislar los “filtros de diseño” de mayor impacto; es decir, los elementos adoptados por los programas exitosos. Se llevaron a cabo entrevistas individuales con los profesionales de todo el mundo^{viii} para dar forma y refinar los puntos de vista. En el transcurso de este esfuerzo, se identificaron siete filtros esenciales en los programas de mayor éxito. En un escenario ideal, todos los elementos descritos en los filtros deben estar presentes.

En resumen, los mejores programas y planes de intervención:

- **Están diseñados para proporcionar acceso universal a ellos**
- **Están destinados a niños de edad apropiada**
- **Se adecúan a los lineamientos recomendados de dosificación y duración**
- **Son divertidos**
- **Se centran en incentivos y motivaciones**
- **Permiten que los niños expresen sus opiniones de forma individual y grupal**
- **Son dirigidos por profesores, entrenadores y tutores bien capacitados**

Esta sección describe cada uno de estos filtros en mayor detalle y hace hincapié en los estudios de caso descritos en la Sección 5 que mejor ejemplifican la implementación de un filtro en particular. Se establecen las diferencias entre la aplicación de “referencia” y las “prácticas recomendadas”.

Es importante tener en cuenta que la seguridad es un factor que respalda a cada uno de estos filtros de diseño. El equipo y las instalaciones deben estar libres de peligros y ser diseñados para grupos de edades adecuadas. Los adultos que crean el ambiente para la actividad física deben comprender los tipos de movimiento que se ajustan mejor a las distintas etapas del desarrollo del niño, las prácticas de prevención de lesiones y primeros auxilios. También es fundamental la seguridad en la comunidad en general y en el transporte, junto con un plan de tolerancia cero para las conductas hostiles de los participantes, a fin de crear experiencias positivas en los niños.

viii. Los expertos consultados como parte de este trabajo se incluyen a: Zhong Bingshu, Universidad Capital de Educación Física y Deportes; Tommy Clark, Grassroot Soccer; Jean Côté, Escuela de Kinesiología y Estudios de la Salud, Universidad de Queen; Brian Dickens, Zona de acción comunitaria; Ginny Ehrlich, Alianza para una Generación más Sana; Daniel Gould, Instituto para el Estudio de los Deportes Jóvenes; Universidad Estatal de Michigan; Jayne Greenberg, Escuelas públicas de Miami-Dade; Thelma Horn, Departamento de Kinesiología y Salud, Universidad Oxford de Miami, OH; Wu Jian, Instituto Nacional de Ciencias de la Educación, Centro de Investigación para la Educación Física, de la Salud y Artística; James Kallusky, Coach Across America, Up2Us; Russell Pate, Escuela de Salud Pública Arnold, Universidad de Carolina del Sur; Zhu Weiqiang, Universidad Normal del Este de China, Colegio de Educación Física y Salud.

✓ Referencia

Los aspectos mínimos que deben ser incluidos necesariamente en los programas para evitar el riesgo de generar una experiencia negativa. Incluir estos aspectos garantizará que los niños reciban los beneficios físicos más esenciales y necesarios asociados con los niveles de actividad física, menores que los beneficios ideales, pero mayores que los mínimos.

♥ Práctica recomendada

Abarca los elementos de diseño del programa **adicional** que se unen para proporcionar el máximo beneficio posible. Cuando los niños piden participar en un juego físico o deporte, sabemos que nos encontramos en el camino correcto. Los niños que se sienten motivados a realizar una actividad física de por vida estarán en el sitio correcto para alcanzar todo su potencial.

La información incluida no está solo dirigida a quienes diseñan e implementan los programas. Cualquier persona interesada en garantizar que se les proporcione a los niños experiencias de actividad física de calidad (es decir, los padres, profesores, administradores, inversores, tutores, mentores, etc.) tienen un interés directo en la selección de opciones del más alto valor. Esta sección tiene como fin ampliar el conocimiento colectivo de lo que estamos buscando.

Por último, no todas las oportunidades de ser activo deben girar en torno a programas o deportes formales. Los niños solo deben ser niños y salir a jugar.

fig. 3.1 LOS 7 FILTROS DEL DISEÑO: DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS

La creación de opciones atractivas para los niños no es un accidente. Los expertos afirman que existen siete factores para crear una excelente experiencia para los niños. Estos son:



Consulta el Apéndice de este documento para obtener una lista de las referencias más importantes que sustentan este modelo y la información incluida en las páginas siguientes sobre cada filtro de diseño.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

- p. 58 Programa Unified Sports
- p. 60 Miami-Dade
- p. 64 Grassroot Soccer
- p. 66 Magic Bus
- p. 68 Let Me Play
- p. 70 Creating Chances de la Liga Premier

1. Acceso universal

Diseña para quienes sean más difíciles de alcanzar.

Frecuentemente, las niñas, los niños con alguna discapacidad y las familias con bajos recursos son excluidos de las oportunidades de involucrarse en deportes o juegos físicos. Son los mismos niños que están atrapados en el ciclo de la inactividad física. Cuando los programas se diseñan con estos segmentos de la población en mente, tienen más probabilidades de funcionar con todo el mundo.

✓ REFERENCIA

- Sé inclusivo y garantiza que las tareas estén diferenciadas para que todos los niños puedan probarlas. Nunca asumas que un niño no puede hacer algo. Pídele su opinión y haz que funcione.
- Las niñas responden mejor a las actividades que incluyen a sus amigos e iguales. Esto aumenta el factor de diversión y reduce el potencial de abandono. El mismo enfoque puede fortalecer las oportunidades sociales para todos los niños que enfrentan dificultades y restricciones al intentar participar. En todos los casos, debes garantizar que el espacio físico y las actividades no representen una barrera para la participación de los niños o una amenaza a su seguridad.
- Garantiza que las estrategias de reclutamiento y retención sean intencionalmente inclusivas y se adecúen a las necesidades únicas de todos los niños.
- Crea un ambiente libre de amenazas físicas y emocionales.

✓ PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

- Proporciona a los entrenadores, padres, tutores y otros modelos herramientas de comunicación que funcionen con los niños con un alto nivel de ansiedad, bajos niveles de confianza o aptitudes limitadas.
- Si no es práctico que las niñas y los niños jueguen juntos, por ejemplo, por cuestiones religiosas o culturales, crea oportunidades específicas para ambos géneros e invierte en entrenadoras para aumentar la participación y comodidad de las niñas. En todo caso, incorpora opciones en las que las niñas tienden a sobresalir, como ejercicios de agilidad y flexibilidad, e integra lecciones para abordar problemas de imagen corporal.
- Los niños con dificultades financieras se beneficiarán de la educación física en horas de clases y la introducción de movimiento y actividad a lo largo de la jornada escolar. Para abordar algunas de las dificultades más importantes para los niños de escasos recursos, encuentra formas de reducir los costos de participación y proporcionar opciones de transporte seguro.
- Comunica de manera continua los beneficios de la actividad física a los padres y tutores; haz que se involucren y otorgarles el poder de ser los promotores y animadores más influyentes.

Acceso universal: ¿quiénes son los más difíciles de alcanzar?

A los efectos de esta estrategia, los segmentos de la población “difíciles de alcanzar” se definen como aquellos con menos probabilidades de tener acceso a la actividad física, ya sea porque no cuentan con estas opciones o porque estas poblaciones no las consideran como algo que esté a su alcance. Existen varios factores que afectan las probabilidades de participar de una persona. Más adelante, se enumeran algunos. El diseño de actividades para estos segmentos requiere una profunda comprensión de las barreras existentes y un enfoque intencional adaptado al diseño del programa o actividad, y a las estrategias de reclutamiento y retención. Cuando esto se hace de manera correcta, se logra el acceso universal.

Personas con distintos niveles de habilidad/capacidad

Varios segmentos de la población se abstienen de participar por factores físicos o intelectuales que afectan su disfrute de la actividad. Con frecuencia, estos segmentos carecen de opciones que se ajusten a sus necesidades o, incluso se ven limitados por la falta de aceptación social de sus niveles de actividad.

- Personas con baja competencia o baja competencia percibida
- Personas con discapacidades físicas e intelectuales
- Personas con necesidades de salud especiales
- Niños con retrasos en el desarrollo de las habilidades motoras
- Personas mayores

Personas relegadas, en función de datos demográficos

- Personas obesas/con sobrepeso
- Niñas y mujeres
- Familias de bajos ingresos

Personas que no pueden llegar hasta allá

Varios factores pueden afectar la capacidad de acceder a las opciones de actividad apropiadas.

- Falta de transporte a las instalaciones
- Baja proximidad de los programas o instalaciones, especialmente en poblaciones rurales
- Problemas de seguridad en el entorno del programa o durante el transporte

Personas en ambientes sociales o culturales que desalientan o desmotivan la participación en actividades físicas

A continuación, se presentan algunos de las formas más comunes en los que los ambientes culturales y sociales pueden desalentar la participación en actividades físicas.

- Falta de respaldo en el hogar o modelos influyentes para un estilo de vida activo
- Normas sociales en la comunidad (entorno doméstico, local, escolar laboral) que promueven la inactividad física
- Falta de aceptación cultural de las actividades físicas en grupos específicos, por ejemplo, hostilidad hacia las niñas y mujeres activas
- Subestimación de los beneficios de ser activo y las consecuencias de la inactividad
- Actitud negativa por la participación de otros

Personas en puntos específicos de transición en la vida

Se ha observado que, por lo general, los niveles de actividad física se reducen cuando las personas se encuentran en determinados puntos de transición en su vida que tienen como consecuencia cambios significativos en sus rutinas o niveles de motivación. Los ejemplos incluyen:

- Pubertad
- Primeros años de la escuela secundaria
- Últimos años de la escuela secundaria
- Abandono de la escuela
- Ingreso o abandono de la fuerza laboral
- Matrimonio
- Nacimiento del primero hijo

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

- p. 58 Programa Unified Sports
- p. 62 Bola Pra Frente
- p. 66 Magic Bus
- p. 70 Creating Chances de la Liga Premier

2. Edad apropiada

Seis, no es lo mismo que dieciséis. Adáptalo.

El desarrollo físico y emocional varía con la edad. Lo que es divertido para un adolescente, puede no ser divertido o seguro para un niño pequeño. Para que funcionen, el programa y las actividades, deben ser diseñados para una edad específica y el nivel de desarrollo de los participantes. Ten en cuenta que esto se refiere a la edad funcional de los niños, no necesariamente su edad cronológica.

✓ REFERENCIA

- Para incrementar la diversión y la seguridad física, se debe capacitar a los profesores y entrenadores para que proporcionen opciones de actividades físicas adecuadas a cada edad.

Entre 0 y 5 años de edad, juegos creativos y activos: para crear experiencias tempranas positivas, los niños necesitan tiempo y espacio para realizar diariamente juegos sencillos que hagan hincapié en las habilidades motrices básicas y el desarrollo de habilidades esenciales, como pararse, lanzar o caminar, y el equilibrio y coordinación tempranas.

Entre 6 y 8 años de edad, introducción a las habilidades motrices esenciales: se centran en la sencillez, diversión, amplitud y variedad de las actividades y oportunidades para practicar las destrezas fundamentales en distintos contextos.

Entre 9 y 12 años de edad, preparación de la creación de destrezas: debes mantener una amplia exposición de actividades e introducir elementos para el trabajo con colegas y equipos. Es necesario seguir exponiendo a los niños a una variedad de actividades que incluyan la recreación activa, deportes en equipo e individuales, y deportes no competitivos.

Entre 13 y 16 años, construcción de las destrezas: se centra en movimientos complejos y una autonomía mayor, y proporciona oportunidades para tener diversas funciones.

- En todos los grupos etarios, es importante que el tamaño y la naturaleza de los equipos, el espacio de la actividad y los comentarios sean adecuados para todas las edades.

✓ PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

- Trasladar el movimiento adecuado a la edad de una configuración de programa de actividades físicas a otra.

Entre 0 y 5 años de edad: educa a los padres y tutores respecto de las actividades de juego más sanas para el desarrollo temprano de los niños.

Entre 6 y 8 años de edad: proporciona herramientas a los padres y tutores que hagan hincapié en las actividades de juego en casa. Reconoce y comunica a los padres y tutores los peligros de la especialización deportiva temprana.

Entre 9 y 12 años de edad: proporciona a los niños herramientas que les den la confianza necesaria para trasladar las actividades a escenarios sociales y de juego con sus amigos.

Entre 13 y 16 años de edad: integra actividades de grupo que formen valores y lecciones sociales. Ofrece oportunidades de liderazgo y varias opciones deportivas.

3. Dosificación/duración

Alcanza el nivel óptimo.

¿Cuánto? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué tan difícil? ¿En qué formato?

REFERENCIA

- La Organización Mundial de la Salud y otros organismos recomiendan que los niños realicen más de 60 minutos de actividades físicas de intensidad moderada a intensa* (sin contar el tiempo necesario para organizarlas o impartir instrucciones). Los 60 minutos se pueden componer de varias sesiones de más de 10 minutos cada día.
- Las sesiones deben incluir etapas de calentamiento, actividad aeróbica y actividades de fortalecimiento muscular y óseo.
- Quienes inicien con una base muy pequeña o sin ninguna actividad física, pueden avanzar hasta llegar a la cantidad recomendada.
- Deben ofrecerse varias elecciones de movimientos o actividades físicas a lo largo del día (antes, durante y después de la escuela).
- Las actividades como los ejercicios aeróbicos básicos, esfuerzos individuales (por ejemplo, la caminata o el levantamiento de peso) o el ciclismo casual, proporcionarán un nivel de referencia de los beneficios.

PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

- Como práctica recomendada, los niños deben realizar más de 60 minutos de actividad física de moderada a intensa cada día.
- Las escuelas incluyen la educación física en horas de clase y oportunidades de actividad física diaria, y motivan el aprendizaje físicamente activo.
- Las actividades en la clase de educación física deben centrarse en el desarrollo de destrezas complejas en grupo, como el cricket, equipos de gimnasia, dobles de tenis o carreras de obstáculos.
- Las actividades deben incluir una combinación de actividad estructurada y juego supervisado.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

- 60 Miami-Dade
- 62 Bola Pra Frente
- 68 Let Me Play

*Varias organizaciones mundiales realizan recomendaciones semejantes. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, por lo general, se refieren a niños más grandes y adolescentes. Para obtener más recomendaciones sobre niños pequeños, consulta los filtros de diseño para "La edad apropiada" en la página 38.

fig. 3.2 ALCANZAR LOS BENEFICIOS

Cuanto mayor sea la complejidad de movimiento y la presencia de un grupo o la dinámica social positivas, más alto será el rendimiento de los beneficios percibidos por un individuo, como se describe en la Figura 1.5.



Movimiento incidental

Bajas dosis de movimiento incidental o actividad física poco frecuente (menos de tres días por semana)



De 30 a 60 minutos de ejercicio cardiovascular

Incremento de la duración y frecuencia de la actividad física, un ajuste personal



Juegos y deportes basados en destrezas

Incrementa la complejidad y el rango de actividad física, establecidos para grupos



Altas dosis de deportes y competencias para el desarrollo muscular, actividades en grupo y ejercicios cardiovasculares

Actividad que desarrolla destrezas, orientada a grupos, compleja y frecuente (cinco o más días por semana)



Solo ilustrativo con referencia al Modelo de capital humano (Fig. 1.5).

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

- p. 58 Programa Unified Sports
- p. 60 Miami-Dade
- p. 62 Bola Pra Frente
- p. 64 Grassroot Soccer
- p. 66 Magic Bus
- p. 68 Let Me Play
- p. 70 Creating Chances de la Liga Premier

4. Diversión

Que los niños sean niños.

Algunas cosas nunca cambian. A los niños no les gusta aburrirse. Para que los niños elijan una vida de actividad física, deportes y juegos, las opciones disponibles deben ser divertidas. Esto no es negociable. Si las opciones son aburridas, los niños elegirán algo más sedentario.

✓ REFERENCIA

- Crea oportunidades frecuentes de juegos supervisados. Asegúrate de motivar a los niños que los han abandonado.
- Asegúrate de que las escuelas proporcionan educación física en horas de clase para motivar la actividad física e interrumpir el tiempo sedentario.
- Proporciona varios tipos de actividad física para los niños y permíteles que elijan lo que quieren hacer, a la vez que incorporas oportunidades para desarrollar el dominio de destrezas básicas.
- Crea un espacio físico y emocional seguro; adopta políticas de cero tolerancia para los insultos y el abuso físico y verbal entre los compañeros, elimina el sistema de formación de equipos por selección de compañeros.
- Acentúa la competencia que se centra en los logros individuales, en lugar de ganar y perder.

✓ PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

- Fomenta una cultura de grupo donde los niños entiendan su función en el equipo o el grupo.
- Motiva, involucra y educa a los padres y tutores para promover el juego físicamente activo en casa.
- Adopta la tecnología. Busca, financia, desarrolla y usa las herramientas para permitir y fomentar la participación y la creatividad en la actividad física.
- Establece estándares de conducta consensuados entre niños, profesores, entrenadores, padres y espectadores, que incluyan el respeto para las contribuciones de los niños y los demás. Elogia y recompensa a quienes den ejemplos de juego justo y conducta deportiva.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

n. 62 Bola Pra Frente

n. 64 Grassroot Soccer

5. Incentivos y motivación

Haz que quieran.

Un poco de motivación llega lejos. Cuando se trata de niños y deportes o juegos, no solo se trata de “obtener una recompensa por jugar”. Se trata de vincular recompensas tangibles e intangibles al progreso y esfuerzo de los niños, para que puedan experimentar la recompensa constante de su esfuerzo.

✓ REFERENCIA

- Celebra la asistencia, la participación, el esfuerzo, y el progreso individual y de grupo. Evita dar premios de alta calidad o caros y, en cambio, concéntrate en las recompensas intrínsecas, como la confianza, la realización de logros y la satisfacción de alcanzar metas y puntos de referencia, y recuerda que el refuerzo positivo constante es un motivador poderoso.
- Deshazte del anti-incentivo: NUNCA uses ni niegues el ejercicio como castigo (por ejemplo, dejar sin receso a un niño). En su lugar, celebra y recompensa el compromiso de ser activo.
- Evita la estigmatización de los niños con sobrepeso, menos ágiles o con menores habilidades de coordinación, ya que eso los desalienta para dar su mejor esfuerzo. Celebra el progreso y los logros, y motiva la cultura del aprendizaje que permite que todos los estudiantes reconozcan y aprecien su desempeño y el de los demás.

✓ PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

- Utiliza varios incentivos y recompensas, que incluyan reconocimientos, insignias, puntos de mérito, créditos adicionales, medallas de participación y tiempo de juego adicional.
- Enfatiza los refuerzos positivos, a menudo, solo saber que alguien está ahí para animar al niño es suficiente para estimular su participación continua.
- Personaliza los incentivos y recompensas con lo que motiva a cada individuo y ajústalos a la actividad específica, cuando corresponda.
- Asegúrate de evaluar la eficacia de las recompensas e incentivos frente a los objetivos grupales e individuales.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

- p. 58 Programa Unified Sports
- p. 60 Miami-Dade

6. Retroalimentación para los niños

¿Cómo lo hago?

A los niños de todas las edades les entusiasma obtener logros personales y contribuir en los objetivos de equipo. Establecer circuitos de retroalimentación grupales e individuales en los programas y actividades permite que los niños sepan cómo les va. Esto es lo que proporciona impulso cuando el camino es largo.

✓ REFERENCIA

- Crea el hábito de establecer una meta grupal en la que cada niño contribuya con los objetivos del equipo, comparte el progreso del equipo a intervalos regulares, por ejemplo, millas totales recorridas o minutos totales de actividad.
- Establece circuitos de retroalimentación que permitan que los niños hagan un seguimiento de las metas individuales que se ajusten a su propio nivel de destreza e interés.
- En las lecciones de educación física, asegúrate de establecer expectativas claras sobre el progreso y los logros.
- Asegúrate de monitorear las mejoras en las destrezas, así como el acondicionamiento físico en general. Destaca el que un niño haya hecho algo de manera correcta o logrado algún progreso.

✓ PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

- Proporciona objetivos claros y diversos mecanismos de ayuda, como imágenes, videos o películas, e involucra a los niños en la fijación de metas y el seguimiento del progreso individual. Involucra a los padres y tutores en la fijación de metas y la celebración del progreso de los niños.
- Asegúrate de que el progreso y los logros en educación física se evalúen, registren e informen.
- Desglosa los objetivos en logros progresivos que puedan ser alcanzados de inmediato para garantizar la retroalimentación continua.
- Utiliza herramientas digitales que motiven tanto a niños como a entrenadores a ingresar datos, y observar los logros y objetivos que se han alcanzado.
- Conecta los resultados para generar un marco de supervisión global y evaluación para los entrenadores, organizadores e inversores. Realiza un seguimiento del progreso fuera del campo para establecer los beneficios holísticos de las actividades físicas (asistencia, notas, conducta social).
- Realiza un seguimiento del progreso global del programa, y establece metas y puntos de referencia para los niños, los profesores, los entrenadores, los padres y los tutores.

7. Enseñanza, entrenamiento y tutorías:

Construir o destruir, depende de todos los maestros.

Enseñar educación física, entrenar y, en general, crear un ambiente para la actividad física, el deporte y el juego físico es un asunto serio. Hacerlo bien requiere de un alto nivel de capacitación y desarrollo profesional constante. Es algo que puede cambiar por completo el trayecto de la vida de los niños.

REFERENCIA

Sé un buen profesor, entrenador y mentor

- Demuestra pasión y entusiasmo por la actividad física y por los niños. Para los niños más pequeños, de entre 6 y 12 años, usa técnicas de enseñanza y entrenamiento que hagan hincapié en el progreso y sus contribuciones para el éxito. Concéntrate en el juego físico, las destrezas motoras esenciales y la diversificación de las actividades, en lugar de la especialización prematura en un deporte.
- Usa refuerzos positivos para las buenas conductas y el progreso.

Invierte en buenos profesores, entrenadores y tutores

- Contrata y respalda a profesores y entrenadores calificados para trabajar con niños, y mantén un registro del apoyo positivo proporcionado a todos los niños.
- Crea perfiles para el puesto que establezcan claramente las expectativas.
- Contrata entrenadores y profesores hombres y mujeres, e invierte tanto esfuerzo en unos como en otros. En muchos contextos, esto es crucial para garantizar una experiencia positiva tanto en los niños como en las niñas.
- Exige una certificación en primeros auxilios/reanimación cardiopulmonar, evaluación de riesgos y prevención de accidentes.
- Los planes de orientación y capacitación deben incluir una introducción a la organización de los recursos disponibles y expectativas, que incluya una capacitación en la protección de los niños y la generación de espacios emocionales y físicos seguros e inclusivos.
- Mide el éxito, motiva a los niños, padres, tutores y colegas a que lleven a cabo autoevaluaciones y realicen comentarios sobre el desempeño de los entrenadores y profesores.

PRÁCTICA RECOMENDADA

Además de la referencia...

Sé un buen profesor, entrenador y mentor

- Crea una experiencia positiva para todos los niños que participen del programa, por medio de tareas diferenciadas y objetivos de aprendizaje claros.
- Alienta a los padres y tutores a proporcionar refuerzos positivos.
- Usa actividades para desarrollar habilidades que se traduzcan a otros aspectos de la vida, y dales el poder a los niños al incluir sus ideas y sugerencias.
- Mantén una proporción entrenador/profesor/deportista que se adecúe a la actividad y el rango etario, y garantiza la seguridad de todos.

Invierte en buenos profesores, entrenadores y tutores

- Toma en serio los recursos humanos: crea redes de colegas y oportunidades de tutorías, exige la participación en planes de perfeccionamiento continuo, proporciona actividades de capacitación y oportunidades constantes de desarrollo profesional.
- Celebra y reconoce a los profesores y entrenadores: realiza sesiones formales de retroalimentación a intervalos regulares y comparte ejemplos de prácticas recomendadas e historias de éxito.
- Proporciona la motivación adecuada a los profesores, entrenadores, administradores escolares, líderes del programa y modelos.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN LOS NIÑOS



REFERENCIAS DE LOS ESTUDIOS DE CASO

- 58 Programa Unified Sports
- 60 Miami-Dade
- 62 Bola Pra Frente
- 64 Grassroot Soccer
- 66 Magic Bus
- 68 Let Me Play
- 70 Creating Chances de la Liga Premier



PETICIÓN 2

4

DISEÑO DE UN AMBIENTE APTO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA PROFUNDIZACIÓN

Rediseñar comunidades y ciudades físicamente activas es esencial para sostener un estilo de vida nuevo, físicamente activo. Afortunadamente, es bastante lo aprendido de las de grandes obras que tienen lugar a nivel nacional, local y comunitario alrededor del mundo.

En general, este es un problema complejo. Esta sección pretende exponer algunas consideraciones generales y temas comunes identificados por expertos y fuentes globales.

Diseño de un ambiente apto para la actividad física.

Este es un problema complejo que requiere de la acción coordinada de múltiples sectores y una comprensión del sistema social, político y administrativo de cada país. Se consultó a varios académicos, médicos, representantes de gobierno, educadores y organizadores comunitarios respecto de cómo integrar la actividad física a la vida cotidiana. Todos los expertos destacaron la importancia de reconsiderar la infraestructura como una forma significativa y positiva de proceder.

Varias entrevistas y una revisión de la bibliografía global^{ix} revelaron una variedad de ejemplos sumamente exitosos en todo el mundo donde la infraestructura respalda y posibilita la actividad física. Un conjunto de factores contribuyó para lograr el éxito:

- **El compromiso comunitario** a lo largo del proceso de planeación y desarrollo aumenta el futuro uso, la sustentabilidad y el cuidado del espacio.
- **La colaboración multisectorial** incrementa incorporación, apoyo, recursos y oportunidades para un mayor rendimiento de las inversiones; la participación de los funcionarios elegidos es fundamental para modificar las políticas y asegurar la sustentabilidad de los planes de cambios a gran escala.
- **La accesibilidad/seguridad como punto de referencia determinante para el uso** garantiza que las opciones de actividad física estén disponibles y sean seguras para todos, al tiempo que aborda los obstáculos que a menudo impiden a las personas ser físicamente activas.

- **Aprovechamiento al máximo del uso del espacio:** a menudo implica soluciones de uso conjunto que optimizan los recursos y el espacio en beneficio de comunidades más vibrantes y activas.
- **Los principios de acceso universal** garantizan el acceso equitativo a aquellos sectores de la población que enfrentan las mayores dificultades para participar en actividades físicas. *Para mayores detalles, consulta la sección: "Acceso Universal" en el capítulo anterior.*
- **El monitoreo y la evaluación** para un mejoramiento continuo y sembrar confianza entre las personas interesadas.

También es necesario entender en dónde podrían aplicarse estos factores con mayor efectividad. Cuando no duerme, la gente pasa la mayor parte de su tiempo en actividades relacionadas con su ocupación (trabajar o asistir a la escuela), transporte, ocio y mantenimiento del hogar. Y, tal como se muestra en este documento (Figuras 1.1 y 1.2), en las últimas dos generaciones, la cantidad de actividad física al interior de cada uno de estos dominios, salvo el ocio, se ha desplomado.

ix. Los lineamientos que especialmente influyeron en este trabajo incluyen: Active Design Guidelines (Nueva York, 2010), Leadership for Healthier Communities Action Strategies (Fundación Robert Wood Johnson, 2011), Recommended Community Strategies and Measurements to Prevent Obesity in the US (Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, 2009), Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments (Organización Mundial de la Salud Europa, 2006). Además, se consultaron y utilizaron las siguientes fuentes: Active Living Research, Active Living by Design, American College of Sports Medicine, Change Lab Solutions, Organización Mundial de la Salud, Architecture for Humanity, Movimiento Ciclovías/ciudades abiertas Sustrans, Rutas Seguras para ir a la Escuela, 8-80 Ciudades, la ciudad de Curitiba, Brasil, KaBOOM!, Olimpiadas Especiales, Kaiser Permanente, y el Centro para la Arquitectura y la Infraestructura. Inclusión por Diseño, Igualdad, Diversidad e Infraestructura.

fig. 4.1 OPORTUNIDADES CLAVE EN LA INFRAESTRUCTURA

Los expertos consideran replantear la infraestructura como una forma significativa y positiva para avanzar.



Pruebas en aumento demuestran que el diseño de la infraestructura puede incrementar la actividad física en un grupo particular de escenarios. Es interesante ver que la mayoría de estos escenarios son los mismos en los que la actividad física ha disminuido en las últimas generaciones (p. ej.: hogar, ocupación, transporte).

La Figura 4.1 enfatiza un punto clave a recordar: es fundamental cómo se desarrolla la actividad física. Igualmente importante, sin embargo, es dónde se desarrolla.

Esta sección describe la naturaleza esencial de cada escenario y proporciona mayores detalles sobre los factores de éxito que han contribuido a la integración de la actividad física dentro de la infraestructura.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



1. Espacios abiertos/parques

¿A quién no le gustan los espacios abiertos para jugar?

Todos necesitan un espacio seguro para jugar. En las zonas urbanas, donde vive un número creciente de personas, los espacios abiertos proporcionan algunas de las oportunidades para moverse libremente y disfrutar de un ambiente natural. Por fortuna, incluso en algunas de las ciudades más densamente pobladas del mundo, se cuenta con espacios que esperan ser reclamados.

Los edificios abandonados, viejos estacionamientos de autos, techos y lotes vacíos son los parques, sitios de juegos y campos deportivos del futuro. Ya existen muchos parques, pero sencillamente no son accesibles, atractivos o seguros para jugar. Como práctica recomendada, se deben diseñar los parques cuidadosamente para hacer que la persona se mueva y sea realmente activa; por medio del diseño de parques, así como su conexión a los programas comunitarios locales.

CONSIDERACIONES DE POLÍTICAS Y OTRAS IDEAS

- Garantiza políticas abarcativas de caminos y calles. Incrementa el acceso a instalaciones recreativas, campos deportivos exteriores, parques y espacios verdes que tengan senderos cercanos y rutas de transporte público.
- Desarrolla nuevos parques y espacios abiertos para mantener el ritmo de la población. La política pública puede garantizar una cantidad mínima de espacios verdes por persona y/o garantizar que cada residencia se encuentre en cercanía de un parque u otro tipo de espacio abierto.
- Garantizar por ley que las instalaciones deportivas de las áreas de alta densidad poblacional se preserven y mejoren.
- Ubica nuevos parques e instalaciones recreativas cerca de la escuela. Las relaciones de uso conjunto entre los distritos escolares y los parques y el departamento de recreación o planeación de la ciudad pueden garantizar una proximidad adecuada a las escuelas.
- Incrementa las horas de servicio y las medidas de seguridad. Adopta políticas de uso conjunto para introducir socios y programas con recursos para mantener en buen estado las instalaciones y que estén abiertas el mayor horario posible.
- Considera volver a emplear los espacios abandonados, lugares deteriorados o dañados o áreas con lotes disponibles, para crear oportunidades de recreación.
- Diseña parques y espacios para actividades físicas que respalden una variedad de actividades, grupos de edades y necesidades especiales. Involucra a distintos grupos de miembros de la comunidad en el diseño y la programación de parques nuevos o renovados.

PUNTOS DESTACADOS DE LOS QUE SE PUEDE APRENDER

- **Éxito inmediato:** organiza limpiezas de parque y otros proyectos de mejora de lugares de esparcimiento que puedan hacerse en un día.
- **Un buen ejemplo: parque en Chennai, India:** recursos filantrópicos y donaciones privadas permitieron que los ciudadanos crearan un parque con un amplio espacio natural para jugar, senderos para caminar y oportunidades de tener actividades físicas de manera regular.
- **Otro buen ejemplo: gimnasios de la ciudad, Brasil:** en Brasil, la mayoría de las playas en las grandes ciudades están equipadas con un gimnasio exterior público y gratuito (Río, por ejemplo, cuenta con 45 espacios para aparatos en sus 5 playas principales). En las ciudades que no se encuentran en la costa, los gimnasios exteriores se sitúan en las plazas y parques. Incluso algunas paradas de autobús tienen una especie de aparatos de gimnasios para que las personas puedan hacer ejercicio y estirarse mientras esperan el autobús.

2. Diseño urbano y uso del suelo

Camina, salta, patina o anda en bicicleta.

El diseño de la ciudad no es una medida única que sirve para todas las propuestas. Y lo que ha funcionado antes no tiene necesariamente que funcionar ahora. Es hora de pensar de forma diferente.

Los carriles para ciclistas serían un buen punto de partida. El diseño urbano de uso mixto puede proporcionar fácil acceso a parques, tiendas, transporte público y escuelas. Esto reduce las congestiones de tránsito y mejora la calidad de vida. Aprovechando este punto, ¿qué hay de malo con algunas rampas y carriles donde los patinadores puedan aterrizar y hacer unos cuantos trucos? ¿A dónde se fueron todas las aceras?

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



CONSIDERACIONES DE POLÍTICAS Y OTRAS IDEAS

- Desarrolla lineamientos de paisaje y prácticas de desarrollo urbano que motiven espacios públicos activos y vibrantes, adopta códigos de zonas que garanticen la creación entornos urbanos atractivos y seductores.
- Incrementa el diseño urbano compacto en lugar de la expansión urbana, con accesibilidad a pie a las escuelas, tiendas, parques, etc.; considera la eliminación de los requerimientos mínimos de estacionamiento.
- Haz que sea una obligación para el desarrollo de nuevos edificios que contengan funciones o instalaciones de recreación comunitaria.
- Enfatiza funciones mejoradas del diseño comunitario para motivar la actividad física, en especial, en los vecindarios con bajos recursos y grandes necesidades.
- Proporciona entornos limpios, atractivos y en buenas condiciones que inviten a las personas a mantenerse activas. En el interior, garantiza que los espacios sean cálidos, seguros y atractivos, en especial, los espacios cambiantes.
- Incorpora los principios de diseño universal para aumentar la accesibilidad de toda la población

PUNTOS DESTACADOS DE LOS QUE SE PUEDE APRENDER

- **Éxito inmediato:** embellecimiento y mejora del espacio: limpieza de la basura, plantar árboles, eliminar los grafitis, agregar iluminación y bancas.
- **Éxito inmediato:** cerrar calles al tráfico de autos, de manera temporal o permanente, como en la Ciudad de México, la calle de Madero y en Arequipa, Perú, la calle Mercaderes.
- **Un buen ejemplo: Olympia, Washington, EE. UU.:** se aprobó un impuesto de utilidades del 3% (el 2% para parques y 1% para aceras) en 2004 para crear parques a media milla de cada de residente y aceras en todas vías públicas más importantes. En una encuesta antes de someterlo a votación, el incremento del 3% (que incluye aceras) fue considerado más favorable que solo el 2% de parques.
- **Otro buen ejemplo: Curitiba, Brasil:** durante los últimos 40 años, Curitiba ha integrado el tránsito y la planeación urbana sustentables. El sistema de tránsito de autobuses transporta más de 2 millones de pasajeros por día, que incluye un 70% de los desplazamientos. Once millas de carriles de bicicleta corren de forma paralela a la ruta del autobús y el espacio abierto se ha integrado para ayudar a la conservación del agua y se han creado los “parques lineales” a lo largo de los corredores de tránsito. Un programa transversal, CuritibaActiva (Curitiba Activa), se ocupa de 70 gimnasios exteriores en toda la ciudad (para cualquiera mayor de 12 años) que son aprovechados por más de 71.000 participantes.
- **Un ejemplo más: Woonerf, Holanda:** “Woonerf” es una calle compartida en un vecindario residencial que crea zonas de tránsito lento para los autos y espacios seguros para que los niños jueguen y rutas para que los residentes caminen o usen la bicicleta. Las estructuras físicas, pavimento intrincado y calles con curvas ayudan a que los vehículos reduzcan la velocidad, que llega a ser la velocidad de caminata. Se incorporaron a las calles juegos infantiles, maceteros, árboles y accesorios para la calle. Los Woonerf y otros tipos de calles compartidas motivan a la gente a ser físicamente activa en sus vecindarios y a reducir el tráfico en las calles.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



3. Transporte Debes llegar de algún modo.

La política de transporte es uno de los puntos más importantes para tener gente físicamente activa. Ya sea que se exijan carriles de bicicleta o aceras o que se proporcionen vales a los niños de escasos recursos para que tengan acceso a las opciones de deportes y juegos deportivos, éstas son solo algunas políticas que pueden hacer la diferencia.

CONSIDERACIONES DE POLÍTICAS Y OTRAS IDEAS

- Considera a TODOS los tipos de usuarios y formas de transporte: peatones, ciclistas, patinadores, etc. Construye carriles separados para cada persona cuando sea posible, para garantizar la seguridad o convertir los carriles de tráfico en senderos ciclistas, con una separación física; mueve la zona de estacionamiento de autos lejos de la curva para permitir un carril protegido para los ciclistas.
- Desarrolla la infraestructura y los servicios que apoyen las calles “completas”, un concepto que garantiza que todas las necesidades de los usuarios, como peatones, ciclistas, motociclistas, pasajeros, adultos mayores, niños, personas con discapacidades, sean tomadas en cuenta durante el planeamiento, diseño y construcción de proyectos de transporte.
- Ubica los estacionamientos de bicicletas y programas de renta o préstamo de bicicleta en los centros de transporte público, permite el transporte de bicicletas en autobuses y trenes. Optimiza el diseño de estas instalaciones para mayor seguridad, comodidad y atractivo.
- Considera la eliminación o reducción de requerimientos mínimos de estacionamiento para los edificios de departamentos.
- Implementa medidas de control de tráfico, como la reducción de velocidad, semáforos sincronizados, señales, cruces visibles y dispositivos para ordenar el tráfico.
- Adopta la noción de “tolerancia cero” para las conductas que hagan que un sistema de transporte sea inseguro o incómodo para cualquier grupo, en particular mujeres y niñas que viajan solas.

PUNTOS DESTACADOS DE LOS QUE SE PUEDE APRENDER

- **Éxito inmediato:** el cierre de calles o reductores de tráfico para la actividad física.
- **Un buen ejemplo: súper autopistas ciclistas en Dinamarca:** las municipalidades de la zona de Copenhague colaboran para construir una red de “autopistas para ciclistas” que proporcionen un modo seguro de transportarse en bicicleta. Las primeras 26 rutas planeadas, que cubren un área de 300 km, se abrieron en abril de 2012. Contienen paradas limitadas, intersecciones accesibles para bicicletas y semáforos sincronizados con las velocidades promedio para los ciclistas. Y, para el mantenimiento de las bicicletas, se colocaron bombas de aire a lo largo de la ruta.
- **Otro buen ejemplo: el sistema de transporte público rápido en autobuses TransMilenio en Bogotá:** los autobuses aceleran en sus carriles especiales, lo que hace que el transporte público sea una opción confiable para medio millón de usuarios diarios. Este sistema cuenta con 180 millas de caminos para ciclistas, una calle peatonal de 10,5 millas y un sendero verde de 28 millas que cruza la ciudad.



4. Escuelas

Usa lo que ya tienes.

Para muchos niños, la escuela es su única oportunidad para participar en una actividad física, deporte o juego.

Es particularmente cierto para los niños que, con frecuencia, se encuentran excluidos de la participación. Las escuelas también proporcionan la mejor oportunidad posible para que las comunidades incrementen sus niveles de actividad física. ¿Por qué? Porque antes y después de la escuela, proporcionan una infraestructura existente y segura que está disponible localmente

CONSIDERACIONES DE POLÍTICAS Y OTRAS IDEAS

- Garantizar la educación física de calidad dentro del tiempo en el programa escolar de todas las escuelas y usar los puntos de referencia internacionales para evaluar las necesidades de desarrollo.
- Adopta los programas de “escuelas activas”
- Ubica las escuelas con distancias a las que se llega a pie para incrementar el porcentaje de estudiantes que se encuentren a una distancia para ir a pie o en bicicleta.
- Implementa Rutas Seguras para ir a la Escuela (SRTS) e impulsa el subsidio de transporte estatal o federal para garantizar la infraestructura necesaria (aceras y cruces).
- Proporciona acceso a las instalaciones y el equipo antes y después de la escuela, replantea la ubicación de los salones.
- Mejora y reacondiciona los espacios e instalaciones para motivar la actividad física.
- Desarrolla políticas distritales escolares o acuerdos de uso conjunto que proporcionen acceso a las instalaciones escolares, como los gimnasios, campos y áreas de juego fuera de las horas escolares, así como un acceso recíproco de las instalaciones asociadas. Haz acuerdos más asequibles de financiamiento y responsabilidad limitada de los recursos comunitarios.
- Usa las políticas públicas y los requerimientos de aseguramiento para manejar las cuestiones de litigios y garantizar que las escuelas no sean responsables de las actividades programadas fuera de las mismas.

PUNTOS DESTACADOS DE LOS QUE SE PUEDE APRENDER

- **Éxito inmediato:** pintar líneas coloridas en las áreas de juegos para atraer los sentidos de los niños, incrementar los juegos.
- **Éxito inmediato:** programas como “camina a la escuela” o “ven en bicicleta” motivan a toda la comunidad escolar a intentar un nuevo modo de transporte y desarrolla las políticas para andar en bicicleta o caminar, como los “autobuses escolares caminantes”, donde los padres o tutores llevan a los niños a la escuela en un grupo a pie.
- **Un buen ejemplo: Sudáfrica.** Sudáfrica está restableciendo la educación física en sus planes de estudios, como reconocimiento de su papel esencial en la educación de los niños y la promoción de salud.
- **Un buen ejemplo: kindergarten Fuji, Tokio, Japón:** el kindergarten más grande de Japón se dobla como una enorme pieza de equipo de juego. El diseño se basa en principios Montessori que incluyen espacio sin muros para motivar el movimiento y la exploración. La pieza central es una terraza de juegos en el techo que se usa todo el año para los recesos. Después de la escuela, este espacio también puede cambiar de uso para eventos comunitarios.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



5. Edificios y sitios de trabajo

Sigue el movimiento.

La mayoría de las personas con trabajos de escritorio pasan el tiempo entre correos electrónicos, llamadas en conferencia o seminarios web y reuniones. Estas son actividades normalmente sedentarias, pero ¿por qué? En realidad, no hay ninguna razón para que la mayor parte de estas actividades no se asocie con algún tipo de actividad física.

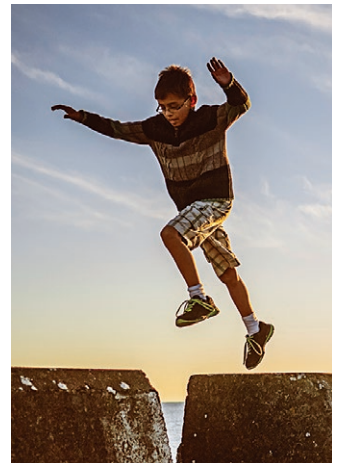
Todo lo que se necesita es que los empleadores la motiven. El punto a favor es que les ahorrará una fortuna por medio del incremento de la productividad en el área de trabajo, bajo la forma de una mejor salud del empleado y la reducción del ausentismo. ¿Qué tal la construcción de unos cuantos edificios a los que la gente puede llegar en bicicleta o en patineta?

CONSIDERACIONES DE POLÍTICAS Y OTRAS IDEAS

- Establece y proporciona incentivos para que los nuevos sitios de trabajo se establezcan en vecindarios de uso mixto, en lugar de parques industriales aislados.
- Diseña escaleras visibles, funcionales y atractivas para promover el uso entre quienes tengan la capacidad con una señalética motivacional clara.
- Proporciona instalaciones que apoyen la actividad física. Más allá de los centros de acondicionamiento físico, vestuarios y duchas, esto también incluye un estacionamiento de bicicletas y áreas compartidas que estimulen las caminatas.
- Diseña pequeños recesos de actividades sencillas y divertidas en la rutina, dirige el tiempo remunerado a ciertos momentos del día y durante las reuniones que tomen una hora o más.
- Diseña e implementa políticas corporativas para motivar, incentivar y destacar el transporte activo; asegúrate de que la cultura del espacio de trabajo y la dirección respaldan y refuerzan estas políticas.

PUNTOS DESTACADOS DE LOS QUE SE PUEDE APRENDER

- **Éxito inmediato:** incluye claves o señales que mejoren el uso de las escaleras (avisos en las escaleras, iluminación, pintura, arte).
- **Un buen ejemplo, Nueva York:** la sala de juegos y acondicionamiento físico en la avenida 10 West End. Cuando se construyó este condominio, los desarrolladores optaron por ubicar un centro de acondicionamiento físico adyacente al área de juegos de los niños. Una división por un cristal de ambos espacios permite que los padres y tutores se ejerciten mientras echan un vistazo a sus hijos. Una ventaja adicional es que la sala de juegos hecha para niños y adultos permite que la familia juegue junta.
- **Otro buen ejemplo, Nueva Zelanda:** con el afán de reducir los viajes en auto en la zona, las Autoridades de tránsito regional de Auckland (ARTA) desarrollaron una serie de herramientas que ayudan a los empleadores a dar más elecciones de transporte a los empleados. El Consejo de la ciudad de Waitekere aprovechó la oportunidad y reubicó una locación accesible al tránsito, lo que redujo la cantidad de espacios de estacionamiento. El personal ahora disfruta de un subsidio del 50% por el uso del tránsito público, estacionamientos de bicicletas, vestuarios, una flota de bicicletas para viajes cortos, mapas peatonales, estacionamientos de prioridad para autos compartidos y un sitio web con recursos de viaje.
- **Un ejemplo más, Torrance, Canadá:** los empleados del centro médico Kaiser Permanente de South Bay toman “descansos” de 3 a 10 minutos una o dos veces por turno. Los reclamos de compensación de los trabajadores se están reduciendo y los padres anteriormente sedentarios informan que tienen más energía para estar activos después de la jornada laboral.





5

ESTUDIOS DE CASO

La Estrategia para la acción establece un objetivo importante: poner fin o evitar los ciclos de inactividad física. Ciertamente, lograrlo será un reto, pero no es imposible. Muy lejos de eso, en realidad.

El esfuerzo al desarrollar esta estrategia mostró que existe una buena cantidad de organizaciones que ya están haciendo una excelente labor en la implementación. Hay muchos esfuerzos que ya están listos para proporcionar los extensos beneficios que conlleva ser físicamente activo. Aquí seleccionamos unos cuantos y destacamos su labor. Lo que es cierto es que se necesitan más de estos esfuerzos y lo más pronto posible.

ESTUDIOS DE CASO

¿Quién hace una excelente labor?

Esta sección destaca una selección de enfoques actuales que alientan estilos de vida físicamente activos y con buenos resultados. Esta es una respuesta para quienes dicen que no es posible hacerlo. Las organizaciones y los esfuerzos aquí descritos ya demuestran que se puede cambiar.



PETICIÓN 1

Estudios de caso

Estos programas proporcionan la experiencia temprana positiva que los niños necesitan para desarrollar una pasión por la actividad física para toda la vida. Estos programas son un buen ejemplo del diseño de programas, pero también presentan otras características que ya están listas para generar un impacto, como el uso de la tecnología y la influencia en la jornada escolar:

PÁGINA

- p. 58 Programa Unified Sports para las Olimpiadas Especiales Internacionales
- p. 60 Miami-Dade
- p. 62 Bola Pra Frente
- p. 64 Grassroot Soccer
- p. 66 Magic Bus
- p. 68 Let Me Play
- p. 70 Creating Chances de la Liga Premier

PETICIÓN 2

Estudios de caso

Estos esfuerzos están cambiando el modo en que la gente se mueve, literalmente, en su vida cotidiana. Entre muchas otras innovaciones, están rediseñando las ciudades, modernizando las políticas de transporte y usando el sistema de salud para promover la actividad física entre las personas de todas las edades. De los muchos esfuerzos individuales en todo el mundo, seleccionamos seis para destacarlos aquí:

PÁGINA

- p. 72 Ciclovías
- p. 74 Sustrans
- p. 76 Segundo Tempo
- p. 78 Rutas Seguras para ir a la Escuela
- p. 80 Movimiento Ciclista de Portland
- p. 82 Exercise Is Medicine



Ejemplos de nuevos enfoques prometedores de financiamiento

Hemos examinado una variedad de sectores para descubrir los ejemplos más interesantes en innovación social e impacto financiero. Lo que descubrimos fue una explosión de formas de capital alternativo. Presentamos unos cuantos ejemplos prometedores:

PÁGINA

- P. 87 Fomentar el deporte por medio de incentivos fiscales
- P. 87 Participación para activar a los espectadores: Aegon Masters y Sport Relief
- P. 88 Target: Házte cargo de la educación
- P. 88 Zombies, Run!
- P. 89 Fianzas de prisioneros
- P. 89 Colaboraciones innovadoras para el deporte

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



ALCANCE

523.000 en 2010

EDAD

Todas las edades

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

12 millones de USD (no incluye las contribuciones locales en especie)

NÚMERO DE SOCIOS

3 a nivel mundial (no incluye los socios locales)

IMPACTO

- **Incremento de la participación:**
En 2010, más de medio millón de personas de todo el mundo participó en Unified Sports. Ahora existe el programa en más de 100 países de todo el mundo
- **Redes y vínculos de inclusión social:**
una mayor inclusión de los atletas con discapacidad intelectual con un énfasis en el trabajo en equipo, orientación y la amistad. Concientización del sentido de la vida comunitaria a través de las redes y las actividades que se llevan a cabo en instalaciones normales, frente a las instalaciones especiales
- **Resultados individuales:**
el programa proporciona una vía para el crecimiento personal con la mejora en la confianza en sí mismo, autoestima y habilidades de comunicación.
- **Resultados físicos:**
mejora de las habilidades deportivas esenciales

WEB

www.specialolympics.org/unified_sports.aspx

ESTUDIO DE CASO

Unified Sports®

Democratización del acceso a los deportes = beneficios para todos



“TODOS SOMOS INDISPENSABLES EN EL EQUIPO, NO HAY JUGADORES ESTRELLA, SOMOS UN GRAN EQUIPO Y EL EQUIPO ES LA ESTRELLA”.

—UN ATLETA DE LAS OLIMPIADAS ESPECIALES DE HUNGRÍA

Con el crecimiento más rápido de la iniciativa deportiva en las Olimpiadas Especiales Internacionales, el Programa Unified Sports introduce al juego a los atletas de todas las habilidades.

Los equipos de atletas con y sin discapacidades entrenan y compiten juntos en un ambiente que rompe los estereotipos de las personas con discapacidades intelectuales de un modo responsable y muestra al mundo lo que se puede hacer dentro y fuera del campo de juego.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Unified Sports proporciona un terreno común en el que los atletas con y sin discapacidades intelectuales son capaces de disfrutar del vínculo que proviene de establecer una meta, competir y trabajar en equipo. Unified Sports trabaja con los atletas según sus edades y habilidades, lo que hace que las prácticas sean más divertidas y fomenta la amistad más allá del campo de juego.

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Acceso universal

Con frecuencia se aísla a las personas con discapacidades intelectuales en salones o escuelas especiales o, en varios países, en casa o en alguna institución. El modelo Unified Sports utiliza el deporte para promover una comunidad y sociedad más integradas y crea un efecto expansivo que ayuda a cambiar la percepción y generar una mejor aceptación de las personas con discapacidades intelectuales (DI).

Edad apropiada

Los equipos de Unified Sports se componen de personas con y sin discapacidades intelectuales de una edad y capacidad semejantes, lo que hace que las prácticas y los juegos tengan un mayor desafío y que sean emocionantes para todos.

Dosificación y duración

Los atletas de las Olimpiadas especiales deben practicar por lo menos dos veces por semana y se les anima a que practiquen fuera de las Olimpiadas Especiales tanto como les sea posible.

Diversión

Los participantes de Unified Sports mencionan que hay un fuerte compañerismo en el equipo, los entrenadores apoyan y hay oportunidades para viajar y competir contra otros equipos de Unified Sports como elementos clave de una experiencia divertida.

Incentivos y motivación

Los atletas informan que hay una gran sensación de orgullo por participar en Unified Sports y ser parte de las competencias locales y nacionales. Los atletas disfrutan celebrando los logros e hitos con sus colegas, entrenadores y la comunidad.

Maestro/entrenador/mentor

Los entrenadores son esenciales en el modelo del programa Unified Sports porque su función se extiende más allá del entrenamiento de un deporte específico. Se proporciona una capacitación especializada a los entrenadores para que trabajen con personas con DI, acojan el trabajo en equipo e incrementen la inclusión. Muchos entrenadores tienen cierta clase de capacitación profesional o educación en las ciencias relacionadas con los deportes.

FACTORES DE ÉXITO

Comunidad inclusiva

Unified Sports contribuye a la creación de capital social, pues promueve un ambiente de desarrollo personal, crea una comunidad inclusiva y establece representaciones positivas de las personas con DI en la sociedad. Las relaciones y amistades que se forman en Unified Sports proporcionan un camino para que los jóvenes con DI se conecten con pares sin discapacidades de sus comunidades locales.

Colaboración de varios sectores

El concepto único de Unified Sports ha atraído poderosamente el apoyo de los gobiernos en Brasil, Estados Unidos, India, la Unión Europea y China. El éxito de los programas supone la cooperación entre escuelas, comunidades y los gobiernos.

Financiamiento público/privado

El programa atrae a patrocinadores de alto perfil, como la Fundación Vodafone y gobiernos. Los sectores público y privado trabajan juntos en las comunidades locales para promover el modelo de inclusión de Unified Sports.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



ALCANCE

Más de 300.000, K-12,
año escolar 2011-2012

EDAD

Entre 5 y 18 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

20 millones de dólares en
subvenciones en 10 años.

NÚMERO DE SOCIOS

20

IMPACTO

- **Físico/Salud:**
la proporción de
estudiantes que
pasó cinco de las
seis mediciones en
FITNESSGRAM fue de
61% (año escolar 2010 –
2011)
- **Individual:**
los grupos de
investigación mostraron
que los niños disfrutaban
más las actividades
físicas y se sentían mejor
con ellos mismos
- **Social:**
se observó un incremento
en la inclusión y niños
trabajando juntos con
menos agresión que
antes de que comenzara
el programa.
- **Hábitos familiares:**
en muchos casos,
se observaron cambios
positivos en la nutrición
y la actitud frente a
la actividad que se
transfirieron al entorno
familiar.

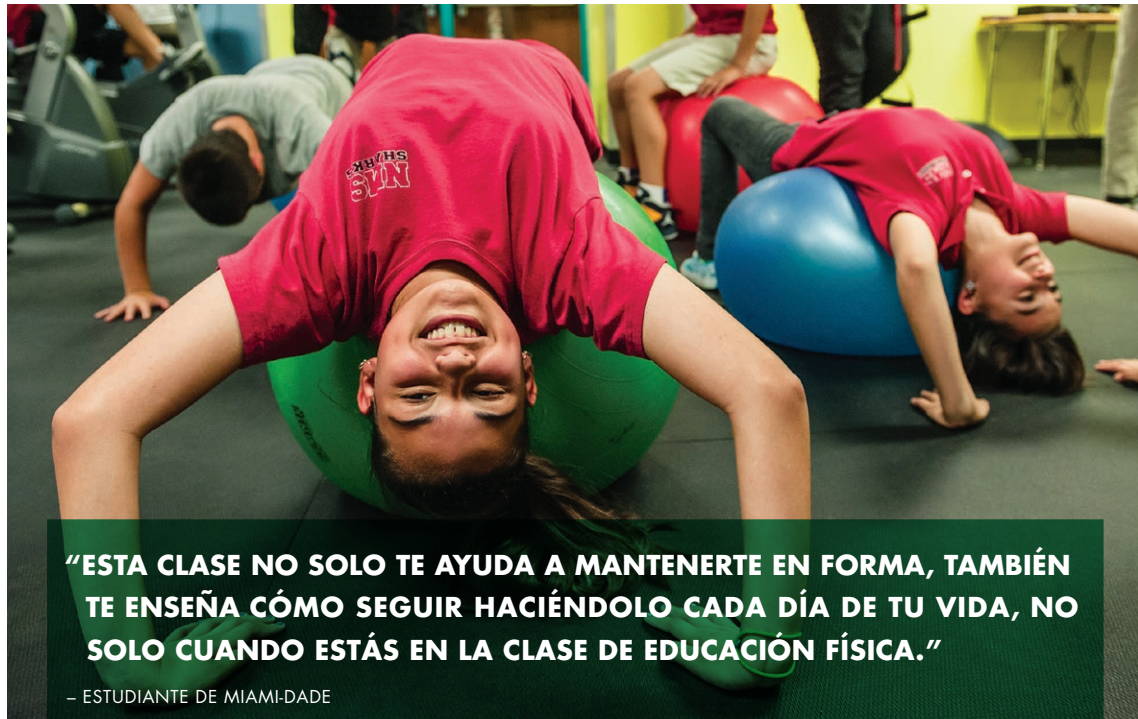
WEB

www.dadeschools.net
pe.dadeschools.net

ESTUDIO DE CASO

Miami-Dade

Transformación de la educación física y la experiencia en las actividades físicas.



**“ESTA CLASE NO SOLO TE AYUDA A MANTENERTE EN FORMA, TAMBIÉN
TE ENSEÑA CÓMO SEGUIR HACIÉNDOLO CADA DÍA DE TU VIDA, NO
SOLO CUANDO ESTÁS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.”**

– ESTUDIANTE DE MIAMI-DADE

Las Escuelas Públicas del Condado de Miami-Dade han transformado el centro en la educación física de deportes tradicionales a otras actividades que los niños disfrutaban, estableciendo un estándar alto que esperamos también implementen otros. Los niños participan en el diseño del programa y la elección de actividades. El programa se centra en los juegos que los niños no quieren parar de jugar y adopta la tecnología que lleva a que los niños se muevan más.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Miami-Dade está a la vanguardia al revolucionar la educación física incorporando tecnología en actividades que entusiasman a los niños, como trepar rocas, bailar y andar en bicicleta.

Por ejemplo, las bicicletas fijas permiten que los niños pedaleen y jueguen videojuegos. El resultado es un incremento en el interés de los estudiantes y la participación en los programas con actividades físicas en la escuela.

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Acceso universal

Los estudiantes actuales abarcan 160 países y 56 idiomas. Los planes de actividades personalizados y las mediciones se crean para los estudiantes con discapacidades, autismo y otras necesidades especiales. Para involucrar a más niñas hispanas, se están incorporando actividades como baile, yoga, pilates y spinning.

Dosificación y duración

El requerimiento de actividad física a nivel escolar primaria es de 30 minutos al día, 5 días por semana. La educación física a nivel medio y medio superior normalmente se cubre con una clase de 60 minutos y con énfasis en la actividad energética.

Diversión

En el programa se trabaja en equipo para comprender lo que motiva y atrae a los niños. Se usa la tecnología para incrementar el movimiento, en lugar de las actividades sedentarias. ¿Las conclusiones? Si es atractivo y divertido para los niños, hacen un esfuerzo para lograrlo.

Retroalimentación a los niños

FITNESSGRAM es una herramienta de medición requerida por el distrito; se fomenta que los profesores revisen el progreso individual con los estudiantes. Los niveles anteriores y posteriores de acondicionamiento físico se registran con los circuitos de retroalimentación para garantizar una mejora continua.

Maestro/entrenador/mentor

El desarrollo profesional de los profesores de educación física y entrenadores certificados que ofrecen educación física y actividades físicas para los estudiantes es una prioridad. Los profesores tienen varias oportunidades durante el año escolar para capacitarse con programas tipo “entrena al entrenador”. Incorporan habilidades, participan en sesiones y redes de seguridad y aprenden de sus colegas.

FACTORES DE ÉXITO

Obtener y usar las subvenciones al mismo tiempo que se trabaja con las complejidades

Al no contar con presupuestos anuales, los distritos escolares, han fortalecido la capacidad de solicitar fondos para permitir un mejor acceso a las subvenciones federales, corporativas y de negocios locales. El Director de Educación Física también ha fortalecido la capacidad para gestionar subvenciones estatales.

Colaboración en todos los niveles

Se busca la colaboración para incrementar las oportunidades de influencia e impacto. Por ejemplo, una sólida asociación entre la educación física y el servicio de alimentos crea un ambiente de salud y bienestar continuos. Miami-Dade fue el primero de los grandes distritos escolares en unirse al Programa Escolar de Salud de la Alianza para Generaciones más Sanas, un acercamiento entre un grupo de apoyo de expertos a nivel nacional y sus herramientas con el equipo Miami-Dade para multiplicar el impacto.

Piensa como un niño

Miami-Dade busca incrementar de manera proactiva la actividad física en el “espacio de los niños”. La conexión de los iPods con videos instructivos garantiza un aprendizaje básico mientras están en movimiento. Los niños pueden sacar iPads fuera de la escuela para hacer la tarea de acondicionamiento físico. En el futuro cercano, serán capaces de estar físicamente activos mientras aprenden el contenido de las materias que no son educación física.

**“ESE ES EL MUNDO DE ESTA GENERACIÓN...
SABÍA QUE PARA INVOLUCRAR A LOS
ESTUDIANTES PARA VOLVERSE FÍSICAMENTE
MÁS ACTIVOS, TENÍA QUE INCORPORAR ESA
TECNOLOGÍA.”⁵⁶**

– JAYNE GREENBERG, DIRECTOR DE DISTRITO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Y COMPETENCIA SOBRE LA SALUD, ESCUELAS PÚBLICAS DEL
CONDADO MIAMI-DADE

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



ALCANCE

1.600

EDAD

Entre 6 y 17 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

1,9 millones de reales
(aprox. 937.000 dólares)

NÚMERO DE SOCIOS

20

IMPACTO

- Solo el 0,5% de niños que asistió a Bola Pra Frente abandonó la escuela (el promedio en los vecindarios cercanos es del 42%)
- El 88% de los niños que asisten al Bola Pra Frente tienen calificaciones promedio o están por encima de la media ("bueno" o "excelente")
- El 80% de los niños tiene menos de seis inasistencias al año en la escuela
- El 93% de los participantes del Bola Pra Frente entre los 15 y 24 años de edad están en la escuela, mientras que entre los que no participan apenas hay un 58%

WEB

www.bolaprafrente.org.br

ESTUDIO DE CASO

Instituto Bola Pra Frente

El fútbol mejora los resultados escolares



"EN ADELANTE, LOS PASOS SON SOLO MÍOS, TEN EN CUENTA QUE EL PATRIMONIO QUE HAS DEJADO (BOLA PRA FRENTE) EN MI VIDA SIEMPRE HARÁ LA DIFERENCIA EN MIS DECISIONES".

— RAPHAELA A. RIBEIRO MOREIRA, ANTIGUA ESTUDIANTE

Fundado por el ex campeón nacional de Brasil, Jorginho, Bola Pra Frente utiliza la fascinación y la cultura del fútbol para ayudar a los niños a que alcancen su verdadero potencial. Con un enfoque centrado en los resultados educativos, este programa prueba que mover el cuerpo fortalece la mente.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Bola Pra Frente logra mucho más que mover a los niños. Incorpora el deporte y los juegos físicos en un plan de estudios que ofrece a los niños la oportunidad para avanzar socialmente, los 365 días del año. Los deportes como el fútbol son una herramienta para llevar la educación al campo de juego y los deportes al aula. Los niños

entran a la organización a los 6 años y salen a los 17. El plan de estudios se concentra en el fútbol, pero también ofrece voleibol, atletismo y otros deportes. Entrelaza también actividades enriquecedoras a la edad apropiada, como las tutorías y el entrenamiento de destrezas cultural y de trabajo.

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Edad apropiada

Las clases se segmentan por categorías de edades para centrarse en lo que es más benéfico para cada etapa del desarrollo. La institución elige un perfil y punto de interés para cada grupo. El primer grupo da margen para centrarse en la competencia del movimiento y fortalecer la conexión con la escuela para niños, entre 6 y 9 años de edad. Para niños entre 10 y 14 años, se desarrollan deportes y actividades físicas que favorecen la construcción de la identidad y la autoestima. Para los de 15 a 17 años, se desarrollan deportes y actividades físicas con el fin de dar apoyo a sus habilidades vocacionales y disponibilidad para el empleo.

Dosificación y duración

Las sesiones duran 75 minutos y se llevan a cabo tres veces por semana para los niños de entre 6 y 14 años.

Diversión

El fútbol se convierte en un lenguaje universal del juego y permite la construcción de valores para el cambio social. Otros deportes principales incluyen el fútbol de sala, el voleibol y hándbol. Los índices de retención son altos y hay una demanda significativa para entrar al programa.

Incentivos y motivación

Bola Pra Frente se vale de la pasión por el fútbol y las imágenes de deportistas famosos para que los jóvenes participen en los logros académicos y físicos.

Maestro/entrenador/mentor

Se pone un gran énfasis en la capacitación del profesor para que conserve la metodología del instituto. Los profesores mantienen sus habilidades actualizadas gracias a las reuniones semanales, un seminario que se lleva a cabo dos veces al año e incluso se les compensa para que completen sus cursos de titulación en educación física por medio de una asociación con alguna universidad local.

FACTORES DE ÉXITO

Estructura de financiamiento sólida

Más allá de los significativos incentivos fiscales en torno a los deportes, la cultura y la ciudadanía en Brasil, Bola Pra Frente dirige un sólido “plan de patrocinio” para atraer recursos de varias fuentes locales, nacionales e internacionales. La clave para su permanencia es tener patrocinadores, socios y seguidores leales. También se están desarrollando nuevas fuentes de financiamiento, incluida la venta de productos con el nombre de deportistas profesionales asociados con el Bola Pra Frente.

Un gran respeto por los beneficios holísticos de la actividad física

La creencia compartida del instituto está arraigada en el plan de estudio y el lenguaje de todos los días. “Un niño adquiere contenido cultural que se instala en su cuerpo”.⁵⁷ Más allá de centrarse en las habilidades físicas, el programa integra juegos en la enseñanza de matemáticas y usa actividades dirigidas a la cooperación y sociabilidad.

Plan de estudios deportivo único

Las lecciones de deportes se dividen en “entrada en calor”, “esquema del juego” y “mesa redonda”. La “entrada en calor” no es una actividad física, solo es un espacio de tiempo para hablar con los niños sobre cómo se sienten ese día. En función de la entrada en calor, el profesor desarrolla la actividad más apropiada para el grupo y los individuos. Se integran al programa información sobre las historias clínicas y las reglas de los deportes.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



ALCANCE

500.000 graduados
desde 2002

EDAD

Entre 10 y 18 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

8 millones de dólares

NÚMERO DE SOCIOS

25

IMPACTO

- 500.000 niños capacitados en la prevención del VIH/SIDA (se planea duplicar el impacto para el 2014)
- 2.000 líderes comunitarios capacitados como entrenadores
- Los graduados de GRS: 6 veces menor probabilidad de registrar actividad sexual y 8 veces menor probabilidad de registrar más de una pareja sexual.
- 50% de los participantes en el programa son niñas

WEB

www.grassrootsoccer.org

ESTUDIO DE CASO

Grassroot Soccer (GRS)

Enseñanza de conductas saludables a través del deporte



“ME GUSTARÍA IR SIEMPRE”.

– SISANDA MKWESO CUENTA SU EXPERIENCIA CON SKILLZ STREET, UN PROGRAMA DE GRS DIRIGIDO A LAS NIÑAS QUE ENSEÑA INFORMACIÓN VALIOSA SOBRE LA PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA POR MEDIO DEL FÚTBOL Y JUEGOS.

Con recursos significativos destinados a la prevención y el tratamiento del VIH, el mundo está en busca de soluciones de alto impacto. GRS demuestra que invertir en los deportes es una poderosa inversión en la prevención del VIH.

Una experiencia divertida que se basa en los deportes en equipo, forma una sólida plataforma para proporcionar educación crucial en la prevención del VIH y prepara a los niños con habilidades para la vida que deben adoptar para conservar conductas saludables. Las relaciones a largo plazo con empresas, fundaciones, escuelas y el gobierno han permitido que Grassroot Soccer amplíe su programación.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Grassroot Soccer (GRS) trabaja en la prevención del SIDA en África. Utiliza el juego más popular del mundo para derribar resistencias, fomentar la confianza y educar a los jóvenes para que adopten conductas saludables. GRS capacita a deportistas profesionales locales y otros modelos influyentes para que sean educadores o entrenadores sobre el VIH. El programa trabaja con escuelas locales para llevar el programa directamente al aula.

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Acceso universal

GRS se dirige a las poblaciones con un mayor riesgo de contraer VIH, con especial atención en las niñas.

Edad apropiada

El programa promueve el éxito y refuerza los modelos de roles positivos con ceremonias de sensibilización que invitan a los modelos de roles deportivos nacionales e internacionales como incentivos.

Diversión

El singular programa Skillz de GRS con el fútbol como tema se ha perfeccionado en los últimos 10 años para proporcionar una atractiva mezcla de juegos físicos y sociales que mantienen activos a los niños, fomentan el conocimiento de la transmisión del VIH y practican las habilidades de la vida que necesitan los jóvenes para vivir sin riesgos.

Maestro/entrenador/mentor

Los entrenadores de GRS están capacitados con información sobre el VIH y funcionan como modelos de conducta apasionantes e influyentes. Con frecuencia hacen visitas a domicilio para involucrar a las familias en la prevención del VIH. Los entrenadores, llenos de energía, crean un espacio divertido para que los niños desarrollen habilidades en el fútbol y comprendan cómo protegerse y proteger a otros del SIDA.

FACTORES DE ÉXITO

Sociedades a largo plazo

Las sociedades con empresas, fundaciones, escuelas y gobiernos han permitido que Grassroot Soccer amplíe su programación.

Monitoreo y evaluación

GRS tiene un detallado sistema interno de supervisión y ha sido el foco de 10 evaluaciones externas llevadas a cabo por institutos de investigación, en los que se cuenta a la Universidad de Harvard y la Escuela de Londres de Higiene y Medicina Tropical.

Paquetes de prevención

Las opciones de prevención del VIH se ajustan a las comunidades de acuerdo con el acceso a los servicios y las necesidades individuales.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



ALCANCE

220.000 en los programas
actuales

EDAD

Entre 7 y 18 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

3 millones de dólares

NÚMERO DE SOCIOS

250

IMPACTO

- El 70% de quienes abandonaron la escuela, se reinscribieron y completaron su educación después de estar en el programa
- Del 60% al 90% de asistencia
- El 85% de los participantes del Magic Bus se inscribieron en Connect, un programa de capacidad para adquirir empleo
- El 60% de los niños Magic Bus mejoran su salud, condición física y nutrición
- El 85% no tiene ninguna adicción
- El 44% de los participantes del programa son niñas, en comparación con el 5% cuando inició el programa

WEB

www.magicbus.org

ESTUDIO DE CASO

Magic Bus

Juegos y deporte que mejoran la capacidad de inserción



“DIFÍCILMENTE PODRÍA HABER IMAGINADO VER A MIS HIJOS DONDE ESTÁN AHORA”.

– SEÑALA KAMRULHODA ANSARI SOBRE SUS HIJOS GULAFSHA Y EHSAAAN, QUIENES ATRIBUYEN A SU PARTICIPACIÓN EN MAGIC BUS UN MODO DE OBTENER UNA MEJOR VIDA Y OPORTUNIDADES PARA CONVERTIRSE EN MODELOS DE CONDUCTA.

Magic Bus es un buen ejemplo del modo en que los deportes pueden conducir a la mejora del estado individual y financiero. Se apoya a niños con dificultades económicas para que permanezcan o vuelvan a la escuela y se les entrena en áreas que mejoran su capacidad para obtener empleo.

Por medio de asociaciones con el gobierno, el sector privado y la sociedad civil, Magic Bus promueve una filosofía de “entrenar al entrenador” y los esfuerzos para la construcción de capacidad comunitaria para generar un impacto a gran escala y a bajo costo por niño.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Magic Bus utiliza los deportes para enseñar lecciones de vida y destrezas a los jóvenes y las comunidades. Entre los temas se incluye

educación, género, salud, liderazgo y sustento. Los entrenadores capacitados dirigen a los niños a varios juegos con un enfoque global en el juego. Los pilares del programa incluyen:

- Un ambiente seguro
- Un 100% de participación
- Diversión con responsabilidad
- Tutorías
- Aprendizaje experimental

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Acceso universal

Magic Bus llega a niños marginados con vulnerabilidad económica, en especial, niñas que son forzadas a ingresar a la fuerza de trabajo antes de los 18 años de edad.

Edad apropiada

Se agrupa a los niños de acuerdo con su desarrollo físico, social y emocional. El centro de interés de los niños entre 7 y 9 años es el juego y la variedad. Los niños entre 10 y 14 años aprenden sobre sí mismos a través del deporte. Y entre los 15 y 18 años se les instruye en autodirección. Los participantes más grandes se convierten en modelos a seguir para los participantes más jóvenes.

Diversión

El aprendizaje por medio del juego y la risa ayuda a que los niños superen el estrés, desarrollen resiliencia y transfieran buenos hábitos a sus familias y la comunidad.

Maestro/entrenador/mentor

Los entrenadores crean un ambiente positivo e inclusivo, que se ajusta constantemente a las necesidades específicas de cada niño. Invertir en promover la capacidad de entrenamiento (modelo entrenar al entrenador) permite una posterior reproducción y ampliación.

FACTORES DE ÉXITO

Colaboración transversal

Los socios gubernamentales, corporativos y las ONG proporcionan fondos, fomento a la capacidad, acceso a las instalaciones, compromiso juvenil productos y servicios en especie.

Invertir en el entrenador

El enfoque “entrenar al entrenador” se centra en el fomento de la capacidad de los entrenadores, organizaciones y la comunidad.

Programa en curso

Apoya el desarrollo desde la infancia temprana hasta los adultos jóvenes con la construcción de programas conforme crecen los participantes.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



Este programa se lleva a cabo en China Continental

ALCANCE

200.000 al año

EDAD

Entre 11 y 13 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

1 millón de dólares al año

NÚMERO DE SOCIOS

21

IMPACTO

- El 91% de los estudiantes registra una mejora en la concentración y la conducta durante las clases
- El 85% de los estudiantes registra una mejora en sus relaciones con sus pares
- El 85% de los estudiantes reporta un incremento en su valor, autoestima y confianza
- El 89% de los estudiantes dijo que los deportes ya forman parte de su vida
- En promedio, la actividad física se incrementó en 1,3 horas al día por niño

WEB

<http://www.cctf.org.cn/rww.html>

ESTUDIO DE CASO

Let Me Play

El juego enseña habilidades para la vida y mejora las calificaciones escolares



“LO MÁS IMPORTANTE ES LA ACTITUD. NO DEJES DE PENSAR 'PUEDO HACERLO' TODO EL TIEMPO Y, FINALMENTE, PODRÁS HACERLO”.

– ZHANG YUAN WEI

Una preocupación recurrente de los padres es que el tiempo que los niños emplean en el deporte es tiempo que quitan a los estudios. Pero Let Me Play y otros programas semejantes siguen sumando a la base informativa que demuestra que, en realidad, los deportes mejoran el desempeño académico.

Let Me Play fomenta la capacidad en el sistema escolar chino para insertar experiencias deportivas divertidas en el ambiente escolar estructurado. El impacto social y académico ya se percibe en las Oficinas de Educación: se otorga un mayor reconocimiento a los profesores de educación física, se asigna más tiempo y recursos de apoyo a los deportes de equipo, a las instalaciones y los eventos.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Con operaciones en 11 ciudades de China, Let Me Play es un programa escolar dirigido a jóvenes migrantes de bajos ingresos. Proporciona a los profesores de educación física un programa y 40 horas de capacitación sobre cómo usar los deportes y el juego para desarrollar habilidades esenciales para la vida, como la confianza, la cooperación y la creatividad. El programa se integra en las clases de educación física y el juego libre cotidiano, también organiza competencias deportivas inter escolares para los estudiantes.

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Acceso universal

Let Me Play llega a niños migrantes cuyos padres, en general, no tienen recursos para que sus hijos participen en actividades físicas.

Dosificación y duración

En promedio, los niños de las escuelas que participan en Let Me Play están activos 280 minutos a la semana en la escuela.

Diversión

Los niños son más activos y disfrutan los deportes porque participan en los juegos de Let Me Play, actividades creadas por los jóvenes que fomentan las habilidades básicas para los deportes. Las competencias interescolares en equipos crean conexiones sociales fuertes.

Maestro/entrenador/mentor

Por medio de una sólida capacitación y trabajo en red con sus colegas, los profesores de educación física están motivados, habilitados y se reconoce su contribución para el desarrollo de los estudiantes.

FACTORES DE ÉXITO

Colaboración del sector educativo

El programa aprovecha el conocimiento, la percepción y las relaciones de los expertos en los sistemas de educación (Oficinas de Educación locales, universidades de enseñanza, etc.) para crear capacitación y programas para las escuelas y los maestros de educación física.

Monitoreo y evaluación

Las evaluaciones anuales de los estudiantes y los maestros se centran en los beneficios positivos del juego y los deportes en los niños, así como en el aula y en sus vidas en general.

PETICIÓN 1

CREAR EXPERIENCIAS
TEMPRANAS POSITIVAS
EN LOS NIÑOS



ALCANCE

70.000 en total

EDAD

Entre 12 y 18 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

5 millones de dólares

NÚMERO DE SOCIOS

Más de 650

IMPACTO

- Hasta un 60% en la reducción del crimen en zonas conflictivas identificadas por la policía en un período de 12 meses
- 400 niños ahora trabajan para los clubs de fútbol
- Más de 6.000 niños se han convertido en voluntarios desde 2006
- Hasta la fecha, se han dado 4.335.666 de horas en las sesiones
- 70.000 niños tienen una hora de actividad física intensa tres veces a la semana, durante todo el año

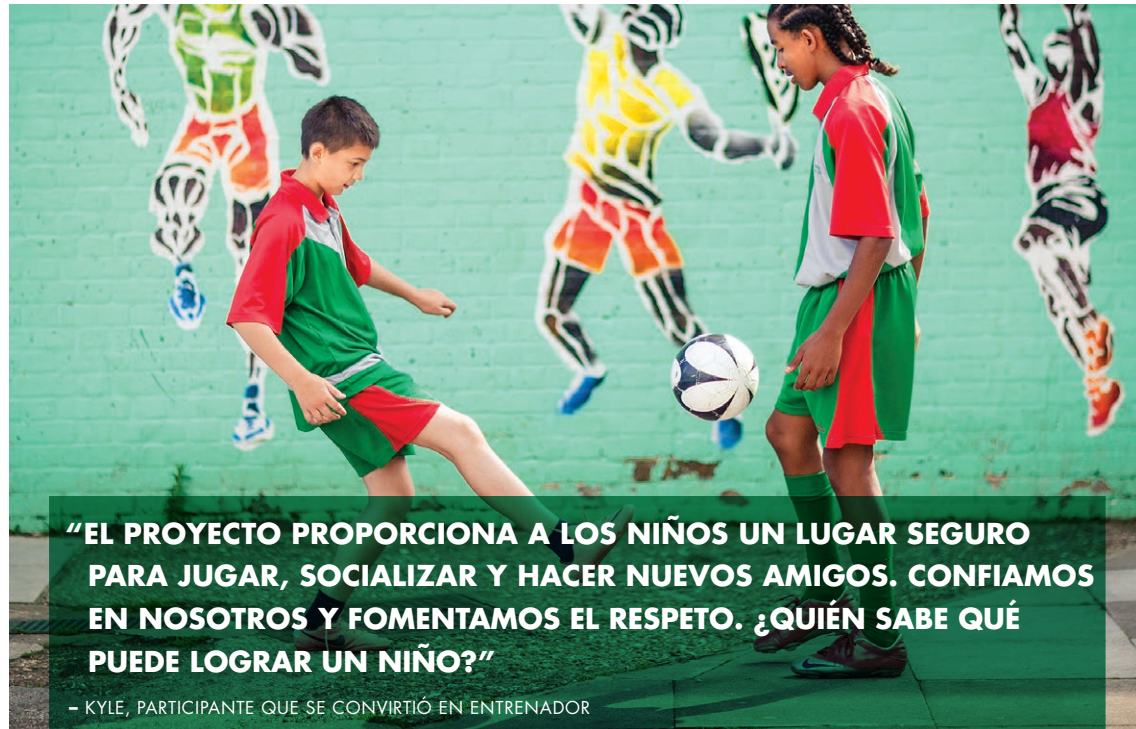
WEB

www.premierleague.com/en-gb/creating-chances

ESTUDIO DE CASO

Premier League Creating Chances

Combatiendo el delito juvenil con el deporte



“EL PROYECTO PROPORCIONA A LOS NIÑOS UN LUGAR SEGURO PARA JUGAR, SOCIALIZAR Y HACER NUEVOS AMIGOS. CONFIAMOS EN NOSOTROS Y FOMENTAMOS EL RESPETO. ¿QUIÉN SABE QUÉ PUEDE LOGRAR UN NIÑO?”

– KYLE, PARTICIPANTE QUE SE CONVIRTIÓ EN ENTRENADOR

“Creating Chances” de la Liga Premier inglesa es un programa deportivo comunitario emblemático que se presenta en colaboración con el servicio de policía metropolitana. Los deportes proporcionan una oportunidad para convertir a una población de alto riesgo en una comunidad productiva.

Creating Chances ilustra cómo la inversión en deporte puede ser una poderosa estrategia de desarrollo de la comunidad. También proporciona un ejemplo de los beneficios que pueden surgir de una sociedad de múltiples grupos interesados en la comunidad.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

El programa aprovecha la pasión de los niños por el fútbol para fortalecer a algunas de las comunidades con las mayores desventajas en el RU. Es una asociación entre la Liga Premier inglesa y el servicio de policía metropolitana. Cuarenta y cuatro clubes profesionales de fútbol (y su personal experto en entrenamiento) están asociados con la policía local para proporcionar tres sesiones de actividad física cada semana.

FILTROS APLICADOS



DISEÑO DEL PROGRAMA CON LAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS

Acceso universal

El 75 por ciento de los participantes viven en las áreas más marginadas del RU. Es un programa gratuito y llega a niños y niñas.

Dosificación y duración

Tres horas de actividad física intensa por semana más la educación física en la escuela significa que los niños están alcanzando el límite apropiado para una dosificación y duración de la actividad física.

Diversión

Las actividades basadas en las habilidades, sin competencias amenazantes y a favor de los clubs de fútbol, se combinan para crear una experiencia divertida y única.

Maestro/entrenador/mentor

Un grupo de entrenadores bien capacitado asegura una experiencia deportiva de alta calidad. Como mentores, proporcionan un sitio seguro e inclusivo para que los niños aborden las cuestiones que les importan.

FACTORES DE ÉXITO

Camino a la educación y el empleo

Un exitoso programa de voluntariado utiliza talleres educativos y experiencias de trabajo para ayudar a que los jóvenes obtengan más educación o empleos. Una clave del éxito se basa en lograr que los jóvenes se conviertan en la siguiente generación de entrenadores/tutores en sus propias comunidades.

Monitoreo y evaluación

Cada uno de los más de 100 proyectos que proporciona M&E semanalmente envía un informe a un sistema central en línea. La policía puede rastrear los niveles de crimen juvenil en cada vecindario en donde se presenta el programa y atribuir de manera directa cualquier reducción de la actividad criminal al programa.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



ALCANCE

De 60 a 1 millón por evento⁵⁹

EDAD

Todas las edades

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

De 45.000 a 2 millones de USD según la ubicación y la frecuencia.⁶⁰

NÚMERO DE SOCIOS

Varía por ubicación

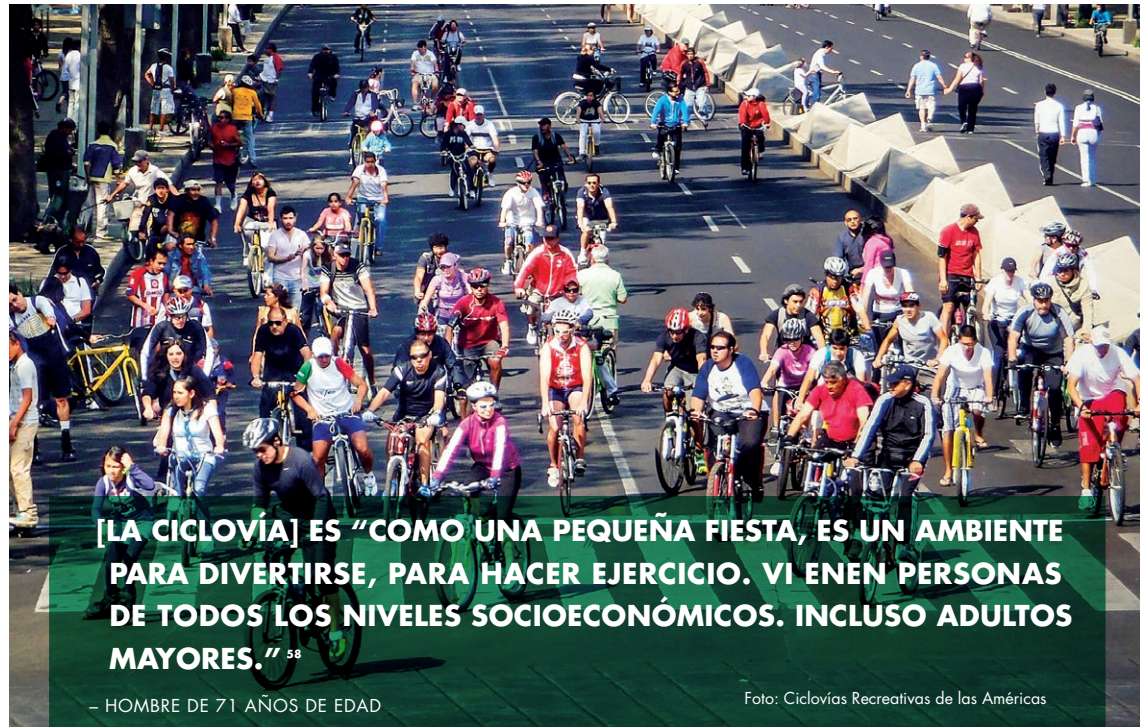
WEB

www.cicloviasrecreativas.org
openstreetsproject.org

ESTUDIO DE CASO

Ciclovías

Apertura de las calles para incrementar la actividad física



[LA CICLOVÍA] ES "COMO UNA PEQUEÑA FIESTA, ES UN AMBIENTE PARA DIVERTIRSE, PARA HACER EJERCICIO. VI ENEN PERSONAS DE TODOS LOS NIVELES SOCIOECONÓMICOS. INCLUSO ADULTOS MAYORES."⁵⁸

– HOMBRE DE 71 AÑOS DE EDAD

Foto: Ciclovías Recreativas de las Américas

¿Por qué no cerrar las calles una vez a la semana para que la gente se pueda mover? Es una idea brillante y simple. Las ciclovías utilizan la infraestructura existente y dependen del dinero del contribuyente y del apoyo de los voluntarios para crear oportunidades democráticas y sustentables para la actividad física.

Desde sus inicios en la década de 1960, la demanda y el suministro de este programa ha crecido de manera exponencial. El cálculo más reciente fue de 100 ciudades en 20 países de toda América.⁶¹ Bogotá, Colombia, fue una de las primeras ciudades en implementarlo y, actualmente, es la ruta de Ciclovías más larga en el mundo.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Los domingos se cierra la circulación de los automóviles en varias millas de calles y se abre a los ciclistas, patinadores, caminantes y cualquier tipo de tráfico no motorizado imaginable. Las actividades gratuitas de ejercicio público, como yoga, baile y gimnasia aeróbica, se llevan a cabo en los parques y en otras áreas sin autos, lo que proporciona más oportunidades para que las personas de todas las edades se muevan en un ambiente seguro.

IMPACTO

Más de 30 ciudades han implementado Ciclovías semanales, y otras 75 han puesto en marcha el programa por lo menos dos veces al año.⁶² Algunos de sus impactos se muestran a continuación:

- Incremento de las oportunidades y de la participación en actividades físicas. Bogotá cuenta con cerca de 72 eventos al año, y entre 600.000 y 1.000.000 de participantes. En promedio, el 60% de los participantes tiene un poco más de actividad física de la mínima semanal de 150 minutos a la semana.⁶³
- Cada domingo en América se liberan y se abren al público por lo menos 270 millas de calle.⁶⁴
- En 2008, hubo menos de 30 programas en todo el continente americano, hoy existen más de 100.
- Se ha incrementado la participación social y comunitaria por medio del voluntariado y activaciones grupales.
- Hay más oportunidades económicas para la población a través de los negocios temporales.⁶⁵
- Este programa brinda beneficios ambientales, pues se reduce el número de autos en circulación.⁶⁶
- La percepción de la seguridad de los usuarios de la ciclovía es significativamente más alta que el promedio (datos de Bogotá).⁶⁷

FACTORES DE ÉXITO

Efectiva en costos e inclusiva

La mayoría de las ciclovías se financian con recursos públicos. Una base de bajo costo resulta del uso y la reutilización de los espacios públicos y voluntarios que supervisan el evento. En Bogotá, el tráfico lo controlan los estudiantes de preparatoria, que acumulan horas como parte del servicio que necesitan para graduarse.⁶⁸ Un estudio del año 2011 entre varios mercados proporciona una evaluación general positiva del costo beneficio de las Ciclovías.⁶⁹

Colaboración de varios sectores

La colaboración pública y privada y la coordinación de esfuerzos entre la comunidad y el gobierno son factores esenciales para el éxito del programa. Los sectores de salud, deporte, transporte, planeación urbana y los agentes del orden, por solo mencionar algunos, trabajan juntos para proporcionar un beneficio público para todos. Una creciente base informativa sobre el impacto de las Ciclovías en la calidad de vida ha promovido cambios en las políticas de diversos sectores, en especial, las ciudades que enfrentan un crecimiento acelerado.⁷⁰

Apoyo del gobierno y la infraestructura local

En Bogotá, Guillermo Peñalosa, Comisionado de Parques en la década de 1990 posibilitó el cambio al incrementar diez veces el número de espacios y participantes. Bogotá ha invertido generosamente en diseño urbano y transporte. Enrique Peñalosa, alcalde entre 1998-2001, llevó a cabo amplias mejoras en la infraestructura del tránsito público y de bicicletas en Bogotá.⁷¹ En la Ciudad de México, el domingo libre de automóviles “Muévete en Bici” se presentó en 2007 como un programa pionero de la Estrategia de Movilidad en Bicicleta, bajo el gobierno de Marcelo Ebrard. Cinco años más tarde, la Ciclovía duplicó su tamaño (24 km.), conectó vecindarios de bajos ingresos con los de altos y medianos ingresos y triplicó el número de usuarios (15.000 personas por evento). También se implementó en la ciudad el primer sistema de préstamo de bicicletas en América Latina, tres años después se presentó “Muévete en bici” como parte de la Estrategia de Movilidad en Bicicleta.⁷²

Es replicable y cuenta con el apoyo de redes extranjeras

Las Ciclovías se pueden adaptar a cualquier ambiente. En 2005, se llevó a cabo la Primera Conferencia Internacional sobre Ciclovías en Bogotá, como iniciativa conjunta de la OPS/OMS y la CDC. Surgió la ahora conocida “Red de Ciclovías Recreativas de las Américas”.⁷³ Desde entonces, se han asociado más de 60 organizaciones. Esta red internacional sin fines de lucro apoyada por el CDC y la OPS sirve como plataforma para compartir información y experiencias entre instituciones gubernamentales, ONG y expertos para instalar nuevas ciclovías en todo el continente americano.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



ALCANCE

Sustrans trabaja directamente con más de medio millón de niños y jóvenes en la escuela y centros comunitarios, así como con sus padres, maestros y amigos.

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

Unos 16 millones de libras de los 49 millones de libras de facturación anual de Sustrans se destinan a programas orientados a los niños. La sólida red de asociación de Sustrans capta de manera constante fondos que al menos duplican su gasto directo.

NÚMERO DE SOCIOS

Varios miles de socios, incluidos escuelas, clubes, autoridades locales, sectores de salud, grupos comunitarios y empresas.

WEB

www.sustrans.org.uk

ESTUDIO DE CASO

Sustrans

Promoción de la caminata y el ciclismo entre los jóvenes



“NUESTRO TRABAJO CON SUSTRANS NOS HA CAMBIADO LA VIDA Y LA COMPETENCIA BIG PEDAL FUE SIMPLEMENTE SORPRENDENTE. HA MEJORADO EL ESPÍRITU DE COMUNIDAD EN LA ESCUELA Y LOS ALREDEDORES. LOS ALUMNOS Y SUS PADRES AÚN SIGUEN EN BICICLETA MUCHO TIEMPO DESPUÉS DE LA COMPETENCIA”.

— JONOTHAN, PROFESOR Y DEFENSOR ESCOLAR

Foto: J Bewley/Sustrans

Sustrans proporciona una gama integral de intervenciones ambientales y conductuales para que los individuos elijan formas activas de transporte, como la caminata o el ciclismo, en la mayoría de sus trayectos cotidianos.

Este trabajo comienza a tener una gran influencia como programa de promoción de salud: por ejemplo, 3,3 millones de personas hicieron 484 millones de caminatas o recorridos en bicicleta en la Red de Ciclismo Nacional Sustrans en el año 2011. El cuarenta por ciento de los usuarios aún no alcanza los niveles recomendados de actividad, pero siete de cada diez indican que usar la red incrementa su nivel de actividad física.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Un paquete de programas que ayudan a las escuelas, los niños y la juventud a optar por formas de transporte más activas. Se trata el ambiente físico en el que crecen los niños, también se aborda la conducta y percepción de sus familias y comunidades. Los medios, la cultura, la investigación, los datos y el desarrollo de políticas también tienen un papel fundamental. Una red social con alcance nacional que se extiende desde los voluntarios hasta las oficinas gubernamentales.

IMPACTO

Incrementó la actividad física

- Los programas Bike It normalmente generan un incremento superior al doble en el uso regular de bicicletas para ir a la escuela. Quizá aún más importante, el grupo que nunca utiliza la bicicleta se reduce en más de un 25%.
- Durante el desafío Big Pedal 2012, los índices del uso diario de bicicleta y monopatín promediaron un 21% durante las tres semanas del evento.
- El ciclismo fuera de la escuela también se incrementa. En un proyecto en Escocia, el uso regular de la bicicleta entre las chicas de secundaria se incrementó de un 17 a un 58%.
- El 95% de los profesores indicó que sus alumnas eran más activas físicamente.

Participación de la familia

- El 53% de los padres usa más su bicicleta y el 23% camina más. El 11% de los miembros adultos de la familia y el 27% de los hermanos participaron de las iniciativas de la escuela.
- El 70% de los padres consideraron que sus hijos eran competentes para ir en bicicleta a la escuela, dos veces más que antes de su participación en el programa de Sustrans.

Reducción del uso del auto

- El uso del auto para ir a la escuela se redujo un 11% en el año.
- Los niños hicieron más de 91 millones de viajes a la escuela o por placer en la Red de Ciclismo Nacional Sustrans durante 2011.

Demostración de las mejores prácticas y animar a otros

- El 89% de los socios indicó que Sustrans estableció los ejemplos locales de prácticas recomendadas, el 77% señaló que el proyecto inspiró a otras escuelas a tomar medidas.

Beneficios económicos

- El beneficio promedio con la proporción de costos de las rutas ciclistas y de caminata de Sustrans es de 4:1.

Beneficios a la comunidad

- Las rutas de caminata y para ciclistas a las escuelas también las usan otros grupos. En un proyecto, se ha duplicado el número de viajes a pie y en bicicleta de las personas de más de 65 años.

FACTORES DE ÉXITO

Participación escolar, comunitaria y de los padres

El personal de Sustrans trabaja en estrecha colaboración con los profesores principales y voluntarios para mantener su interés en el ciclismo y las caminatas como parte de los valores y el programa escolar. Se recaban las opiniones de los estudiantes y grupos de alumnos que ayudan a llevar a cabo actividades y ayudar con la recopilación de datos. La participación de la familia se alienta por medio de eventos y actualizaciones.

Intervenciones complementarias

Cuando la mejora en infraestructura se ve acompañada por un cambio en el comportamiento, mejoran las posibilidades de incrementar los niveles de caminata y ciclismo. En la medida de lo posible, se apoya a los funcionarios escolares con medidas como la instalación de un depósito de bicicletas, la mejora de cruces y accesos y la incorporación a redes de ciclismo y caminata locales. Esto también beneficia en gran medida a la comunidad local.

Persistencia

El sistema de acreditación de notas escolares incentiva los logros para continuar incluso cuando el personal de Sustrans ya no trabaja directamente en la escuela. Las competencias nacionales ayudan a involucrar a las escuelas que no participan directamente y proporcionan actividades y motivación para las que ya habían apoyado.

Sociedades intersectoriales

Sustrans trabaja con muchos socios y donantes. Esto incluye escuelas y familias, grupos comunitarios, gobiernos locales y nacionales, organizaciones de salud, la industria del ciclismo, los cuerpos de subvención nacional y otras organizaciones no gubernamentales.

Reputación entre quienes establecen las políticas

Una rigurosa investigación de una unidad de supervisión interna demuestra con claridad los beneficios a lo largo de una serie de indicadores. El equipo de políticas de Sustrans es respetado por sus aportes en las áreas de transporte, salud pública, ambiente y otras áreas de políticas.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



ALCANCE

1,7 millones anualmente

EDAD

Entre 6 y 17 años

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

200 millones de reales (aprox. 99,3 millones de dólares)

NÚMERO DE SOCIOS

300 asociados públicos o no gubernamentales y 5.000 escuelas públicas

WEB

www.esporte.gov.br/snelis/segundotempo/

ESTUDIO DE CASO

Segundo Tempo

Defensores gubernamentales de la actividad física y los deportes antes y después de la escuela



En Brasil, las políticas educativas no incluyen la práctica regular de deportes y el tiempo escolar varía entre la mañana y la tarde. Sin embargo, el gobierno brasileño se sigue tomando muy en serio los deportes y la educación física.

Segundo Tempo es un programa gubernamental cuyo objetivo es democratizar el acceso al deporte. Un elemento muy persuasivo es que está diseñado para mantener a los niños activos durante los períodos de tiempo en que no están en la escuela.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Está diseñado como un programa para antes y después de la escuela para ofrecer oportunidades de aprendizaje por medio de los deportes y la recreación, Segundo Tempo ayuda a mantener a los niños activos y seguros por períodos prolongados a lo largo del día.

A través del Ministerio del Deporte, el gobierno federal proporciona recursos para contratar al personal del programa, adquirir artículos deportivos y diseñar un programa de entrenamiento. Por turnos, los socios del programa (los gobiernos estatal y federal, municipios y ONG) proporcionan las instalaciones para llevar a cabo las actividades. Además, el gobierno ofrece desarrollo profesional continuo y la supervisión y evaluación de las actividades.

IMPACTO

Las siguientes cifras de impacto se basan en encuestas a los beneficiarios y a su familia, que se llevaron a cabo por la Pontificia Universidad Católica de Minas Gerais (2009/2010). Se tiene en cuenta que se requiere de una evaluación más profunda.

Individual

El 83,4 por ciento de los participantes mostró una mejora en su autoestima; el 77 por ciento observó una mejora en su habilidad para comunicarse y la capacidad de defender sus ideas.

Social

El 82,2 por ciento indicó una mejora en su vida social, en especial, en relación con la amistad; el 73 por ciento informó una mejora en la vida familiar y se notó una reducción en la exposición a riesgos sociales.

Académico

El 77,7 por ciento mostró más interés en las actividades escolares; el 74,4 por ciento mostró una mejora en su rendimiento escolar.

Salud

El 74,9 por ciento señaló una mejora en la salud.

FACTORES DE ÉXITO

Defensor político

Tanto el expresidente Lula da Silva como la presidenta actual Dilma Rousseff apoyaron el establecimiento de la Política Nacional del Deporte en 2003. En coordinación con el Ministerio del Deporte, la política estableció normas para el uso del deporte en el desarrollo y la cohesión social, como un recurso para fomentar el desarrollo social y económico.

Instalaciones y espacios gratuitos de usos múltiples

La implementación de actividades en las instalaciones escolares y de ONG, antes y después de la jornada escolar, impulsa la infraestructura existente.

Colaboración y apoyo de varios sectores

Segundo Tempo está asociado con varios ministerios gubernamentales, incluidos el de Educación, Desarrollo Social, de la Defensa, Salud y Relaciones Exteriores. Otro objetivo del programa es generar nuevos empleos para los profesionales de la educación física y los deportes en su ámbito local y busca la mejora de la infraestructura en el sistema de educación pública del camp. Las sociedades incluyen proyectos como “Pintando a Liberdade”, que contrata prisioneros para que fabriquen equipo deportivo de bajo costo para el programa.

Descentralización operativa

Las instituciones locales tienen opinión en la planeación e implementación de sus programas para que los niños tengan programas que les atraigan.

Reproducción y ampliación nacional y mundial

En los siguientes años, el programa espera expandirse de 1,7 millones a 5,2 millones de participantes y triplicar el número de ciudades en las que funciona Segundo Tempo.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



ALCANCE

Por lo menos 12,870 escuelas y 5 millones de niños en los EE.UU. También participan por lo menos 40 países más

EDAD

Del kínder a los 8 años en EE.UU. Tienen fondos del programa federal; también existen programas para preparatorias

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

202 millones de dólares al año en el año fiscal de 2011 en EE.UU. bajo la ley de transporte SAFETEA-LU. 1.160 millones de agosto de 2005 a septiembre de 2012 en EE. UU. (Nota: este nivel de financiamiento se ha reducido de manera significativa a partir de la ley del transporte aprobada en el 2012.)

NÚMERO DE SOCIOS

Los socios de Rutas Seguras para ir a la Escuela son más de 600, incluidos 77 socios en el ámbito nacional

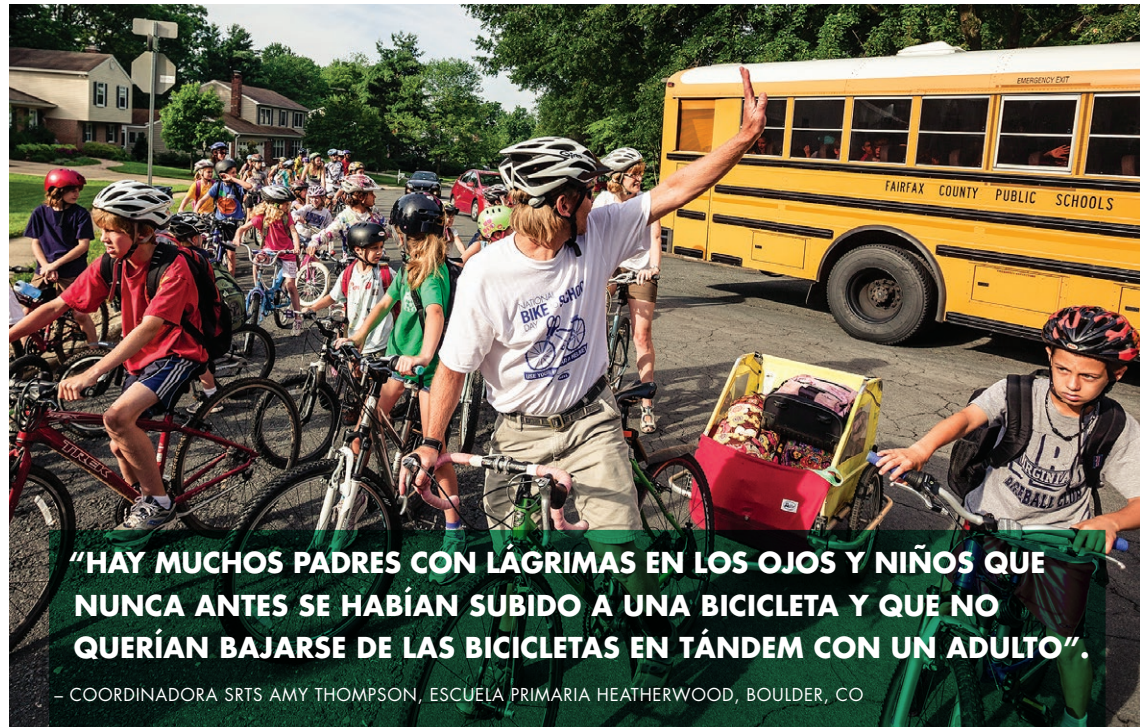
WEB

www.iwalktoschool.org
saferoutespartnership.org
www.saferoutesinfo.org

ESTUDIO DE CASO

Rutas Seguras para ir a la Escuela (*Safe Routes to School, SRTS* según sus siglas en inglés)

Enfoque multisectorial para incrementar la actividad física antes y después de la escuela



“HAY MUCHOS PADRES CON LÁGRIMAS EN LOS OJOS Y NIÑOS QUE NUNCA ANTES SE HABÍAN SUBIDO A UNA BICICLETA Y QUE NO QUERÍAN BAJARSE DE LAS BICICLETAS EN TÁNDEM CON UN ADULTO”.

— COORDINADORA SRTS AMY THOMPSON, ESCUELA PRIMARIA HEATHERWOOD, BOULDER, CO

“Rutas seguras para ir a la escuela” se implementó por primera vez en Dinamarca en la década de 1970. Desde entonces, decenas de países han adoptado y desarrollado el concepto. En el siguiente ejemplo se destaca el modo en que cobra vida el concepto en las políticas de EE. UU. y el panorama de financiamiento.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

El programa Rutas Seguras a la Escuela de EE. UU., con el apoyo del Departamento de Transporte, inspira a las nuevas generaciones a descubrir el placer de caminar y andar en bici de manera segura a la escuela. El financiamiento ha respaldado proyectos de construcción (aceras, señalización, carriles de ciclistas, senderos, cruces, etc.) y los programas de actividades (autobuses escolares, caminantes, trenes de bicicletas, educación para la seguridad

vial, etc.). El modelo del programa se base en torno a cuatro puntos esenciales:

1. Ingeniería (aceras y calles)
2. Motivación (eventos y promoción)
3. Educación (reglas de tránsito y seguridad)
4. Ejecución (leyes de velocidad)
5. Evaluación (datos para medir el progreso e influenciar las políticas y la promoción)

IMPACTO

- Después de la implementación de un programa SRTS, se incrementan las caminatas un 45% (del 9,8% al 14,2%), el ciclismo se incrementa 24% (de 2,5% a 3%) y todos los viajes activos a la escuela se incrementan un 37% (del 12,9% al 17,6%).⁷⁴ (Nota: la medición se llevó a cabo antes y después de los períodos del proyecto SRTS y los períodos variaron por locación.)
- Todos los residentes de una comunidad pueden hacer uso de las mejoras de SRTS para mejorar el sentimiento de pertenencia al vecindario y la cohesión social.
- Los programas SRTS pueden incrementar las caminatas y el ciclismo en un rango de 20 a 200%.⁷⁵
- Los niños que caminan a la escuela son significativamente más activos físicamente durante el resto del día.^{76, 77}
- Los niños que caminan o usan la bicicleta para ir a la escuela tienen una mejor condición cardiovascular que los niños que no se transportan de manera activa.^{78, 79}
- Los niños que caminan a la escuela tienen tres veces más actividad física de moderada a enérgica durante su caminata que durante los descansos.

FACTORES DE ÉXITO

Financiamiento federal

Se aprobó en la legislación federal de 2005 como parte del proyecto de ley sobre el transporte federal, SAFETEA-LU, que establece el programa de Rutas Seguras para ir a la Escuela. En el momento en el que se cierre el financiamiento bajo la ley vigente, los estados habrán recibido aproximadamente 1.160 millones de dólares para el financiamiento de Rutas Seguras para ir a la Escuela. Desafortunadamente, con la nueva enmienda del transporte de dos años (MAP-21), este fondo se habrá modificado de manera significativa. Rutas Seguras para ir a la Escuela ya no es un programa federal independiente y ahora compite por el financiamiento con otros proyectos relacionados con el transporte a nivel regional y estatal.

Defender la promoción en todos los niveles

Cada estado tiene un coordinador de Rutas Seguras para ir a la Escuela, en general situado en el Departamento de Transporte de cada estado. Un líder escolar, normalmente un padre, maestro, abogado local o el director, defiende el SRTS y obtiene otro “agente del poder” involucrado. Puede ser el alcalde o los miembros del consejo de la ciudad/pueblo, el superintendente escolar, planificadores urbanos, ingenieros o padres en una comunidad. En general, la infraestructura ayuda para que las comunidades logren llegar a una audiencia mucho más amplia que los estudiantes de una escuela.

Programas y eventos que entusiasman a los niños

- Camina y anda en los días de escuela
- Las competencias, los juegos y los sorteos con el tema del transporte activo, como los concursos escolares para fomentar la competencia amigable entre los salones o las escuelas para quienes completen más millas en bicicleta o a pie.
- En la clase, lecciones y práctica de caminata y ciclismo para los vecindarios y las asambleas
- Autobuses escolares caminantes y trenes de bicicletas, grupos de niños y padres que viajan en una ruta establecida, recogiendo a los demás en el camino.
- Los programas como “Caminata y Ciclismo en Estados Unidos”, donde los niños calculaban las millas de su grupo y trazaban su progreso en un mapa, creando objetivos y oportunidades que motiven a las clases de matemáticas y geografía.
- Los programas como “Pon en marcha a tus pies” que apoya a escuelas con organizadores de rutas locales seguras y competencias con enlaces en la web para crear oportunidades de recaudar fondos que proporcionaban alternativas para vender y otras formas de captar fondos distintas a la venta de comida poco sana.

Políticas pasadas

Algunos estados, comunidades locales y escuelas han hecho cambios en las políticas para comprometerse con SRTS, por ejemplo, un fondo local especializado, incorporar SRTS en la planeación local, establecer políticas que apoyan las caminatas y el ciclismo, etc. La Sociedad con las Rutas Seguras para ir a la Escuela a nivel nacional también invierte en la promoción e iniciativas para el cambio de política para que las comunidades tengan un mayor movimiento. Entre los ejemplos se incluyen los programas regionales Rutas Seguras para ir a la Escuela, calles completas, uso compartido de instalaciones recreativas entre ciudades y escuelas y asistencia técnica para los abogados y los encargados de tomar decisiones.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



ALCANCE

Cerca de 20.000 personas que se transportan de manera activa al año; 20.000 a 90.000 asistentes al Sunday Parkways (2011), una serie de eventos gratuitos en las calles de la ciudad libres de autos

EDAD

Todas las edades

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

N/D

NÚMERO DE SOCIOS

N/D

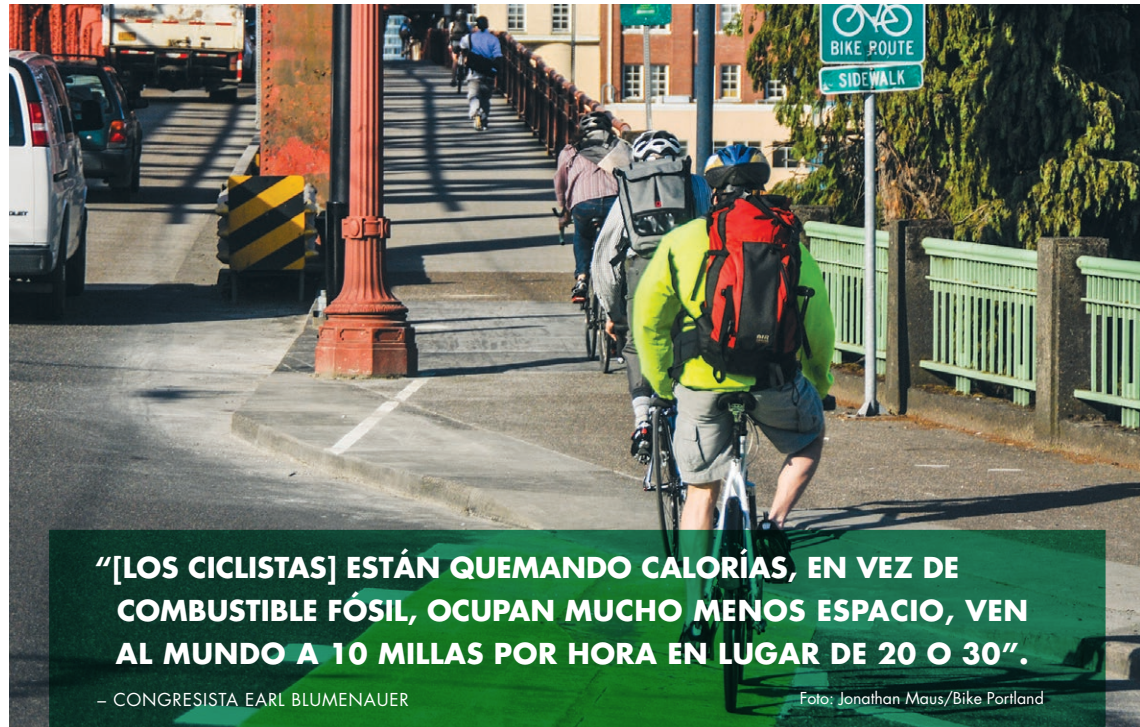
WEB

bikeportland.org

ESTUDIO DE CASO

Portland, Oregon (EE. UU.)

Colaboración y cultura para el progreso del movimiento ciclista



“[LOS CICLISTAS] ESTÁN QUEMANDO CALORÍAS, EN VEZ DE COMBUSTIBLE FÓSIL, OCUPAN MUCHO MENOS ESPACIO, VEN AL MUNDO A 10 MILLAS POR HORA EN LUGAR DE 20 O 30”.

– CONGRESISTA EARL BLUMENAUER

Foto: Jonathan Maus/Bike Portland

Senderos exclusivos, la Ley de transporte en bicicleta, estacionamiento de bicicletas, educación de seguridad ciclista, un congresista defensor, ciclovías, una confianza arraigada. Estos son apenas unos cuantos ingredientes clave que han hecho de Portland una ciudad donde el transporte activo se convierte en la tendencia principal. ¿Cuál es el futuro? Uso compartido de bicicletas, un total de 740 bicicletas.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Pese a las fuertes lluvias de 37,5 pulgadas, Portland ha puesto sus objetivos en volver a centrar la atención colectiva en modos activos de transporte, como la caminata y el ciclismo.

Ha llevado varias décadas de colaboración entre grupos muy poderosos de visionarios, líderes y personas interesadas en varios sectores.

IMPACTO

- 300 millas de vías para bicicletas.
- Incremento en dos décadas del número de bicicletas (un incremento de más de 200% desde 2000)
- Más de 4.000 eventos de ciclismo al año
- 1.500 trabajos ecológicos locales relacionados con la industria de la bicicleta
- Más de 80 escuelas primarias en el programa Rutas Seguras para ir a la Escuela (2011)
- Más de 85 estacionamientos para bicicletas en calles comerciales

FACTORES DE ÉXITO

Defensa política

El congresista Earl Blumenauer, “un promotor del ciclismo”, defendió el transporte activo durante su gestión como Comisionado de los Trabajos públicos en Portland de 1986 a 1996. Desde su elección en el Congreso de EE. UU. en 1996, Blumenauer introdujo varias iniciativas de ley para promover el ciclismo como una elección válida de transporte, en las que se incluye la Ley Federal de la Bicicleta como medio de transporte, aprobada en 2008. El alcalde Sam Adams ha sido un fuerte aliado en trasladar presupuesto de la expansión de las autopistas a las ciclovías y la promoción del plan de Bicicletas para el 2030, cuya meta es que el 25 por ciento de los viajes se lleven a cabo en bicicleta. La Alianza para el Transporte en Bicicleta ha logrado notoriedad en el ciclismo por medio de programas comunitarios y progresistas locales y las políticas estatales sobre el ciclismo, creando el Blueprint for Better Biking (anteproyecto para un mejor uso de la bicicleta) en 2005.

Colaboración de varios sectores

Han colaborado de manera estrecha los sectores gubernamental, urbanista, de transporte, corporativo, educativo, de servicios médicos y de participación cívica. Se recibió un gran apoyo de los negocios/empresas locales, las escuelas y padres promotores de las rutas seguras. Las políticas que apoyan el uso de la bicicleta (TriMet) en el sistema de transporte público permiten bicicletas en todos los autobuses y carriles de autos y el sector digital/ TI también ha diseñado modos de proporcionar un acceso rápido a la información y herramientas del transporte activo. Theintertwine.org proporciona herramientas para que todos los residentes se conecten con la naturaleza. Bikeportland.org se ha convertido en una poderosa fuente y voz de todos los ciclistas, en el que se incluye el ‘Resumen del lunes’ que presenta noticias de la industria, leyes de tránsito y defensa.

Previsión, inteligencia, visión

El “movimiento ciclista” en Portland se remonta a principios de la década de 1970. Apoyo y reuniones continuas en Portland y otras ciudades coincidieron con la Enmienda ciclista de Oregon. La inversión de Don Stathos (un legislador estatal de Jacksonville, Oregon) ha resultado en un financiamiento estatal único en su género designado para las bicicleta. Por años, los esfuerzos coordinados crearon el ‘hardware’ y el ‘software’ necesarios para transformar a Portland en una ciudad conocida por su infraestructura amigable con los ciclistas. La reputación que ha desarrollado la ciudad en torno al ciclismo ha atraído a un grupo de académicos con una investigación crucial llevada a cabo por la Universidad Estatal de Portland.

Cultura, redes sociales, total inclusión

Miles de eventos ciclistas, como el Sunday Parkway, competencias locales, Festivales musicales ciclistas, Pedalpaloozas, Bridge Pedal e incluso Paseos en bici desnudos, que mantienen a la cultura ciclista llena de vida. Y los programas como Crea un Transporte, del Centro Ciclista de la Comunidad, proporciona bicicletas, cascos y remolques para quienes se integran o reintegran a la fuerza laboral, lo que les proporciona una alternativa de transporte viable, confiable y menos costosa que comprar un automóvil.

PETICIÓN 2

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA VIDA COTIDIANA



ALCANCE

28 millones

EDAD

Primera infancia a adultos mayores

GASTO ANUAL DEL PROGRAMA

2 millones de dólares

NÚMERO DE SOCIOS

Más de 600 organizaciones

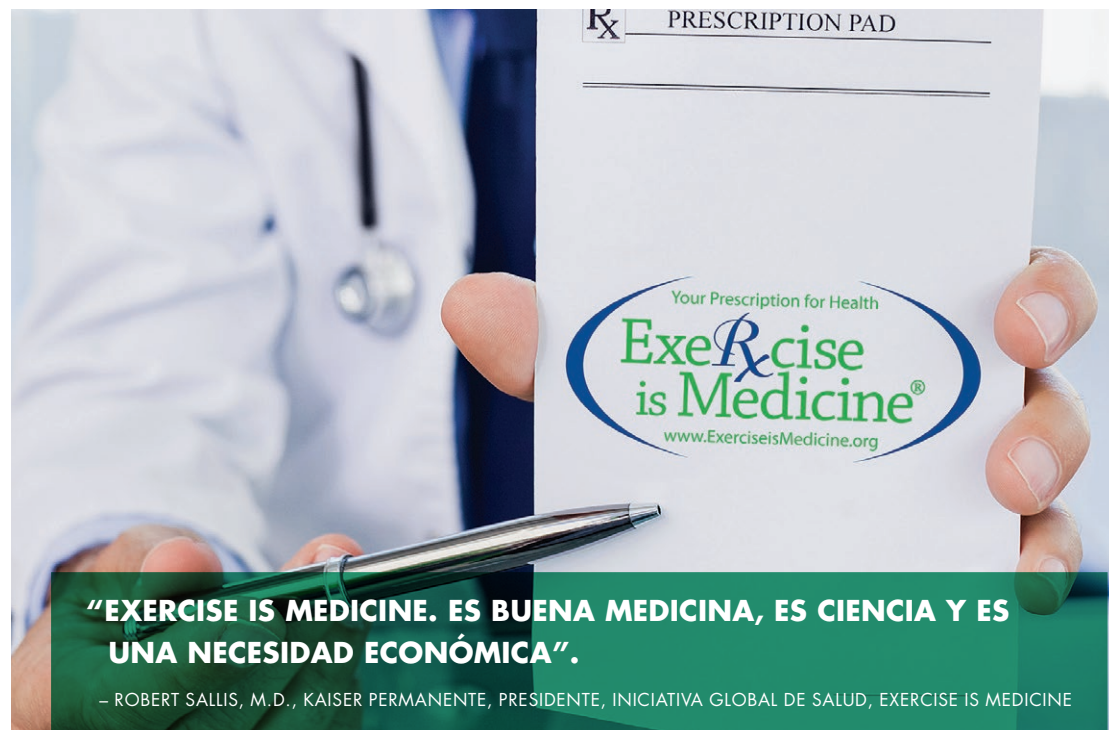
WEB

exerciseismedicine.org

ESTUDIO DE CASO

Una nueva receta

La visita de un niño a un profesional del cuidado de la salud, como poderosa promoción del deporte y la actividad física



Exercise is Medicine™ (EIM, El Ejercicio es Medicina) es una iniciativa de salud mundial que presentó en 2007 el Colegio Americano de Medicina Deportiva. EIM se basa en una premisa sencilla: la actividad física es esencial para la salud, es por ello que los profesionales de la salud deben promover la actividad física, juegos y deportes para los niños y las familias.

EIM anima a los profesionales del cuidado de la salud a:

- Evaluar los hábitos de actividad física de sus pacientes.
- Promover la actividad física como prioridad para sus pacientes jóvenes y sus familias.
- Ayudar a vincular a los jóvenes y adultos con los recursos de la comunidad, como parques y clubs deportivos y de salud.
- Funciona como voz autorizada de la comunidad, anima a las escuelas a mantener las oportunidades deportivas y actividades físicas, pide a los funcionarios de las ciudades que amplíen las opciones para caminar, correr, pasear en bicicleta y jugar y se asocia con empresas y medios no lucrativos para promover la actividad física.

CARACTERÍSTICAS CLAVE DEL PROGRAMA

Exercise is Medicine trabaja desde distintos frentes para involucrar a las organizaciones del cuidado de la salud y sus miembros de todo el mundo para convertirse en defensores de la actividad física en sus comunidades. Los profesionales del cuidado de la salud están vinculados con recursos y redes relacionadas con la actividad física. Esto también ayuda para conectar los servicios médicos con la infraestructura, escuelas, sitios de trabajo e infraestructura comunitaria que posibilita el juego y los deportes. EIM también lucha por cambios en las políticas para ayudar a los profesionales de la salud y otros defensores a promover la actividad física en niños y adultos.

IMPACTO

Participación

Varios países alrededor del mundo se han comprometido para colaborar con Exercise is Medicine e involucrar a sus profesionales de la salud en este esfuerzo. Por ejemplo, Kaiser Permanente, uno de los proveedores líderes en el cuidado de la salud, tiene una iniciativa llamada “Ejercicio como un Signo Vital”, que constituye un esfuerzo constante de captar información sobre la frecuencia y duración del ejercicio de los miembros. “Ejercicio como un Signo Vital” también ayuda a los médicos clínicos y proveedores de atención médica a enviar mensajes de manera clara y constante en cada encuentro con el paciente.

Cambio de políticas

Los gobiernos nacionales de todo el mundo comienzan a considerar la actividad física como una prioridad primordial para los profesionales de la salud, como se ha hecho en los objetivos nacionales de salud para 2020.

Liderazgo

Los líderes en todos los niveles tienen un papel esencial. Por ejemplo, la ministra de salud de EE. UU., Regina Benjamin, M.D., MBA, se desempeña como presidente honorario de Exercise is Medicine.

Capacitación y apoyo

Se proporcionan educación, herramientas, sistemas de referencia y asistencia técnica a los profesionales de la salud de todo el mundo para promover el juego físico y los deportes.

FACTORES DE ÉXITO

Extensión mundial

Los centros Regionales EIM de seis continentes proporcionan promoción de la actividad física personalizada a los ciudadanos de más de 30 países. EIM trabaja con la campaña de la OMS/ONU para combatir la inactividad física y el aumento de enfermedades no transmisibles.

Colaboraciones multisectoriales

Exercise is Medicine ha atraído el interés de varios sectores. Las asociaciones incluyen a los proveedores de servicios médicos, el servicio de Parques Nacionales, el YMCA nacional, el Plan Nacional de Actividad Física, la Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.

Herramientas y recursos:

Los recursos y herramientas están disponibles para los profesionales de la salud, profesionales del acondicionamiento físico y la salud, representantes de los medios y el público. Una credencial de Exercise is Medicine equipa al profesional de la salud para ayudar a los pacientes que los consultan, los sanos y aquellos con enfermedades no transmisibles, para realizar la actividad física recetada por sus médicos. EIM también usa la tecnología de medición de actividad física, las redes sociales y otras herramientas web para proporcionarmensajes prácticos y atractivos de actividades físicas a los niños y su familia.

Escalabilidad

Las estrategias de EIM se pueden adaptar a cualquier organización, grande o pequeña, y a cualquier ámbito geográfico, desde comunidades locales hasta mundiales.



6

NUEVOS ENFOQUES DE FINANCIAMIENTO

No hay duda que una nueva forma de vida es una gran inversión. Las investigaciones sugieren que el rendimiento supera ampliamente la inversión de capital inicial. No obstante, necesitamos hallar un modo de pago por la acción hoy. Esto tiene que ver con gastar mejor el financiamiento existente.

Otro tanto puede estar relacionado con las formas alternas de financiamiento. Presentamos algunos ejemplos prometedores.

Nuevos enfoques de financiamiento

Para alcanzar un nuevo estilo de vida, es necesario sostener y ampliar las grandes ideas. Para lograrlo, es necesario aumentar la cantidad de recursos disponibles y optimizar el uso de los recursos existentes. Hay una variedad de formas innovadoras en que las organizaciones, instituciones y gobiernos pueden financiar un nuevo estilo de vida a corto plazo. De hecho, algunos grupos ya lo están haciendo.

Financiar una nueva forma de vida

Los mecanismos tradicionales de financiamiento siempre serán importantes. Una buena parte del financiamiento actual de la actividad física proviene de consumidores y gobiernos locales. Encontrar modos de usar esos recursos más efectivamente representa una posibilidad significativa de un cambio positivo. Aún así, la realidad económica de muchos países sugiere que también necesitamos encontrar formas de afectar creativamente los flujos de capital.

La observación de una amplia gama de sectores revela varias innovaciones en el financiamiento con un impacto social y formas alternas de capital.

¿Qué es lo que las hace novedosas? Estos enfoques están experimentando con formas de crear nuevos mercados, impactos sustentables y mejorar el rendimiento de los activos existentes. En esencia, tienen la misión de crear una alineación estratégica, compartir y ampliar el riesgo y el rendimiento, y liberar múltiples fuentes de capital humano y financiero.

IDEAS DE EXPERIENCIAS EN EL CAMPO FOMENTAR EL DEPORTE POR MEDIO DE INCENTIVOS FISCALES

Brasil ama el deporte. Ya listos para ser anfitriones de la Copa del Mundo en el 2014 y los Juegos Olímpicos tan sólo dos años después, los brasileños están muy orgullosos del papel que su país jugará en la escena mundial. Lo que es aún más importante, Brasil comienza a reconocer la importancia de los deportes en el desarrollo de la mente y el cuerpo.

En el marco de un conjunto de “Lei do Bem” o “leyes buenas”, el gobierno de Brasil ha creado una serie de incentivos fiscales para alentar el desarrollo de los programas deportivos en el país. Cada propuesta debe cumplir criterios específicos y recibir la aprobación del Ministerio del Deporte.

Lo que nos encanta

El gobierno brasileño ha mostrado dedicación y determinación en desarrollar infraestructura deportiva para los jóvenes. Tan sólo en los primeros cuatro años desde la aprobación de la ley, el gobierno federal destinó más de mil millones de reales (aproximadamente \$500 millones de dólares) a proyectos deportivos a través de este programa.

Las cifras

El 1% de impuesto sobre la renta por compañía al año

Existen otros créditos fiscales, disponibles según la ciudad o estado.

IDEAS DE EXPERIENCIAS EN EL CAMPO PARTICIPACIÓN PARA ACTIVAR A LOS ESPECTADORES: AEGON MASTERS & SPORT RELIEF

La final del Champions Tour de la Asociación de Tenistas Profesionales siempre atraerá grandes multitudes. Se realizó en el prestigioso Royal Albert Hall de Londres, que tiene una capacidad máxima de 5.000 personas. Pero, ¿qué tal si todos esos lugares agotados pudieran destinarse a un uso aún mejor?

Para un partido del AEGON Masters Tennis, el Royal Albert Hall donó el 25 por ciento del total de ventas de boletos a Sport Relief, recaudando 10.000 libras (aproximadamente \$15.600 USD) en donaciones. Sport Relief aspira a mejorar vidas tanto en el Reino Unido como en algunos de los países más pobres del mundo. Al apoyar una gama de diversas organizaciones e iniciativas, el objetivo de Sport Relief es resolver problemas sociales que afectan tanto a niños como a adultos.

Lo que nos encanta

El potencial para obtener fondos de las ventas de eventos es significativo. Cada vez más, los deportes son algo que la gente ve en lugar de algo que la gente hace; por tanto, la oportunidad de que los espectadores realicen actividad física es un concepto que la industria debería acoger a largo plazo.

Las cifras

15.000 de un partido

Si los 40 millones de dólares en ventas de boletos al año incluyeran un cargo del 10 por ciento para apoyar el deporte juvenil, se recaudarían 400 millones de dólares para poner en movimiento a los niños.

IDEAS DE EXPERIENCIAS EN EL CAMPO

TARGET: HAZTE CARGO DE LA EDUCACIÓN

Target, el gigante de ventas minoristas de los EE. UU., comenzó el programa Hazte Cargo de la Educación en 1997 como parte de su misión social para fortalecer las escuelas y apoyar a las comunidades locales. Los clientes tienen la oportunidad de vincular su tarjeta de crédito Target con la escuela que elijan entre kínder y grado 12. Las escuelas reciben una donación total del uno por ciento de todas las compras hechas en Target con las tarjetas vinculadas. Además, se destina a las escuelas el 5 por ciento de todas las compras realizadas en otras partes con la tarjeta Target Visa.

Las escuelas reciben las donaciones dos veces al año y pueden usar los fondos para cualquier cosa que necesiten: ya sean libros, trabajos de campo, equipo para educación física o para renovar el gimnasio.

Lo que nos encanta

Con este modelo, Target otorga a sus clientes la libertad de elegir quién se beneficia de las donaciones y cualquiera con una tarjeta Target puede participar. Además, las escuelas, que rara vez reciben fondos sin restricciones, tienen la facultad de usar los fondos para el destino que consideren más apropiado. Dados los limitados presupuestos para educación física, es evidente la oportunidad de las escuelas para impulsar su recaudación de fondos.

Las cifras

324 millones de dólares

En 2011, más de 84.000 escuelas recibieron un cheque de Target, lo que representó más de 26 millones de dólares en donaciones. **Desde que comenzó el programa, Target ha donado más de 324 millones a escuelas elegidas por sus consumidores.**

IDEAS DE EXPERIENCIAS EN EL CAMPO

ZOMBIES, RUN!

En 2012, el equipo de desarrollo Six to Start decidió hacer la carrera más divertida al reunir a un novelista creativo, medios interactivos y a los zombies.

El resultado es Zombies, Run!, un juego de inmersión para correr en una aplicación para el iPhone, que permite a los usuarios adoptar el papel de un personaje en un mundo postapocalíptico plagado de zombies. Los jugadores siguen la historia yendo a “misiones” que se despliegan en una experiencia sonora: mientras más corren, más misiones, pistas y premios se abren. El único modo de ganar es salir de la casa y echarse a correr.

Al usar Kickstarter.com, los desarrolladores del juego pudieron contarle a potenciales inversionistas de esta nueva idea de un juego ultra-interactivo que emplea películas, imágenes y texto, y a la vez crear incentivos para los inversionistas en diferentes niveles de financiamiento (por ejemplo, la oportunidad de dar nombre a un personaje, o de obtener una “guía de campo” secreta para el juego).

En noviembre de 2010, Six to Start recibió el 580 por ciento de la inversión inicial necesaria, y lanzó exitosamente su aplicación. El equipo continúa desarrollando nuevas misiones todo el tiempo, con la posibilidad de guardar la distancia, el ritmo y las calorías quemadas en cada recorrido. A la fecha, los usuarios han corrido más de 250.000 millas.

Lo que nos encanta

Completamente financiado por el público a través de la plataforma en línea Kickstarter, Zombies, Run! no tuvo accionistas a quienes complacer, lo cual permitió crear exactamente el juego que se quería. Eso también funcionó. El juego alcanzó el top 200 mundial en la App Store, a pesar de salir a la venta al alto precio de \$7,99 USD (el precio más alto para cualquier juego en los primeros 200 lugares a nivel mundial de la App Store).

Las cifras

114.000 USD

114.000 USD recaudados en 60 días

IDEAS DE EXPERIENCIAS EN EL CAMPO

FIANZAS DE PRISIONEROS

La Fianza de Impacto Social (SIB, siglas en inglés) es un modelo basado en resultados y rendimiento desarrollado en 2010 como respuesta a la radical reducción del gasto en servicios públicos fundamentales en el Reino Unido. La idea central es negociar un contrato con inversionistas con conciencia social, innovadores sociales y el sector público, en el que la fianza se paga con la entrega de mejores resultados sociales de una determinada población. El capital se obtiene de inversionistas sociales que reciben rendimientos de inversión del gobierno de acuerdo con el nivel de resultados que se calculen.

El primer SIB financió servicios preventivos para prisioneros con sentencias cortas puestos en libertad en la Prisión de Peterborough llamada “Uno”. El proyecto de seis años apenas está en el segundo de ellos y sólo ofrecerá retorno si el proyecto reduce el índice de nuevas condenas de un grupo de 500 prisioneros en un 10 por ciento en relación con un grupo de prisioneros con sentencias leves rastreado por la Computadora de la Policía Nacional. El SIB tiene varias diferencias interesantes con otros instrumentos de financiamiento. Dado que el pago está supeditado al éxito del proyecto, el dinero puede ser entregado en períodos mucho más largos de lo que es usual en proyectos públicos. Los empresarios sociales pueden ponerse en marcha sin un estricto análisis de la metodología utilizada, permitiendo que florezca la innovación y que los socios puedan planear y construir en torno a ella. El mensaje es: “tú asumes el riesgo, pero obtendrás un beneficio a cambio del éxito”.

¿Y qué tal si esto fuera un deporte?

Las bases de datos de la policía son un buen lugar para empezar. Hay una relación causal probada entre práctica del deporte y reducción de los índices de depresión y delincuencia en personas jóvenes. ¿Qué tal si pudiéramos crear un vínculo de impacto social que produjera rendimientos a innovadores que usaran el deporte para reducir la delincuencia en comparación con un grupo de control?

Las cifras

100 millones de dólares

Puesto que el programa está en marcha, los rendimientos del programa de fianzas carcelarias en el Reino Unido todavía no se han calculado. No obstante, en los EE. UU., el presidente Obama destinó 100 millones de dólares del presupuesto de 2012 a SIB, que se presentaron a la prensa como “Pago por fianzas de éxito”.

IDEAS DE EXPERIENCIAS EN EL CAMPO

COLABORACIONES INNOVADORAS PARA EL DEPORTE

Al ser la fuente de financiamiento más grande de América Latina y el Caribe, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) sabe cómo generar financiamiento para proyectos de gran escala. En el caso de los programas de deportes, el enfoque típicamente se limitaba a subsidios tradicionales. Esto, hasta hace ocho años.

En 2005, el BID empezó a reconocer el potencial de los deportes para impactarlo todo, desde el empleo juvenil, la prevención de la violencia y la igualdad de género hasta la educación y la salud. A partir de entonces comenzó a destinar financiamiento para incluir los deportes dentro de sus préstamos de desarrollo. Con los años, también ha desarrollado innovadores modelos de colaboración pública y privada para apoyar diversos tipos de financiamiento deportivo, incluidos préstamos y subsidios del BID, contribuciones de compañías privadas y financiamiento de los gobiernos locales.

Por ejemplo, el proyecto *“Alianza para el deporte y el desarrollo. Camino de la Copa 2014 y las Olimpiadas 2016”* es una colaboración multisectorial entre el BID, patrocinadores privados (FC Barcelona, la Asociación Nacional de Baloncesto, Visa y Colgate), la municipalidad de Río de Janeiro y ONG comunitarias. La Secretaría de los Deportes para el Desarrollo de Río asumió el rol principal, pero la alianza también se coordina con las Secretarías de otras áreas, tales como Educación, Vivienda y Salud. La meta de la alianza es promover la inclusión social de 4.000 niños y jóvenes desfavorecidos de las favelas de Río a través de programas deportivos.

Lo que nos encanta

El enfoque resalta el potencial para reunir socios diversos con el fin de canalizar innovación y financiamiento a programas de deportes para los niños. El liderazgo de un centro neurálgico multilateral se traduce también en influencia política y vínculos con agencias de gobierno claves. También garantiza una supervisión estricta y un sistema de evaluación que en última instancia pueden proveer justificación para ampliar el alcance del proyecto.

Las cifras

20 millones de USD

El BID y sus socios han contribuido con más de 20 millones de dólares en subsidios para el desarrollo de iniciativas deportivas. **Se han invertido 10 millones de dólares de los fondos en programas de Deportes para el Desarrollo dirigidos a niños y jóvenes en riesgo.**



7

APÉNDICE Y REFERENCIAS

¿Quieres ir más a fondo en la Estrategia para la acción? Esta sección es para ti.

APÉNDICE

Acompañamiento de la estrategia para la acción

Esta sección proporciona una visión profunda basada en varias investigaciones recientes, junto con las pruebas que la respaldan. También, proporciona un panorama de cómo luciría el mundo si respondiéramos a estas estadísticas. Por ejemplo: ¿cómo se vería una escuela, el hogar y la infraestructura? ¿Cómo desarrollarían un comportamiento distinto las personas, sectores económicos y el gobierno en la creación de un mundo con más actividad física? ¿Qué podría obtenerse de esto, en caso de llevarse a cabo?

Te presentamos una muestra de cómo sería el mundo que se ofrece. Es importante tener en cuenta que no pretende ser un panorama exhaustivo de un futuro posible. Más bien, pretende servir de inspiración y proporciona algunos ejemplos para tener en cuenta.

CREAR EXPERIENCIAS POSITIVAS TEMPRANAS PARA LOS NIÑOS

PETICIÓN 1

1. ATENCIÓN ESPECIAL A LA NIÑEZ: MENORES DE 10 AÑOS

PERSPECTIVA

La inactividad física es un ciclo intergeneracional que afecta de manera desigual a los niños de la actualidad.

Lo que sabemos

Por primera vez en la historia, la expectativa de vida de los niños de hoy es menor que la de sus padres.⁸⁰ Los adolescentes estadounidenses apenas realizan la mitad de la actividad física que realizaban sus abuelos. En China, apenas realizan la mitad de la actividad que realizaban sus padres.⁸¹ Los niños sin actividad física son menos saludables,⁸² tienen un rendimiento académico más bajo, (con relación a los niveles de estado físico),⁸³ tienen menos probabilidad de ir a la universidad⁸⁴ y, finalmente, tendrán menor potencial de ganar dinero.⁸⁵ Las desventajas se agravan a lo largo de la vida del niño.

En futuras generaciones

Es posible que en el nuevo mundo los recursos sean limitados, del mismo modo en que los nuestros lo están. Cuando así sea, se invertirá en los niños. Los padres o cuidadores, escuelas, comunidades, el sector privado y los gobiernos invertirán en esta población pues son quienes cambiarán las reglas del juego.

1. ATENCIÓN ESPECIAL A LA NIÑEZ: MENORES DE 10 AÑOS

PERSPECTIVA

El período anterior a los 10 años representa uno de los momentos de desarrollo más importantes, pues es cuando se definen las preferencias y las motivaciones.

Lo que sabemos

Al adentrarse en la adolescencia, los niños trazan el anteproyecto para sus vidas como adultos, tanto física e intelectual, como emocionalmente. Sus preferencias y motivaciones, tanto para la actividad física, como para cualquier otra cosa, se conectarán directamente durante este período del desarrollo.

Al mismo tiempo, los niños abandonan o dejan de participar en los juegos y deportes físicos entre los 10 y 12 años. La actividad moderada e intensa de los niños estadounidenses entre 9 y 15 años de edad se reduce 38 minutos por año.⁸⁶ Tanto los estudios en Europa como en Estados Unidos muestran que a los 9 años se genera una brecha de género, pues los niños son más activos que las niñas.^{87,88} Al cumplir los 15 años, la actividad de moderada e intensa entre los adolescentes europeos se reduce casi un cincuenta por ciento comparada con la de un niño de 9 años (un descenso del 48 por ciento para los niños y del 54 por ciento para las niñas).⁸⁹ Para los niños estadounidenses, este descenso es del 75 por ciento entre los 9 y los 15 años.⁹⁰ Un estudio realizado entre jóvenes chinos mostró que la mayoría de los niños sólo realiza 20 minutos de actividad física en la escuela.⁹¹ Sin embargo, el 92 por ciento de ellos no realiza ninguna actividad física fuera de la escuela.⁹²

En futuras generaciones

Aquellos que están en la adolescencia temprana, en general un público aún más difícil que el infantil, se encuentran en un periodo en el que aún pueden desarrollar una pasión por los deportes, los juegos físicos y la actividad física para toda la vida. En el futuro habrá una oferta de actividades físicas divertidas, seguras, adecuadas para la edad y que permitan a los niños participar de manera directa a los niños en el diseño de los programas de los que quieran formar parte.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

El desarrollo físico y emocional de los niños varía con la edad, del mismo modo que debe variar la actividad física.

Lo que sabemos

Es peligroso tratar a los niños como pequeños adultos durante un período de tiempo en el que sus cuerpos, mentes y procesos de desarrollo aún están madurando. Durante la niñez, el esqueleto de los niños cambia lentamente. El hecho de que los huesos de los niños aún están en formación significa que no cualquier forma de actividad física es buena para un niño. Debido al modo en que crecen los huesos, un programa de acondicionamiento y fortalecimiento centrado en acciones muy fuertes para los músculos (como el aterrizaje desde las alturas), los inicios explosivos, las flexiones profundas y repetidas de las rodillas y los saltos y levantamientos de mucha tensión, pueden dañar los huesos en formación de los niños. Sin embargo, acciones como el rebote, las sentadillas, las carreras o el salto, como parte de un juego normal del niño, son muy saludables. Desde el punto de vista del desarrollo emocional, los niños más pequeños no tienen una comprensión de “competencia” o de las complejas reglas de los deportes, ni tampoco tienen el estado físico para participar en un deporte.

En futuras generaciones

Los programas eficaces se ajustan bien al desarrollo físico y emocional de los niños. Los entrenadores están capacitados para ofrecer opciones de actividades físicas adecuadas para el desarrollo, no solo con base en la edad cronológica, sino en las necesidades únicas del niño (por ejemplo, físicas, emocionales, cognitivas, etc.). En etapas tempranas, presentan simplicidad, diversión y variedad en las actividades. Los preadolescentes se centran en el fomento de las destrezas y el trabajo en equipo, a la vez que conservan la variedad. Los adolescentes aprenden movimientos complejos y la autodirección y los mejores programas enseñan liderazgo y valores.

Un punto destacado

“Balanceability” es un innovador programa con sede en el Reino Unido que enseña a niños de 30 meses de edad a andar en bicicleta. El programa utiliza bicicletas sin pedales para promover una habilidad esencial que se requiere tanto en la vida como en el ciclismo: equilibrio. En los niños de hasta 4 años, el programa se centra en las habilidades motoras gruesas y los movimientos esenciales. Conforme el niño crece, el énfasis se dirige hacia la coordinación y habilidades de movimiento más complejas. Balanceability proporciona a los niños más pequeños una oportunidad para desarrollar una serie de habilidades necesarias, a la vez que disfrutan de un momento de diversión.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

Los beneficios del movimiento solo se pueden obtener del tipo correcto de actividad física, con la frecuencia suficiente, durante el tiempo suficiente y con el nivel de intensidad apropiado.

Lo que sabemos

Una revisión de la bibliografía y recomendaciones existentes muestra que los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física, entre moderada e intensa, todos los días. Como parte de esto, los niños deben incluir actividades para el fortalecimiento de los músculos y los huesos.⁹³ Para los niños que comienzan desde los niveles más bajos de actividad física, deben incrementarla de manera progresiva y de manera tal que la disfruten.⁹⁴

En futuras generaciones

Aquellos que operen en el futuro saben que el beneficio máximo se logra con actividades grupales de alta calidad y destreza, por lo menos durante 60 minutos por día. Quienes diseñan los programas para alentar la actividad física, no solo en las escuelas, sino los encargados de la implementación y planificadores de la comunidad, dirigen sus objetivos a este beneficio máximo.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

Los programas dirigidos a la población más vulnerable tienen más posibilidades de funcionar bien para todos.

Lo que sabemos

Con mayor frecuencia, se excluye a las niñas, niños con alguna discapacidad y familias de bajos recursos de la oportunidad de participar en deportes o juegos físicos. Se ha demostrado que los niños estadounidense que provienen de familias de bajos recursos tienen aún menos acceso a los descansos, juego libre y actividades físicas fuera de la escuela que los niños de familias en mejor situación económica.⁹⁵ Los estudios en Europa y Estados Unidos muestran que hay una brecha de género a los 9 años de edad, pues los niños son más activos que las niñas.^{96, 97}

En futuras generaciones

Se comienza el diseño de una comunidad más activa a partir de los más vulnerables. Las investigaciones indican que las niñas excluidas responden de manera más favorable a las actividades en las que se incluye a sus amigos e iguales. El mismo enfoque también fortalece las oportunidades sociales para todas las poblaciones vulnerables. Cuando no es práctico que las niñas y niños jueguen juntos, por ejemplo, por cuestiones culturales o religiosas, se crean oportunidades específicas para niñas. Se proporcionan herramientas de comunicación a los entrenadores para que trabajen con los niños con un nivel alto de ansiedad o una aptitud baja o baja autoestima. Se trata a los niños con discapacidades o necesidades especiales como miembros valiosos del “equipo” y se capacita a los entrenadores, guías, maestros, padres y tutores para que estén atentos a sus necesidades. Para los niños con limitaciones económicas, se aprovecha su tiempo en la escuela con movimiento que se incorpora a lo largo de la jornada escolar. El espacio físico y las actividades nunca son una barrera para la participación o la seguridad.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

Los entrenadores, maestros y guías adecuados pueden cambiar por completo la trayectoria de vida de los niños y su actitud frente a los deportes y los juegos físicos.

Lo que sabemos

El papel y la influencia de los entrenadores y maestros no son parte de la discusión. Ninguno de estos planes define ninguna acción a cargo de los entrenadores y guías responsables de garantizar una experiencia segura y positiva para los niños. En nuestro mundo, si los presupuestos pueden interpretarse como señal de algo, podríamos concluir que no se valora a los profesores de educación física. A los entrenadores no les va mucho mejor, excepto en los niveles más altos. Esto es contrario a la lógica, si se considera su importancia. Un estudio entre niños de 3 y 12 años demostró que no gustarle o no llevarse bien con el entrenador está entre las cinco razones principales por las que los niños abandonaron sus equipos deportivos.⁹⁸ Otros estudios descubrieron que les gustan más los entrenadores bien capacitados y si los deportistas perciben que el ambiente es más divertido, son menos propensos a abandonarlo que con un entrenador sin capacitación.⁹⁹

En futuras generaciones

Se capacita, aplaude y honra a los entrenadores. Se les incluye en las conversaciones de los grupos interesados; por ejemplo, en los consejos escolares para la salud, coaliciones de diseño urbano, programas que incentivan el cuidado de la salud, etc. En el diseño del programa se incluyen apoyo y herramientas para los entrenadores. Los responsables de contratar entrenadores solicitan gente calificada. Crean descripciones del puesto de trabajo definiendo expectativas, responsabilidades y realidades claras para garantizar una adecuada rendición de cuentas. Miden el éxito, solicitan devolución sobre el desempeño del entrenador, de manera formal e informal, entre los niños, padres, tutores y colegas. Los mismos entrenadores muestran entusiasmo por la actividad física y por los niños. Los mejores entrenadores crean experiencias positivas para todos los niños en el programa. Hacen que se involucren los padres y tutores y que brinden un apoyo positivo. Usan el movimiento y los juegos para desarrollar habilidades que se traducirán en otros aspectos de la vida y darán autonomía a los niños para que les pregunten qué desean hacer en lugar de decirles lo que deben hacer.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

Los niños quieren que se les motive e inspire a ser excelentes.

Lo que sabemos

Las investigaciones de mercado indican que se motiva a los niños a realizar actividad física cuando tienen un guía que cultiva una pasión compartida y celebra la participación.¹⁰⁰ La influencia de estos motivadores mantiene a los niños en el camino a convertirse en deportistas en el futuro. Se trata de ligar recompensas tangibles e intangibles para el esfuerzo y progreso de los niños, para que disfruten de un premio a corto plazo y de manera continua.

Un punto destacado

Las escuelas otorgan el premio al “estudiante del mes” a los niños que alcanzan un cierto nivel de actividad física, no necesariamente en los deportes competitivos o para aquellos con altos puntajes, sino al esfuerzo global y la actividad física.

En futuras generaciones

Celebramos la asistencia, participación y el esfuerzo y progreso individual y de grupo. Se utilizan una serie de recompensas/incentivos que incluyen elementos físicos, se utilizan celebraciones en grupo, experiencias especiales y tiempo adicional para jugar. Los incentivos y recompensas se personalizan para motivaciones individuales y se ajustan a actividades específicas cuando es adecuado. Esta sociedad amante del sudor nunca usará el ejercicio como un castigo. Esto se debe a que es algo bueno.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

Los niños corren el riesgo de olvidar cómo jugar y moverse. Se percibe como “trabajo” o “algo que hacen los atletas profesionales”.

Lo que sabemos

La investigación de mercado con niños revela que los niños de la actualidad tienen dificultades para crear sus propios juegos físicos. Dependen de la tecnología o de los mayores para que les digan las reglas. De hecho, si dicen que juegan un deporte, por ejemplo, tenis o béisbol, es muy probable que se refieran a un deporte que juegan en videojuegos. Los niños saben que hacer deporte y los juegos físicos es bueno para ellos, pero no necesariamente lo consideran divertido.¹⁰¹

En futuras generaciones

La programación enfatiza los aspectos divertidos de la actividad física y los niños participan en la definición de lo que significa en realidad “divertido”. Los niños más pequeños pueden elegir las actividades en las que participan y son capaces de seleccionar por ellos mismos, mientras que se invita a los niños más grandes a participar activamente en el diseño del program. En general, se utilizan los deportes, el juego y las actividades físicas como recompensas, no como castigo.

2. DISEÑO DE EXPERIENCIAS TEMPRANAS POSITIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y JUEGOS FÍSICOS

PERSPECTIVA

Los niños quieren saber si están en el camino adecuado.

Lo que sabemos

La investigación del mercado sugiere que incluso entre los 9 y 10 años, los niños son ambiciosos de un modo sorpresivamente práctico y sofisticado. Quieren prosperar en la vida y saben que lo que hagan hoy tendrá un efecto en su futuro.¹⁰² Pero ¿cómo saber si se encuentran en el camino correcto?

En futuras generaciones

Los programas exitosos fomentan circuitos de devolución individual y grupal, para que los niños sepan lo que están haciendo. Esto es lo que les da impulso cuando la trayectoria

es larga. Fijar metas para el grupo, donde cada niño contribuye con el equipo, tiene como objetivo compartir el progreso del equipo en intervalos regulares (por ejemplo, el total de millas recorridas o los minutos que se está activo) ayudan a que el niño entienda si lo está haciendo bien y a sentirse parte del equipo. Los niños también se abocan a objetivos individuales que se ajustan a sus intereses y nivel de capacidad. Los padres o tutores se dedican a definir objetivos y celebrar los avances de los niños.

3. ÉNFASIS ESPECIAL EN QUE LA ESCUELA SEA UN FUNDAMENTO PARA EL IMPACTO

PERSPECTIVA

Se celebra el deporte competitivo; pero no la educación física y la actividad física.

Lo que sabemos

La educación física ha quedado muy relegada como “clase” y como competencia esencial entre quienes están a cargo de la enseñanza. En EE.UU., sólo el 2,1 por ciento de las preparatorias enseña educación física, junto con el 4 por ciento de las escuelas primarias y el 8 por ciento de las secundarias.¹⁰³ A nivel mundial, los estudios demuestran que muchas escuelas no están obligadas a implementar un programa de educación física y, cuando lo están, no lo hacen.¹⁰⁴

Un punto destacado

Take 10! Trabaja en cinco países para distribuir materiales para el aula que tienen por objeto que se realicen 10 minutos de actividad física estructurada al inicio de cada clase en la escuela primaria. El programa de movimiento está ligado a conceptos académicos centrales y la participación de los estudiantes ha demostrado una disminución en el tiempo perdido y una mejora en las calificaciones.¹⁰⁵

En futuras generaciones

Se reinventa la educación física. No se trata de algo deseable, sino obligatorio, como las matemáticas y las ciencias, con la sola diferencia de que la educación física mejora las calificaciones en ciencias y en matemáticas, y no al revés. Los padres o tutores lo tienen claro y lo exigen a sus escuelas. También lo entienden las empresas donde esos niños trabajarán en el futuro, que tienen especial interés en el proyecto del desarrollo del talento. Y las escuelas valoran la educación física como una parte no negociable de su tarea de crear ciudadanos competentes de alto rendimiento. Por la misma razón, tanto el descanso como los recesos breves de actividad son una parte integral del día. Como una profesión, se celebra que los buenos profesores de educación física motiven a sus estudiantes a moverse y que diseñen programas divertidos y apropiados para la edad, que involucren variedad y permitan la participación de los niños. En las escuelas en donde se depende de los maestros normales para que impartan educación física, se les capacita, apoya y motiva para que se comprometan con un programa de educación física. Sobre todo, estos maestros apoyan las experiencias positivas para los niños de modo que puedan apreciar la actividad física durante el resto de su vida.

4. COMBINAR RECURSOS EN EL ÁMBITO DE LA COMUNIDAD

PERSPECTIVA

La actividad física tiene un potencial considerable para promover los objetivos de la comunidad entre varios sectores, pero este potencial se aprovecha de forma muy poco.

Lo que sabemos

Más ampliamente, la participación en los deportes y la actividad física ha demostrado efectos positivos en la cohesión de la comunidad, la reducción del crimen y la mejora en seguridad,¹⁰⁶ además de muchos beneficios en la salud física y financiera para los individuos, como se menciona en el Capítulo 1 de este informe. Sin embargo, los organismos locales tienden a trabajar de manera aislada, aún cuando hay restricciones en el presupuesto.

En futuras generaciones

Los sectores de una comunidad trabajan juntos para descubrir recursos y objetivos comunes para garantizar que los niños cuenten con oportunidades para participar de muchas formas en juegos físicos y una variedad de deportes. Los recursos y las estrategias entre aquellos que tienen intereses particulares, como las escuelas, padres, profesionales de la salud, empresas locales, los departamentos de bomberos y policía, la oficina de parques y recreaciones, se combinan para crear oportunidades para los deportes y juegos de manera local. El resultado es un lugar más feliz, sano y seguro para vivir y jugar.

5. APROVECHAR LAS PLATAFORMAS DIGITALES

PERSPECTIVA

Los niños tratan de escapar y están rodeados de pantallas y tecnología.

Lo que sabemos

El incremento del “tiempo de pantalla” se sustenta en una cantidad significativa de investigación cuantitativa.^{107, 108, 109} Además, la investigación de mercado dirigida en Brasil, China, el Reino Unido y los Estados Unidos sugiere que los niños de ahora pasan la mayor parte de su tiempo libre frente a la pantalla: televisión, juegos de video, aplicaciones para el móvil, etc.¹¹⁰ Esto se extiende al tiempo que pasan con su familia, del cual, la mayor parte, se pasa pasivamente frente a una pantalla.

Un punto destacado

La aplicación Epic Mix utiliza una plataforma digital con conectividad social para rastrear y captar el movimiento de los niños en sus esquís o tablas de snowboard. Está diseñada desde la perspectiva de los niños y los impulsa a tener una mejor marca personal, más carreras o alcanzar un nivel más alto de logros.

En futuras generaciones

Cuando la actividad física es una prioridad, la tecnología se vuelve una oportunidad, no un enemigo. Las innovaciones digitales, sin demasiado uso en este ámbito, hacen que la actividad física sea divertida, favorecen la demanda y ayudan a que los niños y quienes implementan los programas lleven registro del progreso. En un mundo activo, el “margen de tolerancia” también se ve distinto. Los niños utilizan el juego físico para desbloquear el juego. También tienen la oportunidad de hacer los movimientos que ven en sus videojuegos favoritos, involucrarse en la creación de contenido y tener una plataforma digital para compartir sus mejores movimientos con sus amigos.

5. APROVECHAR LAS PLATAFORMAS DIGITALES

PERSPECTIVA

A los niños no les gusta aburrirse y hay muchas alternativas sedentarias divertidas que compiten por su atención.

Lo que sabemos

La investigación de mercado con niños de cuatro países indica algo que quizá ya sabíamos: a los niños no les gusta aburrirse. Con todos los estímulos en su ambiente, todo compitiendo por su atención, tienen un sinfín de alternativas para evitar el aburrimiento. Las alternativas son divertidas e involucran directamente al niño en el aburrimiento.¹¹¹

En futuras generaciones

Un lugar que valora las opciones de los niños para hacer deporte y los juegos físicos comprende que es necesario competir con las opciones más sedentarias. Las nuevas alternativas son divertidas e involucran directamente al niño en su diseño. Este es un mundo que toma las cosas que les parecen divertidas a los niños, como los videojuegos o las aplicaciones, y las convierte en movimiento físico.

6. INVERTIR Y CONTRATAR VARIOS MODELOS DE FUNCIONES

PERSPECTIVA

La actitud y la participación en la actividad física tienen una gran influencia en la actitud y participación de las personas en tu ambiente, ya sea que las conozcas o no. La conducta se esparce como un virus.

Lo que sabemos

Los niños en edad preescolar con madres o padres activos tienen una probabilidad de 2 a 3,5 veces más amplia de ser niños activos que si tuvieran padres inactivos. Los niños pequeños con ambos padres activos tienen una probabilidad 5,8 veces más alta de ser activos.¹¹² Además, los padres que esperan que sus hijos tengan éxito en los deportes y valoran la actividad física tienen más probabilidad de influir en sus hijos para los lleven a cabo.^{113,114} Asimismo, el apoyo que demuestran los padres en la participación de los niños en actividades físicas tiene un alto grado de influencia en el nivel de actividad física de los niños.¹¹⁵ Los estudios también demuestran que los pares tienen un efecto significativo en cuán activo es un niño,¹¹⁶ y que la escuela ejerce una influencia significativa no solo en si un niño es activo, sino en cómo se siente al respecto.^{117,118} Las escuelas ejercen la influencia más positiva cuando la escuela como un todo trabaja para fomentar la participación.^{119,120}

Un punto destacado

Los adolescentes enseñan a los niños: una clase de preparatoria sobre la enseñanza de la educación física brinda la capacitación que necesitan los niños mayores para ser modelos de funciones de alta calidad. Cuando implementaron lo que aprendieron en

una escuela primaria cercana, bajo la guía de un profesor certificado, los niños más jóvenes pudieron interactuar con sus propios héroes locales, mientras que los niños mayores obtuvieron una capacitación importante para el éxito en el futuro, sin importar la profesión que elijan.

En futuras generaciones

En el futuro, el público al que se dirige se extenderá más allá de los niños. Los individuos son conscientes de que si se les percibe como físicamente activos envían una señal a quienes los rodean que indica que la actividad física no es negociable en la vida. Los padres o tutores y las escuelas comprenden el nivel de influencia que tienen, el modo en que pueden ejercerla y qué beneficios traerá porque los programas y comunicaciones se diseñaron para proporcionar este mensaje. Todo ocurre cuando quienes influyen comienzan a comunicarse bien con el público objetivo para ayudarle a comprender cómo moldear una conducta positiva, alentar la participación del niño, tomar tiempo para desarrollar las habilidades básicas y hacer divertidas a las actividades físicas. Es en ese punto cuando las personas se dan cuenta de que el juego de los niños es una cosa seria.

INTEGRAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA COTIDIANA

PETICIÓN 2

7. INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DISEÑO DE LA INFRAESTRUCTURA

PERSPECTIVA

El sistema o la infraestructura no considera que el movimiento sea prioritario.

Lo que sabemos

Los estudios muestran que la falta de transporte y el costo de transporte son barreras significativas para que los niños participen en actividades físicas.¹²¹ En 1973, el 75 por ciento de los niños en el Reino Unido jugaba fuera, en las calles cercanas a su hogar. En el año 2006, apenas el 15 por ciento lo hacía.¹²² ¿Cuál es la razón principal que dieron los padres? Preocupación por los peligros del tráfico.¹²³

Un punto destacado

Los Ángeles, que tiene el espacio abierto más reducido *per capita* de todos que cualquiera de las grandes ciudades de EE. UU., está construyendo un puente peatonal, ecuestre y ciclista en el río de Los Ángeles para conectar a los residentes del vecindario de Atwater Village con el espacio abierto más amplio de la ciudad, Griffith Park.

En futuras generaciones

Los sistemas existentes funcionan en forma articulada para propiciar la actividad física. Por ejemplo, los padres o tutores, las escuelas y quienes planifican el transporte pueden trabajar juntos para crear un sistema de vales en el transporte público que ofrezca seguridad a los niños y que sea rentable para los programas de deportes. Además, el diseño urbano hace posible la actividad física en la vida diaria, al integrar en el diseño campos de juego, áreas verdes, senderos, aceras, ciclovías y senderos de usos múltiples que recorren los edificios. Los esfuerzos de planificación de la ciudad y los reglamentos de los edificios pueden garantizar que la actividad física no sea una prioridad negociable.

8. ALINEAR A LOS SECTORES QUE COMPARTEN METAS

PERSPECTIVA

El valor de la población físicamente activa se relega en estos días a la agenda de salud sin tomar en cuenta su influencia en una sociedad civil más amplia. Con todo, gastamos cantidades inmensas de recursos en la lucha contra consecuencias que se pueden mitigar de manera significativa con la actividad física.

Lo que sabemos

Normalmente, los presupuestos nacionales tienen asignaciones de gastos para la salud, la reducción del crimen y el incremento del rendimiento escolar. Se ha asociado a los deportes con la promoción de objetivos sociales a gran escala, como la participación cívica,¹²⁴ la igualdad, comprensión,¹²⁵ el rendimiento escolar,¹²⁶ la reducción del delito y la seguridad.¹²⁷ La participación en los deportes también se ha asociado con la reducción en el consumo de drogas y en conductas sexuales riesgosas.^{128, 129} Los empleados físicamente activos son más productivos y tienen un costo menor en cuidado de la salud¹³⁰ y ausentismo.¹³¹

En futuras generaciones

Es un mundo donde se valora la actividad física, no sólo como una cuestión de salud física. La actividad física se encuentra en el radar de todos los sectores. Cada uno ve los incentivos específicos y los más amplios. Las organizaciones de la sociedad civil y las comunidades invierten en deporte para reducir el delito e incrementar la participación cívica. Las escuelas le dan prioridad al deporte para todos los estudiantes como una parte esencial de su misión para generar estudiantes preparados. Las empresas están en busca de innovación y productividad. Quienes están a cargo de la salud previenen enfermedades no transmisibles que alguna vez parecieron no tener tratamiento simplemente alentando el movimiento. Todos estos grupos identifican metas compartidas y se aseguran de que sus esfuerzos se fortalezcan y no se superpongan y cada uno coloca al deporte y la actividad física en el centro y al frente de sus planes para tener un impacto en el cambio. Lo que es aún más importante, quienes hacen las políticas apoyan el deporte y la actividad física en todos los ámbitos (por ejemplo, local, estatal y nacional) y priorizan la actividad física en sus jurisdicciones.

8. ALINEAR A LOS SECTORES QUE COMPARTEN METAS

PERSPECTIVA

Los países están renunciando al movimiento con una rapidez alarmante; las economías emergentes, a una velocidad aún más acelerada.

Lo que sabemos

En el Reino Unido, la actividad física se ha reducido en un 20 por ciento en 44 años.¹³² En EE. UU., ha caído un 32 por ciento en el mismo plazo de tiempo.¹³³ Sin embargo, las tendencias son aún más rápidas en las economías emergentes. En China, el movimiento se redujo un 45 por ciento en tan solo 18 años.¹³⁴

Un punto destacado

En el Reino Unido, Sustrans trabaja con varios sectores para crear soluciones de transporte sustentable. Su programa Bike It trabaja directamente con los padres y las escuelas para incrementar el número de niños que van a la escuela en bicicleta todos los días. También trabajan con el gobierno local, grupos de la comunidad, los servicios básicos de salud (secretaría de salud), la industria de la bicicleta, patrocinadores nacionales, la Oficina del transporte y las autoridades del transporte local para diseñar y evaluar soluciones en bicicleta.

En futuras generaciones

Los sectores trabajarán juntos para que la participación en actividad física sea posible y probable. Por ejemplo, una empresa que hace juegos digitales hace un magnífico producto que inspira a los niños a correr. Al mismo tiempo, las políticas de transporte garantizan el acceso seguro a sitios para correr, los profesores de educación física están preparados para enseñar el modo adecuado y las comunidades organizan eventos de carreras que posibilitan y celebran la participación. Los profesionales del cuidado de la salud proyectan los riesgos de lesiones y el desarrollo físico apropiado con la edad. Las enfermeras escolares evalúan los niveles de actividad física de los estudiantes y hacen la derivación correspondiente. Las empresas, los gobiernos, profesionales del cuidado de la salud, innovadores, planificadores de la comunidad y las familias trabajan juntos con objetivos comunes y comparten recursos y créditos.

8. ALINEAR LOS SECTORES QUE COMPARTEN METAS

PERSPECTIVA

Como inversión, se marginaliza y se le otorga recursos insuficientes a la actividad física. Cuando se hacen inversiones, los sectores lo hacen de manera aislada, por lo que no se optimizan los esfuerzos.

Lo que sabemos

En una encuesta de la Organización Mundial de la Salud llevada a cabo en 118 países, el 23 por ciento indicó que sí había una legislación nacional referente a la actividad física. Solo el 32 por ciento cuenta con presupuestos para esto; considerablemente menos que el porcentaje de países que cuenta con presupuestos dirigidos a factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, como la nutrición (49 por ciento) y el consumo de tabaco (50 por ciento).¹³⁵

En futuras generaciones

El nuevo mundo no concibe cómo es posible trabajar de manera aislada. Se une para abordar un conjunto común de objetivos y cuenta con sistemas para alinearse los esfuerzos y tener un efecto. Los patrocinadores y las instituciones académicas y de investigación apoyan la colaboración multidisciplinaria y evalúan los resultados. En consecuencia, todos están mucho mejor.

9. DESAFIAR A LAS ESTRUCTURAS DE INCENTIVOS NO ALINEADAS

PERSPECTIVA

Muchos factores, como las empresas, los modelos, las costumbres y, a veces, las decisiones arbitrarias, interfieren con el fomento de la población físicamente activa.

Lo que sabemos

Hoy en día, tratamos enfermedades no transmisibles sin atender su causa principal con la urgencia apropiada. Los Estados Unidos gasta casi el mismo presupuesto en enfermedades cardíacas¹³⁶ y en la educación, no solo física, sino todo el sistema educativo.¹³⁷ En 2010, el Reino Unido gastó 21,3 mil millones de libras (unos \$ 33,3 mil millones de dólares) en cuidados de la salud y atención social por problemas mentales.¹³⁸ También, los estudios demuestran que el ejercicio es un antídoto potente contra la depresión¹³⁹ a largo plazo.

En futuras generaciones

Las estructuras de incentivos desajustados son una reliquia del pasado. Con base en el ejemplo anterior, el sector del cuidado de la salud vuelve a alinear sus incentivos para centrarse en la actividad física como tratamiento y prevención. Los médicos proyectan la actividad física durante las visitas de rutina y proporcionan información a los pacientes y a los padres y tutores. El retorno por la proyección y educación se obtiene a través de las compañías de seguros y los recursos de fondos gubernamentales disponibles para el cuidado de la salud.

10. DESAFIAR LAS SEÑALES DE LA VIDA COTIDIANA QUE REFUERZAN LA NORMA ACTUAL

PERSPECTIVA

En la vida cotidiana, se pueden y deben evitar todos los mensajes y señales que enviamos a nuestros hijos que indican que el movimiento y la actividad física no son importantes, de ser posible, en lo absoluto.

Lo que sabemos

Los niveles de actividad física en baja sugieren que están desapareciendo de la vida cotidiana las alternativas para hacer deporte y actividades físicas. Por ejemplo, el modo en que se diseñan nuestras ciudades, cómo nos transportamos al trabajo y la escuela, la preponderancia de escaleras eléctricas y dispositivos que mueven a la gente, señales que prohíben el contacto de las personas con el césped y las instalaciones comunitarias cerradas o sin acceso.

En futuras generaciones

Las poblaciones activas no aceptan la norma que tenemos ahora. Perciben lo insensato de un letrero de prohibición que conduce a un sendero para bicicletas. No apoyarían a una escuela que eliminara los recreos y la actividad física del mismo modo que no aceptarían que se eliminara la lectura como una cuestión esencial. Se trata de una nueva generación de gente activa que desea romper con los modelos mentales que se oponen a nosotros mismos en la actualidad. Para ellos, la única escalera eléctrica o dispositivo para mover gente que ven son sus piernas y aún no conocen un césped en el que no puedan correr.

10. DESAFIAR LAS SEÑALES DE LA VIDA COTIDIANA QUE REFUERZAN LA NORMA ACTUAL

PERSPECTIVA

La actividad física no se percibe ampliamente como “divertida”. Se ha condicionado a las personas a considerarla como un castigo o un “trabajo”.

Lo que sabemos

Frases pegajosas como “sin dolor no hay beneficios”, se encuentran arraigadas en la conciencia popular, lo que sugiere que el ejercicio no es divertido. Cuando los niños (o adultos) fracasan en una asignación deportiva o muestran una conducta indeseada, ¿el ejercicio es el castigo? Corre una vuelta más, haz otra serie de sentadillas...

En futuras generaciones

Un mundo físicamente activo percibe las cosas de modo distinto. La actividad física, sin importar su forma, es una recompensa, no un castigo. La cultura popular la reconoce como algo que la gente quiere hacer, no que tiene que hacer. Esto cambia la mentalidad popular, lo que lleva a las personas a darse cuenta que la actividad física no solo es buena para ellos, sino que es deseable.

DOMINAR LOS FUNDAMENTOS PARA RESPALDAR AMBAS PETICIONES

MEDIR

RECOPIRAR DATOS DE REFERENCIA Y DAR SEGUIMIENTO E INFORMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN

PERSPECTIVA

No se están monitoreando los niveles de actividad física con la urgencia necesaria

Lo que sabemos

Pese a lo que sabemos sobre la rápida caída de la actividad física, una revisión de los datos disponibles sugiere que no existe ninguna organización ni sector en ningún país, responsable de su monitoreo. En los países que sí hacen un seguimiento y hacen un informe sobre los niveles actividad física, hay muy poca estandarización o uniformidad para medirla entre las esferas de ocupación, transporte, en el hogar y en el tiempo de esparcimiento.

Un punto destacado

Active Healthy Kids de Canadá elabora un balance anual sobre los niveles de actividad física de los niños. Se concentra en el nivel de participación en deportes organizados y actividad física, uso del tiempo de esparcimiento y transporte activo. También se mide la conducta sedentaria, pues se trata de la disponibilidad de actividad física en la estructura escolar, que incluye una política de apoyo, infraestructura y oportunidades en la escuela. También se evalúa la influencia de la familia y los compañeros, la infraestructura y las políticas públicas a nivel federal y en las provincias. El resultado brinda datos cruciales para poner al día el apoyo y la inversión.

En futuras generaciones

Con inversión en el potencial humano y la competitividad en el futuro, las sociedades físicamente activas harán un seguimiento del nivel de actividad física de la población (adultos y niños). Para garantizar la integridad de los datos y la medición, y para que estos se puedan traducir en programas significativos, se pueden desglosar los datos por género, edad, discapacidad/capacidad, ubicación, urbana/rural, actividad en la escuela y fuera de la escuela, etc.

MEDIR

RECOPILAR DATOS DE REFERENCIA Y DAR SEGUIMIENTO E INFORMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN

PERSPECTIVA

El costo de la inactividad física es altísimo y genera resistencia en la capacidad de ser conscientes del potencial pleno de las personas y las economías.

Lo que sabemos

Si se usan los limitados datos disponibles, el costo anual de la inactividad física en cuatro países (China Continental, India, Reino Unido, EE. UU.) se calcula en más de 200.000 millones de USD al año. Se proyecta que las economías emergentes carguen con la mayor parte del impacto económico generado por la inactividad. En 2030, los costos directos se pueden incrementar 5,5 veces en China e India.¹⁴⁰

En futuras generaciones

Con un peso tan grande, la medición de los costos no solo refuerza el sentido de urgencia, sino que proporciona datos esenciales sobre el rendimiento potencial de la inversión y una lógica sobre cuánto invertir. Este tipo de medición es útil para los gobiernos en términos de la creación de planes de desarrollo, pero también beneficia a las empresas, las comunidades y el sistema educativo, sin mencionar a los individuos.

MEDIR

MEDIR EL IMPACTO Y LOS RESULTADOS

PERSPECTIVA

Del mismo modo en que se subestima la actividad física, se subestima el impacto de los distintos esfuerzos.

Lo que sabemos

El mundo necesita comprender los beneficios de gran alcance de la participación en deportes y juegos físicos. Sin embargo, una revisión de los esfuerzos de evaluación programática sugiere que la medición se concentra en los productos más que en los resultados. Con el fin de atraer recursos adicionales, inversionistas y partes interesadas, el campo deberá competir mejor, lo que requiere de un marco más sólido para la medición del impacto.

Un punto destacado

La asociación para la Educación Física produce una serie de herramientas de evaluación denominadas “Guías sencillas”. Son manuales de bajo costo y fáciles de usar diseñados para apoyar los esfuerzos de las escuelas y de quienes proporcionan los programas para evaluar la calidad de sus esfuerzos. Los temas cubren los ambientes de enseñanza y aprendizaje, liderazgo y gestión, también una autoevaluación que tiene como fin mejorar los estándares de la educación física.

En futuras generaciones

Los financiadores y sectores con un interés directo en el incremento del nivel de actividad física colaboran con los profesionales, quienes implementan los programas, en la creación de un enfoque consistente para supervisar, evaluar y desarrollar planes de evaluación que den seguimiento a un rango completo de impacto y resultados (por ejemplo, financiero, social, individual, físico, emocional e intelectual) y no solo de los productos.

MEDIR

MEDIR EL IMPACTO Y LOS RESULTADOS

PERSPECTIVA

Se subestima todos los beneficios de la actividad física y aún no hemos vinculado la actividad física con nuestra competitividad humana o nacional.

Lo que sabemos

Nadie informa ni ninguna base de datos destaca y promueve todos los beneficios de la actividad física; aunque existe evidencia suficiente en algunos cientos de publicaciones individuales, o incluso más. En términos de la concientización general, daría la impresión de que se conocen los beneficios de la actividad física en cierto grado pero, quizá, los encargados de tomar decisiones y el público en general menosprecian los beneficios para la economía, las comunidades y la salud pública.

Un punto destacado

En julio de 2012, *The Lancet*, una de las principales publicaciones médicas, publicó una serie de artículos y ensayos sobre la tendencia y el impacto global de la inactividad física. La serie de *The Lancet* analiza el tema en profundidad y hace hincapié en las estrategias basadas en la evidencia para incrementar los niveles de actividad de la población.¹⁴¹ La introducción a la serie proporciona una buena base para el enfoque holístico que *The Lancet* examina en la publicación:

Esta serie sobre la actividad física no se trata de deportes ni se trata meramente del ejercicio. Se trata de la relación entre los seres humanos y su ambiente, de mejorar el bienestar de los humanos fortaleciendo esta relación. No se trata de correr en una caminadora mientras miras al espejo y escuchas tu iPod. Se trata de usar el cuerpo que tenemos del modo en que está diseñado: caminar a menudo, correr a veces y moverse de modos en los que nos esforzamos físicamente con regularidad, ya sea en el trabajo, en la casa, al transportarnos a y desde ciertos lugares o durante el tiempo de esparcimiento en nuestra vida cotidiana.¹⁴²

En futuras generaciones

Una población físicamente activa comprende, valora, documenta y difunde todos los beneficios de la actividad física y aún va más allá de los beneficios en el bienestar físico y contempla los beneficios social, mental, intelectual, económico y de la comunidad. Esto se debe a que cada sector de la sociedad refuerza su valor, desde los medios y el gobierno hasta las empresas y las escuelas.

MEDIR

MEDIR EL IMPACTO Y LOS RESULTADOS

PERSPECTIVA

En muchos lugares, existen buenas políticas para la educación física, pero no siempre se cuenta con un seguimiento de la implementación.

Lo que sabemos

A nivel mundial, al 76 por ciento de los profesores y administradores encuestados se les exige impartir educación física. Sin embargo, sólo el 54 por ciento reporta la implementación de educación física como se exige. También hay una marcada disparidad en la implementación: muchos no pueden seguir las normas de asignación de tiempo debido a los recortes en el presupuesto, a la presión para concentrarse en otros temas o la falta de incentivos o responsabilidad.¹⁴³

En futuras generaciones

Se proporcionan recursos a las escuelas que acogen a las actividades físicas, (por ejemplo, profesores capacitados, presupuesto, instalaciones) para implementar las políticas en educación física. Miden y hacen el informe de su progreso del mismo modo en que lo hacen para otras áreas académicas. Además de dar seguimiento a la implementación de las políticas de la comunidad y la escuela, también incluye la medición del nivel de actividad física de los estudiantes para que comprendan plenamente su progreso y lo que funciona, o no, a nivel individual.

OPTIMIZAR

GARANTIZAR EL ACCESO UNIVERSAL

PERSPECTIVA

Los planes dirigidos a aquellos que padecen de manera desproporcionada las consecuencias de la inactividad física producirán los beneficios más altos.

Lo que sabemos

Existe una gran cantidad de evidencia que demuestra que a ciertas poblaciones, por ejemplo, a las niñas, personas de bajos recursos, grupos minoritarios y personas con discapacidades físicas o intelectuales, se les excluye de la opción de participar en actividades físicas. Al mismo tiempo, sufren de manera desigual las consecuencias de la inactividad y se beneficiarían enormemente de las ventajas de participar en educación física, deportes y juegos físicos.

En futuras generaciones

Los programas, servicios, la infraestructura y los sistemas educativos se diseñan para servir a quienes han sido históricamente excluidos. Se aprueban nuevas leyes para apoyar las oportunidades de participación en actividades físicas para todos, sin considerar su capacidad. Al hacerlo, se diseñan las soluciones para trabajar para todos, incluso aquellos con el riesgo más alto de sufrir las consecuencias de la inactividad física.

DOMINAR LOS FUNDAMENTOS PARA RESPALDAR AMBAS PETICIONES

OPTIMIZAR

OPTIMIZAR LOS RECURSOS GUBERNAMENTALES Y PRIVADOS O COMERCIALES

PERSPECTIVA

Los recursos no se dirigen a los públicos objetivos con el más alto rendimiento.

Lo que sabemos

Los presupuestos en actividad física y educación física en las escuelas a veces se concentran en los equipos deportivos y los atletas más dotados, y se excluye a la mayor parte de los estudiantes. Por ejemplo, los estudios demuestran que, en EE. UU., los recreos ofrecen una buena oportunidad para que los niños estén activos físicamente, aunque casi no se destinan recursos para mejorar su calidad. Al mismo tiempo, los niños que pertenecen a minorías o de escasos recursos tienen la menor cantidad de tiempo.¹⁴⁴ En el Reino Unido, U.K. Sport invierte 100 millones de libras de recursos públicos anualmente para 1.200 atletas de élite.¹⁴⁵ Sport England, responsable de proporcionar oportunidades deportivas a los 61,1 millones de ciudadanos del Reino Unido, recibe 261,3 millones de libras de recursos públicos.¹⁴⁶

En futuras generaciones

En un mundo físicamente activo, los sistemas invierten los fondos existentes en todos los niños, antes y durante el periodo en que definen sus preferencias y motivaciones, por último, cosechando un conjunto de beneficios financieros, sociales, de salud y comunitarios a largo plazo.

Las comunidades también examinan los flujos de financiamiento existentes que mejor se adaptan a los crecientes niveles de actividad física de la población; por ejemplo, financiamiento de los sistemas de salud, estrategias de transporte, fondos de desarrollo comunitario y económico, etc.

OPTIMIZAR

OPTIMIZAR LOS RECURSOS GUBERNAMENTALES Y PRIVADOS O COMERCIALES

PERSPECTIVA

Los recursos existen en los sectores correctos, pero no se dirigen a la educación física y las actividades físicas.

Lo que sabemos

Casi todos los gobiernos, nacionales o federales, invierten en educación pública, desarrollo económico y salud. Sin embargo, con frecuencia, quienes invierten en estos sectores no consideran que la educación física y la actividad física tengan una alta prioridad.

En futuras generaciones

La educación física es importante en los planes de estudio y cada escuela proporciona educación física de calidad. En consecuencia, las sociedades físicamente activas impulsan modos más profundos y sustentables para que cada niño aprenda las habilidades, tenga confianza y participe a lo largo de su vida en deportes y actividades físicas. Además, los recursos públicos se destinan a soluciones de desarrollo económico y de salud que ponderan a las actividades físicas como una prioridad principal.

OPTIMIZAR

ENCONTRAR/GENERAR NUEVAS FUENTES DE CAPITAL

PERSPECTIVA

Un nuevo modo de vida requiere un nuevo financiamiento.

Las fuentes de financiamiento están establecidas para financiar las inversiones existentes.

Lo que sabemos

Prácticamente, todo el mundo tiene menos dinero del que necesita. Se han reducido los presupuestos escolares y la educación física se encuentra entre las primeras cosas de las que se prescinde. Con frecuencia, las familias no pueden solventar las opciones deportivas, a pesar de que los niños deseen participar. Las comunidades locales carecen de recursos para renovar los parques y remodelar los espacios verdes. Los gobiernos nacionales siguen recortando los presupuestos donde pueden. Lo mismo ocurre en el sector privado.

Un punto destacado

En el marco de un conjunto de “Lei do Bem” o “leyes buenas,” el gobierno de Brasil ha desarrollado una serie de incentivos fiscales para alentar el desarrollo de programas deportivos en todo el país. Las empresas obtienen un buen incentivo financiero y los niños tienen muchas más oportunidades para jugar.

En futuras generaciones

En el largo plazo, las generaciones futuras admitirán que una población físicamente activa es una inversión de alto retorno. En un esfuerzo por ahorrar miles de millones, se hará hincapié en los niños, padres/tutores, empleados y pacientes físicamente activos. A modo explicativo, digamos que el proceso para ser un mundo físicamente activo toma un poco de tiempo. En ese caso, para comenzar, consideraremos una explosión de formas de capital alternativo para financiar la actividad física. Aquí presentamos solo algunos ejemplos:

- **Incentivos fiscales:** estos modelos usan el código fiscal de manera estratégica para centrar las inversiones en soluciones particulares.
- **Títulos de deuda vinculados a resultados:** los nuevos títulos de deuda están diseñados para vincularse a recompensas financieras con rendimientos sociales. Por ejemplo, los programas de fondos para la prisión Vínculos de impacto social, en el Reino Unido, donde los inversores reciben el retorno si el programa tiene éxito.
- **Capital colectivo:** cada vez más, se aprovecha el poder financiero de los individuos con los modelos de financiación en masa. Kiva, Donor’s Choose y Solar Mosaic son apenas unas cuantas de las crecientes innovaciones en este ámbito.
- **Catalizador de desafío:** se usan premios para catalizar las innovaciones en todo orden de cosas, desde vuelos al espacio hasta vacunas. Estos enfoques, como el de X-Prize, que premia a los valores financieros por ideas innovadoras, usar el poder de tracción de ollas pequeñas de inversión para mover a la acción a la comunidad de innovadores y aumentar la confianza en el sector emergente que permita que el capital tradicional fluya.

DOMINAR LOS FUNDAMENTOS PARA RESPALDAR AMBAS PETICIONES

COMUNICAR

FORTALECER Y CLARIFICAR LOS MENSAJES Y COORDINAR LOS ESFUERZOS DE PROMOCIÓN

PERSPECTIVA

Los sectores e instituciones proporcionan mensajes y llamados a la acción fragmentados. Además, la gente común no siempre sabe cómo traducir las normas y recomendaciones en una práctica diaria de actividad física que puedan mantener.

Lo que sabemos

Una revisión exhaustiva de los esfuerzos de promoción sugiere que hay poca articulación en la forma de comunicar los problemas y las posibles soluciones. El resultado es la confusión y una marginalización continua de los problemas. Para el público, un individuo puede saber que debe hacer 60 minutos diarios de actividad física pero no sabe si tienen los mismos niveles de beneficios un trote ligero, una caminata vigorosa o tomar una clase de zumba, Pilates o practicar hockey.

En futuras generaciones

Varios sectores e instituciones se alían ante un llamado visionario unificado a la acción, que todos pueden entender fácilmente y todos pueden adoptar. Los individuos son conscientes y tienen acceso a una amplia variedad de elecciones que proporciona la recomendación diaria de 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa. Gracias a la promoción y educación, cuentan con suficiente información para seleccionar una opción que se ajuste a su nivel de interés en un día específico. Quienes necesitan desarrollar el nivel óptimo de acondicionamiento saben que 30 minutos de actividad física diaria (o 3 sesiones de 10 minutos de actividad a lo largo del día) pueden proporcionar un nivel de referencia de beneficio.

COMUNICAR

FORTALECER Y CLARIFICAR LOS MENSAJES Y COORDINAR LOS ESFUERZOS DE PROMOCIÓN

PERSPECTIVA

Lo que es bueno para los niños no siempre se transmite a las personas que están pendientes de ellos.

Lo que sabemos

La mayoría de las personas sabe que el ejercicio es bueno para los niños, pero comprenderlo no siempre significa que se valore el juego físico. Además, muchas recomendaciones se centran en lo que el niño necesita, pero no en cómo motivarlos para que les guste. Un padre puede valorar el papel de la actividad física en la vida de un niño, pero esto no le ayuda a entender lo que funciona mejor para el desarrollo emocional, físico y psicológico del niño.

En futuras generaciones

En un mundo físicamente activo, los padres y tutores tienen acceso a guías sencillas y fáciles de entender, anuncios del servicio público y estrategias que explican con detalle qué actividad pueden sugerir a cierta edad y cómo pueden jugar juntos los padres o tutores y los niños. Los niños más pequeños se centran en juegos creativos y de experimentación. Entre los 6 y 12 años, están desarrollando las habilidades esenciales para el movimiento y la variedad para que puedan aprender lo que les gusta. Esto crea experiencias tempranas positivas que hacen que los niños siempre vuelvan por más.

COMUNICAR

FORTALECER Y CLARIFICAR LOS MENSAJES Y COORDINAR LOS ESFUERZOS DE PROMOCIÓN

PERSPECTIVA

La conversación hoy en día se centra en los síntomas y el miedo.

Lo que sabemos

Los elevadísimos índices de obesidad y enfermedades no transmisibles están presentes casi todos los días en los principales medios, y se discute muy poco sobre el papel de la actividad física en su prevención. Al mismo tiempo, se incrementa el uso de medicamentos de venta bajo receta y se los considera la principal forma de tratamiento, incluso cuando la actividad física ha mostrado tener un papel esencial para mitigar los síntomas.

En futuras generaciones

Imagina un mundo en el que los beneficios de la actividad física estén a la vista para todos los sectores de la sociedad. Las organizaciones comprometidas en abordar los problemas han reorientado el diálogo hacia soluciones y han difundido de manera consistente los logros y resultados. Los proveedores de atención médica examinan la actividad física para educar a los padres/tutores y pacientes y se les incentiva a recomendar la actividad física sola o en combinación con medicamentos, cuando se considere el mejor tratamiento. Existe una estructura de incentivos que incluye la actividad física en el diseño y como componente viable del bienestar del paciente.

COMUNICAR

COMPARTIR LAS PRÁCTICAS ACERTADAS Y PROMOVER LOS PUNTOS DESTACADOS

PERSPECTIVA

Existen excelentes programas, pero, esencialmente desarticulados.

Lo que sabemos

Existen excelentes programas, pero esencialmente desarticulados. Muy poco ocurre a escala. Un exhaustivo análisis de los programas revela que, en su mayoría, están limitados a comunidades o, en algunos casos, ciudades particulares. Carecen de los recursos para extenderse más allá de sus localidades o servir a todos los que podrían beneficiar en el área inmediata. Algunos programas responden tan bien al contexto local que deberían permanecer en la base con sus logros celebrados y compartidos. Otros podrían mantenerse, replicarse y escalarse.

En futuras generaciones

Para inspirar y financiar un nuevo modo de vida en donde la población permanece físicamente activa, el nuevo mundo piensa diferente. Han dado mayor prioridad a los recursos disponibles actuales, aportaron recursos colectivos y aprovecharon las nuevas formas de capital para forjar un camino distinto. Los programas con una excelente base acceden a un sistema para compartir el conocimiento posible gracias a la tecnología. Los programas que ya están listos para expandirse acceden a las oportunidades que fomentan la capacidad para garantizar que están listos para un modelo de franquicia, basado en lo que se ha aprendido de las empresas de este tipo. Los inversionistas miden la programación para entender a quién benefician exactamente. Saben si los recursos se utilizan del modo en que se planeó. Incluso se valen de recursos tecnológicos para saber a dónde se dirigen los recursos para garantizar que no se dupliquen los esfuerzos. Los mejores programas, aquellos que encarnen los filtros de diseño previamente descritos, se conocen y se fomentan ampliamente.

APÉNDICE

Referencias

El cuerpo de investigación que ha contribuido a nuestro conocimiento sobre la actividad física es sustancial y cada día más grande. Agradecemos a los más de 70 expertos que participaron directamente en el desarrollo de este marco teórico. También estamos en deuda con muchos investigadores especializados cuyo trabajo se cita. Aún queda mucho por aprender de aquellos que ya conocen la importancia de la actividad física en nuestra subsistencia y bienestar. A todos aquellos pioneros, les agradecemos profundamente.

REFERENCIAS DEL CONTENIDO PRINCIPAL DE LAS ESTRATEGIAS

1. Council of Europe. (1992). Charter of Sport: Strasbourg.
2. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3): pp. 295-305.
3. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
4. Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: the Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
5. Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
6. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
7. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, pp. 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
8. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, pp. 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
9. Riddoch, C.J., Leary, S.D., Ness, A.R., Blair, S.N., Deere, K., Mattocks, C., Griffiths, A., Smith, G.D., and Tilling, K. (2009). Prospective associations between objective measures of physical activity and fat mass in 12-14 year-old children: the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). *BMJ: British Medical Journal*, 339: b4544.
10. Kwak, L., Kremers, S.P., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., and Sjostrom, M. (2009). Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *Journal of Pediatrics*, December 2009, 155 (6), pp. 914-918.
11. Carlson, S.A., Fulton, J.E., Lee, S.M., Maynard, L.M., Brown, D.R., Kohl, H.W., and Dietz, W. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the Early Childhood Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, April 2008, 98 (4), pp. 721-727.
12. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*, Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
13. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: an instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
14. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.
15. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinghe, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
16. Rogers, S. "Obesity among British adults and children." *The Guardian DataBlog*. March 1, 2009. <http://www.guardian.co.uk/news/datablog/2009/mar/01/obesity>, retrieved February 2, 2012.
17. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
18. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
19. World Health Organization. The Impact of Chronic Disease in Brazil, 2005. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/, retrieved December 30, 2011.
20. World Health Organization. The Impact of Chronic Disease in China, 2005. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/, retrieved December 30, 2011.
21. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
22. Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. and Ekelund, U. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; published online July 18. DOI:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
23. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
24. World Health Organization. Top 10 Causes of Death. 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index.html>, retrieved April 2, 2012.
25. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
26. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
27. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
28. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
29. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
30. Aberg, M.A.I., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C. M., Aberg, N.D., Nilsson, M., and Kuhn, H.G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106 (49), pp. 20906-20911. doi:10.1073/pnas.0905307106.
31. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.

32. Bass, S., Pearce, G., Bradney, M., Hendrich, E., Delmas, P. D., Harding, A., and Seeman, E. (1998). Exercise before puberty may confer residual benefits in bone density in adulthood: studies in active pre-pubertal and retired female gymnasts. *Journal of Bone and Mineral Research: The Official Journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 13 (3), pp. 500-507. doi:10.1359/jbmr.1998.13.3.500.
33. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
34. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
35. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
36. Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., Abbott, J., and Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. Reviews Iss. 1. doi: 10.1002/14651858.CD003683.pub2.
37. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
38. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*. 37, pp. 888-902.
39. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*, Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
40. Twisk, J., Kemper, H. and van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (8), pp. 1455-1461.
41. Perks, T. (2007). Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, (24), pp. 378-401.
42. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.
43. Okely, A.D., Booth, M.L., and Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1899-1904.
44. Giedd, J. (2003). The anatomy of mentalization: A view from developmental neuroimaging. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 67, Clinical implications of attachment and mentalization: Efforts to preserve the mind in contemporary treatment Part I, pp. 132-142, doi: 10.1521/bumc.67.2.132.23445.
45. Giedd, J. (2003). The anatomy of mentalization: A view from developmental neuroimaging. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 67, Clinical implications of attachment and mentalization: Efforts to preserve the mind in contemporary treatment Part I, pp. 132-142, doi: 10.1521/bumc.67.2.132.23445.
46. National Institute of Mental Health. "Teenage Brain: A Work in Progress." <http://www.wapps.nimh.nih.gov/health/publications/teenage-brain-a-work-in-progress.shtml>, retrieved August 22, 2012.
47. Giedd, J.N., Blumenthal, J., Jeffries, N.O., Castellanos, F.X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A.C., and Rapoport, J.L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2 (10), pp. 861-863.
48. Spinks, S. "Adolescent Brains are Works in Progress." Frontline, PBS. <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/work/adolescent.html>, retrieved August 22, 2012.
49. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
50. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
51. Twisk, J., Kemper, H., and van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (8), pp. 1455-1461.
52. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
53. Edwardson, C.L. and Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), pp. 522-535.
54. Sallis, J., and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, pp. 124-137.
55. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health* 91, pp. 618-620.
56. Wilson, J. "Schools given \$25K to help kids move." CNN. May 22, 2012. <http://www.cnn.com/2012/05/22/health/active-schools-innovation-competition/index.html>, retrieved August 17, 2012.
57. Daolio, J. A superstição no futebol brasileiro. In: DAOLIO, J. (Org). *Futebol, Cultura e sociedade*. Campinas: Autores Associados, 2005.
58. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T., Stierling, G., Fernandez, D., Merrell, J., Díaz del Castillo, A., and Parra, J. *Ciclovías Recreativas de las Américas, A Public Health Program, Factsheet*.
59. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
60. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
61. Expert consultation, Olga Sarmiento (June 2012), Los Andes University Ciclovías Research Group.
62. Ciclovías Recreativas de las Américas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
63. Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. (2013) The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *American Journal of Public Health*, 103(2):e23-30.
64. Ciclovías Recreativas de las Américas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
65. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
66. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.

67. Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. (2013) The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *American Journal of Public Health*, 103(2):e23-30.
68. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180, 2010.
69. Montes, F., Sarmiento, O., Zarama, R., Pratt, M., Wang, G., Jacoby, E., Schmid, Y., Ramos, M., Ruiz, O., Vargas, O., Michel, G., Zieff, S., Valdivia, J.A., Cavill, N. and Kahlmeier, S. (2011). Do Health Benefits Outweigh the Costs of Mass Recreational Programs? An Economic Analysis of Four Ciclovía Programs. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*.
70. Díaz del Castillo, A., Sarmiento, O. L., Reis, R. S., and Brownson, R. C. (2011). Translating evidence to policy: urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil.
71. Montezuma, R. (2011). *Citizens, Streets and Cities: The Americas United by a Ciclovía*, Ciudad Humana Foundation, University of Rosario, School of Political Sciences and Governance, Management and Urban Development Program, Bogotá, Colombia.
72. Expert Consultation, Awen Southern (June 2012), *Ciclovías Recreativas de las Américas*.
73. *Ciclovías Recreativas de las Américas*. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
74. Moudon, A.V. and Stewart, O. (2012). "Moving Forward: Safe Routes to School Progress in Five States." Washington State Department of Transportation, Office of Research and Library Services. <http://www.wsdot.wa.gov/research/reports/fullreports/743.3.pdf>, retrieved August 15, 2012.
75. Orenstein, M., Gutierrez, N., Rice, T.M., Cooper, J.F., and Ragland, D.R. "Safe Routes to School Safety and Mobility Analysis" (April 1, 2007). UC Berkeley Traffic Safety Center. Paper UCB-TSC-RR-2007-1. <http://repositories.cdlib.org/its/tsc/UCB-TSC-RR-2007-1>.
76. Cooper, A., Page, A., Foster, L., and Qahwaji, D. (2003). "Commuting to school: Are children who walk more physically active?" *American Journal of Preventative Medicine*, 25 (4), pp. 273-276.
77. Cooper, A.R., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Page, A.S., and Froberg, K. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29 (3), pp. 179-184.
78. Davison, K.K., Werder, J.L., and Lawson, C.T. (2008). Children's Active Commuting to School: Current Knowledge and Future Directions. *Preventing Chronic Disease*, 5, 3, A100.
79. Lubans, D.R., Boreham, C.A., Kelly, P., and Foster, C. (2011). The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (1), p. 5.
80. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershov, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
81. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
82. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: USDHHS, 2008.
83. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
84. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of non-cognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
85. Stevenson B. (2010). *Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports*. National Bureau of Economic Research.
86. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
87. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
88. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
89. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
90. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
91. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
92. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
93. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
94. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
95. Milteer, R.M., and Ginsburg, K.R. (2011). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on Children in Poverty. *Pediatrics*, doi:10.1542/peds.2011-2953.
96. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
97. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
98. Côté, Jean, and Jessica Fraser-Thomas. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*. September, 2006. Vol. 8, Iss. 3.

99. Côté, Jean, and Jessica Fraser-Thomas. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology*. September, 2006. Vol. 8, Iss. 3.
100. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
101. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
102. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
103. Division of Adolescent and School Health, National Center for Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention. (2007). School Health Policies and Programs Study (SHPPS) 2006. *Journal of School Health*, 77 (8), pp. 383-587.
104. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Education*, 40, pp. 5-28.
105. Kibbe, D., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Godburn Schubert, K., Schultz, and Harris, B. (2011). Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*. Vol. 52, pp. 543-550.
106. Mendel, R. (2000). What works in the prevention of youth crime? CYC-online. Retrieved from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0500-mendler.html>.
107. Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., and Zickuhr, K. Social Media and Internet Use Among Teens and Young Adults. <http://pewresearch.org/pubs/1484/social-media-mobile-internet-use-teens-millennials-fewer-blog>, retrieved January 3, 2012.
108. Pew Internet & American Life Project. Who has a mobile phone? <http://www.pewinternet.org/Reports/2009/14--Teens-and-Mobile-Phones-Data-Memo/1-Data-Memo/2--Who-has-a-mobile-phone.aspx>, retrieved August 26, 2012.
109. Lenhart, Amanda. "Is the age at which kids get cell phones getting younger?" Pew Internet & American Life Project, December 1, 2010. <http://www.pewinternet.org/Commentary/2010/December/Is-the-age-at-which-kids-get-cell-phones-getting-younger.aspx>, retrieved March 4, 2012.
110. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
111. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
112. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
113. Welk, G.J. (1999). Promoting Physical Activity in Children: Parental Influences. Washington, DC: ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education.
114. Trost S.G., and Loprinzi, P.D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*; 5 (2): pp. 171-181.
115. Beets, M.W., Cardinal, B.J., and Alderman, B.L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health and Educational Behavior*.
116. Salvy, S.J., Roemmich, J.N., Bowker, J.C., Romero, N.D., Stadler, P.J., and Epstein, L.H. (2008). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34, pp. 217-225.
117. Sallis, J., and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
118. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, pp. 618-620.
119. Sallis, J. and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
120. Sallis, J.F., Conway, T.L., Prochaska, J.J., McKenzie, T.L., Marshall, S.J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, pp. 618-620.
121. Pate R.R., Saunders, R., O'Neill, J.R., and Dowda, M. (2010). Overcoming barriers to physical activity: Helping youth be more active. *Health & Fitness Journal*, 15, pp. 7-12.
122. Sustrans. (2011). Free Range Kids: Creating Tomorrow's Low-Carbon, Active Travellers. Retrieved from http://www.sustrans.org.uk/assets/files/free%20range%20kids/about%20frk/free_range_kids_report.pdf, retrieved July 5, 2012.
123. Sustrans. (2011). Free Range Kids: Creating Tomorrow's Low-Carbon, Active Travellers. Retrieved from http://www.sustrans.org.uk/assets/files/free%20range%20kids/about%20frk/free_range_kids_report.pdf, retrieved July 5, 2012.
124. Perks, T. (2007). Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, (24), pp. 378-401.
125. Sport for Development and Peace International Group. (2007). Literature reviews on sport for development and peace. University of Toronto.
126. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
127. Mendel, R. (2000). What works in the prevention of youth crime? CYC-online. Retrieved from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0500-mendler.html>.
128. Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
129. Jones-Palm, D.H. and Palm, J. (2005). Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth. World Health Organization.
130. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
131. Proper, K. I., van den Heuvel, S. G., De Vroome, E. M., Hildebrandt, V. H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British journal of sports medicine*, 40(2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjbm.2005.022327.

132. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
133. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
134. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
135. Report of the Global Survey on the Progress in National Chronic Diseases Prevention and Control. 2007. World Health Organization.
136. Science Daily. "Cost to Treat Heart Disease in the United States will Triple by 2030." January 24, 2011. <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110124121545.htm>, retrieved August 17, 2012.
137. Office of Management and Budget. Fiscal Year 2012 Budget of the U.S. Government. <http://www.gpo.gov:80/fdsys/pkg/BUDGET-2012-BUD/pdf/BUDGET-2012-BUD.pdf>, retrieved August 4, 2012.
138. Centre for Mental Health. (2010). The economic and social costs of mental health problems in 2009/2010. Centre for Mental Health: London.
139. Babyak, M., Blumenthal, J.A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W.E., Baldewicz, T., and Krishnan, R. (2000). Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine*, 62 (5), pp. 633-638. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11020092>.
140. Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
141. "Physical Activity." *The Lancet*. July 18, 2012. <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>, retrieved July 27, 2012.
142. Das, P. and Horton, R. (2012). "Rethinking Our Approach to Physical Activity." *The Lancet*, 380 (9838), pp. 189-190, doi:10.1016/S0140-6736(12)61024-1.
143. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Education*, 40, pp. 5-28.
144. Recess Rules: Why the undervalued playtime may be America's best investment for healthy kids and healthy schools. (2007). Robert Wood Johnson Foundation.
145. UK Sport. FAQs. <http://www.uk sport.gov.uk/faqs/general-faqs>, retrieved August 17, 2012.
146. The English Sports Council Grant in Aid and National Lottery Distribution Fund, Annual Report and Accounts, 2009-2010.

REFERENCIAS DE LAS FIGURAS

Figura 1.1 – Niveles históricos y proyectados de la actividad física (AF) en las economías desarrolladas

- A. Ng, S. W., and Popkin, B. M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.

Figura 1.2 – Niveles históricos y proyectados de la actividad física (AF) en las economías emergentes

- A. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
- B. Ng, S.W., Wesley, T.D, and Popkin, B.M. Trends and forecasts in domain specific time-use and energy expenditure among adults in Russia. (Forthcoming, 2013).

Figura 1.3 – Los costos acumulados de la inactividad física a lo largo de la vida

- A. Malecka-Tendera, E., and Mazur, A. (2006). Childhood obesity: a pandemic of the twenty-first century. *International Journal of Obesity*, 30 Supp. 2, S1-3, doi:10.1038/sj.ijo.0803367.
- B. Geier, A., Foster, G., Womble, L., McLaughlin, J., Borradaile, K., Nachmani, J., Sherman, S., Kumanyika, S. and Shults, J. (2007). The Relationship between Relative Weight and School Attendance among Elementary Schoolchildren. *Obesity*, 15, pp. 2157-2161, doi: 10.1038/oby.2007.256.
- C. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- D. Falkner, N., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R., Beuhring, T. and Resnick, M. (2001). Social, Educational, and Psychological Correlates of Weight Status in Adolescents. *Obesity Research*, 9, pp. 32-42, doi: 10.1038/oby.2001.5.
- E. Stevenson B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *National Bureau of Economic Research*.
- F. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
- G. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.
- H. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
- I. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershov, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
- J. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
- K. Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F., and Byers, T. (1993). Do Obese Children Become Obese Adults? A Review of the Literature. *Preventive Medicine*, Vol. 22, Iss. 2, March 1993, pp. 167-177.

Figura 1.4a – Los costos humanos

- A. U.S. Department of Health and Human Services, Surgeongeneral.gov. Overweight and Obesity: Health Consequences. (2001). http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/obesity/fact_consequences.html, retrieved July 9, 2012.

- B. Flegal, K. M., Carroll, M. D., Kit, B. K., and Ogden, C. L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 307 (5), pp. 491-497.
- C. National Institute of Mental Health. Any Disorder Among Children. http://www.nimh.nih.gov/statistics/1ANYDIS_CHILD.shtml, retrieved July 9, 2012.
- D. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinha, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
- E. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinha, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
- F. Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J., D'Agostino, H. (2006). Beyond Stereotypes: Rebuilding the Foundation of Beauty Beliefs. Findings of the 2005 Dove Global Study. World Health Organization. Department of Measurement and Health Information.
- G. World Health Organization. Department of Measurement and Health Information. 2004.
- H. Heath, G., Parra D, Sarmiento, O., Anderson, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, E, and Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*, Vol. 380, Iss. 9838, pp. 272-281, 21.
- I. Wang, Y., Monteiro, C., and Popkin, B.M. (2002). Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. *American Journal of Clinical Nutrition*, 75 (6), pp. 971-977.
- J. He, J., Gu, D., Chen, J., Wu, X., Kelly, T.N. Huang, J., Chen, J., Chen, C., Reynolds, K., Whelton, P., and Klag, M.J. (2009). Premature deaths attributable to blood pressure in China: a prospective cohort. *The Lancet*, Vol. 374, Iss. 9703, pp. 1765-1772.
- K. Yang, S. H., Dou, K. F., and Song, W.J. (2010). Prevalence of diabetes among men and women in China. *New England Journal of Medicine*, 362 (25), pp. 2425-2426.
- L. National Project on Mental Health (2002-2010), China Department for Disease Control and Prevention, Ministry of Health, 2002. In: China Health Information Profile. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2010.
- M. World Health Organization. WHO Fact Sheet India 2010. http://www.who.int/nmh/countries/ind_en.pdf, retrieved July 24, 2012.
- N. Shetty, P. (2012). Public health: India's diabetes time bomb. *Nature International Weekly Journal of Science*, May 17, 2012. http://www.nature.com/nature/journal/v485/n7398_supp/full/48514a.html, retrieved July 24, 2012.
- O. <http://medfind.ru/modules/sections/index.php?op=viewarticle&artid=190>, retrieved August, 30, 2013.
- P. Central Intelligence Agency. World Fact Book Russia. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/rs.html>, retrieved August 30, 2013.
- Q. Nocosti, R. (2012) UNIFEG: 1 in 5 Russian Teens Has Depression. <http://features.rr.com/article/07Ae3l79GmgWL>, retrieved August 30, 2013.

Figura 1.4b – El costo y las consecuencias económicas

- A. Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
- B. Pedroso, M. C., Borger, F. G., Kanikadan, P., Yuba, T. Y., Pereda, P. C., Paciência, L. Indirect Costs of Physical Inactivity-Brazil. Publication Forthcoming 2013.
- C. Office of Management and Budget. Fiscal Year 2012 Budget of the U.S. Government. <http://www.gpo.gov:80/fdsys/pkg/BUDGET-2012-BUD/pdf/BUDGET-2012-BUD.pdf>, retrieved August 4, 2012.

- D. The National Archives, Department of Health. Department of Health – Spending Review 2010. (2010). http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+www.dh.gov.uk/en/MediaCentre/Pressreleases/DH_120676, retrieved August 27, 2012.
- E. “The National Institute for Educational Research and Study – Ministry of Education, Institute for Applied Economic Research – Directorate of Social Studies and Policies, and Brazilian Institute of Geography and Statistics. (2011). Todos pela Educação (All for Education). <http://www.todospelaeducacao.org.br>, retrieved September 9th, 2013.”
- F. Xiangyang, T. (Translator). (2011). China’s Budget for 2011. Economic Observer. <http://www.eeo.com.cn/ens/Politics/2011/01/06/190813.shtml>, retrieved August 27, 2012.
- G. Government of India. Eleventh Five Year Plan: Education Sector, 2007-2012. http://www.aicte-india.org/downloads/eleventh_five_year_plan_education_2007_12.pdf, retrieved August 27, 2012.
- H. Kontsevaya, A., Kalinina, A., & Oganov, R. (2013). Economic Burden of Cardiovascular Diseases in the Russian Federation. Value in Health Regional Issues.

Figura 1.5 – Modelo del capital humano

Se reunió una colección de 500 investigaciones publicadas y se revisaron con el único propósito de establecer el modelo de capital humano. Durante su desarrollo, veintiséis expertos proporcionaron su aportación y lo validaron. A continuación, se presenta una lista de los artículos más importantes que contribuyeron con el modelo:

Salud física y bienestar

- Booth, F.W., Chakravarthy, M.V., Gordon, S.E., and Spangenburg, E.E. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of Applied Physiology*, 2002.
- Jones-Palm, D.H. and Palm, J. Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth. World Health Organization, 2005.
- Kokkinos, P., Sheriff, H., and Kheirbek, R. Physical inactivity and mortality risk, 2011.
- Mathers, C., Stevens, G., and Mascarenhas, M. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009.
- Mitchell, T., Church, T., and Zucker, M. Move Yourself: The Cooper Clinic Medical Director’s Guide to All the Healing Benefits of Exercise (Even a Little!). Wiley, 2008.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C., 2008.
- Porter, L. and Lindberg, L.B. Reaching Out to Multiple Risk Adolescents. The Urban Institute. 2000.
- Sabo D, Veliz P. Go Out and Play - Youth Sports in America. Women’s Sports Foundation, 2008.
- Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women. East Meadow, NY: Women’s Sports Foundation.

Capital intelectual

- Berg, K. Justifying physical education based on neuroscience evidence - connection between physical activity and cognitive skills. *The Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 2010.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., and Kramer, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 2008.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., and Nihiser, A. J. The Association between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. *Preventive Medicine* 2011 Vol. 52, Supp. 1, pp. S10-S20, 2011.
- Ratey, J. J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown, and Company, 2008.

- Shaw, J. Fitness: Body and Mind. Harvard Magazine, 2010.
- Trost, S.G. Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance. Robert Wood Johnson Foundation, 2007.

Capital individual

- Fraser-Thomas, J., Côté, J., and Deakin, J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2008.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Raalte, J. L. V., and Jones, T. A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development. *The Sport Psychologist*, 2005.
- President’s Council on Physical Fitness and Sports. Washington, D.C., 2009.
- Rosewater, A. Learning to play and playing to learn. Team-Up for Youth, 2009.
- Sheard, M. and Golby, J. Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 8, pp. 160-169, 2010.
- Weiss, M.R. Field of Dreams: Sport as a Context for Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2008.
- Weiss, M.R. and Wiese-Bjornstal, D. M. Promoting Positive Youth Development through Physical Activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10 (3), pp. 1–8, 2009.

Capital social

- Bailey, R. Evaluating the relationship between physical education, sport, and social inclusion. *Educational Review*, 2005.
- Carmichael, D. Youth Sport vs. Youth Crime. Active Healthy Links, Inc., 2008.
- Contribution of Sport to the Millennium Development Goals. United Nations Office on Sport for Development and Peace, 2010.
- Larkin, A. Sport and Recreation and Community Building. NSW Department of Arts, Sport, and Recreation, 2008.
- Sport for Development and Peace International Group. Literature reviews on sport for development and peace. University of Toronto, 2007.
- United Nations. Report on the International Year of Sport and Physical Education 2005. United Nations, 2005.

Capital emocional

- Hamer, M., Stamatakis, E., and Steptoe, A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 2009.
- Hendrickx, H. and Van Der Ouderaa, F. Mental Capital and Well-being - The Effect of Physical Activity on Mental Capital and Well-being. The Government Office for Science, 2008.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
- Whitelaw, S. and Clark, D. Physical Activity and Mental Health: the role of physical activity in promoting mental well-being and preventing mental health problems- An Evidence Briefing, 2008.

Capital económico

- Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
- Pronk, N.P., Martinson, B., Kessler, R.C., Beck, A.L., Simon, G.E., and Wang, P. The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 2004.
- Proper, K., and Mechelen, W.V. Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. Background paper prepared for the WHO / WEF Joint Event, 2007.
- Stevenson, B. Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. National Bureau of Economic Research, 2010.

Figura 1.6 – Marcadores de desarrollo vinculados con los niveles de actividad física

- A. Okely, A.D., Booth, M.L., and Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1899-1904.
- B. Brookens, H. (February 2008). Adolescent brain development. *Mental Health Matters*, 5 (4).
- C. Aberg, M., Pedersen, N., Toren, K., Scartengren, M., Backstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C., Aberg, N.D., Nilsson, M., and Kuhn, H.G. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Oct 16, 2009. <http://www.pnas.org/content/106/49/20906.full>, retrieved March 27, 2012.
- D. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
- E. U.S. Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
- F. Institute of Medicine. *Early Childhood Obesity Prevention Policies*. Washington, D.C.: The National Academies Press; 2011.
- G. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
- H. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.

Figura 1.7 – Los beneficios acumulados de la actividad física a lo largo de la vida

- A. Ratey, J. J., and Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*; Little, Brown & Company.
- B. Moore, L., Gao, D., Loring Bradlee, M., Cupples, L.A., Sundarajan-Ramamurti, A., Proctor, M., Hood, M., Singer, M., and Ellison, R.C. (2003). Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? *Preventive Medicine*, 37, pp. 10-17.
- C. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- D. Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). *Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
- E. Jones-Palm D H, Palm J. *Physical Activity And Its Impact On Health Behavior Among Youth*. World Health Organization, 2005.
- F. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
- G. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
- H. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
- I. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.
- J. U.S. Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited 2009 Aug 10]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.

- K. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershov, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
- L. Fries, J. (1996). Physical activity, the compression of morbidity, and the health of the elderly. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 89, pp. 64-68.
- M. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.

Figura 3.1 – Los 7 filtros del diseño: diseño de experiencias tempranas positivas

- Beets, M.W., Cardinal, B.J., and Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health and Educational Behavior*, 37 (5), pp. 621-644.
- Frey, G.C., Stanish, H.L., and Temple, V.A. (2008). Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapted Physical Activity Q*, 25 (2), pp. 95-117.
- Khan, K. M., Thompson, A.M., Blair, S.N., Sallis, J.F., Powell, K.E., Bull, F.C., and Bauman, A.E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380, pp. 59-64.
- Locke, E.A. and Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. A 35-year odyssey. *American Psychology*, 57 (9), pp. 705-717.
- NASPE. *Physical Education Position Statements*. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/PEPS.cfm>.
- Siedentop, D.L. (2009). National plan for physical activity: Education sector. *Journal of Physical Activity and Health*, 6 (Supp. 2), S168-S180.
- Stuntz, C.P. and Weiss, M.R. *Motivating Children and Adolescents to Sustain a Physically Active Lifestyle*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2010. 4 (5), pp. 433-444.
- Telford, R. D., Cunningham, R. B., Fitzgerald, R., Olive, L.S., Prosser, L., Jiang, X., and Telford, R. M. (2011). Physical activity, obesity, and academic achievement: A 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children. *American Journal of Public Health*. Published online ahead of print September 22, 2011, pp. e1-e7. doi:10.2105/AJPH.2011.300220.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services.
- Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W., and Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (8), pp. 1241-1250.
- Ward, D.S. (October 2011). *School policies on physical education and physical activity: A research synthesis*. www.activelivingresearch.org.
- Weaver, R.G., Beets, M.W., Webster, C., Beighle, A., and Huberty, J. (2012). A Conceptual Model for Training After-School Program Staffers to Promote Physical Activity and Nutrition. *Journal of School Health*, 82 (4), pp. 186-195.

Figura 4.1 – Oportunidades clave en la infraestructura *Establecimiento de un ambiente construido*

- Pratt, M., Macera, C.A., Sallis, J.F., O'Donnell, M., Frank, L.D. (2004). Economic interventions to promote physical activity, application of the SLOTH model. *American Journal of Preventive Medicine*, 27 (Supp. 3), pp. 136-145.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., and Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating more physically active communities. *Annual Review of Public Health*, 27, pp. 297-322.
- Parques y centros recreativos*
- Kaczynski, A.T., and Henderson, K.A. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29 (4), pp. 315-354.

- Kaczynski, A.T., and Henderson, K.A. (2008). Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity. *Journal of Physical Activity & Health*, 5 (4), pp. 619-632.
- Mowen, A.J. (2010). Parks, Playgrounds and Active Living. Research synthesis. February 2010. July 2011, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/node/12478>.
- Ambientes escolares*
- Ward D.S. (2011). School policies on physical education and physical activity. Research synthesis. October 2011, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/schoolpolicy>
- Spengler, J.O., Carroll, M.S., Connaughton, D.P., and Evenson, K.R. (2010). Policies to promote the community use of schools: a review of state recreational user statutes. *American Journal of Preventive Medicine*, 39 (1), pp.81-88.
- Transporte*
- Ewing, R. and Cervero, R. (2010). Travel and the built environment. *Journal of the American Planning Association*, 76 (3), pp. 265-294.
- Faulkner, G.E.J., Buliunge, R.N., Flora, P.K., and Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels, and body weight of children and youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 48 (1), pp. 3-8.
- Sallis, J. F., Adams, M. A., and Ding, D. Physical activity and the built environment. In: Cawley J, (ed.): *The Oxford Handbook of the Social Science of Obesity*: Oxford University Press, 2011, pp. 433-451.
- McMillan, T.A. (2009). Walking and Biking to School, Physical Activity and Health Outcomes. Research brief. May 2009. <http://www.activelivingresearch.org/node/12461>.
- Rodriguez, D.A. (2009). Active transportation: making the link from transportation to physical activity and obesity. Research brief. June 2009, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/node/12296>.
- Diseño urbano y uso de la tierra*
- Durand, C. P., Andalib, M., Dunton, G. F., Wolch, J., and Pentz, M. A. (2011). A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning. *Obesity Reviews*, 12 (5), pp. e173-182.
- Sallis, J. F., Adams, M. A., Ding, D. Physical activity and the built environment. In: Cawley J, editor. *The Oxford Handbook of the Social Science of Obesity*: Oxford University Press; 2011. pp. 433-451.
- Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodriguez, D.A., and Saelens, B.E. (2012). The role of built environments in physical activity, obesity, and CVD. *Circulation*, 125, pp. 729-737.
- Edificios y sitios de trabajo*
- Nicoll, G., and Zimring, C. (2009). Effect of innovative building design on physical activity. *Journal of Public Health Policy*, 30 Supp. 1, pp. S111-23.
- Zimring, C., Joseph, A., Nicoll, G. L., and Tsepas, S. (2005). Influences of building design and site design on physical activity: Research and intervention opportunities. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2, Supp. 2), pp. 186-193
- Revisión de agendas de acción y consulta a los expertos*
- Alliance for a Healthier Generation. School Employee Wellness. <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3393>, retrieved May 28, 2012.
- Alliance for a Healthier Generation. Increase Physical Activity at School. <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3329>, retrieved May 28, 2012.
- The American Academy of Pediatrics. (2006). Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity Through Increased Physical Activity. Pediatrics
- British Heart Foundation. Children's Resources. <http://www.bhf.org.uk/schools.aspx>, retrieved May 28, 2012.
- Centers for Disease Control and Prevention. Youth Physical Activity Guidelines Toolkit. (2011). <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm> retrieved May 28, 2012.
- Corbin, S. and Navari, J., Special Olympics International. Telephone interviews and email exchanges, April, 2012-July, 2012
- European Union. (2008). EU Physical Activity Guidelines.
- Government of India. (2007). Comprehensive Sports Policy 2007-Draft. <http://yas.nic.in/writereaddata/mainlinkfile/File371.pdf>, retrieved May 28, 2012.
- Lankenau, B., Solari, A., and Pratt, M., (2004). International Physical Activity Policy Development: A Commentary. *Public Health Reports*, Vol. 119, pp 352-355. (Inter-American Development Bank)
- International Council of Sport Science and Physical Education (Berlin). (2010). Position Statement on Physical Education
- International Sport and Culture Association. Telephone interviews, in person interviews and email exchanges, June-August, 2012
- Kohl, H., International Society for Physical Activity and Health, Telephone interviews, in person interviews, and email exchanges, July 2012-August 2012.
- Let's Move. Increase Physical Activity Opportunities. <http://www.letsmove.gov/increase-physical-activity-opportunities>, retrieved May 28, 2012.
- Let's Move. Organize a School Health Team. <http://www.letsmove.gov/organize-school-health-team>. retrieved May 28, 2012.
- National Coalition for Promoting Physical Activity. National Physical Activity Plan. <http://www.physicalactivityplan.org/theplan.php>, retrieved May 28, 2012.
- The President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. The President's Challenge. <https://www.presidentschallenge.org/motivated/employees.shtml>, retrieved May 28, 2012.
- Sustrans of the U.K. Call to Action for 2020. <http://www.sustrans.org.uk/about-sustrans/call-to-action-for-2020>, retrieved May 28, 2012.
- UNESCO Charter of Physical Education and Sport.
- United Nations Sport for Development and Peace. Annual Report 2011.
- United States Agency for International Development. The Role of Sports as a Development Tool.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.
- Women Win. Building Support for Your Programme. <http://guide.womenwin.org/programme-design/building-support-for-your-programme/community-leaders>, retrieved May 28, 2012.
- World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004.
- Revisión de informes y consulta a los expertos en ambientes construidos*
- Commission for Architecture and the Built Environment. (2008). Inclusion by Design: Equality, Diversity, and the Built Environment
- Kappagoda, M. and Ogilvie, R., Public Health Law & Policy, National Policy & Legal Analysis Network to Prevent Childhood Obesity, and KaBOOM!. (2012). Playing Smart: Maximizing the Potential of School and Community Property through Joint Use Agreements.
- Leadership for Healthy Communities. Action Strategies Toolkit. 2011.
- New York City Department of Design and Construction. Active Design Guidelines. 2010.
- Ogilvie, R. Change Lab Solutions. Telephone interview. June 14, 2012.
- Sallis, J. Active Living Research. Telephone interview. July 12, 2012.
- Sinclair, C. Architecture for Humanity. Telephone interview. June 20, 2012.
- Southern, A. Ciclovías Recreativas de las Américas. Telephone interview. July 31, 2012.
- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Community Strategies and Measurements to Prevent Obesity in the United States: Implementation and Measurement Guide. 2009.
- Whitehead, J. American College of Sports Medicine. Telephone interview. July 5, 2012.
- World Health Organization. (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments.

AGRADECIMIENTOS

ESCRITURA Y EDICIÓN

Lisa MacCallum, Nicole Howson, Nithya Gopu

PRODUCCIÓN DIRECCIÓN

Nithya Gopu, Lindsay Frey

PRODUCCIÓN

Suzanne Davies, Imaginals Group, Riley Weiss, Gary Lomax, Emily Brew, Angie Agostino

ACADÉMICOS Y PASANTES

Barbara E. Ainsworth

Arizona State University

Peter Anderson

Newcastle University

Shawn Arent

Rutgers University

Richard Bailey

RBES Ltd.

Nancy Barrand

Robert Wood Johnson Foundation

Michael W. Beets

University of South Carolina

Dawn Behrens

PricewaterhouseCoopers

David Bloom

Harvard University

Jad Chaaban

American University of Beirut

Marshall Clemens

Idiagram

Stephen Corbin

Special Olympics International

Edward Cope

University of Bedfordshire

Tara Coppinger

Cork Institute of Technology

Lynette L. Craft

American College of Sports Medicine

Symeon Dagkas

University of Birmingham

Karen Desalvo

City of New Orleans

William W. Dexter

Maine Medical Center

Ding Ding

University of California, San Diego

Jinxia Dong

*Research Centre for Sport,
Society & Culture, Peking University*

Joseph E. Donnelly

University of Kansas

Marsha Dowda

University of South Carolina

Stephen Downs

Robert Wood Johnson Foundation

Detlef Dumon

ICSSPE

Carol Graham

Brookings Institute

Jayne Greenberg

Miami-Dade School District

Herbert Haag

*Christian-Albrechts-University of Kiel
Institute of Sport Science*

Ross Hammond

Brookings Institute

William G. Herbert

Virginia Tech University

Stephen Herrmann

University of Kansas

Charles Hillman

University of Illinois

Walter Ho

University of Macau

Tokie Isaki

Tokaigakuen University

Susi-Käthi Jost

Independent

James Kallusky

Up2Us

Kari Keskinen

Finnish Society of Sport Sciences

Kate Lambourne

University of Kansas

I-Min Lee

Harvard University

Sarah Lee

Centers for Disease Control

Jennifer Leigh

University of Kent

Ajay Mahal

Monash University

Matthew T. Mahar

East Carolina University

Victor Matsudo

*Physical Fitness Research Laboratory
of Sao Caetano do Sul*

Walter Mengissen

Bundesamt für Sport

Michael W. Metzler

Georgia State University

Janelle Nanavati

Special Olympics International

Shu Wen Ng

*University of North Carolina
at Chapel Hill*

Robert Ogilvie

ChangeLab Solutions

Jennifer R. O'Neill

University of South Carolina

Oliver Oullier

Aix-Marseille University

Russell R. Pate

University of South Carolina

Gemma Pearce

University of Birmingham

Albert Petitpas

Springfield College

Barry Popkin

*University of North Carolina
at Chapel Hill*

Matthew Reeves

Liverpool John Moores University

Matthew Rosamond

Mount Sinai School of Medicine

James F. Sallis

University of California, San Diego

Kenneth Shropshire

University of Pennsylvania

Younghwan Song

Union College

Tina Syer

Positive Coaching Alliance

Amanda Szabo

University of Kansas

Janice Thompson

University of Bristol

Philippe Vandenbroek

shiftN

Janet Walberg Rankin

Virginia Tech University

Bruce Wexler

Yale University

ESTRATEGIA EN ACCIÓN



Desde su fundación, en 1954, el **Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM)** ha sido un líder a nivel mundial en la actividad física y la salud. Representado por más de 50.000 científicos, médicos y profesionales de la salud pública más importantes de todo el mundo, el ACSM ha investigado de manera continua y ha obtenido ideas innovadoras en la mejora de la salud mundial a través del incremento de la actividad física y la reducción de la vida sedentaria. La interacción estratégica entre la investigación, la práctica y las políticas es esencial para tales ideas y se reflejan de manera poderosa en *Designed to Move*. ACSM está comprometido a alentar a que otros utilicen *Designed to Move* como una Estrategia para la acción colectiva e individual. Juntos, haremos progreso en las necesidades más urgentes para que nuestra juventud, nuestro mundo y todo nuestro futuro sea físicamente más activo y cree una tierra más saludable, viable económicamente y sustentable para el ambiente.



NIKE, Inc. tiene su sede cerca de Beaverton, Oregon, y es el diseñador, comercializador y distribuidor líder mundial de calzado, indumentaria, equipos y accesorios deportivos auténticos para varios deportes y actividades de acondicionamiento físico. Nike se fundó por el poder del deporte y su capacidad para dar rienda suelta al potencial humano. Creemos que si tienes un cuerpo, eres un atleta. Sin embargo, hoy en día, la epidemia de la inactividad física representa una amenaza seria a nuestro potencial individual y colectivo. El propósito de *Designed to Move* es ayudar a crear un mundo en el que las generaciones futuras corran, salten y pateen, y realicen su más grande potencial. Para llevar a cabo esta visión, debemos hacer dos cosas: crear experiencias tempranas positivas para los niños e integrar la actividad física a la vida cotidiana. En Nike, nos comprometemos a crear un futuro más sano pensando distinto y trabajando juntos para avanzar usando *Designed to Move* como guía.



El Consejo Internacional de Ciencias del deporte y Educación Física (ICSSPE) representa a casi 300 organizaciones nacionales e internacionales, se estima que cuenta con más de 500 millones miembros, entre profesores, entrenadores, investigadores académicos y profesionales, y proporciona y apoya la educación física, la actividad física y el deporte. Los miembros del ICSSPE reconocen ampliamente el trato a las vidas humanas y las sociedades, representadas por la crisis mundial causada por la inactividad. Nuestros miembros investigadores, científicos y académicos han contribuido a la base informativa y nuestros miembros profesores, entrenadores y otros profesionales trabajan diariamente en la promoción de la actividad física, la educación física y el deporte. Consideramos que *Designed to Move* y la base informativa presentan un caso claro y una estrategia para la acción. Esperamos que los encargados de tomar decisiones, líderes y políticos se activen para llevar a cabo las acciones necesarias. Solo se puede evitar esta amenaza con un compromiso coordinado en múltiples sectores, de manera continua y a largo plazo. El ICSSPE se complace en dedicar su apoyo permanente en la promoción de esta agenda.



PORQUE CUALQUIER NIÑO DE 10 AÑOS
TE DIRÍA QUE
NADA BUENO SUCEDE CUANDO
ESTAS QUIETO

**DISEÑADO PARA
MOVIMIENTO**
DESIGNED TO MOVE

designedtomove.org