

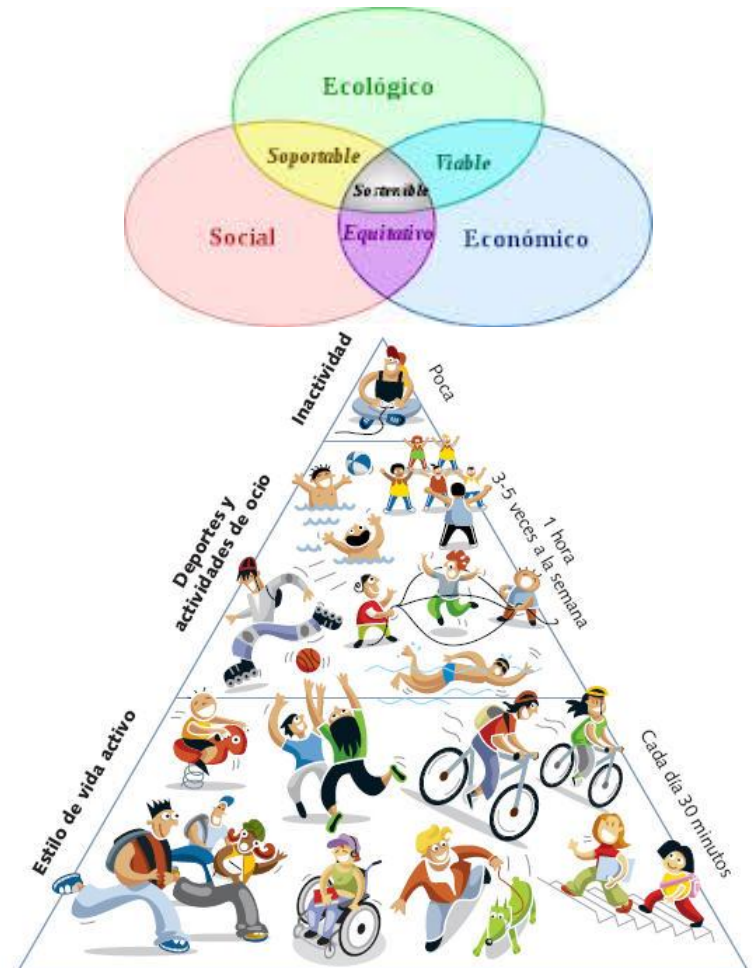
Actividad física para todas > Deporte selectivo



José Emilio Pérez Sevilla
melillaconbici.com

ÍNDICE

- ¿Por qué apostar por la movilidad y espacios sostenibles?
- Estrategias.
- ¿Qué es la actividad física?
Manifestaciones.
- ¿Qué es deporte?
- Políticas deportivas.
- Propuestas.



¿Por qué apostar por la movilidad y espacios sostenibles?

- **Sostenibilidad:**
 - Sociedad: convivencia; cambio cultural...
 - Entorno: cambio climático.
 - Economía: crisis económica; decrecimiento...
- **Seguridad.**
 - Las calles con más personas andando son más seguras que con menos.
 - El proceso de cambio para mejorar la ciudad, hace a las personas identificarse con el entorno y cuidarlo.
- **Salud: física, mental y social.**
 - Sedentarismo infantil español.
 - ¿Más clases de Educación Física? ¿Más actividades extraescolares?
 - Muren más personas por la contaminación del aire que por accidentes de tráfico. ¿Cómo estar sano en un mundo enfermo?
- **Justicia:**
 - Las ciudades están hechas para los hombres, adultos y con trabajo.
 - Marginados: niños, mujeres, con discapacidad, etc.
- **Cultura:** participación ciudadana, formación continua, valentía, resolución de conflictos, positividad...
- **Calidad de vida.**
 - Condiciones de vida:
 - Bienestar físico y emocional
 - Sentirse bien.
 - Relaciones interpersonales.
 - Local, otras ciudades...
 - Inclusión social.
 - ConBici.
 - Desarrollo personal.
 - Pedagogo, policía, madre, periodista...
 - Autodeterminación.
 - Los pequeños cambios mueven el mundo.
 - Derecho.
 - Todos tenemos el DERECHO a circular. El reparto de espacio público debe ser EQUITATIVO. Es lógico que tengan PRIORIDAD los modos más eficientes, seguros, económicos, saludables y menos contaminantes.
 - Bienestar material.
 - Un coche cuesta entre 5.000 y 10.000 euros al año.
 - Escala de valores, creencias, expectativas...

Estrategias

1. Formación.
2. Comunicación y sensibilización.
3. Servicios.
4. Infraestructuras.



¿Qué es la actividad física?

Manifestaciones

- Todo movimiento **intencionado** realizado con los músculos...
- permite **interactuar** con el entorno y los seres que nos rodean...
- resulta en un **gasto energético** significativo y en una **experiencia personal**.



¿Qué es la actividad física?

Manifestaciones

**Actividad Física
Cotidiana**



**Actividad Física
Laboral**



¿Qué es la actividad física?

Manifestaciones

**Actividad Física como
Ejercicio Físico**



**Actividad Física
Lúdica**



¿Qué es la actividad física?

Manifestaciones

**Actividad Física
en el Medio Natural**



**Actividad Física
Expresiva**



¿Qué es la actividad física?

Manifestaciones

Actividad Física Deportiva



- ¿Toda actividad física es deporte?
- ¿Todo deporte es fútbol?
 - Fútbol con raqueta.
 - Fútbol de la vela.
 - ¡¡¡Fútbol del motor!!!!
 - ...
- ¿Es la bicicleta como medio de transporte un deporte?

¿Qué es deporte?

Deporte. Características comunes:

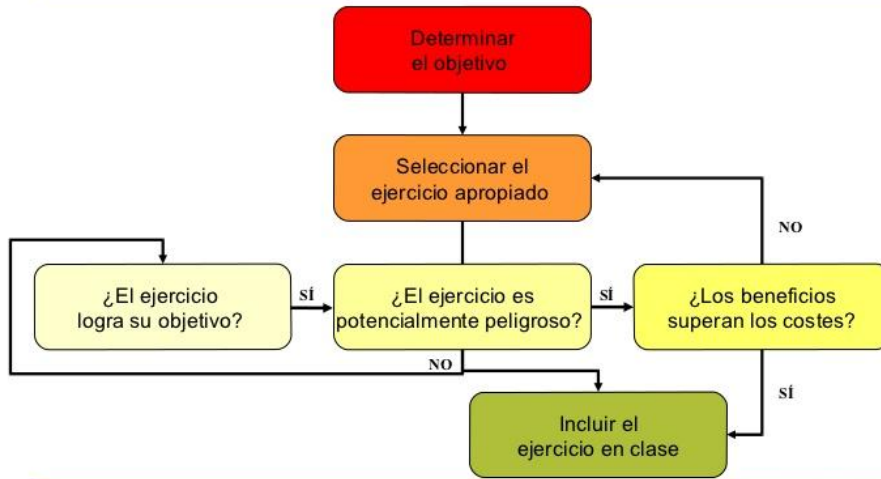
- Lúdico.
- Reglado.
- Competitivo.
- Institucionalizado.

¿Es el ajedrez un deporte?



Beneficio-Riesgo de la AF

RELACIÓN BENEFICIO-RIESGO



(Devís y Peiró, 1992)

- Recomendaciones de la actividad física:
 - Regular -> Hábito.
 - Moderada a Intensa.
 - Beneficios > Riesgos.
- “Los beneficios de usar la **bicicleta** por la **ciudad** superan en mucho a los riesgos”.
- ¿Los **deportes** de alta **competición** y **rendimiento** son saludables?
 - ¿Los beneficios superan los riesgos?

Políticas deportivas

General

- ¿Qué **actividad física** debemos proponer?
 - ¿De qué manera mayoritaria la población realiza actividad física?
- ¿Qué interés **político** tiene el deporte? ¿Y ciudadano?
- ¿Qué **problemas** relacionados con la movilidad tiene la sociedad actual?

Local

- Melilla es una ciudad de 13 km² (3 km² de espacio público); con 65.000 vehículos matriculados; 80% del espacio público (3 km²) son carreteras.
- Melilla destina, de los 11 millones de euros, 3 millones en un equipo de fútbol de 2ª B y baloncesto en Adecco Oro.
 - 300.000 euros aproximadamente a la AF no competitiva.
- El 80% de los melillenses van en coche al trabajo.
- Hasta un 40% de tráfico en agitación.
- Las mujeres melillenses son las que menos actividad física practican en España.
 - ¿Por qué se tienen en cuenta el número de ciclistas urbanas femeninas para saber si una ciudad es ciclable?
 - ¿Por qué en las citas “cicloturistas” organizadas por las federaciones los participantes son predominantemente masculinos?

¿Queremos una sociedad de espectadores deportivos o de practicantes de actividad física?

AF no dirigida, no competitiva

- La mayoría de la población española realiza Actividad Física de manera **NO COMPETITIVA** y por **LIBRE** (no dirigida).
 - 70% aproximadamente, según las últimas encuestas nacionales de García Ferrando.
- La financiación pública mayoritaria (más del 90% aproximadamente) se destina a actividades físicas dirigidas, principalmente basadas en el modelo federativo: selectivo.
 - Melilla destina, de los 11 millones de euros, 3 millones en un equipo de fútbol de 2ª B y baloncesto en Adecco Oro.



Manipulación popular

- [Utilización política del deporte](#). El deporte como política nacionalista, trampolín político, herramienta diplomática, empresarial...
 - Musolini y los Mundiales de Fútbol de 1934 y 1938.
 - Hitler y JJOO de 1936.
 - Franco y furia española.
 - Búsqueda de la identidad nacional con el fútbol en Brasil.
 - Gerald Ford (presidente USA): “Una acontecimiento deportivo puede servir a una nación tanto como una victoria militar”
- Prensa deportiva y prensa amarilla.
 - La prensa deportiva es líder de ventas.



Sedentarismo > Alimentación -> Sobrepeso Obesidad

- España: líder mundial en Sobrepeso-Obesidad **infantil**.
 - Los niños no están en la calle por:
 1. Sobreprotección de los padres.
 2. Las ciudades no tienen espacio para las personas.
- Los **hábitos de vida** son responsables del 40% de problemas de salud. La administración no invierte más del 10% en este factor.
- El 60% de la población **no** realiza ningún tipo de **actividad física**.

SOCIEDAD | Según un estudio de la Universidad de Valencia

Los niños cada vez juegan menos, solos, y utilizan la consola para entretenerse

- Las actividades extraescolares les restan bastante tiempo en su día a día
- 'La individualidad de la vida' es otra de las causas que afectan a su juego



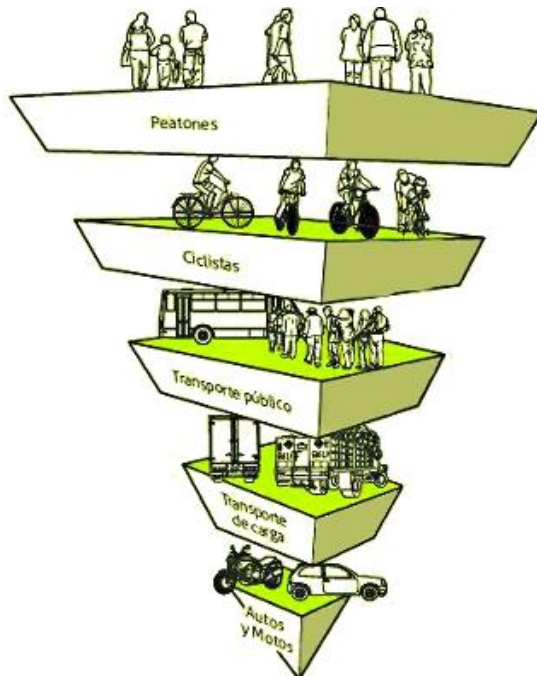
Espacios deportivizados

Estrategias

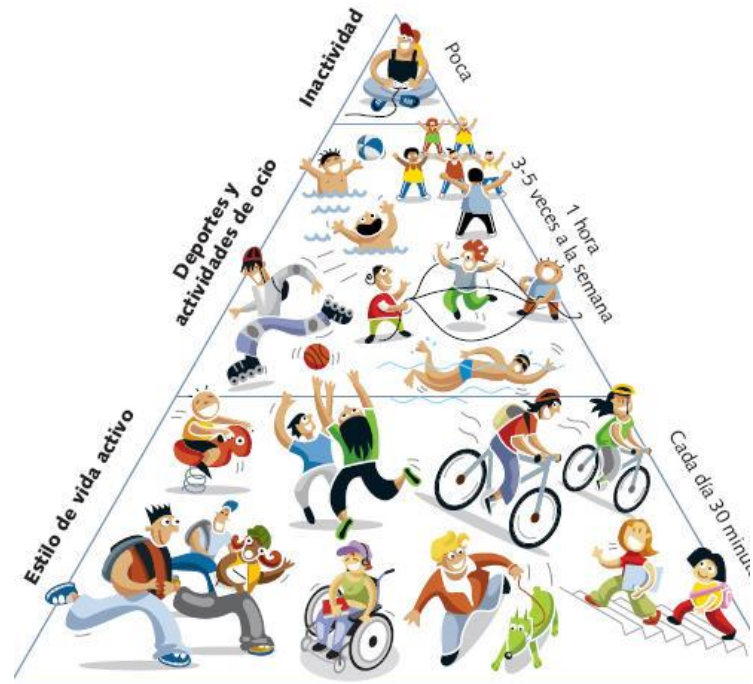
1. Formación.
 2. Comunicación y sensibilización.
 3. Servicios.
 4. Infraestructuras.
- Plan de Movilidad: Diagnóstico + Pacto Ciudadano + Plan de Acción (memoria económica).
 - Restricción del abuso del coche.
 - Formación a ciudadanos y técnicos:
 - Jornadas de Infancia y Ciudad: soñamos Melilla.
 - I Semana de la Bicicleta como Medio de Transporte.
 - Proyectos escolares:
 - Camino escolar. Pasos hacia la autonomía infantil.
 - De mi escuela para mi ciudad.
 - La ciudad de los niños.
 - ConBici al cole y ConBici al instituto.
 - Bici-Escuela.
 - Pedaladas mensuales.
 - En bici al trabajo.
 - Ciclovías, ciclovida...
 - Ayuda a la bicicleta como medio de transporte.
 - ...

Denunciar el abuso y priorizar

Pirámide de la movilidad



Pirámide de la Actividad Física



- Administraciones, técnicos y medios informativos.
 - Recomienda actividades físicas accesibles, moderada, cotidiana, integradas como hábito..., pero sus políticas son federadas en proyectos, formación y institucionalización, espacios...

Desplazamientos activos

Peatones

- Mayoría.
- Accesible.
- ESTAR: seguridad, convivencia, economía, identificación...



Ciclismo como medio de transporte

- Medio que visualiza.
- Pacificación directa del tráfico.

