



La actividad física: una palanca para mover ciudades

Javier Zaragoza, Eduardo Generelo, Alberto Aibar

Universidad de Zaragoza

El proyecto CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité, que potencia la coordinación y el establecimiento de sinergias entre los diferentes agentes encargados de la promoción de la actividad física, impulsa la construcción de ciudades como espacios para el desarrollo personal y colectivo, ciudades comprometidas con la creación de entornos físicos y sociales que favorezcan estilos de vida saludables.



Taller formativo en la situación cooperativa «manteando juntos a la salud»

¿QUÉ MODELO DE CIUDAD QUEREMOS?

Educar para la vida es educar para ser ciudadano. Sentirnos bien como ciudadanos y ciudadanas es creernos que la ciudad es nuestra ciudad. La ciudad no es solo un conjunto de viviendas, calles, jardines y otros espacios públicos. La ciudad es una construcción dinámica en la que podemos y debemos participar todos. Pero esto es la teoría, una aspiración que nos obliga a poner en marcha estrategias, buscar soluciones que nos permitan ser coherentes con esta declaración. Aprendemos en la escuela y en la ciudad de manera inevitable. La escuela es parte de la ciudad y, si no es así, la primera se convierte en una burbuja que de poco nos sirve. Generar el compromiso de ciudadano es una tarea que tiene que invitar a la escuela y, con ella, a todos los agentes que participan en el bienestar y la convivencia de una ciudad. Pero este no es un ejercicio sencillo. **Identificar y, al mismo tiempo, dinamizar todos los activos de una ciudad para generar ciudades amables, acogedoras y saludables exige fórmulas rigurosas producto de un análisis minucioso y de un proceso continuo de evaluación y revisión.**

No es problemático reconocer que estas ideas son asumidas y compartidas fácilmente. Podríamos decir, no obstante, que la realidad de muchas de nuestras ciudades no nos serviría de modelo con el que acompañar a la teoría. Presentamos, a continuación, no una ciudad modélica, pero sí un proyecto con el que se está trabajando para



La ciudad es una construcción dinámica en la que podemos y debemos participar todos

aportar soluciones coherentes con estas premisas esbozadas. Entre los elementos clave con los que se está trabajando, cabe destacar la promoción de la salud o, si se prefiere, del bienestar, tomando como referencia un determinante especialmente atractivo por su condición de *palanca*: la actividad física.

CAPAS-CIUDAD: HERRAMIENTA PARA CONSTRUIR UN PROYECTO DE CIUDAD

CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité (Centro Pirenaico de Atención y Promoción de la Actividad Física para la Salud en la Ciudad)¹ es un proyecto transcultural que aúna las voluntades e intereses de dos ciudades de uno y otro lado de los Pirineos (Huesca y Tarbes) que comparten un buen número de características comunes, de limitaciones, problemas y fortalezas. Pero, además de estos municipios, se incluyen como socios y colaboradores de este centro la Universidad de Zaragoza y de Pau et des Pays de l'Ardour, el Ayuntamiento de Jaca y el Ayuntamiento de Teruel, junto con las estructuras administrativas regionales de Salud, Educación, Cultura y Deporte de ambos territorios.

El centro se configura con dos sedes complementarias, con la voluntad de optimizar recursos y de intentar identificar problemas comunes para aportar soluciones contextualizadas. La sede de Tarbes se apoyará en la creación de un innovador Centro Médico para la Promoción de la Actividad Física y la Salud, mientras que la sede de Huesca se conforma a partir de un Servicio de Evaluación de Programas para la Promoción de la Actividad Física y la Salud. El objetivo del centro es favorecer y estimular la calidad de vida de la población de ambas ciudades, centrandose su atención en la actividad física.

Las características e intencionalidad de este centro, definidas en párrafos anteriores, comparten filosofía y razón de ser, con todo lo que representa el concepto de *ciudades activas-saludables* y *ciudades educadoras*. En el concepto de *ciudad educadora*, ya referenciada en 1972 en el informe de la UNESCO «aprender a ser», ya se planteaba la ciudad como escenario educativo, cuestión que se recoge posteriormente en el informe *La educación encierra un tesoro* (Delors, 1996). Esta consideración conecta con la filosofía y los objetivos del proyecto CAPAS-Ciudad. Comparten compromisos e intereses ligados a la inclusión y la participación ciudadana, y entienden la ciudad como un espacio para el desarrollo personal y colectivo, ciudades más habitables y una ciudadanía con una mayor calidad de vida.

La ciudad, además de las funciones que se le han asignado tradicionalmente (económica, social, política y de prestación de servicios), debe tener puesta la mirada en la formación y el desarrollo de todos sus habitantes, y entre sus principios está garantizar la calidad de vida de todos sus habitantes (Asociación Internacional de Ciudades Educadoras, 2004).

La ciudad activa y saludable, formulada por la OMS en el año 1986 a partir de la Carta de Ottawa (OMS, 1986), entiende y reconoce la importancia del nivel local, la ciudad, como un espacio de encuentro, convivencia y relación que incide en nuestro estilo y calidad de vida. Según Edwards y Tsouros (2008), una ciudad dinámica conoce y fomenta el valor de la vida activa, la actividad física y el deporte. Es, por tanto, una ciudad comprometida con la creación de entornos físicos y sociales que pueden influir en la adopción de un estilo de vida saludable y más activo físicamente (Sallis y otros, 2006).

El proyecto promueve la actividad física en adolescentes, alumnos y alumnas de primaria y población desfavorecida



En este contexto local es donde sus diferentes agentes e instituciones deben desempeñar un rol activo, a la hora de promover y facilitar la actividad física entre toda la población. Para favorecer la construcción de una ciudad más sostenible y saludable, se requiere de una participación activa y continua, no solo del sector de la salud, sino también de los diferentes agentes que forman parte de las ciudades (Salas-Zapata y otros, 2016):

Las grandes transformaciones no se lograrán con una sola persona, sino con un liderazgo comprometido y unas comunidades que se apoyan mutuamente. (Amina J. Mohammed, Asesora Especial del Secretario General de las Naciones Unidas sobre Planificación del Desarrollo Sostenible)

CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité no solo busca diseñar, implementar y evaluar estrategias y acciones adaptadas a las necesidades reales de las poblaciones de ambas ciudades. El proyecto europeo que da soporte al centro marca como exigencia que, en tres años, se desarrollen tres líneas de trabajo que tienen como denominador común la promoción de la salud a través de la actividad física en diferentes sectores poblacionales: alumnado adolescente, alumnado de educación primaria y población desfavorecida (véase cuadro 1, en la página siguiente).

Es un proyecto para construir ciudad y ciudadanía, entendiendo la ciudad no solo bajo un



Cuadro 1. Líneas y proyectos que se desarrollan en CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité

prisma físico-urbanístico, sino también como un entorno social, un lugar por excelencia de convivencia y de vida. Desde este enfoque socioecológico, el entorno físico (natural y construido) y el entorno social de las personas son aspectos clave que hay que considerar cuando se pretende promocionar la actividad física, ya que condicionan directamente las actitudes y los comportamientos de las personas a la hora de llevar estilos de vida más o menos activos (Murua, 2016). Una de las áreas de atención prioritarias de la *Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025* (World Health Organization, 2015) es el liderazgo y la coordinación de las acciones encaminadas a la promoción de la actividad física. Esta es la razón de ser de CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité: potenciar la coordinación y el establecimiento de sinergias entre los diferentes agentes encargados de la promoción de la actividad física. El Centro Pirenaico tiene que ser una herramienta que no pretenda sustituir a ninguna de las estructuras ya existentes que identificamos como agentes promotores de la actividad física y la salud. CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité tiene vocación de conectar, reforzar, facilitar todos los

esfuerzos que en la actualidad se vienen haciendo, superando las limitaciones y dificultades que nos encontramos al realizar un análisis básico de la situación. CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité es una apuesta nítida de atender la promoción de la actividad física desde una perspectiva sociocrítica.

Resulta imprescindible conectar los esfuerzos institucionales y personales con el rigor del método científico. Es obligado que las intervenciones en este campo se evalúen, que se exija un seguimiento continuo de su eficacia con el compromiso de ir adaptando de manera integrada las nuevas propuestas y soluciones. CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité se tiene que mover entre coordenadas imprescindibles como la investigación participativa, el empoderamiento y la traducción integrada del conocimiento.

DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN. UN RETO PARA TODOS

Una vez constituido el centro, el reto es muy claro. Se trata de traducir todos estos argumentos en acciones eficaces. El recorrido de CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité no nos permite todavía mostrar evidencias contundentes, pese a que algunos trabajos ya muestran indicios muy interesantes. Seguramente resulte más oportuno, para la intención de este artículo, concretar con un pequeño ejemplo las líneas de actuación que se han empezado a poner en marcha (imagen 1).

Nos ayudaremos para ello de la iniciativa «La ITB o cuando los caminos se encuentran», que también se recoge en este mismo monográfico, y que se ha venido desarrollando en los dos últimos años. Se trata de la convocatoria para la ciudad de Huesca de la ITB (*inspección técnica*

de bicicletas). Una acción semejante a la ITV, pero dirigida a los usuarios de bicicletas en la ciudad, que nos permite coordinar, entre otras, las siguientes acciones:

- Reforzar la sensibilidad a nivel político y ciudadano, a través de la ponencia de movilidad municipal, de la importancia de transformar los hábitos de transporte de la ciudad.
- El seguimiento de la Policía local del proceso de convivencia entre los vehículos de motor, las bicicletas y los peatones.
- La participación activa en el proceso de los comercios especializados en el sector de la bicicleta.
- La participación fundamental del sector sanitario (centros de atención primaria, especialmente) como herramienta de difusión de hábitos saludables a partir del fomento del transporte activo.
- La participación del Patronato Municipal de Deportes y, a través de este, la de los clubes y asociaciones deportivas, en la promoción de la bicicleta como vehículo de transporte en la ciudad y en el ocio.
- La coordinación de las instituciones públicas para conectar todos los activos que hay en la ciudad que promueven el uso de la bicicleta.
- Implicar coordinadamente y desde la intervención curricular a los centros de enseñanza.
- Conectar a las universidades a través de sus grupos de investigación para que realicen un seguimiento riguroso de este proceso paso a paso, dimensionando proyectos plurianuales con los que garantizar la continuidad y eficacia de las acciones.

CONCLUSIÓN

Hemos dejado para el final dos activos clave en el seguimiento, evaluación y control: la *escuela* y la *universidad*. Estas son, en el caso de CAPAS-



Zaragoza, Generelo, Albar

Imagen 1. La actividad física en familia, uno de los pilares del proyecto *Pio se mueve*

Ciudad/CAPAS-Cité, referencias ineludibles. Al analizar este ejemplo, nos gusta jugar con el lenguaje para poner énfasis en la distancia que se da entre la ITV y la ITB. Aparentemente, la diferencia es sutil; se trata solo de cambiar la «V» por una «B». Para nuestro proyecto, la diferencia es fundamental: la «V» hace referencia a una estrategia convencional, evidentemente imprescindible, pero insuficiente. Apostar por la «B» representa un cambio de modelo. **Un modelo alternativo para la promoción de la salud en el que estructuras como el Centro Pirenaico tienen el cometido de liderar una implicación de toda la ciudad para mejorar su salud, su bienestar. La actividad física es la excusa, la palanca; la ciudad, la referencia.** ◀

Nota

1. CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité (EFA095/15) es un proyecto cofinanciado por el FEDER a través del Programa Interreg V-A Espagne-France-Andorra (POCTEFA) 2014-2020.

Referencias bibliográficas

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE CIUDADES

EDUCADORAS (2004): *Carta ciudades educadoras*. Barcelona. Diputación de Barcelona / Ayuntamiento de Barcelona.

MURUA, J.M. (2016): «Ciudades activas. Entornos para una vida saludable». *X Convención NAOS 2016: «Come sano y muévete»*. Madrid (7 noviembre).

DELORS, J. (1996): *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión sobre educación para el siglo XXI*. Madrid. Santillana/Unesco.

EDWARDS, P.; TSOUROS, A.D. (2008): *A healthy city is an active city*. Copenhague. WHO Regional Office for Europe.

OMS (1986): *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ginebra. OMS.

SALLIS, J. y otros (2006): «An ecological approach to creating more physically active communities». *Annual Review of Public Health*, núm. 27, pp. 297-322.

SALAS-ZAPATA, L. y otros (2016): «Ciudades sostenibles y saludables: estrategias en busca de la calidad de vida». *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, vol. 34(1), pp. 105- 110.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2015): *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*. Copenhague. WHO Regional Office for Europe.

Direcciones de contacto

Javier Zaragoza Casterad
Eduardo Generelo Lanaspá
Alberto Aibar Solana

Universidad de Zaragoza
zaragoza@unizar.es
generelo@unizar.es
aibar@unizar.es

Este artículo fue solicitado por TÁNDEM. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en octubre de 2017 y aceptado en mayo de 2018 para su publicación.

Saltamos a la ciudad

Siete propuestas para vivir la educación física fuera de la escuela

Marta Carrana, Haidé Garriga, Marc Llinàs

Presenta una historia de fusión de actividades deportivo-educativas realizadas en la ciudad y transferible a otros contextos. Mediante la descripción detallada de siete propuestas llevadas a la práctica se ofrece unas actividades relacionadas con el currículum de educación física y otras materias, que implican en su realización no sólo al profesorado, sino a las familias, a toda la comunidad educativa y a la ciudad, con sus entidades y espacios propios.



11,50 €
Ebook: 9,40 €



Hurtado, 29. 08022 Barcelona ✉ info@irif.eu 🌐 www.gwao.com ☎ 934 080 464