



Actividades físicas y deportivas
CFGS Enseñanza y animación sociodeportiva

Anexo para Andalucía

Actividades físico-deportivas para la inclusión social



Anexo para Andalucía



La Ley del Deporte de Andalucía

En de 2016, se promulgó la Ley del Deporte de Andalucía con el ánimo de regular el deporte.

La Ley del Deporte de Andalucía (LDA) entiende por **deporte** o **práctica deportiva** toda actividad física realizada para mejorar la condición física, psíquica o emocional, conseguir resultados en competiciones deportivas, adquirir hábitos deportivos u ocupar el tiempo de ocio de forma activa.

Por su trascendencia e importancia para el conjunto de la sociedad, la LDA reconoce el derecho al deporte con carácter universal. Las administraciones públicas deben garantizar que toda la ciudadanía pueda acceder a la práctica deportiva en igualdad de condiciones y de oportunidades, independientemente de sus características personales o su situación social.

Por este motivo, los programas públicos de fomento del deporte o que lo usen como elemento fundamental deben diseñarse y ejecutarse para que la igualdad entre sexos sea real y efectiva y prestando atención especial a los colectivos vulnerables. Y se debe perseguir la eliminación de todas las barreras que dificulten o impidan la participación en ellos de todas las personas en condiciones de igualdad.

Actividades físico-deportivas para personas mayores

Desde los años noventa del siglo xx, se han ido desarrollando en Andalucía distintas iniciativas para promover el envejecimiento activo. También desde las administraciones públicas, entre las que destacan *Tareas de actividad para adultos y mayores* y *En buena edad*, ambas de la Junta de Andalucía.

¡Tenlo en cuenta!

Aunque no diseñado específicamente para personas mayores, por sus características el proyecto *Por un millón de pasos* (<https://bit.ly/3dq8DOI>) es excelente para impulsar entre ellas la actividad física y favorecer su socialización.

La iniciativa, lanzada en 2008 por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, propone a asociaciones locales y distintos colectivos alcanzar, al menos, un millón de pasos en un mes mediante paseos en grupo por la localidad o el municipio. La cantidad de pasos es controlada mediante podómetros u otros instrumentos y se puede alcanzar con las aportaciones de todas las personas del grupo. Al finalizar el mes, las personas participantes de aquellas asociaciones y colectivos que han llegado al objetivo fijado reciben un diploma personalizado, que se entrega en un acto institucional.

Documento 1. Artículos destacados de la Ley del Deporte de Andalucía

- ▶ Exposición de motivos X: «La presente ley, inspirada en el principio de igualdad efectiva y en la plena integración de las personas con discapacidad, personas mayores y los grupos de atención especial, como infancia, juventud y grupos sociales desfavorecidos o en situación de riesgo de exclusión social, sitúa estas cuestiones fundamentales para evidenciar la trascendencia que se les atribuye en su título preliminar, proclamando por primera vez como abanderado del mismo el reconocimiento del derecho al deporte con carácter universal e imponiendo a todas las administraciones públicas el deber de garantizar el acceso de la ciudadanía a la práctica del deporte en igualdad de condiciones y de oportunidades».
- ▶ Artículo 6.2: «Como principio para la consecución real y efectiva de la igualdad de género, la Consejería competente en materia de deporte promoverá el deporte femenino mediante el acceso de la mujer a la práctica deportiva a través del desarrollo de programas específicos dirigidos a todas las etapas de la vida y en todos los niveles, y especialmente en los de responsabilidad y decisión».
- ▶ Artículo 7.1: «El fomento del deporte como factor de formación y cohesión social prestará especial atención a la infancia y la juventud y aquellos grupos sociales más desfavorecidos o en situación de riesgo de exclusión social».
- ▶ Artículo 8.1: «Se promoverá el fomento de la práctica del deporte en las personas mayores con el objeto de alcanzar una cultura a favor del envejecimiento activo, creando hábitos saludables que contribuyan a favorecer el bienestar y la calidad de vida en este grupo social».
- ▶ Artículo 9.1: «Las administraciones con competencias en materia deportiva de Andalucía, en sus respectivos ámbitos, promoverán y fomentarán la práctica de la actividad física y el deporte de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales o mixtas, procurando eliminar cuantos obstáculos se opongan a su plena integración».

Tareas de actividad para adultos y mayores

En 2010, el Instituto Andaluz del Deporte (IAD), lanzó *Tareas de actividad para adultos y mayores* (<https://bit.ly/35DFaOA>), destinado a profesionales del deporte que trabajasen con personas adultas y mayores.

El proyecto, articulado mediante una plataforma multimedia en Internet, ofrecía distintos recursos para diseñar sesiones de trabajo y programas de actividad física teniendo en cuenta las características e intereses de las personas destinatarias y tras un proceso de evaluación:

- ▶ **Documentos de texto**, como por ejemplo una guía didáctica para poder preparar una sesión correctamente.
- ▶ **Fotografías** de las distintas tareas.
- ▶ **Vídeos** de las tareas para cada una de las fases de una sesión (calentamiento, trabajo aeróbico, tonificación muscular y vuelta a la calma) y de análisis de ejercicios desaconsejados para personas mayores a causa de sus posibles consecuencias, especialmente en el aparato locomotor.
- ▶ **Una base de datos** para guardar de forma organizada todas las actividades propuestas en forma de fichas, con descripción de la tarea, imágenes ilustrativas, datos técnicos y otras informaciones de interés.

Esta base de datos permitía filtrar tareas filtrando atendiendo a distintos parámetros y combinarlas libremente para confeccionar sesiones personalizadas.

Además, cualquier usuario podía proponer nuevas tareas que, tras ser analizadas y validadas por el IAD, pasaban a engrosar el repertorio disponible.

¡Tenlo en cuenta!

Muchas personas mayores son usuarias habituales de herramientas tecnológicas y de comunicación, como servicios de mensajería instantánea e Internet.

Pero muchas otras no tienen esos conocimientos o no se encuentran cómodas usando esos recursos, presentes en algunas de las iniciativas orientadas al fomento de la actividad física en este colectivo.

En buena edad

La plataforma en línea *En buena edad* (<https://www.enbuenaedad.es/inicio>) fue impulsada en 2019 por la Secretaría General de Salud Pública y Consumo, de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, para promover el envejecimiento activo y saludable entre la población adulta a partir de 55 años y mayor.

Entre los objetivos perseguidos se encuentran:

- ▶ Proporcionar información sobre el envejecimiento activo, incluyendo asesoramiento, en aspectos como actividad física, alimentación, afectividad, bienestar emocional y mental, desarrollo personal, autoestima, seguridad, etc.
- ▶ Recopilar y difundir evidencias científicas y buenas prácticas para un envejecimiento activo y saludable.
- ▶ Fomentar la actividad física en las personas mayores, con propuestas de ejercicios y de rutas saludables e informaciones prácticas, como indicaciones para el uso correcto de los parques de ejercicios y consejos para practicar actividad física regular (intensidad, cantidad, duración, tipo de actividad, etc.).
- ▶ Ofrecer un espacio de comunicación sobre envejecimiento activo y saludable.
- ▶ Organizar actividades en distintos ámbitos.

¡Tenlo en cuenta!

En esta plataforma, la información se puede filtrar por provincia.

¡Tenlo en cuenta!

Un recurso relacionado con la plataforma *En buena edad*, pero independiente, es la aplicación *Actívate 55+*, para teléfonos inteligentes y dispositivos móviles y que tiene por objetivo promocionar los comportamientos saludables y el autocuidado en personas a partir de los 55 años.

Se trata de una aplicación que permite programar y distribuir la actividad física regular en función de distintos componentes (como la fuerza o la resistencia), guardar los propios progresos y crear redes con otras personas usuarias de la aplicación, además de acceder a recursos y activos comunitarios relacionados con el envejecimiento saludable y activo.

La aplicación, gratuita, puede obtenerse en: <https://shorturl.at/HQS79>

Actividades físico-deportivas para personas con discapacidad

Siguiendo el espíritu inclusivo presente en la Ley del Deporte de Andalucía, posteriormente se han impulsado documentos institucionales que inciden en el fomento de las prácticas físico-deportivas en las personas con discapacidad, como medio para lograr su desarrollo integral y su participación en todos los ámbitos de la sociedad.

Entre los más destacados cabe citar:

- ▶ El **Manifiesto Andaluz por la Integración de las Personas con Discapacidad en el Deporte** (2017), en el que las consejerías de Turismo y Deporte y de Igualdad y Políticas Sociales se comprometían a trabajar para fomentar la participación de las personas en discapacidad en el deporte y en la sociedad en general y a hacerlo de forma coordinada con todas las administraciones, instituciones y entidades, públicas o privadas, implicadas.
- ▶ La **Ley de los Derechos y la Atención a las Personas con Discapacidad en Andalucía** (Ley 4/2017, de 25 de septiembre). En su título VII (De la cultura, el turismo, el deporte y otras actividades de ocio), se incluía la actividad físico-deportiva como un ámbito más de realización y desarrollo de las personas, dados sus beneficios, se reconocía el derecho de las persona con discapacidad a disfrutar y participar en actividades físicas y deportivas en condiciones de igualdad y no discriminatorias y se abogaba por la inclusión social en todas aquellas actividades destinadas a la población en general.

¡Tenlo en cuenta!

La legislación autonómica en materia deportiva y de inclusión social va ampliándose y variando para responder a nuevas realidades, mejorar y adaptarse a normativas de rango superior, estatales o europeas. Consulta siempre las últimas modificaciones consolidadas de las normativas vigentes.

Asimismo, actualmente existen cuatro federaciones polideportivas específicas: la Federación Andaluza de Deportes para Ciegos (FADEC), la Federación Andaluza de Deportes para Sordos (FADS), la Federación Andaluza de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FADDF) y la Federación Andaluza de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FANDDI).

Actividades físico-deportivas para la población gitana

En el contexto de Andalucía, los programas e iniciativas para la inclusión social tienen una importancia especial con la comunidad gitana, ya que cerca de 300.000 personas gitanas, casi la mitad del total de población gitana en España, viven en tierras andaluzas.

En los últimos años, se han experimentado mejoras en cuanto a inclusión y calidad de vida de este colectivo y algunos de sus miembros tienen un nivel socioeconómico medio o incluso alto y están plenamente integrados en la sociedad general. A pesar de ello, es cierto que buena parte de la población gitana sigue experimentando carencias sociales y viviendo situaciones de desigualdad y discriminación y sufriendo especialmente las crisis económicas y de empleo.

Se trata, pues, de un colectivo importante al que es necesario dedicar una atención integral para:

- ▶ Mejorar su calidad de vida y garantizar su acceso a los sistemas de bienestar social (vivienda, educación, salud, prestaciones, etc.).
- ▶ Potenciar su participación social y promover el asociacionismo.
- ▶ Propiciar en la sociedad valores y actitudes de solidaridad y respeto.

Con este objetivo, la Junta de Andalucía ha aprobado el *Plan Integral para la Inclusión de la Comunidad Gitana de Andalucía* (PIICGA) (<https://bit.ly/35Dan48>), que marca objetivos, tanto generales como específicos, y las estrategias y actuaciones para conseguir el proceso de inclusión de la población gitana y evitar su estancamiento, o incluso su retroceso.

En este plan, que será revisado a finales del año 2020, se establecen objetivos en once áreas: educación, empleo, vivienda, salud, igualdad entre mujeres y hombres y violencia de género, servicios sociales, comercio ambulante, cultura, participación social, comunicación y difusión, igualdad de trato y no discriminación, y población gitana proveniente de otros países (como Rumanía y Bulgaria).

Es en el área de salud en la que se inscriben las intervenciones físico-deportivas, que tienen por finalidad mejorar el estado de salud de la población gitana. El objetivo se focaliza en la población adulta, concretamente la residente en barrios pe-

riféricos (denominados zonas con necesidades de transformación social, ZNTS), y se centra en la iniciación a la práctica deportiva en este segmento poblacional, mediante dos grandes tipos de actuaciones:

- ▶ Los **eventos lúdico-deportivos no competitivos**, mediante subvenciones de programas de acción social en las ZNTS con presencia notable de población gitana.
- ▶ Las **actividades deportivas interculturales** con población no gitana en actos de efemérides, como el Día Internacional del Pueblo Gitano (8 de abril) y el Día de los Gitanos y Gitanas Andaluces (22 de noviembre).

¡Tenlo en cuenta!

Uno de los objetivos de la Fundación Secretariado Gitano es reducir los prejuicios y estereotipos que se mantienen sobre la comunidad gitana dentro del deporte. Estos prejuicios muchas veces se concretan en una infrarrepresentación en el deporte profesional y de élite,

Algunos de los deportistas andaluces de origen gitano que han llegado a la élite deportiva y que pueden servir de referente son el jugador de fútbol sala Chano Vargas, jugador del C.D. Burela Fútbol Sala e internacional absoluto con la selección española, y el jinete Rafael Soto (medalla de plata en Atenas 2004 en doma clásica).

¡Tenlo en cuenta!

Las actuaciones con el colectivo gitano a menudo se centran en la población infantil y juvenil. También tiene una relevancia especial el impulso del estatus de las mujeres.

Documento 2. Objetivos y actuaciones deportivas en el área de salud del PIICGA

Objetivo estratégico 4.1. Mejorar el estado de salud de la población gitana y reducir las desigualdades en salud: intervención con población adulta

Objetivo específico 4.1.1. Iniciar en la práctica deportiva a la población gitana adulta andaluza que resida en barrios periféricos

Actuaciones	Resultado esperado	Órgano responsable	Indicadores de proceso
4.1.1.1 Promover eventos lúdico-deportivos no competitivos en los espacios municipales de las zonas con necesidades de transformación social con significativa presencia de población gitana.	Incorporar esta actividad entre las actuaciones prioritarias de las bases reguladoras de las subvenciones destinadas a programas de acción social llevadas a cabo en zonas con necesidades de transformación social.	Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Ayuntamientos andaluces que llevan a cabo actuaciones en zonas con necesidades de transformación social.	Número de proyectos subvencionados.
4.1.1.2 Impulsar actividades de convivencia intercultural con población no gitana a través del deporte.	Complementar con actividades deportivas los actos de efemérides como el Día Internacional del Pueblo Gitano y Día de la Comunidad Gitana de Andalucía.	Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Ayuntamientos andaluces.	Número de actividades deportivas llevadas a cabo.



Altamar

www.altamar.es