



Conciliación de la vida familiar y laboral con la actividad física.

Propuestas del Grupo Dinamizador

La sesión de elaboración de propuestas sobre conciliación de la vida laboral, familiar y actividad física ha requerido enfocar los procesos desde una perspectiva diferente al resto de sesiones. Al hablar de conciliación nos referimos a una problemática concreta, no tanto a un grupo de población. Si bien esta problemática es más acusada en el grupo de población de entre 30 y 45 años, se entiende que en la mayoría de la población pueden encontrarse con este problema. Es muy llamativo que el motivo "falta de tiempo" por el que no se realiza más actividad física, está presente en todos los grupos poblacionales.

Una primera cuestión que se trata en el grupo es la necesidad de entender la conciliación dentro del proceso formativo-educativo de todas las personas desde su infancia. Lo que enlaza directamente con el enfoque de género.

Otra cuestión clave sobre el que pivota la dinámica es la necesidad de entender el marco social de los usos del tiempo. La capacidad de conciliar la vida laboral, familiar, el ocio y el autocuidado está directamente influida por dos factores: el género y la clase social. En este sentido, las mujeres y las personas con menos recursos presentan menores posibilidades de conciliación, lo que se traduce en menores niveles de actividad física.

Siendo conscientes de la dificultad de abordar políticas generales de conciliación y usos del tiempo en el proyecto que nos ocupa, se entiende fundamental abordar la problemática desde la perspectiva de **vida activa**. De este modo, es necesario plantear medidas de fomento de la actividad física no sólo como tiempo de ocio, sino también dentro del tiempo de trabajo, el tiempo familiar o como parte del tiempo de cuidado personal.

También se considera clave entender que la conciliación relativa a los cuidados, no se limita al cuidado de niñas y niños. Muchas personas deben cuidar de sus mayores e incluso de menores y mayores. Para estas personas también se han propuesto algunas actuaciones.

1. Políticas

Durante el desarrollo de la dinámica las propuestas han hecho especial énfasis en dos ideas acerca de las políticas sobre conciliación entre actividad física y el resto de usos del tiempo:

- **Transversalidad:** Los factores por los que las personas no pueden o no encuentran la posibilidad de conciliar sus usos del tiempo para poder alcanzar niveles satisfactorios de actividad física, son múltiples y de muy diferentes orígenes. Las soluciones a dichos problemas no deben plantearse desde una perspectiva sectorial.
- **Evidencia:** Es necesario trabajar con datos reales que en la actualidad son escasos. Apenas existen trabajos de investigación que analicen el problema en toda su complejidad. Tampoco hay suficientes análisis de evidencias de programas y actuaciones que se hayan mostrado exitosos a la hora de acometer el problema. Una de las causas es la escasa cultura de la **evaluación** de políticas y programas.

Algunas de las **propuestas** en relación a la **transversalidad**:

- Desarrollar un trabajo interdepartamental
- Impulsar el trabajo transversal, colaborativo (con el resto de agentes) y participativo a nivel local: área de movilidad, deportes, educación, ciudadanía...
- Política transversal: Salud, educación, deporte...
- Mesa Local de Salud con urbanismo, deporte, etc.

Algunas de las **propuestas** en relación a la **investigación** y la **evidencia**:

- Compartir investigaciones y conocimientos
- A nivel de investigación: relacionar hábitos de vida y salud física y psíquica.
- Profundizar en el conocimiento del fenómeno para orientar las políticas de intervención
- Dar formación basada en evidencias a técnicas/os municipales y políticos



- Generar conocimiento sobre acciones que han potenciado la práctica deportiva y han activado a personas que no eran activas

Algunas de las **propuestas** en relación a la **igualdad** de género:

- Apoyar la práctica y disfrute del deporte femenino. Al lograr que se expresen a través del deporte continuarán su práctica en el tiempo
- Aplicar la Ley 4/2005: responsabilidad de los hombres en la conciliación, servicios sociocomunitarios para el cuidado, medidas fiscales, cambiar los modelos laborales, los permisos para el cuidado, la jornada continua...

Otras **propuestas** en el ámbito **socioeconómico** y de **ayudas** económicas:

- Incluir la actividad física en las ayudas económicas
- Incluir en todas las ayudas económicas criterios de salud, conciliación y políticas de actividad física
- Tener en cuenta criterios de equidad, renta, procedencia/cultura, carga familiar, edad...

2. Comunicación

Impulsar la visibilización de modelos de vida activa, que concilian los diferentes usos del tiempo con la práctica de actividad física, así como propuestas que la faciliten.

Algunas **propuestas** más concretas acerca de qué habría que tenerse en cuenta a la hora de diseñar una campaña de **comunicación** y **sensibilización**:

- Campaña de comunicación (sensibilización) que impulse estilos de vida activos
- Visibilizar referentes con diferentes modelos deportivos y de actividad física
- Objetivos de la campaña de comunicación: crear conciencia del problema y dar a conocer propuestas sobre cómo lo hacen para conciliar
- Editar una guía con propuestas e ideas que faciliten la conciliación de la actividad física con el resto de usos del tiempo
- Campaña para fomentar regalos de Navidad activos para realizar conjuntamente (intergeneracional)
- Campaña para fomentar el voluntariado de actividades intergeneracionales: "Adinekoak kalera!"
- A nivel local: que los planes de igualdad recojan estos determinantes. Sensibilizar a las mujeres que la actividad física es necesaria para su cuidado personal y que la conciliación es necesaria para ello.
- Otras propuestas de acciones de sensibilización concretas: "Arnasorduen txekera", "Agenda partekatua", "Garbikirola"

3. Servicios municipales

Impulsar la perspectiva de la conciliación en el diseño de los servicios municipales deportivos

Los acercamientos habituales al problema de la conciliación y el fomento de la actividad física se centran en la coordinación de horarios de actividades, para ofrecer actividades deportivas a personas menores y adultas; o bien en la organización de actividades conjuntas intergeneracionales.

Propuestas sobre la **orientación** de los servicios deportivos:

- Reorientar los servicios deportivos hacia entornos de felicidad
- Socialización de actividades físicas. Al estilo del "pintxo-pote", impulsar el "pincho-deportivo"
- Unificar actividades con otros servicios municipales. Incluir actividades físicas en centros cívicos y culturales
- Impulsar clubes deportivos sociales (deporte, relaciones, ayuda a otras personas...)
- Reformar la estrategia, de juego deportivo a juego lúdico.

Algunas **propuestas** más concretas sobre **horarios** y **coordinación**:

- Analizar desde la perspectiva de conciliación los servicios deportivos para saber si la oferta es adecuada para las personas que más se responsabilizan de los cuidados.
- Impulsar una oferta de actividades coordinada de actividades infantiles y para madres/padres
- Impulsar una oferta de actividades conjuntas en familia (madres/padres y abuelas/abuelos) y/o incluir servicios de ludoteca, cuidado de menores...

- Impulso a las actividades conjuntas de madres/padres e hijas/os
- Programa de instalaciones intergeneracionales: posibilidad de realizar actividad física juntas niñas/os, madres, padres, abuelas/os, educadoras...
- Buscar la participación de madres/padres en las actividades y sesiones organizadas para niñas/os. Ejemplo: invitar a madres/padres a participar una vez al mes en los cursillos de natación
- Ofertar servicios "express" de corta duración para madres/padres que estén esperando a sus hijas e hijos mientras practican deporte
- Probar nuevas fórmulas, por ejemplo: actividades de 45 minutos
- Unificar los horarios de las familias, de menores y adultos
- Ampliar los horarios de polideportivos
- Actividades para fortalecer las actividades de madres y padres para fomentar el cuidado comunitario de hijas e hijos
- Fomentar actividades combinadas: actividades familiares en parques, orientación, carreras solidarias, poteo-gymkana... tratando de unir actividad física con vida social, cultura, etc.
- Impulsar las mañanas de domingo activas mediante la organización de actividades ese día
- Incentivar la contratación de personas promotoras de actividad física y deporte fuera de los polideportivos, al estilo de las educadoras de calle

Respecto a los cuidados de personas **mayores** y **conciliación**:

- Incluir sesiones de actividad física en familia en los centros para mayores
- Programa para personas mayores en las actividades de corredoras/es (*running*)
- Discriminación positiva que priorice a mujeres y mayores en la inscripción a actividades
- Promociones: descuentos en la matrícula conjunta de adultos y mayores

4. Equipamientos deportivos

Promocionar los equipamientos multifuncionales, intergeneracionales y de cercanía.

La disponibilidad de recursos cercanos para la práctica de actividad física facilita la conciliación de esta con el resto de usos del tiempo. Con este objetivo se plantean algunas propuestas orientadas a activar espacios de cercanía, sin necesidad de construir nuevas y costosas instalaciones.

Propuestas relativas a la **activación de espacios**:

- Apostar por equipamientos multifuncionales y de cercanía
- Incorporar las necesidades de cuidados en los equipamientos deportivos, en zonas de espera, vestuarios, etc.
- Diseño intergeneracional de los parques de juego incorporando la perspectiva de promoción de la actividad física
- Actividades y espacios intergeneracionales
- Subvenciones para equipamientos, tanto para su planificación como para su mantenimiento
- Activar las zonas de espera de las instalaciones deportivas

Propuestas relativas a la **disponibilidad** de **vestuarios** y duchas en espacios públicos y/o cercanos a:

- Tener en cuenta la realidad en los municipios sin polideportivo



- Instalación de vestuarios gratuitos fuera de los polideportivos o instalaciones públicas, que incluyan servicios.
- Al estilo de los servicios públicos, vestuarios y duchas en espacios públicos
- Vestuarios mixtos para la familia o cuidadores
- Vestuarios mixtos

5. Entorno laboral

Fomentar la incorporación de la actividad física en los espacios y tiempos de trabajo

La consideración general es que el trabajo es el eje sobre el que la mayoría organizamos nuestros tiempos. Teniendo en cuenta esta consideración, se entiende importante incorporar la actividad física en el entorno y tiempo laboral.

A nivel de **acciones** se plantean:

- Promover la instalación de vestuarios/duchas y la dotación de servicios deportivos adecuados en los centros de trabajo
- Apoyar la realización de actividad física en los propios tiempos de trabajo, proponiendo actividades cortas para realizar entretiempo o la realización de reuniones activas.
- Trabajar en coordinación con el área de salud de las empresas
- Guía de propuestas de actividades físicas con el mobiliario del puesto de trabajo
- Señalización de escaleras en los centros de trabajo para fomentar su uso

6. Movilidad

Favorecer la movilidad activa, caminando o en bicicleta

El cambio de modelo hacia una movilidad activa es una de las principales estrategias para el fomento de la vida activa. Es básico facilitar y fomentar los desplazamientos a pie o en bicicleta generando entornos seguros y atractivos para estos tipos de movilidad.

A nivel de **acciones** propuestas:

- Completar la red de carriles bici de Gipuzkoa
- Desarrollar totalmente la infraestructura ciclista
- Adecuar los carriles bici para fomentar el uso de bicicletas/patines como medio de desplazarse al trabajo
- Mejorar la señalización e iluminación de caminos peatonales y vías ciclistas; tanto municipales como comarcales.
- Adecuar la señalización e iluminación de los caminos a caseríos y barrios rurales
- Prohibir el vehículo privado en el centro de ciudades y pueblos, impulsando el transporte público y la bicicleta
- Ayudas a la compra de bicicletas recicladas / 2ª mano

7. Parques y plazas

Los parques y plazas como dinamizadores de actividad física cercanos y accesibles a toda la población

Numerosos trabajos de investigación muestran una relación directa entre los niveles de actividad física de la población y la cercanía de parques y espacios para la actividad y el juego.

A nivel de **acciones** propuestas:

- Mejorar los enlaces y transiciones desde el centro de pueblos y ciudades con el espacio natural, de modo que tanto mayores como pequeños puedan ir al monte caminando desde casa
- Cuidar la iluminación de parques para aumentar la seguridad subjetiva
- Organizar actividades de dantza en el parque y facilitar tablas con propuestas para actividades no dirigidas
- Activar el mobiliario urbano con propuestas de actividades en estos elementos
- Programa para impulsar el voluntariado en el parque que fomente actividades

8. Centros escolares

Favorecer la apertura y activación de los espacios escolares como centros dinamizadores de la actividad física en su entorno

Muy relacionado con las propuestas de equipamientos de cercanía, la apertura de los patios escolares y el diseño de los mismos, orientado a impulsar la actividad física, son líneas de trabajo interesantes.

A nivel de acciones propuestas:

- Programa de apertura de patios fuera de horario escolar y fines de semana
- Facilitar nuevos diseños y equipamientos en los patios orientándolos a actividades más variadas y para distintas preferencias
- Incluir la dinamización con profesionales de patios fuera de horario escolar
- En centros escolares y de preescolar organizar actividades en familia
- Actividades en familia los fines de semana y épocas vacacionales dentro de los programas de Deporte Escolar
- Poner en marcha una investigación sobre los modos y tiempos de uso de los patios