



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO ACTIVIDADES ESENCIALES:

FUNDAMENTOS Y METODOLOGIA

INTRODUCCIÓN

El ser humano, cualquiera sea su condición psico-social, física, cultural o étnica, debe encontrar alternativas que el Estado le brinde, para acceder a su desarrollo integral, buscando el cuidado de su salud a través de la actividad física y el deporte.

Así mismo se debe garantizar su intervención social en un marco democrático, impulsando la participación de toda la población desde una perspectiva de género, facilitando el ingreso mediante la equidad e igualdad de oportunidades.

Desde el Ministerio de Deportes, a tal fin se ha delineado una política de estado donde las actividades físicas y el deporte, se presentan como agentes formadores integrales y además, como factores protectores de la salud, ampliando los alcances de la propuesta previa al COVID 19 y ampliándola de cara al periodo post-pandemia.

En la actualidad, dada la problemática socio-cultural de nuestra Provincia y toda la región, con respecto a los procesos metodológicos en el campo de las actividades físicas y deportivas, debemos comprender que el deporte se transforma en un componente interactivo de dicho proceso, indudablemente y con el fin de promover la accesibilidad y la adherencia, lo consideramos como el componente interactivo de mayor importancia, entendiendo que es una actividad reglada y sistemática; y junto a la educación física, la recreación y el ejercicio prescripto y adaptado, supervisado por técnicos y profesionales, provocarán una efectiva inclusión, pudiendo de esta manera instalarse en la cultura popular y mejorar la calidad de vida de toda una comunidad.

FUNDAMENTACIÓN

Durante el año 2020 y en presencia de la pandemia por covid-19, el equipo técnico de nuestro ministerio llevó adelante una investigación durante distintos momentos del periodo de aislamiento y distanciamiento preventivo social.

Se encuestó a cinco mil treinta y un (5.031) habitantes de nuestra provincia y del alto valle, entre el 20 de marzo y el 21 de septiembre del corriente año, sobre los cambios producidos en hábitos de vida básicos con relación a la actividad física, la alimentación, el sueño, la actividad laboral o escolar, las experiencias y las emociones.

A continuación, presentaremos una síntesis de los resultados obtenidos, dejando el trabajo de investigación completo a disposición para la comprensión total de lo actuado.

La importancia de la actividad física se ha establecido como una cuestión de salud pública y en el panorama mundial está enmarcada por una creciente preocupación a raíz de las consecuencias que pueda traer consigo la ausencia de actividad física supervisada o del deporte.



Los gobernantes en general y los entes estatales encargados de la salud pública en particular, se encuentran alarmados por las cifras que indican la poca actividad física y las consecuencias sociales en términos de bienestar físico que la acompañan.

Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña el inicio de un número importante de enfermedades crónicas graves como hipertensión arterial, diabetes, obesidad, entre otras. En el contexto latinoamericano se detectan cifras muy preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica actividad física supervisada o deporte.

La Organización Mundial de la Salud presentó el «Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano».

Se trata de una herramienta que brinda a los distintos países, posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030.

En este sentido, recomienda un conjunto de 20 medidas normativas que, combinadas, tienen por objeto crear sociedades más activas mejorando los entornos y las oportunidades para que personas de todas las edades y capacidades dediquen más tiempo a caminar o andar en bicicleta, practicar deporte, bailar o jugar y recrearse.

En Argentina, la prevalencia de actividad física baja, en la 4° edición de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, fue de 44,2%, lo cual indica una reducción significativa respecto al valor en 2013 (54,7%).

Resultó mayor la prevalencia de actividad física baja entre mujeres respecto de varones (46,6% y 41,5%, respectivamente); la tendencia muestra una disminución de 10,5 puntos la prevalencia de actividad física baja, aunque la prevalencia de la misma continúa siendo alta.

En Neuquén, un estudio realizado por nuestro Ministerio de Deportes en 2015/2016 obtuvo que el 50% de los adolescentes no tuvieron capacidad aeróbica saludable.

Este estudio se realizó en cuarenta y un (41) Instituciones Escolares de la Provincia y tuvo como principal propósito, aplicar la batería de evaluación de la condición física y salud en escolares neuquinos, con el objetivo de construir tablas normativas de referencia para la condición física.

Las/os escolares evaluados fueron, cuatro mil cuatrocientos ochenta y siete (4.487) alumnas/os neuquinas/os, de entre 9 y 18 años de edad y se aplicó una batería de condición física que tenía componentes morfológicos y funcionales.

En los resultados, el componente cardiorrespiratorio en participantes masculinos y femeninos, fueron similares a 3 estudios, pertenecientes a Uruguay, Chile y Colombia e inferiores a 3 estudios, pertenecientes a Canadá, Colombia (ajustado por la altitud) y Colombia (etnia).

Así mismo, tomando criterios de referencia, el 50% de las/os adolescentes y el 38% de las/os niñas/os evaluadas/os no tenían capacidad aeróbica saludable futura.

Por otro lado, durante el año 2020 la pandemia de COVID-19, condujo a tomar decisiones a los gobiernos, que obligaron a cambiar hábitos en las personas, que



implicaron la disminución drástica de la actividad física y el aumento de horas frente a pantalla.

En publicaciones recientes, se encontró que más del 50% de las/os participantes redujeron su tiempo de actividad física y más del 60% aumentaron su tiempo de sedentarismo, en el periodo de cuarentena (Wang, 2020).

Este autor, concluye su trabajo mencionando que tanto el gobierno como las comunidades deben recomendar una guía práctica para que niñas/os, jóvenes y adultos participen en la actividad física con una intensidad de moderada a vigorosa que pueda adoptarse fácilmente en el hogar, ayudando así a mantener un estilo de vida saludable en general y durante una cuarentena prolongada.

En nuestra Provincia, en un trabajo de Investigación de varias etapas, el Ministerio de Deportes provincial, en el marco del Observatorio de Deporte y Actividad Física, realizó un análisis de los primeros 6 meses de hábitos de vida de la población de la Provincia de Neuquén y el Alto Valle durante el 2020, en periodo de cuarentena y de flexibilización.

Hubo 5031 respuestas, entre las Encuestas realizadas en diferentes etapas.

Como eje principal se analizó la adherencia a la actividad física sistemática en diferentes etapas, los resultados muestran que en el periodo pre cuarentena el nivel de adherencia era del 83.2% y se observó, menor adherencia en la tercera y octava semana de cuarentena.

En la etapa de flexibilización, el nivel de adherencia es del 76,0%. Se puede inferir que durante la etapa de cuarentena los niveles de adherencia actividad física son menores, especialmente al segundo mes de cuarentena.

Por otro lado, en las personas que realizaban actividad física durante el primer mes de cuarentena las chances de seguir eran del 62,8 % en cambio después de la octava semana de cuarentena las chances disminuían al 36% (OR: 0.359).

En cuanto al comportamiento sedentario, se pudo observar que las horas frente a pantallas en cuarentena como también en el periodo de flexibilización, mostraron valores significativos mayores que el periodo de pre cuarentena, en todos los grupos etarios.

En este trabajo, al analizar la modificación del peso corporal, puede observarse que la mitad de las respuestas (49,4%) manifestaron haber aumentado de peso en cuarentena; así es que, 1 de cada 5 sujetos aumentó constantemente de peso desde el periodo de cuarentena y sigue aumentando en flexibilización y también 1 de cada 5 dijo haber aumentado la masa corporal en cuarentena y mantenerla en la flexibilización.

Finalmente, 1 de cada 10 casos de aumento peso corporal en cuarentena, disminuyó en la flexibilización.

Solo un 14% dijo haber disminuido su peso corporal en cuarentena. Por lo expuesto, en el presente estudio, se pudo indagar que en el periodo de cuarentena, existió disminución de la adherencia a la actividad física, aumentaron las horas frente a



pantallas, incluso se mostraron similares en el periodo de flexibilización y ha habido un aumento de peso corporal, en parte de la muestra de acuerdo a los datos obtenidos.

Finalizando, se puede inferir, que en los países latinoamericanos, incluido Argentina, los niveles de sedentarismo representaban una preocupación importante, previa a la pandemia del COVID-19.

En el año 2020, nuestra provincia y nuestro país se vieron sin lugar a dudas afectados por la pandemia del COVID-19, y como consecuencia de la modificación de hábitos, se incrementaron los niveles de sedentarismo y disminuyeron los niveles de adherencia a la actividad física, por lo que resulta necesaria la optimización de las políticas públicas teniendo como objetivo brindar accesibilidad y adherencia a la actividad física y el deporte en todas las edades.

Con el fin de promover accesibilidad plena y adherencia al proceso de las actividades físicas, y valorando sus cuatro componentes interactivos (el deporte, la educación física, la recreación y el ejercicio prescripto y adaptado supervisado), se formulan los siguientes objetivos generales, específicos y líneas de acción, que a su vez promoverán las acciones interdisciplinarias tendientes a delinear programas de aplicación concreta para toda la comunidad provincial.

OBJETIVO GENERAL 1:

Ampliar la cobertura, fortalecer los programas y la calidad de las actividades físicas en todo el ámbito provincial.

Objetivo Especifico 1.1:

Establecer alianzas estratégicas entre la provincia e Instituciones públicas y privadas que contribuyan al desarrollo de programas de actividades físicas incluyendo la orientación técnica y metodológica necesaria.

Líneas de acción:

Coordinar esfuerzos para la elaboración de planes de actividades físicas, en conjunto con otros Organismos y Organizaciones para el desarrollo de una cultura de salud en acción.

Proponer e incentivar al aumento del número de horas efectivas de educación física, así como el número de horas del deporte que realicen niñas/os y jóvenes en el sistema escolar.

Fortalecer las escuelas deportivas, talleres de actividad física y otros, con orientación en la formación general, para estimular el desarrollo deportivo/multilateral y la adherencia de la comunidad.

Establecer una estrategia de desarrollo de la actividad física y el deporte en la Educación Superior.

Fortalecer el Observatorio de Deporte y Actividad Física (ODAF), con el fin de mejorar las acciones interdisciplinarias e interinstitucionales.



Fortalecer el sistema de evaluación de la aptitud física y la salud, el cual pueda ser aplicado en forma permanente y en toda la población.

Establecer una estrategia, para la creación y desarrollo de Centros Deportivos-Culturales Escolares y Municipales.

Incentivar la creación de programas de actividad física a nivel laboral.

Fomentar la regionalización como factor estratégico, para fortalecer la organización, la promoción y el desarrollo deportivo.

Difundir al deporte como componente interactivo de las actividades físicas, en todo el territorio provincial.

Coordinar la elaboración de una estructura y calendario provincial de competencias.

Establecer una estrategia de desarrollo de competencias en los deportes priorizados por la provincia.

Establecer coordinaciones con las instituciones públicas y privadas con el propósito de optimizar los recursos existentes para el desarrollo de los programas.

Incentivar la inversión privada hacia la formación a través del deporte y la actividad física para todos.

Establecer un programa de desarrollo perceptivo-motor y de Educación Física Infantil para niñas/os en edad escolar.

Cumplir con la ley provincial 1634, que determina un cupo laboral del 4 % para las personas con discapacidad en los equipos de trabajo.

Respetar y tener presente, la "Convención de los derechos de las personas con discapacidad".

Respetar la "Ley Micaela" de capacitación obligatoria en temas de género y violencia contra las mujeres.

Cumplir con la "Ley de accesibilidad universal", a la hora de desarrollar los programas propuestos.

Objetivo Específico 1.2:

Impulsar y coordinar un sistema provincial de formación, perfeccionamiento y capacitación permanente de profesionales, técnicos y dirigentes, con participación del área de educación e instituciones públicas y privadas de educación superior y las que desarrollen programas de actividades físicas en sus diferentes modalidades.

Líneas de acción:

Incentivar la participación de recursos humanos calificados para el desarrollo de la actividad física y el deporte.

Capacitar a los profesionales del área preescolar y escolar para el desarrollo de la psicomotricidad en general, vital para el logro de hábitos para el ejercicio físico y el deporte.



Perfeccionar y capacitar a profesionales de la educación física y a líderes comunitarios en la realización de actividades físico – deportivas con metodologías de enseñanza actualizada y motivadora.

Coordinar, en conjunto con las Instituciones de Educación Superior, la formación de recursos humanos especializados en las disciplinas deportivas en general.

Establecer un proceso de formación, perfeccionamiento y capacitación de jueces, árbitros, así como capacitación en los procesos de entrenamiento y organización de eventos.

Objetivo Especifico 1.3:

Establecer y coordinar una propuesta programática que diversifique la oferta de oportunidades para la práctica permanente y sustentable de las actividades físicas.

Líneas de Acción:

Establecer programas de promoción de hábitos para la actividad física y deportiva.

Incentivar la creación de programas participativos, para niñas/os, jóvenes, adultos y adultos mayores, de acuerdo a sus intereses.

Establecer una política de acercamiento entre los establecimientos educacionales y la comunidad, con el propósito de desarrollar un programa de desarrollo de las actividades físicas.

Establecer coordinación y crear alianzas con las instituciones y organizaciones deportivas que tengan relación con la educación física, el deporte, la recreación y el ejercicio prescripto y adaptado.

Incentivar la participación de las personas de cualquier edad que posean alguna discapacidad en programas de desarrollo deportivo y actividad física.

Establecer programas de acercamiento de la actividad física al ámbito rural, a través de la escuela.

Objetivo Específico 1.4:

Mejorar, recuperar, regularizar, mantener y crear la infraestructura necesaria, adecuada y suficiente para los programas de actividades físicas y deportivas en todas sus modalidades.

Líneas de acción:

Establecer una política que determine la oferta y demanda, existencia y necesidades, así como racionalización en el uso de los recintos deportivos y escolares a lo largo de la Provincia.

Incentivar a las organizaciones deportivas para la construcción de recintos adecuados para atraer a la comunidad.

Establecer un proceso de desarrollo de la infraestructura deportiva a nivel escolar y comunitario.



Establecer una metodología para el diseño de infraestructura deportiva, según las diversas necesidades.

Establecer una coordinación entre todas las instituciones y organizaciones con el propósito de mejorar la administración de recintos deportivos y su construcción.

Incentivar el desarrollo de recintos multideportivos que puedan servir a todos los niveles etarios y características generales de la comunidad.

Objetivo Específico 1.5:

Generar, integrar, difundir y promover el conocimiento científico y la investigación en el campo de las actividades físicas en sus diferentes modalidades.

Líneas de acción:

Incentivar la creación de programas, públicos o privados, que estimulen el desarrollo de las Ciencias de la actividad física y el deporte.

Establecer una política de investigación para el campo de las actividades físicas, que tenga relación con las necesidades de la Provincia.

Estimular el perfeccionamiento de post-grado y la investigación aplicada en actividad física.

OBJETIVO GENERAL 2:

Incorporar y fortalecer a los grupos organizados en el desarrollo y ejecución de programas permanentes de actividad física y deportiva.

Objetivo Específico 2.1:

Promover la creación, el desarrollo y la modernización de la gestión de las organizaciones sociales y deportivas.

Líneas de acción:

Incentivar la creación de organizaciones deportivas.

Incentivar en las Municipalidades, el desarrollo de políticas públicas para la actividad física a través de planes estratégicos.

Crear un programa de difusión hacia las organizaciones deportivas sobre las diversas fuentes de financiamiento que se puedan generar en la Provincia.

Estimular la participación de deportistas y dirigentes en organizaciones deportivas.

Establecer alianzas con organizaciones públicas y privadas para el desarrollo y modernización de las organizaciones deportivas.

Objetivo Específico 2.2:

Fomentar la capacitación, el perfeccionamiento y la especialización de los dirigentes de organizaciones sociales y deportivas.



Líneas de acción:

Establecer un programa provincial, de capacitación y perfeccionamiento de dirigentes deportivos.

Objetivo Específico 2.3:

Informar a la comunidad sobre las organizaciones deportivas y/o sociales existentes de actividad física y deportiva.

Líneas de acción:

Actualizar el catastro de organizaciones deportivas a nivel provincial y de toda la comunidad deportiva.

OBJETIVO GENERAL 3

Posicionar los valores y beneficios de la práctica de la actividad física.

Objetivo Específico 3.1

Sensibilizar y crear conciencia con mensajes adecuados, fundamentados y contextualizados para cada segmento de la población y sus organizaciones.

Líneas de acción:

Crear un programa sistemático de difusión que forme conciencia, acerca de los valores de la Actividad Física y el Deporte para las personas, familias y para la comunidad en general. Utilizando los recursos del Estado y los que pudieran aportar sinérgicamente las cámaras que agrupan entidades afines al objetivo.

Objetivo Específico 3.2:

Convenir un marco conceptual con instituciones públicas y privadas sobre los valores compartidos con relación a la práctica de la actividad física y el deporte.

Líneas de acción:

Incentivar y coordinar con instituciones públicas y privadas estudios e investigaciones que permitan determinar los valores y beneficios que tiene la práctica sistemática y permanente de actividad física y deportiva en los neuquinos.

Integrar al Observatorio de Actividad Física y Deporte el aporte de la actividad privada mediante la inclusión ad honorem de un representante de las cámaras afines.

Objetivo Específico 3.3:

Establecer un sistema de estímulos, reconocimientos y/o premios que lleven a situar la actividad física y el deporte como una actividad importante para la sociedad.

Líneas de acción:

Incentivar entre las diversas instituciones públicas y privadas, la creación de programas de reconocimiento, para aquellas instituciones deportivas y/o deportistas que resalten los valores presentes en la práctica de la actividad física y el deporte.



OBJETIVO GENERAL 4:

Desarrollar y mejorar el nivel y posición del deporte de proyección en competencias nacionales e internacionales.

Objetivo Específico 4.1:

Apoyar el desarrollo de un sistema de detección, selección y desarrollo de talentos deportivos en todos los niveles.

Líneas de acción:

Establecer instrumentos técnicos – metodológicos para la detección de talentos.

Incentivar las competencias deportivas, en todos sus niveles, para la detección de talentos.

Impulsar la creación de centros de iniciación deportiva a lo largo de toda la provincia.

Facilitar la participación sistemática de talentos deportivos en sistemas de proyección.

Objetivo Específico 4.2:

Contribuir a la construcción, administración y desarrollo del deporte de Proyección (Alto Rendimiento).

Líneas de acción:

Coordinar con las organizaciones que participan en el desarrollo de la Proyección Deportiva, la creación de un Centro de promoción, desarrollo y proyección deportiva.

Crear sistemas consensuados de administración y gestión de programas técnicos – administrativos de promoción, desarrollo y proyección deportiva, resaltando sus valores formativos.

Objetivo Específico 4.3:

Promover la generación y transferencia de conocimientos científicos y tecnológicos para el desarrollo de profesionales y técnicos en las actividades físicas.

Líneas de acción:

Establecer un sistema provincial de entrenamiento para la proyección deportiva, con aplicación e intervención científica y tecnológica.

Objetivo Específico 4.4:

Implementar la infraestructura y equipamiento especializado para el deporte de proyección.

Líneas de acción:

Estimular la creación de infraestructura deportiva, para el desarrollo y la proyección deportiva.

CONCLUSIÓN



Estos objetivos y líneas de acción, pueden aportar una base para elaborar un Plan Integral de las Actividades Físicas para la etapa post-pandemia, en coherencia con las políticas públicas que promueve el Ministerio de Deportes de nuestra Provincia en el cual desempeñamos nuestro trabajo, poniendo en valor todas nuestras propuestas metodológicas y el proceso de las actividades físicas, donde el deporte, la educación física, la recreación y el ejercicio prescrito y adaptado como componentes interactivos, transformen la propuesta en **ESENCIAL** para la comunidad toda.

Puede tener su punto de partida sobre las acciones técnico-pedagógicas que se están llevando a cabo en el presente, donde a través de la participación de la familia y en una clara transmisión de hábitos saludables permanentes, lograr una verdadera dinámica interdisciplinaria e interinstitucional que genere programas preventivos que apunten al bien común, y al mantenimiento de la salud como acertadas políticas de estado.



Provincia del Neuquen
2021

Hoja Adicional de Firmas

Número:

Referencia: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO ACTIVIDADES ESENCIALES:
FUNDAMENTOS Y METODOLOGIA”

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 10 pagina/s.