

¿BOTELLÓDROMO O PISTA DE ATLETISMO JUNTO AL COLEGIO E INSTITUTO DE LA MANGA?



El pasado 14 de Marzo de 2014, se pasó por registro municipal con destinatarios Alcaldía, Concejalía de Seguridad Ciudadana, Concejalía de Infraestructuras y Concejalía de Descentralización (Registros 17135, 17136, 17137 y 17138 respectivamente), escrito para la construcción de Skate Park y eliminación del botelleo junto a la zona del Colegio e Instituto.

El pasado jueves 17 de Abril de 2014, como ya habíamos previsto, se volvió a repetir el botelleo, tal como se puede ver en las fotos adjuntas en el Anexo I.

La pregunta es **¿CÓMO EL AYUNTAMIENTO CONOCIENDO LA DENUNCIA HA PERMITIDO QUE VOLVIESE A OCURRIR? ¿HASTA CUÁNDO?**



Concentración de Vecinos de La Manga contra el botellón junto al colegio e instituto de La Manga

ANTECEDENTES

La práctica del deporte es buena para la mayoría de las personas y en el caso de los adolescentes Y NIÑOS, aún más. No sólo ayudará al desarrollo de su organismo que es tan importante en esta etapa sino, **también, servirá para prevenir hábitos muy perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas.**

Pero además de esos innegables beneficios físicos, la práctica deportiva tiene aún más ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal. En ese periodo complejo que es la adolescencia puede no ser nada fácil para unos padres lograr que su hijo o hija adolescente retomen la práctica deportiva o la comiencen si de niños no se han dedicado a ella, pero los beneficios pueden ser enormes. Por lo que una obligación para los padres de adolescentes es que se marquen como prioridad lograr que sus hijos le dediquen unas horas semanales al deporte.

Beneficios para la formación del carácter

La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los NIÑOS Y adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas.

En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales.

Beneficios físicos

Las ventajas físicas de la actividad deportiva se suman a los beneficios emocionales. Está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos.

Prevención en el consumo del alcohol y drogas

Otro de los aspectos beneficiosos de la práctica deportiva regular es que también está comprobado que actúa como prevención para el consumo de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco o las drogas.

Hay algunos datos significativos en la relación de la práctica deportiva de los adolescentes con el menor consumo de estas sustancias. Se sabe, por ejemplo, que se dan menores cifras de consumo en chicos y chicas que practican regularmente deportes individuales como natación o atletismo.

También se sabe que se produce menor consumo de alcohol, tabaco o drogas cuanto más jóvenes comienzan a practicar el deporte, e igualmente, **cuantas más horas entrenan a la semana también se reducen las cifras de consumo de esas sustancias perniciosas.**

La educación base de la cultura deportiva del futuro.

Sin duda, si se quiere pensar que el Deporte sea la base del desarrollo turístico de La Manga del Mar Menor, hay que actuar con perspectiva y visión. Tenemos que favorecer que los niños y jóvenes locales sean los primeros en poder realizar cualquier deporte para generar una verdadera cultura local.

Para ello es básico el diseño de los accesos a los lugares diseñados y construidos para tal fin, haciendo especial referencia al acceso al Polideportivo Municipal de Playa Paraíso, destacando que tal acceso debe ser seguro, práctico y con transporte público, pero en este caso al no existir, que niños y jóvenes puedan llegar por sí solos sin ayuda de vehículos, con el fin de favorecer su independencia de los padres y la efectiva realización de las actividades.

Si queremos una cultura deportiva en La Manga del Mar Menor, debemos favorecer que los niños del Colegio y los jóvenes del Instituto (número cercano a los 1.000) practiquen deportes y se apasionen por su entorno, será la única manera de crear una Comunidad Local Deportiva, que atraiga a otras Redes Sociales de turistas. Esta visión amplia y en perspectiva moderna no viene perfilada por nosotros ya que el año 2010 la OMS publicó el libro RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD, donde se recogen, entre otras, esta visión preventiva y constructiva (Se puede leer en Anexo II).

Del mismo modo, las presentes reflexiones vienen derivadas del estudio del documento que elabora el GOBIERNO DE ESPAÑA en noviembre de 2010, en desarrollo de las DIRECTRICES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA UNIÓN EUROPEA y LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (Anexo III) en el que colaboran el CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES, MINISTERIOS DE EDUCACIÓN Y DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD, GRUPO DE CONTROL Y SEGUIMIENTOS DE LAS COMUNIDADES Y CIUDADES AUTÓNOMAS, CONSEJOS GENERALES DE COLEGIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DE ENFERMERÍA, DE FISIOTERAPEUTAS, DE MÉDICOS, EL COMITÉ ESPAÑOL DE DEPORTE, LAS FEDERACIONES ESPAÑOLAS DE ASOCIACIONES DE ESPECIALISTAS EN MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE, DE GESTORES DE DEPORTE EN ESPAÑA Y DE FEDERACIONES DEPORTIVAS ESPAÑOLAS, ASÍ COMO LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y CONFEDERACIÓN DE FEDERACIONES DEPORTIVAS ESPAÑOLAS.

No podemos olvidarnos de referenciar lo que nuestra propia Comunidad refleja en la Normativa del Programa de Deporte en Edad Escolar” para el curso 2013/2014 (Anexo IV).

SITUACIÓN ACTUAL

La zona colindante al Colegio e Instituto, que a su vez se encuentra en zona protegida, como ya casi no se puede observar en los deteriorados carteles señalizadores, se ha ido degradando y utilizando como botellodromo desde el año 2011, sin ningún tipo de control municipal al respecto. El Canal de Abastecimiento y Las Salinas de Marchamalo se encuentran dentro del LIC “Espacios Abiertos e Islas del Mar Menor”, y forma parte además de la ZEPA del Mar Menor y que está declarado, Paisaje

Protegido y Área de Protección para la fauna del Mar Menor y sus humedales asociados, por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

A principios del curso escolar, septiembre 2013/14, dada la indignación suscitada por numerosos padres ante el lamentable estado, se intervino eliminando restos de botelleos acontecidos desde junio.

Tal como hemos descrito antes y volvemos a repetir “...Hay algunos datos significativos en la relación de la práctica deportiva de los adolescentes con el menor consumo de estas sustancias. Se sabe, por ejemplo, que se dan menores cifras de consumo en chicos y chicas que practican regularmente deportes individuales como natación o atletismo...”, sabiendo esto, y visto que los botelleos se producen durante fines de semana de invierno, fiestas y vacaciones ¿por qué mantener esta actividad junto al colegio e instituto? ¿no se está provocando a nuestro hijos e hijas a un ocio pernicioso para ellos? ¿qué papel tiene el Ayuntamiento en todo esto?

Por muchas vueltas que le demos, no tiene ningún sentido mantener un BOTELLODROMO junto al colegio e instituto, salvo que esto indique el mayor desprecio a los más jóvenes.

Si contabilizamos el número de botelleos anuales y la limpieza de los mismos, se nos hace escandaloso el coste asumido por la Administración Municipal y la pregunta que nos hacemos es ¿no es mejor prevenir que limpiar y castigar a los ciudadanos con subidas de impuestos empleadas en estos menesteres?

Cabría solicitar a las autoridades los partes de trabajo de la limpieza desde 2011 hasta 2014, incluidos macrobotellones de 2012, donde al menos 4 operarios municipales, durante 4 horas y utilizando vehículos, con el objetivo de que todos supiésemos el coste real de no tomar medidas en la zona para prevenir la existencia de botellones.

Si tan sólo en verano, la limpieza de la zona se realiza durante 4 días a la semana, por 4 operarios y vehículos del Ayuntamiento, haciendo una estimación a la baja, durante los últimos años se han gastado más de 100.000 euros en limpieza ¿qué locura es esta? ¿cuánto más y cuántos años más vamos a ir derrochando y mal utilizando el dinero de los contribuyentes?

¿SE PUEDE HACER BOTELLEO EN LA VIA PUBLICA?

La respuesta llega rápido, NO **¿QUIÉN LO DICE?**

Lo dice la Ordenanza Reguladora de la Venta, Suministro y Consumo de Bebidas Alcohólicas en la Vía del Exmo. Ayuntamiento de Cartagena, Modificada por acuerdo adoptado en sesión plenaria de 28 de febrero de 2003 (B.O.R.M. de 12 de julio de 2003), en su artículo 4 dice que: “En el término municipal de Cartagena, en consonancia con la disposición contenida en el artículo 16.1 de la Ley 6/1997, queda totalmente prohibido el consumo de bebidas alcohólicas en las vías y espacios públicos, fuera de los lugares y en los casos excepcionalmente autorizados”

¿si hay alguien haciendo botellón, a quién corresponde suspenderlo y sancionarlo?

A la Fuerza Pública, pues en el artículo 5 de la Ordenanza dice que: *“5.1 Corresponde a los Agentes de la Policía Local y funcionarios facultados al efecto, la vigilancia del cumplimiento de lo dispuesto en la presente Ordenanza. 5.2. Si como resultado de su actuación inspectora comprobaran la existencia de hechos y conductas presuntamente constitutivos de infracción según los tipos establecidos en esta Ordenanza, con independencia de poner inmediatamente los mismos en conocimiento de la autoridad municipal competente para sancionarlo, podrán proceder a la recogida de los instrumentos utilizados, ya sean objetos, puestos, tenderetes o vehículos, bebidas alcohólicas objeto de consumo y bebidas alcohólicas expuestas a la venta. 5.3 La autoridad municipal, que tenga atribuida la competencia sancionadora al iniciar el procedimiento sancionador, resolverá sobre el mantenimiento de esta medida o procederá a levantarla. Igualmente podrá resolver sobre la suspensión de las actividades que se realicen careciendo de licencia o autorización o incumpliendo los requisitos establecidos en las mismas.”*

¿qué puedo hacer si soy vecino del lugar “okupado” por botellones y los ruidos, la música y el gentío hasta altas horas de la madrugada perturban mi existencia?

Así, en otra Ordenanza Municipal sobre Protección del Medio Ambiente, contra Ruidos y Vibraciones, en su artículo 1 dice que: *“La presente Ordenanza regula la intervención municipal para la protección de los ciudadanos y del medio ambiente contra las perturbaciones por ruidos y vibraciones en el Término Municipal de Cartagena, al amparo de lo previsto en la normativa medioambiental vigente.”*

Cabe igualmente recordar que nuestras playas están protegidas o, al menos, deberían estarlo por nuestra Administración, pues la Ordenanza de Uso y Aprovechamiento de las Playas del Excmo. Ayuntamiento así lo indica. Proponemos una selección de artículos:

1) En su artículo 1 esta Ordenanza establece que: *“Es el objeto de la presente Ordenanza la regulación del correcto uso de las playas del litoral del municipio de Cartagena conjugando, el derecho que todos tienen a disfrutar de las mismas, con el deber que el Ayuntamiento, en el marco de sus competencias, tiene de velar por la utilización racional de las mismas, con el fin de proteger y mejorar la calidad de la vida y defender y restaurar el medio ambiente, apoyándose en la indispensable solidaridad colectiva; principios todos consagrados en nuestra Constitución.”*

2) En el artículo 14: *“1. Los usuarios tendrán derecho a ser informados por el Ayuntamiento de la falta de aptitud para el baño de las aguas que no satisfagan los criterios de calidad mínima exigibles por las normas vigentes. 2. A tal fin, el Ayuntamiento facilitará, a quien así lo solicite, información actualizada de las condiciones higiénico-sanitarias de las zonas de baño.”*

3) El artículo 16: *“Queda prohibida la evacuación fisiológica en el mar o en la playa”.*

4) El artículo 18: *“1. Queda prohibido arrojar en la playa o en el agua del mar cualquier tipo de residuos como papeles, restos de comida,*

BOTELLÓDROMO o PISTA DE ATLESTISMO

#frutelleo

latas, botellas, restos de frutos secos, colillas, etc., así como dejar abandonados en la misma muebles, carritos, palés, cajas, embalajes, etc.”

5) Y el artículo 25 dice: “Las denuncias serán formuladas por los Agentes de la autoridad o por los particulares, y tramitadas en el marco de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común y del Reglamento del Procedimiento para el ejercicio de la potestad sancionadora, aprobado por Real Decreto 1398/1993, de 4 de agosto, así como de las demás disposiciones legales que le resulten de aplicación. 2. Compete la resolución de los expedientes sancionadores que se incoen al amparo de la presente Ordenanza al Alcalde-Presidente o persona en quién éste delegue”.



imagen tomada en agosto de 2013 en la citada zona

¿QUÉ PROPONEMOS HACER?

No existe mayor desprecio de una Administración Local que permitir el Botelleo junto a un colegio e instituto, partiendo de eso, **¿cómo replantear la zona?**

Desde hace muchos años, existe una reclamación vecinal por la falta de alternativas de ocio y deporte para los más jóvenes. En el año 2011 vimos con gran satisfacción la apertura del Polideportivo Playa Paraíso, el cual goza de unas instalaciones muy limitadas en relación a cualquier centro deportivo de la Ciudad de Cartagena y se encuentra alejado del Colegio e Instituto, lo que impide que la gran mayoría de jóvenes no lo utilicen, por la imposibilidad de coordinar horarios escolares, con transporte público y fácil acceso, algo que es totalmente previsible ante la realidad geográfica de La Manga, previsible para todos, menos para el Ayuntamiento.

A la falta de instalaciones deportivas, hay que añadirle que La Manga se está convirtiendo en un referente del Atletismo Local. El Colegio goza de Club de Atletismo con numerosos niños Federados que entrenan ya en esa zona, entre cristales y restos de basura, sin ninguna instalación digna para el desarrollo profesional de este deporte.

No vamos a extendernos con la importancia que está teniendo el Running y la MTB en la zona, y el auge de este deporte a todos los niveles, tan sólo hay que acercarse a cualquier carrera popular o cualquier día a cualquier hora al paseo marítimo de Playa Paraíso.

Recordamos que existe un Club denominado Atletismo La Manga, con numerosos socios y que organiza dos carreras locales, convertidas ya en icono del atletismo popular.

Con todos estos factores:

- Eliminar zona de botelleo junto al colegio e instituto para eliminar efectos perniciosos derivados de los mismos
- Crear instalaciones deportivas junto al colegio e instituto
- Fomentar de la practica del Atletismo en los más jóvenes

Proponemos reconvertir la zona de botelleo en una pista de Atletismo asfaltada junto con una zona de patinaje y un parque infantil. Todo ello, pensando en soluciones enfocadas a la discapacidad y la accesibilidad.

El propio Ayuntamiento, en Junta del 22 de Abril, ha dado visto bueno a la licitación del Carril Bici, con lo que numerosas familias residentes y turistas, accederán a esta zona en bicicleta, con el objeto de practicar e intensificar entrenamientos.

No estamos pidiendo una gran obra, una gran instalación, estamos pensando soluciones con sentido común. Reasfaltar las zonas más defectuosas (no todo) y balizar la zona con bordillos de acera, a similitud del carril bici existente para impedir tráfico rodado y separar los diferentes espacios para distintos usos, junto con la instalación de un pequeño parque infantil, es un coste, que ni por mucho supera los costes de mantenimiento y limpieza de la zona que ya el Ayuntamiento ha empleado para la limpieza de los botelleos en los últimos 4 años.

Sentido común, respeto a los más jóvenes y ganas de hacer las cosas con aprecio y dedicación, sólo pedimos eso.

SITUACIÓN DEL BOTELLEO

El botelleo se celebra en la calle/carretera que transcurre paralela al canal de abastecimiento de las Salinas de Marchamalo, con principio en la calle que lleva a Colegio e Instituto y con final en el Mar Menor.

Igualmente, el botelleo se concentra en los antiguos terrenos del campo de fútbol, propiedad privada.

BOTELLÓDROMO o PISTA DE ATLESTISMO #frutelleo

Zona a vallar

Nueva pista de Atletismo y patinaje



Respecto al terreno de propiedad privada, solicitamos el vallado inmediato por parte del propietario y en caso de no realizarse, que el Ayuntamiento lo ejecute con cargo al citado propietario.

Respecto a la calle, ya existente y un estado lamentable, solicitamos su reasfaltado completo, pero de una manera singular.

DESCRIPCION DE LA IDEA

La singularidad vendría originada, dado la inexistencia de tráfico salvo para la realización de botelleo, por el balizado de la misma para impedir tráfico de vehículos, un reasfaltado generando dos calles exteriores para la práctica del atletismo y una parte central para realizar patinaje, siempre dejando un paso en una dirección para vehículos de urgencia, propietarios y personas con movilidad reducida con deseo de acceso a playa.

Esta idea que parece simple y absurda, no lo es más que una idea ORIGINAL que da solución a todos los problemas que son:

- la eliminación de botelleo junto al Colegio e Instituto y Zona Protegida,
- dar espacios deportivos a los niños y jóvenes junto al Colegio, para que puedan ser utilizados durante y fuera del horario escolar
- y crear infraestructuras que podrían ser disfrutadas por los residente y turistas.

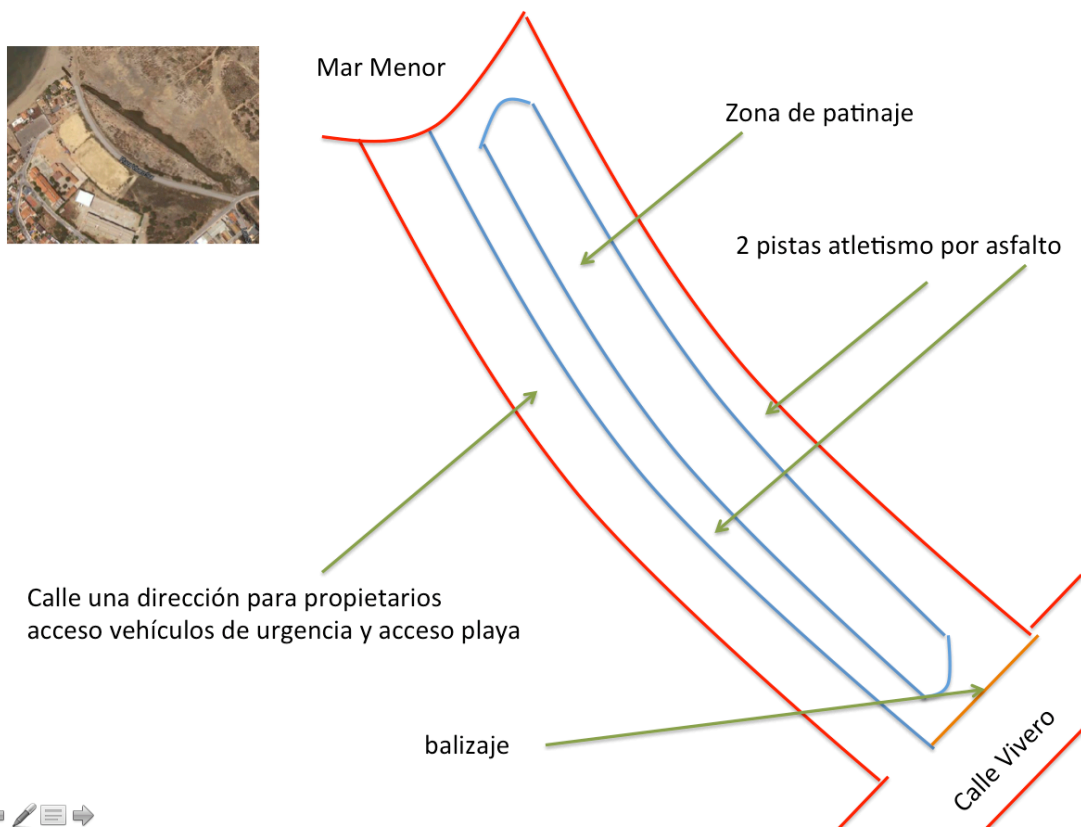
En estos momentos de dificultad económica y escasez de recursos por parte de la Administración Local, esto no supondría coste alguno, ya que los costes seguros son

BOTELLÓDROMO o PISTA DE ATLESTISMO #frutelleo

los de los propios botellones que se van a seguir celebrando en la zona, tal como ha ocurrido anteriormente.

Tan sólo consiste, en que las Concejalías oportunas se coordinen y sea la de Infraestructuras la que provisione la creación de este espacio, frente a la Concejalía sobre la que va recaer el coste de la limpieza de los botellones.

Por ello, no admitimos excusas económicas para la no ejecución. Día que pase, día que está costando al Ayuntamiento y a sus ciudadanos dinero vía limpieza, día que se afronte el problema y se le de una alternativa ORIGINAL y CREATIVA, mejora para niños, adolescentes, vecinos, turistas y arcas municipales.



EN CONCLUSIÓN

1. Tal como recordamos el pasado mes de Marzo y volvemos hacer con el presente escrito, es obligación del Ayuntamiento velar por la no realización de Botelleo
2. Solicitamos una respuesta formal y por escrito, a los escritos de Marzo de 2014 y las razones por las que el Ayuntamiento no cumple la Ley que ellos mismos aprobaron
3. Solicitamos todos los partes de trabajo del personal utilizado y maquinaria utilizada desde 2011 hasta abril de 2014, para la limpieza de los botelleos en las zonas indicadas y conocer de primera mano los costes de la limpieza de los mismos, incluido el Concierto de Tecnosys de Agosto de 2012.
4. Solicitamos que el Ayuntamiento inicie el vallado del terreno junto al colegio o inste al propietario a hacerlo antes de junio de 2014.
5. Solicitamos al Ayuntamiento que balice la calle descrita en el presente escrito para impedir el tráfico, exclusivamente originado por el Botelleo
6. Que el Ayuntamiento convoque a todas las Asociaciones Vecinales y Empresariales de la zona para que nos expliquen que soluciones tienen prevista para prevenir el Botelleo para este verano.
7. Que se nos de respuesta por escrito ante la presente propuesta dados los beneficios económicos y sociales que con ella se traducen.

ANEXO 1



ANEXO II.

En el año 2010 la OMS publicó el libro: RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD que será revisado el próximo año 2015, en virtud de la aplicación que los diferentes países hayan aplicado tales recomendaciones.

[véase este enlace en el que se puede descargar completo

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf?ua=1]

A pesar de que nos parece en su totalidad de gran relevancia y recomendable su lectura íntegra, hemos de destacar en este escrito algunos apartados como los siguientes:

2.2 MANDATO EN MATERIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

En mayo de 2004 la Asamblea Mundial de la Salud respaldó la resolución WHA57.17: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (RAFS) [5], y recomendó que los Estados Miembros desarrollaran planes de acción y políticas nacionales para incrementar los niveles de actividad física de sus poblaciones [5]. Además, en mayo de 2008 la sexagésima primera Asamblea Mundial de la Salud respaldó una resolución y plan de acción sobre prevención y control de las ENT (enfermedades no transmisibles).

El plan de acción insta a los Estados Miembros a aplicar directrices nacionales sobre actividad física para la salud, y los alienta a desarrollar y poner en práctica políticas e intervenciones que:

• desarrollen y pongan en práctica directrices nacionales sobre actividad física para la salud;

• introduzcan políticas de transporte que promuevan métodos activos y seguros de transporte escolar y laboral (por ejemplo, a pie o en bicicleta);

• obliguen a adaptar las estructuras urbanas para facilitar la actividad física en los desplazamientos en condiciones de seguridad, y para crear espacios

destinados a las actividades recreativas.

El plan de acción insta a la OMS a prestar a los países apoyo técnico con el fin de emprender o reforzar las iniciativas nacionales encaminadas a reducir los factores de riesgo de ENT.

2.3. IMPORTANCIA DE LAS DIRECTRICES NACIONALES y REGIONALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

La existencia, en los países de ingresos bajos y medios, de un número limitado de directrices de ámbito nacional sobre actividad física para la salud, la importancia de la actividad física para la salud pública y los mandatos mundiales recibidos por la OMS en ese sentido para promover la actividad física y la prevención de las ENT evidencian la necesidad de elaborar unas recomendaciones mundiales que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT.

Las recomendaciones mundiales fundamentadas científicamente acerca de los beneficios, modalidades, asiduidad, frecuencia, intensidad, duración y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud constituyen

una información esencial para los responsables de políticas que se interesan por la actividad física a nivel de la población y que participan en la elaboración de directrices y políticas de alcance regional y nacional sobre la prevención y control de las ENT.

El desarrollo y publicación de directrices nacionales o regionales fundamentadas científicamente en materia de actividad física permite:

- fundamentar las políticas nacionales sobre actividad física y otras intervenciones de salud pública;
- determinar un punto de partida para la definición de metas y objetivos de promoción de la actividad física a nivel nacional;
- fomentar la colaboración intersectorial, y contribuir al establecimiento de metas y objetivos nacionales de promoción de la actividad física;
- sentar las bases para la adopción de iniciativas de promoción de la actividad física;
- justificar la asignación de recursos a las intervenciones de promoción de la actividad física;
- crear un marco de acción común que reúna a todas las partes interesadas en torno a un mismo objetivo;
- disponer de un documento basado en evidencia que permita a todas las partes interesadas llevar a efecto sus políticas con una asignación apropiada de los recursos; y
- facilitar la creación de mecanismos nacionales de vigilancia y monitorización, para seguir de cerca la evolución de la actividad física en la población.

4. NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.

4.2.-De 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, **en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias**. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

4.3.-De 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y **comunitarias**.

Con el **fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión**, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

4.4.-De 65 años en adelante

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el **fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo**, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

En conjunto, considerando los tres grupos de edades, los beneficios que pueden reportar las actividades aquí recomendadas y la actividad física en general son mayores que los posibles perjuicios. Cuando se invierten 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada, las tasas de lesión del aparato locomotor son muy bajas.

Para la población en general, el riesgo de lesiones del aparato locomotor podría disminuir si se fomentase un plan de actividad física inicialmente moderado, que progresara gradualmente hasta alcanzar una mayor intensidad.

5.3 POLÍCITAS QUE COADYUVAN A LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Las directrices o recomendaciones sobre actividad física son necesarias en el ámbito nacional, con el fin de informar a la población de la frecuencia,

duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para la salud. Sin embargo, para incrementar el nivel de actividad física de la población **será necesario adoptar un planteamiento demográfico, multisectorial, multidisciplinario y culturalmente idóneo.** Las **políticas y planes nacionales sobre actividad física deberían incorporar múltiples estrategias encaminadas a ayudar a las personas y a propiciar un entorno adecuado y creativo para la práctica de la actividad física** (3,5).

La evidencia disponible indica que las políticas medioambientales que influyen en el modo de transporte que utiliza la población, o que **incrementan el espacio público disponible para actividades recreativas, pueden mejorar sus niveles de actividad física** y, por consiguiente, reportan importantes beneficios para la salud (3, 22). Este aspecto es particularmente importante en los países de ingresos bajos y medios.

Posibles intervenciones de promoción de la actividad física:

- Examen de las políticas medioambientales y de planificación urbana a nivel nacional y local, con objeto de facilitar los paseos, la marcha en bicicleta y otras formas de actividad física en condiciones de seguridad;
- **Dotación de instalaciones a nivel local para que los niños jueguen** (por ejemplo, creando vías para paseantes);
- Facilidades de transporte para acudir al trabajo (por ejemplo, en bicicleta o a pie) y otras estrategias de actividad física para la población trabajadora;
- **Políticas escolares que propicien la realización de actividades físicas y de programas al respecto;**
- **Escuelas provistas de espacios e instalaciones seguros y apropiados para que los estudiantes se mantengan activos;**
- Asesoramiento o consejos de atención primaria; y
- Creación de redes sociales que fomenten la actividad física (3, 22, 23)

5.4 ESTRATEGIAS PARA LA COMUNICACIÓN DE LAS RECOMENDACIONES A NIVEL NACIONAL

La adopción de los niveles de actividad física recomendados para la salud y su integración en las políticas, programas e intervenciones nacionales constituye un primer paso importante para dar a conocer los niveles de actividad física a las comunidades y al público en general. Sin embargo, con el fin de fomentar su aceptación, su adopción y su cumplimiento entre las poblaciones seleccionadas, será necesario preparar mensajes adaptados a cada país y difundirlos ampliamente entre los interesados, los grupos de profesionales y la comunidad en general.

Una difusión eficaz de los niveles de actividad física recomendados para la salud hace necesarias una planificación estratégica, una intensa colaboración entre distintos grupos y un nivel de recursos que permita realizar las actividades de comunicación y difusión (3, 24).

Según sus niveles de actividad física, distintos países necesitarán probablemente comunicar y difundir diferentes estrategias y mensajes entre sus comunidades y el público en general. Por consiguiente, cuando se aborden los factores culturales y medioambientales nacionales a nivel nacional y subnacional, sería aconsejable elaborar una estrategia de comunicación integral que permita difundir eficazmente los niveles de actividad física recomendados para la salud, y que aborde todas las posibles variantes.

6. RECURSOS

6.1.- INTRODUCCIÓN

El desarrollo y difusión de directrices nacionales sobre actividad física deberían estar considerados como uno de los elementos de un proceso amplio de definición y planificación de políticas para promover ese tipo de actividad. A fin de conseguir una sensibilización eficaz y de establecer un programa de cambios de comportamiento y de entorno, **será necesario integrar estas directrices en una política y plan de acción de ámbito nacional.**

En algunos países podría ser necesario también vincular estas directrices a otros aspectos de salud pública y prevención. En el sector sanitario, por ejemplo, las directrices podrían estar vinculadas a la prevención y control de enfermedades no transmisibles, o a determinados problemas sanitarios, como la diabetes o la obesidad. **En el sector de deportes, las directrices sobre actividad física podrían estar vinculadas a la participación comunitaria en deportes organizados y no organizados y en actividades de ocio.** Los efectos podrían ser mayores si las directrices formaran parte de una planificación integral de las actividades de prevención y control de las enfermedades no transmisibles o de otros aspectos de salud pública, por ejemplo enmarcando las directrices en el contexto de la determinación de objetivos, la selección y realización de intervenciones, y las actividades de seguimiento y vigilancia.

Se indican a continuación algunos de los principales recursos de que dispone la OMS para prestar apoyo a los Estados Miembros en el desarrollo, implementación, seguimiento y evaluación de políticas relacionadas con la promoción de la actividad física:

6.2.-DESARROLLO Y REALIZACIÓN DE POLITICAS

- A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of DPAS (3): "<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>".
- Informe de la reunión conjunta OMS/Foro Económico Mundial sobre prevención de enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo (26): <http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace>.
- A school policy framework focusing on diet and physical activity (23): "<http://www.who.int/dietphysicalactivity/schools>".
- Interventions on Diet and Physical Activity: What Works. Implementation of the Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (22): "<http://www.who.int/dietphysicalactivity/whatworks>".
- Pacific Physical Activity Guidelines for Adults: Framework for Accelerating the Communication of Physical Activity Guidelines (24): "http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/6BF5EE82-8509-4B2F-8388-2CE9DBCCA0F8/O/PAG_layout2_22122008.pdf".

6.3.- VIGILANCIA, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación: Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud (25):

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/DPASindicators>.

ANEXO III

PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. GOBIERNO DE ESPAÑA.

<http://www.femp.es/files/566-933-archivo/LIBRO-PLAN-AD.pdf>

Muy interesante y completo documento que elabora el GOBIERNO DE ESPAÑA en noviembre de 2010, en desarrollo de las DIRECTRICES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA UNIÓN EUROPEA y LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE en el que colaboran el CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES, MINISTERIOS DE EDUCACIÓN Y DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD, GRUPO DE CONTROL Y SEGUIMIENTOS DE LAS COMUNIDADES Y CIUDADES AUTÓNOMAS, CONSEJOS GENERALES DE COLEGIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DE ENFERMERÍA, DE FISIOTERAPEUTAS, DE MÉDICOS, EL COMITÉ ESPAÑOL DE DEPORTE, LAS FEDERACIONES ESPAÑOLAS DE ASOCIACIONES DE ESPECIALISTAS EN MEDICIAN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE, DE GESTORES DE DEPORTE EN ESPAÑA Y DE FEDERACIONES DEPORTIVAS EPAÑOLAS, ASÍ COMO LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y CONFEDERACIÓN DE FEDERACIONES DEPORTIVAS ESPAÑOLAS.

Como el anterior el documento es prolijo y muy detallado, pero queremos destacar algunos puntos.

2.- ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?

Estos cuatro conceptos también han tenido su aplicación en el deporte:

- El deporte español se ha DEMOCRATIZADO, tanto en las posibilidades de acceso a su práctica como en la articulación orgánica de sus estructuras.
- Se ha producido una DESCENTRALIZACIÓN muy positiva en torno a las Comunidades Autónomas y Corporaciones Locales (los Ayuntamientos son desde los años 80 los grandes dinamizadores e impulsores de la práctica deportiva en España).
- **El deporte se ha convertido en un SECTOR ECONÓMICO de importancia y generador de cientos de miles de puestos de trabajo directos e indirectos.**
- A través de los resultados de los deportistas españoles y de la organización de grandes eventos deportivos, nuestro país ha mejorado notablemente su PROYECCIÓN E IMAGEN INTERNACIONAL.

7.2 VISIÓN DEL PLAN A+D

La VISIÓN del plan intenta definir, a largo plazo, LA SITUACIÓN DE LLEGADA en el 2020 de nuestra sociedad en el tema abordado, especialmente en relación a la práctica de la actividad física y del deporte con una orientación hacia la salud y el bienestar. La visión representa un reto ambicioso, pero alcanzable.

¿Cómo nos gustaría ver la práctica de la actividad física y del deporte en España en el 2020?

Nos gustaría ver y tener:

- Una sociedad con unos INDICES DE PRÁCTICA de actividad física y deportiva cercanos O EN LOS NIVELES DE LA MEDIA EUROPEA de los países más desarrollados e incorporada a los hábitos cotidianos de las personas.

- **A nuestros chicos y chicas ESCOLARES PRACTICANDO ACTIVIDAD FÍSICA y deportiva moderada o intensa, al menos, en una hora diaria, combinando la educación física curricular y el deporte educativo.**
- Unos ÍNDICES de obesidad, sobrepeso y sedentarismo sensiblemente DISMINUIDOS en relación a la situación actual.
- El ACCESO REAL DE LOS CIUDADANOS Y CIUDADANAS de sectores más DESFAVORECIDOS a la práctica de la actividad física y del deporte como elemento de inclusión social, salud, educación o recreación.
- IGUALDAD EFECTIVA Y REAL en la práctica deportiva de las mujeres, así como en las funciones profesionales y directivas de las organizaciones deportivas.
- **La actividad física y el deporte plenamente en la PREVENCIÓN PRIMERA Y SECUNDARIA del sistema público de salud.**

Y entre los **EJES ESTRATÉGICOS DEL PLAN A+D** (apartado 9), se encuentra el EJE 7.FACILITAR EL ACCESO DE LAS PERSONAS A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

Este eje estratégico, que debe ser una referencia para el desarrollo posterior de programas y medidas, tiene que ver con la búsqueda constante de la FACILIDAD DE ACCESO DE LAS PERSONAS A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. Accesibilidad física de las instalaciones, de desarrollo del deporte en el marco local cercano al ciudadano y ciudadana; accesibilidad social no excluyente, primando entornos inclusivos, accesibilidad real de mujeres y hombres, accesibilidad de los escolares, de nuestros mayores, de las personas con discapacidad.

10.15 PROGRAMA 15. INTERVENCIÓN URBANA. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

Adaptar el parque de instalaciones y espacios deportivos **a las nuevas demandas de la población**, y específicamente:

- Las instalaciones deportivas de los centros docentes públicos, incluidas las universitarias.
- La accesibilidad de las instalaciones deportivas a las personas con discapacidad y dificultades de movilidad.
- **La consideración de las instalaciones deportivas como espacios públicos abiertos y el fomento de estaciones urbanas no convencionales para la práctica de la actividad física.**

Incorporar las medidas y estrategias del Plan A+D **a las políticas deportivas locales, comarcales y provinciales.**

ANEXO IV

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA (CARMA.ES)

Normativa del Programa de Deporte en Edad Escolar” para el curso 2013/2014, en el enlace:
[http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=44712&IDTIPO=100&RASTRO=c477\\$m937,44711](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=44712&IDTIPO=100&RASTRO=c477$m937,44711)

- [Campañas de Promoción, Rendimiento y Deporte Adaptado promovidas por Ayuntamientos y Federaciones](#) ■

[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 539.7 KB]

BORM Número 213 Viernes, 13 de septiembre de 2013 Página 34871

I. Comunidad autónoma 3. Otras disposiciones Consejería de Cultura y Turismo 12996 Resolución de 2 de septiembre, de la Dirección General de la Actividad Física y el Deporte, por la que se regula la actividad denominada “Campañas de promoción, rendimiento deportivo y deporte adaptado en edad escolar promovidas por los ayuntamientos o federaciones deportivas a través de escuelas deportivas” incluida en el programa “Deporte en Edad Escolar” para el curso 2013/2014.

Por Orden de la Consejería de Cultura y Turismo de 15 de julio de 2013, se convoca el programa “Deporte en Edad Escolar” para el curso 2013/2014.

Este programa, con un carácter preferentemente polideportivo y no exclusivamente de competición, **aspira a conseguir que todos los jóvenes en edad escolar conozcan la práctica de diversas modalidades deportivas de acuerdo con su aptitud física y su edad y a favorecer la práctica continuada del deporte en edades posteriores.** Se considera a los Ayuntamientos, Federaciones Deportivas y a los Centros Escolares como principales agentes colaboradores en el programa “Deporte en Edad Escolar”

- [Campeonato de Promoción Deportiva de la Región de Murcia curso 2013-2014](#) ■

[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 861.35 KB]

- [Campeonato de Deporte Adaptado en Edad Escolar de la Región de Murcia curso 2013-2014](#) ■

[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 552.05 KB]

- [Corrección de errores del Programa "Deporte en Edad Escolar" curso 2013-2014](#)
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 110.6 KB]
- [Orden de convocatoria del Programa "Deporte en Edad Escolar" para el curso 2013/2014](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 231.25 KB]
- [Resolución sobre promoción de hábitos saludables y valores educativos](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 275.63 KB]
- [Normativa Técnica del Boxeo Escolar curso 2013/2014](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 550.13 KB]
- [Novedades más significativas en el Programa "Deporte en Edad Escolar" curso 2013-2014](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 145.1 KB]
- [Orden de 29 de junio de 2013, de la Consejería de Educación, Formación y Empleo](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 855.32 KB]
- [Nombramiento del Juez Único de Competición curso 2013-2014](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 537.85 KB]
- [Liga Interlocal de fútbol curso 2013-2014](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 78.02 KB]
- [Resolución conjunta sobre horarios del profesorado participantes en el Programa "Deporte en Edad Escolar"](#) ■
[Documento Adobe Acrobat [.pdf] 78.77 KB]