

CAPAS
cité - ciudad

INFORME SOBRE

**“ESTRATEGIAS
PARA LA PROMOCIÓN
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”**

Jornada de formación de personal sanitario
en promoción de la salud

1.1. Estrategias para la promoción de la actividad física

Se plantea una jornada formativa que aglutine a:

- Personal de los centros de Atención Primaria
- Profesorado
- Estudiantes universitarios
- Personal sanitario en general

El objetivo es:

Unir en un evento transfronterizo a los agentes promotores de salud y sensibilizarles sobre el papel de la actividad física.

1.2. Estrategias para la promoción de la actividad física

Se propuso un contexto de **dinámicas lúdicas** donde los participantes **discutían** y **vivenciaban** las principales dificultades que encuentran en su ejercicio profesional para **crear sinergias** en la promoción de la actividad física.

Como respuesta a estas barreras se propusieron **soluciones** y estrategias para promover un **estilo de vida más activo y saludable**.

1.3. Estrategias para la promoción de la actividad física

Identificamos las oportunidades para mostrarnos físicamente activos.

Reflexionamos en torno al rol que cada uno de los protagonistas debe cumplir en este proceso.

Proponemos la utilización de contenidos...

Los deportes alternativos

El uso de materiales cotidianos

Las dinámicas lúdicas

...como herramientas para la promoción de la salud.

1.4. Estrategias para la promoción de la actividad física

El propósito de estas dinámicas era el de formar a los protagonistas en la promoción de actividad física en estrategias y contenidos, destacando la necesidad de apostar por un modelo que aglutine y cree sinergias entre todos los agentes sociales implicados.

La dinámica que se propuso lleva por nombre

“Un manteo al sedentarismo”

intentando mediante la metáfora y la vivencia transmitir la idea que acabamos de explicar.

CAPAS-Ciudad
CAPAS-Cité
impulsa la actividad física.

**“Un manto al
sedentarismo”**

2.1. ¿A qué juega CAPAS-Ciudad?

El material fotográfico pertenece a las **Jornadas de Formación de Personal Sanitario en Promoción de la Salud** realizado en Huesca en octubre de 2017, en el que profesionales de la medicina, de la enfermería, de la nutrición, de la educación y del ámbito de la actividad física y del deporte, entre otros, se juntaron para repensar coordinadamente nuevas estrategias para la promoción de la actividad física y la salud. Estas imágenes quieren ser una aportación a las conclusiones que se generaron en el debate y que en los diferentes escenarios en los que se trabaja se está intentando poner en práctica.



¿Habéis jugado alguna vez con los paracaídas a mantener el mayor número de materiales, pelotas, balones, globos,... en el aire?



Parece un juego simple...



Mantearlos con el impulso de la tela para que repetidamente salgan hacia arriba y en la caída vuelvan a lanzarse, y que ninguno caiga resulta atractivo.



Cuando se nos propone la tarea nos apuntamos con gusto. Cada uno nos agarramos a un extremo del paracaídas y sin más reflexión nos implicamos en el manteo para impulsarlos bien alto y que ninguno se salga y vaya al suelo.



Nos entregamos con ahínco, no escatimamos esfuerzos.
Se refleja en el sudor de los participantes.



Sin embargo, el resultado no es satisfactorio. Si nos apartamos un poco del furor del juego, si cogemos distancia, vemos como continuamente hay materiales que caen al suelo.



2.2. ¿Dónde está el problema?

Aparentemente la situación está bien definida, la entendemos, nos preocupa, ponemos en marcha diferentes recursos, pero el objetivo que nos hemos propuesto se queda muy lejos. Hay pelotas pequeñas que se caen y ni nos molestamos en recoger. Algunos globos tienen un vuelo diferente, muy particular, y se salen continuamente.



Desde fuera, desde algunos ángulos, parece bonito, hasta espectacular, hay balones que suben muy alto, y casi siempre caen dentro de la tela.
¡Pero el objetivo no está conseguido!



CAPAS-Ciudad se plantea organizar el juego.



Hay que conocer bien el material que queremos mover, identificar y tomar conciencia que tiene características muy diferentes.



Cumplir el objetivo va a ser un problema de todos.



Todos tenemos que participar, pero hay distintas tareas y cada uno tiene que saber dónde va a aportar más.



Será fundamental coordinarnos.



Para ello hay que ir paso a paso.



Tenemos que aprender a comunicarnos, a colaborar para ser eficaces, a sumar esfuerzos.



Hace falta tiempo, reflexión.



El juego tiene un alto nivel de complejidad, de manera que habrá que hacer las cosas con máxima profesionalidad.



CAPAS-Ciudad
quiere liderar este proceso.

Sabemos que cada contexto exige una solución, pero en todos los casos hay que contar con los participantes.



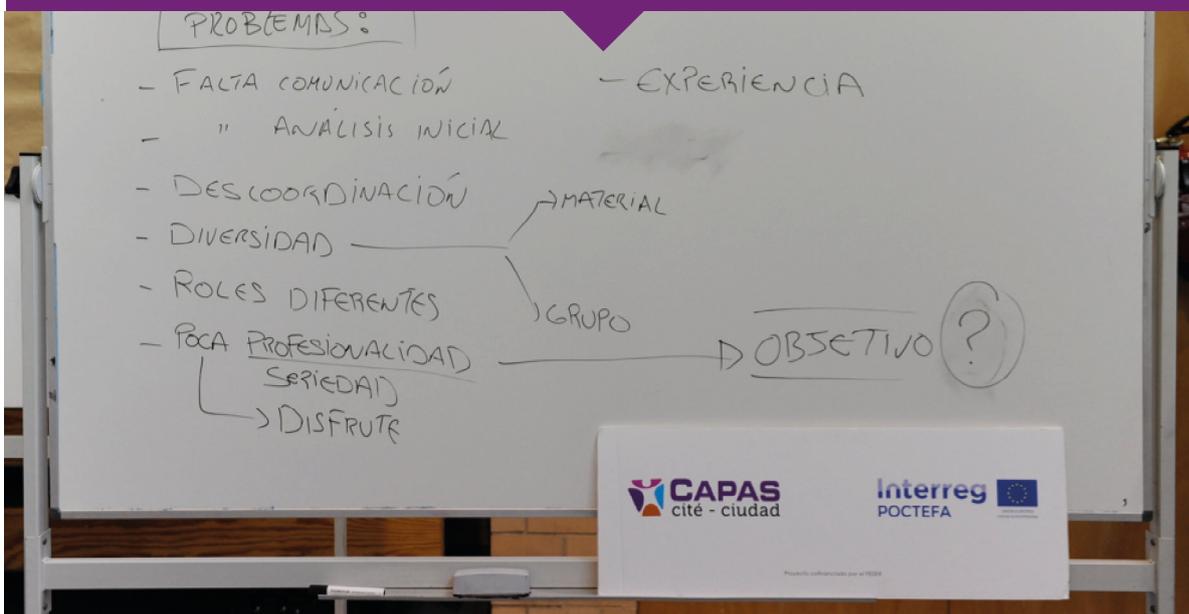
Hay que conseguir que todos nos impliquemos en el juego.



Cada vez con más competencia, aprendiendo de cada paso y corrigiendo la acción continuamente.



Queremos conocer las claves para que todos estemos activos.



El objetivo merece la pena.

¡A esto juega CAPAS-Ciudad!





Proyecto cofinanciado por el FEDER



Socios



Universidad
Zaragoza



Ayuntamiento
de **Huesca**

