



AURKIBIDEA

1. SARRERA	➤
.....	
1.1. Mugiment egitasmoa	➤
.....	
1.1.1. Ezaugarriak	➤
.....	
1.1.2. Mugiment sustatzaileak	➤
.....	
1.1.3. Mugiment sareak, egitasmoa egituratzeko ardatzak	➤
.....	
1.2. Jarduera fisikoari buruzko oinarrizko kontzeptuak	➤
.....	
1.2.1. Definizioa	➤
.....	
1.2.2. Sedentarismoa eta jarduerarik eza	➤
.....	
1.2.3. Mundu osorako gomendioak: osasun ona lortzeko jarduera fisikoa	➤
.....	
1.2.4. Jarduera fisikoaren onurak	➤
.....	
1.2.5. Jarduera fisikoko determinatzaileak	➤
.....	
2. MUGIMENT SAREAK	➤
.....	
2.1. Zer dira	➤
.....	
2.1.1. Talde sustatzailea	➤
.....	
2.1.2. Mugiment sarea / Talde hedatua	➤
.....	
2.1.3. Herritarrak	➤
.....	
2.2. Zertarako balio dute	➤
.....	

3. MUGIMENT SAREETARAKO PROZEDURA

3.1. Aurretiko fasea	➤
.....	
3.1.1. Udalerriak	➤
.....	
3.1.2. Udalerrien betebeharrak	➤
.....	
3.1.3. Beste sare batzuekin lotura	➤
.....	
3.1.4. Kontuan hartu beharreko beste kontu batzuk	➤
.....	
3.2. Diagnostikoa	➤
.....	
3.2.1. Udalerriaren egoera orokorraren azterketa	➤
.....	
3.2.2. AMIA azterketa	➤
.....	
3.2.3. Foku taldeak	➤
.....	
3.2.4. Elkarriketak	➤
.....	
3.2.5. Inkestak	➤
.....	
3.3. Udalerrian jarduera fisikoa sustatzeko ekimenak	➤
.....	
3.3.1. Ikuspegia	➤
.....	
3.3.2. Xedea	➤
.....	
3.3.3. Balioak	➤
.....	

3.3.4. Helburuak	➤
.....	
3.3.5. Ekintzak	➤
.....	
3.3.6. Lehentasunak	➤
.....	
3.3.7. Planaren diseinua komunitatearekin konpartitu	➤
.....	
3.3.8. Komunikazioa	➤
.....	
3.3.9. Plana ezarri eta burutu	➤
.....	
3.4. Ebaluazioa eta hobekuntzak	➤
.....	
3.4.1. Ebaluazio kuantitatiboa	➤
.....	
3.4.2. Ebaluazio kualitatiboa	➤
.....	
3.4.3. Hobekuntzen identifikazioa	➤
.....	
4. LABURPENA ETA GAKOAK	➤
.....	
4.1. Arlo arteko lankidetzaz	➤
.....	
4.2. Udalerriaren lidergoa	➤
.....	
4.3. Agintarien inplikazio zuzena lortu	➤
.....	
4.4. Komunitatearekin partekatzea	➤
.....	
4.5. Komunikazioa	➤
.....	
4.6. Ekimen egingarriak definitzea	➤
.....	
4.7. Malgutasuna	➤
.....	
4.8. Egiten duguna neurtu	➤
.....	

4.9. Jarraikortasuna lortu

.....

4.10. Jarduera fisikoa kirola baino gehiago dela barneratu

.....

4.11. Laburpen bideoa

.....

.....

5. BIBLIOGRAFIA

.....

.....

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	➤
.....	
1.1. El proyecto Mugiment	➤
.....	
1.1.1. Características	➤
.....	
1.1.2. Entidades promotoras Mugiment	➤
.....	
1.1.3. Redes Mugiment, ejes locales del proyecto	➤
.....	
1.2. Conceptos básicos sobre la actividad física	➤
.....	
1.2.1. Definición	➤
.....	
1.2.2. Sedentarismo e inactividad	➤
.....	
1.2.3. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.....	➤
1.2.4. Beneficios de la actividad física	➤
.....	
1.2.5. Los determinantes de la actividad física	➤
.....	
2. REDES MUGIMENT	➤
.....	
2.1. ¿Qué son?	➤
.....	
2.1.1. Grupo promotor	➤
.....	
2.1.2. Red Mugiment / Grupo extendido	➤
.....	
2.1.3. Ciudadanía	➤
.....	
2.2. ¿Para qué valen?	➤
.....	

3. PROCEDIMIENTO PARA LAS REDES MUGIMENT

3.1. Fase previa

3.1.1. Municipios

3.1.2. Funciones de los municipios

3.1.3. Conexión con otras redes

3.1.4. Otras cuestiones a tener en cuenta

3.2. Diagnóstico

3.2.1. Análisis de la situación general del municipio

3.2.2. Análisis DAFO

3.2.3. Grupos focales

3.2.4. Entrevistas

3.2.5. Encuestas

3.3. Iniciativas para promover la actividad física en el municipio

3.3.1. Visión

3.3.2. Misión

3.3.3. Valores

3.3.4. Objetivos.....	➤
.....	
3.3.5. Acciones.....	➤
.....	
3.3.6. Prioridades.....	➤
.....	
3.3.7. Compartir el diseño del plan con la comunidad.....	➤
3.3.8. Comunicación.....	➤
.....	
3.3.9. Implantación y realización del plan.....	➤
.....	
3.4. Evaluación y mejoras.....	➤
.....	
3.4.1. Evaluación cuantitativa.....	➤
.....	
3.4.2. Evaluación cualitativa.....	➤
.....	
3.4.3. Identificación de mejoras.....	➤
.....	
4. RESUMEN Y CLAVES.....	➤
.....	
4.1. Colaboración intersectorial.....	➤
.....	
4.2. Liderazgo del municipio.....	➤
.....	
4.3. Lograr la implicación directa de los y las mandatarias.....	➤
.....	
4.4. Compartir con la comunidad.....	➤
.....	
4.5. Comunicación.....	➤
.....	
4.6. Definir iniciativas realizables.....	➤
.....	
4.7. Flexibilidad.....	➤
.....	

4.8. Medir lo que hacemos



4.9. Lograr continuidad



4.10. Interiorizar que la actividad física es algo más que deporte



4.11. Video resumen



5. BIBLIOGRAFÍA



CONTENTS

1. INTRODUCTION	➤
.....	
1.1. The Mugiment project	➤
.....	
1.1.1. Characteristics	➤
.....	
1.1.2. Mugiment Promoters	➤
.....	
1.1.3. Mugiment networks, local axes of the project	➤
.....	
1.2. Basic concepts about physical activity	➤
.....	
1.2.1. Definition	➤
.....	
1.2.2. Sedentarism and inactivity	➤
.....	
1.2.3. Global recommendations on physical activity for health	➤
.....	
1.2.4. Benefits of physical activity	➤
.....	
1.2.5. The determinants of physical activity	➤
.....	
2. MUGIMENT NETWORKS	➤
.....	
2.1. What are they?	➤
.....	
2.1.1. Promoter group	➤
.....	
2.1.2. Mugiment Network / Extended Group	➤
.....	
2.1.3. The General Public	➤
.....	
2.2. What are they for?	➤
.....	

3. PROCEDURE FOR MUGIMENT NETWORKS



3.1. Previous phase



3.1.1. Municipalities



3.1.2. Functions of the municipalities



3.1.3. Connection with other networks



3.1.4. Other issues to consider



3.2.		
Diagnosis.....		➤
.....		
3.2.1. Analysis of the general situation of the municipality.....		➤
3.2.2. SWOT Analysis.....		➤
...		
3.2.3. Focus groups.....		➤
.....		
3.2.4. Interviews.....		➤
.....		
3.2.5. Surveys.....		➤
.....		
3.3. Initiatives to promote physical activity in the municipality.....		➤
3.3.1. Overview.....		➤
.....		
3.3.2. Mission.....		➤
.....		
3.3.3. Values.....		➤
.....		
3.3.4. Goals.....		➤
.....		
3.3.5. Actions.....		➤
.....		
3.3.6. Priorities.....		➤
.....		
3.3.7. Share the design of the plan with the community.....		➤
.....		
3.3.8. Communication.....		➤
.....		
3.3.9. Implementation and realization of the plan.....		➤
.....		
3.4. Evaluation and improvements.....		➤
.....		

3.4.1. Quantitative evaluation	➤
.....	
3.4.2. Qualitative evaluation	➤
.....	
3.4.3. Identification of improvements	➤
.....	
4. SUMMARY AND KEYS	➤
.....	
4.1. Intersectoral collaboration	➤
.....	
4.2. Leadership of the municipality.....	➤
4.3. Achieve the direct involvement of the authorised representatives	➤
.....	
4.4. Share with the community	➤
.....	
4.5. Communication	➤
.....	
.....	
4.6. Define feasible initiatives	➤
.....	
4.7. Flexibility	➤
.....	
.....	
4.8. Measure what we do	➤
.....	
4.9. Achieving continuity	➤
.....	
4.10 Bringing the message home that physical activity is more than just sport	➤
.....	
4.11. Video summary	➤
.....	
.....	
5. BIBLIOGRAPHY	➤
.....	
.....	

1. SARRERA

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) Adelaidako Adierazpenak (Adelaida, 2010), **Osasuna Politika Guztietan** aldarrikatzen duena, agintariak, legegileak eta maila guztietako gobernuak (tokikoak, erregionalak zein nazionalak) ohartarazi zituen herrialde baten helburuak lortzeko modurik eraginkorrena diseinatzen diren **politika guztietan ongizatea eta osasuna** politika hauen baitan jasotzea dela. Ongizatearen eta osasunaren zergatiak osasun sektoretik kanpo daude, eta jatorri ekonomiko eta sozialak ditu. Gero eta sektore gehiago dira herritarren osasuna hobetzeko helburua dutenak baina oraindik bide asko dago egiteko. **Sektore arteko lankidetzak** tresna lagungarria izan daiteke gomendio hauek betetzeko bidean.

Era berean, **Europar Batasuneko Kontseiluak**, osasunaren gainean dituen onurak aintzat hartuz, jarduera fisikoa bultzatzeko politika eraginkorrak diseinatzera dei egin zuen 2013an. Horregatik, jarduera fisikoaren alorrean politika eraginkorrak sustatzea gomendatzen du Kontseiluak, eta **arlo arteko planteamendu bati ekitea** proposatzen du, besteak beste, kirola, osasuna, hezkuntza, ingurumena eta garraioa barne hartuz.

Bide beretik, Eusko Jaurlaritzaren 2013-2020 Osasun Planak, osasuna eta inguru eta bizimodu osasungarriak sustatzea aurreikusten du, sailen arteko elkarlanaren bitartez, bai udalerrietan, bai autonomia erkidego osoan.

Arlo arteko lankidetzak horri helduz, Mugiment egitasmoaren baitan jarraitu nahi ditugun lan-ildoen artean dago **jarduera fisikoa sustatzea helburu duten sareak bultzatzea**.

Gida hau udalerrietan **jarduera fisikoa sustatzea helburu** duten tokiko-sareak sortzeko eta bere lana egituratzeko proposamena da. **“Mugiment sareak”** izendapena eman diegu, sorreran jarduera fisikoa ez den beste jatorria duten sareengandik bereizteko. Honek ez du esan nahi Mugiment sareetan jarduera fisikoa ez den beste gai bat ezin dela landu, edota beste sareetan ere jarduera fisikoa ezin dela sustatu, baina garbi izan behar dugu Mugiment sareen lehenetsia jarduera fisikoa sustatzea dela.

Dokumentuaren xedea da laguntza eskaintzea, **irizpide metodologikoak** emanaz, Mugiment sare bat sortzea erabakitzen duten udalerriei. Horretarako, kontzeptu ezberdinak argitzeaz gain, jarraitu beharreko pausuen proposamen zehatz bat egiten da. Mugiment sareak, ez dira berez helburu bat, egitasmoaren helburu orokorra lortzeko beste bide bat baizik, alegia, pertsona inaktiboak aktibo bihurtzea.

Lehenengo kapituluak Mugiment egitasmoaren ezaugarriak azaltzen ditu, baita **jarduera fisikoa**ri buruzko oinarritzko ideia batzuk ere. Zein testuingurutan proposatzen dugun Mugiment saretarako eredua, hori definitzen dute oinarritzko ideia horiek.

Bigarren kapituluak prozedura zehatz bat proposatzen du, eta berau gauzatzeko tresna eta baliabideak. Argitu nahi dugu ez dela protokolo bat, lan-talde eta sare baten zorrotz-zorrotz aplikatzekoa. **Proposamen** bat da. Bertan, informazio praktikoa aurkezten dugu, interesgarria

izan daitekeena, batik bat sarearen talde sustatzailean arituko diren pertsonentzat. Antolatuko duzuen tokiko-sarearen berezko ezaugarrien arabera, **interesgarri edo komenigarri jotzen dituzuen alderdiak aprobetxa ditzakezue.**

Hirugarren kapitulua laburpen bat da eta bertan gako eta gomendio garrantzitsuenak birpasatzen dira.

Azkenik, gogora ekarri nahi dugu gida hau **dokumentu digital** gisa sortu dela eta beraz **bi aukera** dauzkagula.

Alde batetik, sortu ahal zaizkizuen eragozpenak gorabehera, dokumentu hau **ez inprimatzera** animatu nahi zaituztegu. Jarduera fisikorik ez egitea arazo garrantzitsua da gure gizartean; baita ingurumena zaintzeko premia ere, eta, beraz, kontuan hartzekoa da zeharkako politiketan. Gainera, dokumentua deskargatuz gero, jatorrizko formatuak eralda daitezke.

Bestalde, dokumentua geroagoko bertsioekin eguneratzeko aukera daukagu. **Atsegin handiz jasoko ditugu zuen iradokizunak helbide honetan:** mugiment@mugiment.eus

Animo, zeregin honetan jardungo duzuen pertsona guztiok. Erronka handia daukazue aurrean, eta eskerrak ematen dizkizuegu horregatik.

Bukatzeko, eskerrak eman nahi dizkizuegu gida hau osatzen lagundu diguzuenoi: Unai Asurmendi, Xanti Pérez, Arantxa Uranga, Iñaki Iturrioz, Aitziber Benito, Joseba Angulo eta Susana Carramiñana.

1.1. Mugiment egitasmoa

Mugiment sareak aztertzeari ekin aurretik, azalduko dugu zertan datzan Mugiment, jarduera fisikoa sustatzeko egitasmo orokor gisa.

1.1.1. Ezaugarriak

Definizioa

Euskal gizarte aktiboa lortzeko egitasmoa da Mugiment; jarduera fisikoa areagotzeko eta sedentarismoa murrizteko ekimenak bateratzen ditu, **pertsona inaktiboak aktibo bihurtzeko** neurriei lehentasuna emanez.

Ikuspegia

Mugiment egitasmoaren asmoa jarduera fisikoaren sustapenerako **ekimenak biltzea eta ezagutaraztea** da, eragile gehiagok bat egin eta lan egin dezaten esparru berean.

Xedea

Gizartearen jarduera fisikoaren ohiturak hobetzeko asmoz **arlo ezberdinetako eragileak elkarlanean ari gara**. Gero eta eragile gehiago, gero eta ekimen gehiago antolatzen ari gara, eta horren ondorioz gero eta pertsona inaktibo eta sedentarismo gutxiago dago gure gizartean.

Helburua

Euskal Autonomia Erkidegoaren biztanleek jarduera fisiko gehiago egitea eta ohitura sedentarioak murriztea.

1.1.2. Mugiment sustatzaileak

Mugiment egitasmoan parte hartzea **irekia** da. Jarduera fisikoaren sustapenaren alde lanean ari diren eragile orok parte har dezake Mugiment egitasmoan, Mugiment sustatzaile bihurtuz.

Mugiment sustatzaile izateko, bi baldintza bakarrik bete behar dira:

- Gizarte aktiboa lortzeko lagungarriak izan daitezkeen ekimenak sustatu behar ditu erakundeak (24 orduko mugimenduaren edozein aukera landuz: jarduera fisikoa, sedentarismoa edota loa). Ekimen hauetako batzuk izan daitezke esaterako, orientazio zerbitzuak eta sareak edota Kiroltxartela Mugiment.
- Mugiment sustatzaile bihurtu nahi dutela Idazkaritza Teknikoari adierazi (mugiment@mugiment.eus).

Mugiment sustatzaileei gomendatzen zaie Mugiment egitasmoaren sustatzailea direla publikoki erakustea. Hau egin daiteke modu orokorrean (esaterako erakundearen webgunean Mugiment [logoa](#) erakutsiz) edo sustatzen dituen ekimenetako informazioan horrela adierazita.

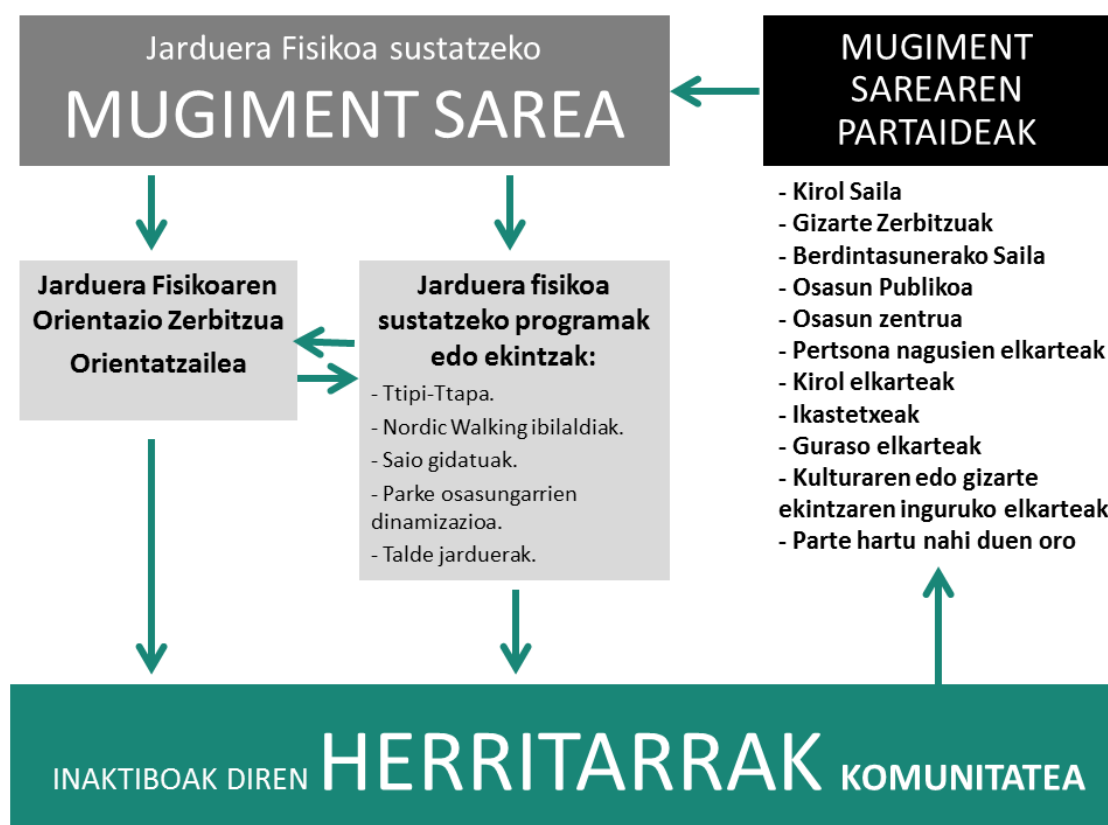
Mugiment Idazkaritza teknikoak egitasmoan parte hartzea proposatuko die jarduera fisikoaren sustapenean lan egiten duten eragileei. Sustatzaileen zerrenda Mugiment egitasmoaren [webgunean](#) kontsultatu daiteke.

1.1.3. Mugiment sareak, egitasmoa egituratzeko ardatza

Mugiment sareak arlo arteko lantaldeak dira, helburuetan jarduera fisikoa sustatzea dutenak. Sare hauek tokian-tokikoak dira eta Mugiment partaideak izan behar dituzte sare hauen eragileen artean.

Mugiment sareak lehentasuna dira Mugiment egitasmoan. Jarduera guztiak antolatzen oinarria izango dira. Komunitatearekin zuzenean harremanetan dauden gizarteko arlo ezberdinetako pertsonak eta komunitate berak, ikuspegi aberatsago eta integralagoa eman diezagukete pertsona inaktiboaren errealitate eta beharren inguruan.

Lehenik eta behin, arlo arteko lantalde sendo bat osatzea proposatzen dugu, ondoren, pertsona inaktiboaren ezinegon eta beharrei erantzuna emango dien programa eta ekintza erakargarriak diseinatzeko. Ez badugu lortzen gizartearen arlo ezberdinak ordezkatzeko dituen taldea osatzea, ez dugu izango marko egonkorrik, sektorearteko ikuspuntu batetik inaktibitate fisikoa jorratzeko.



Izan ere, jarduera fisikoaren sustapenak, ondorengo [irudian](#) azaltzen den zeharkako lana eskatzen du (irudian klikatuz [bideoa](#) ere ikusgai duzue):



Horregatik, jarduera fisikoaren zeharkako sustapena bideratu nahi badugu, lehenengo lana tokiko sare komunitario bat osatzea izan behar da. Bere helburuen artean jarduera fisikoaren sustapena izango da ardatza. Sare lan honetatik, eta toki mailatik, hobeto ezarriko ditugu pertsona inaktiboak aktibo izaten laguntzeko lehentasunak.

Sare hauek pertsona ezberdinez osaturik daude, baina protagonista komunitatea izan behar da; komunitatetik bertatik komunitatearentzat lan egitea bilatzen dugu, bere lehentasunak adierazteko aukera emanez. Esan dugun bezala ere, sareko eragilearen artean Mugiment sustatzaileak izan behar dira.

1.2. Jarduera fisikoari buruzko oinarritzko kontzeptuak

1.2.1. Definizioa

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du jarduera fisikoa: **gorputzaren edozein mugimendu**, muskulu eskeletikoek sortua, energia-gastua eragiten duena.

«Jarduera fisikoa» adierazpena ez litzateke nahasi behar «ariketa»ekin; azken hori jarduera fisikoaren azpikategoria bat da, egituratuta dago, errepikakorra da eta bere helburua egoera fisikoaren osagai bat edo batzuk hobetzea edo mantentzea da.

Jarduera fisikoak ariketa hartzen du baita, baina baita gorputza mugiarazten duten beste jarduerak ere; jolasean, lanean, garraio-modu aktiboetan, etxeko lanetan eta aisialdiko jardueretan... horietan guztietan egiten da jarduera fisikoa, eta on egiten dio osasunari.

Egunean egiten ditugun jarduerak, lagungarri gerta dakizkiguke bizimodu aktiboago eta osasuntsuagoa izateko.

- Eskaileretatik igotzea, igogailua erabili beharrean.
- Autoa baztertzea eta joan-etorriak bizikletaz edo oinez egitea.
- Autobusez bidaiatzen dugunean, geldialdi bat lehenago jaistea.
- Etxeko lanak egitea (oheak egitea, eskobatzeta, kristalak garbitzea...).
- Lorezaintzako lanak egitea (lurra mugitzea, soropila moztea, zuhaitzak inaustea...)
- Eguneko uneraren batean oinez ibiltzera ateratzea, nahiz eta aurreikusita ez egon.

Gida honetan pertsona aktiboak izateko hainbat proposamen aurkitu ditzakegu.

Jarduera fisikoaren maila handitzea gizarte-beharrizana da, ez soilik norbanakoarena. Beraz, biztanleria-ikuspegia, arlo anitzeko ikuspegia, diziplina anitzekoa eta kulturalki egokia hartzea eskatzen du.

Kirolek ia-ia beti Osasunaren Mundu Erakundearen definizioa betetzen dute; horregatik, Mugiment egitasmoan, kirolak jarduera fisikotzat hartzen ditugu. Gainera, gorputzaren mugimendurik ez egoteagatik hori betetzen ez dutenean, nazioartean auzitan jartzen da kirolak diren ala ez.

1.2.2. Sedentarismoa eta jarduerarik eza

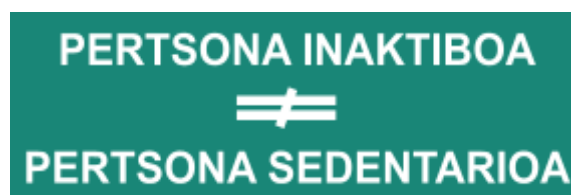
Jarduera fisikoari buruz ari garenez, garrantzitsuak diren eta zuen lanean aplikatu beharko diren kontzeptu batzuk argitu behar ditugu.

Pertsona sedentarioa da denbora luzean jarrera sedentarioetan egoten dena.

Pertsona ez-aktiboa edo **inaktiboa** da jarduera fisikoa osasun-agintariak (OME) gomendatutako neurrian egiten ez duena.

Pertsona aktiboa da jarduera fisikoa gutxieneko gomendioen gainetik egiten duena; baina kontuz!, pertsona bat aktiboa eta sedentarioa izan daiteke, eta hori osasunerako arriskutsua izan daiteke.

Kontzeptu horiek argitzea ezinbestekoa da sedentarismoaren ondorio negatiboak saihesteko. Gaur egun, ezjakintasunarengatik, aktiboak diren pertsona askok ez diote garrantzi nahikorik ematen jarrera sedentarioetan denbora luzean egoteari.



1.2.3. Mundu osorako gomendioak: osasun ona lortzeko jarduera fisikoa

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) osasunerako jarduera fisikoari buruzko munduko gomendioak argitaratu ditu. Tresna baliagarria dira jarduera fisikoa sustatzeko politikak ezartzeko.

5 URTETIK BEHERAKOAK		
Bularreko haurrak (urtebete baino gutxiago)	1	Jarduera fisikoak hainbat modutan egin beharko lituzkete egunean, batez ere lurrian joko interaktiboak eginez; zenbat eta gehiago, orduan eta hobeto. Oraindik ibiltzen ez direnentzat, beharrezkoa da gutxienez 30 minutu etzanda mantentzea (denbora ahuspez) esna dauden bitartean, egunean zehar banatuta.
	2	Ez lukete atxikita egon behar ordubetez baino gehiagoraldi bakoitzean (adibidez, haurtxoen kotxetxoetan/aulkietan, tronetan edo zaintzaile baten bizkarrari lotuta).
	3	Ez da gomendatzen pantaila baten aurrean denbora igarotzea.
	4	Zaintzaile batekin ipuinak irakurtzerakoan eta kontatzerakoan parte hartzea, jarrera sedentarioa dutenean.
	5	14-17 ordu (0-3 hilabete bitarteko bularreko haurrek) edo 12-16 ordu bitarteko (4-11 hilabete bitarteko bularreko haurrek) loaldia izan beharko lukete, siestak barne.
1 eta 2 urte bitartean	1	Intentsitate desberdineko jarduera fisiko ezberdinak egin beharko lituzkete 180 minutuz gutxienez, egunean zehar banatutako intentsitate ertain eta biziko jarduera fisikoak barne; zenbat eta gehiago, orduan eta hobeto.
	2	Ez lukete egon behar atxikita ordubetez baino gehiagoraldi bakoitzean (adibidez, haurtxoen kotxetxoetan/aulkietan, tronetan edo zaintzaile baten bizkarrari lotuta), ezta eserita ere denbora luzez.
	3	Urtebeteko haurrek pantailaren aurrean jarrera sedentarioan denborarik ez pasatzeko gomendioa jarraitzea (adibidez, telebista edo bideoak ikusiz, edo bideo-jokoekin jolastuz).
	4	Ordubete baino gehiago ez ematea jarrera sedentarioan pantaila baten aurrean (2 urteko haurrak); zenbat eta gutxiago, orduan eta hobeto.
	5	Zaintzaile batekin ipuinak irakurtzerakoan eta kontatzerakoan parte hartzea, jarrera sedentarioa dutenean.
	6	11 eta 14 ordu bitarteko loaldia izan beharko lukete, siestak barne, lo egiteko eta esnatzeko ordutegi erregularrekin.
3 eta 4 urte bitartean	1	Intentsitate desberdineko jarduera fisiko ezberdinak egin beharko lituzkete 180 minutuz gutxienez, eta horietatik 60 minutu gutxienez, egunean zehar banatutako intentsitate ertain eta biziko jarduera fisikoak; zenbat eta gehiago, orduan eta hobeto.
	2	Ez lukete egon behar atxikita ordubetez baino gehiagoraldi bakoitzean (adibidez, haurtxoen kotxetxoetan/aulkietan), ezta eserita ere denbora luzez.

	3	Ez lukete ordubete baino gehiago eman behar pantaila baten aurrean jarrera sedentarioan; zenbat eta gutxiago, hobe.
	4	Ipuinak irakurtzen eta kontatzen parte hartu beharko lukete zaintzaile batekin, jarrera sedentarioan daudenean.
	5	10 eta 13 ordu bitarteko loaldia izan beharko lukete, siesta bat barne har dezakeena, lo egiteko eta esnatzeko ordutegi erregularrekin.

5-17 URTE

1	Batez beste, astean 60 minutu gutxienez egin behar dute jarduera fisikoa intentsitate ertainetik bizira, aerobikoa batez ere.
2	Intentsitate biziko jarduera aerobikoak, baita muskuluak eta hezurak indartzekoak ere, astean gutxienez hiru egunetan egin behar dira.
3	Mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora, batez ere pantaila aurreko aisialdiarekin.

18-64 URTE

1	Astero intentsitate ertaineko jarduera fisiko aerobikoa egin behar dute, gutxienez 150-300 minutuz;
2	edo intentsitate biziko jarduera fisiko aerobikoa, gutxienez 75-150 minutu; edo astean zehar intentsitate ertain eta biziko jardueren konbinazio baliokide bat.
3	Giharrak indartzeko jarduerak ere egin behar dituzte, intentsitate ertaina edo handiagoa, astean bi egunetan edo gehiagotan, gihar-talde nagusiak landu eta osasun onura gehigarriak ematen baitituzte.
4	Intentsitate ertaineko jarduera fisikoa 300 minututik gora egin dezakete; edo intentsitate biziko jarduera fisiko aerobikoa 150 minututik gora; edo astean zehar intentsitate ertain eta biziko jardueren konbinazio baliokide bat egin dezakete osasunerako onura gehigarriak lortzeko.
5	Mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora. Denbora sedentarioa edozein intentsitateko jarduera fisikoarekin ordezteak (intentsitate baxua izanda ere) osasunerako onurak dakartza.
6	Helduek, sedentarismoaren maila handiek osasunean dituzten ondorio kaltegarriak murrizten laguntzeko, saiatu egin behar dute igotzen jarduera fisikorako gomendatzen diren mailak, intentsitate ertainekoak eta intentsitate bizikoak.

+65 URTE

1	Helduen gomendio berberak aplikatzen dira.
2	Adinekoek astero egindako jarduera fisikoak askotarikoa izan behar du, oreka funtzionala eta indar entrenamendua batez ere, intentsitate ertain edo handiagokoa, astean 3 egun edo gehiagotan, gaitasun funtzionala hobetzeko eta erorikoak prebenitzeko.

EMAKUMEAK HAURDUNALDIAN ETA ERDITU ONDOREN	
Haurdunaldian zehar eta erditu ondoren kontraindikaziorik ez dituzten emakumeek:	
1	Astean zehar intentsitate ertaineko 150 minutuko jarduera fisiko aerobikoa egin gutxienez.
2	Askotariko jarduera aerobikoak eta muskuluak indartzekoak sartu.
3	Mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora. Denbora sedentarioa edozein intentsitateko jarduera fisikoarekin ordezteak (intentsitate baxua barne) osasunerako onurak dakartza.

HELDUAK ETA ADINEKOAK GAIXOTASUN KRONIKOEKIN (hipertentsioa, 2 motako diabetesa, GIBa eta minbizia gaingitu dutenak)	
1	Astero intentsitate ertaineko jarduera fisiko aerobikoa egin behar dute, gutxienez 150-300 minutuz;
2	edo intentsitate biziko jarduera fisiko aerobikoa, gutxienez 75-150 minutu; edo astean zehar intentsitate ertain eta biziko jardueren konbinazio baliokide bat.
3	Giharrak indartzeko jarduerak ere egin behar dituzte, intentsitate ertaina edo handiagoa, astean bi egunetan edo gehiagotan, gihar-talde nagusiak landu eta osasun onura gehigarriak ematen baitituzte.
4	Asteko jarduera fisikoaren zati gisa, askotariko jarduera fisikoa egin behar dute, osagai anitzekoa, astean 3 egun edo gehiagotan, intentsitate ertain edo handiagotan, nagusiki oreka funtzionala eta indarentrenamendua, gaitasun funtzionala indartzeko eta erorikoak prebenitzeko.
5	Intentsitate ertaineko jarduera fisiko aerobikoa 300 minututik gora egin dezakete; edo intentsitate biziko jarduera fisiko aerobikoa 150 minututik gora; edo astean zehar intentsitate ertain eta biziko jardueren konbinazio baliokide bat egin dezakete, osasunerako onura gehigarriak lortzeko.
6	Mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora. Denbora sedentarioa edozein intentsitateko jarduera fisikoarekin ordezteak (intentsitate baxua barne) osasunerako onurak dakartza.
7	Sedentarismoaren maila handiek osasunean dituzten ondorio kaltegarriak murrizten laguntzeko, gaixotasun kronikoak dituzten heldu eta adinekoek saiatu egin behar dute maila gomendatuak gaingitzen intentsitate ertainetik bizirako jarduera fisikoa egitean.

HAURRAK ETA NERABEAK DESGAITASUNAREKIN	
1	Batez beste, astean 60 minutu gutxienez egin behar dute jarduera fisikoa intentsitate ertainetik bizira, aerobikoa batez ere.
2	Intentsitate biziko jarduera aerobikoak, baita muskuluak eta hezurak indartzekoak ere, astean gutxienez hiru egunetan egin behar dira.
3	Mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora, batez ere pantaila aurreko aisialdiarekin.

HELDUAK DESGAITASUNAREKIN	
1	Astero intentsitate ertaineko jarduera fisiko aerobikoa egin behar dute, gutxienez 150-300 minutuz;
2	edo intentsitate biziko jarduera fisiko aerobikoa, gutxienez 75-150 minutu; edo astean zehar intentsitate ertain eta biziko jardueren konbinazio baliokide bat.
3	Giharrak indartzeko jarduerak ere egin behar dituzte, intentsitate ertaina edo handiagoa, astean bi egunetan edo gehiagotan, gihar-talde nagusiak landu eta osasun onura gehigarriak ematen baitituzte.
4	Asteko jarduera fisikoaren zati gisa, askotariko jarduera fisikoa egin behar dute, osagai anitzekoa, astean 3 egun edo gehiagotan, intentsitate ertain edo handiagotan, nagusiki oreka funtzionala eta indarentrenamendua, gaitasun funtzionala indartzeko eta erorikoak prebenitzeko.
5	Intentsitate ertaineko jarduera fisiko aerobikoa 300 minututik gora egin dezakete; edo intentsitate biziko jarduera fisiko aerobikoa 150 minututik gora; edo astean zehar intentsitate ertain eta biziko jardueren konbinazio baliokide bat egin dezakete, osasunerako onura gehigarriak lortzeko.
6	Mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora. Denbora sedentarioa edozein intentsitateko jarduera fisikoarekin ordezteak (intentsitate baxua izanda ere) osasunerako onurak dakartza.
7	Sedentarismoaren maila handiek osasunean dituzten ondorio kaltegarriak murrizten laguntzeko, desgaitasuna duten helduek saiatu egin behar dute intentsitate ertainetik bizirako jarduera fisikoaren maila gomendatuak igotzen.
8	Posible da sedentarismoa saihestea eta jarduera fisikoak egitea eserita edo etzanda zauden bitartean. Adibidez, gorputzaren goiko atalera zuzendutako jardueren bidez, kirola eta jarduera inklusiboak eta/edo espezifikokoak gurpil-aulkian dauden pertsonentzat.

1.2.4. Jarduera fisikoaren onurak

OMEk (2020) jarduera fisikorako eta ohitura sedentarioetarako jarraibideetan adierazten duen bezala, jarduera fisiko erregularra, hala nola oinez ibiltzea, bizikletan ibiltzea, pedalei eragitea, kirolak egitea edo jolas-jardueretan parte hartzea, oso onuragarria da osasunerako. Hobe da edozein jarduera fisiko egitea, bat ere ez egitea baino. Egunean zehar jarduera fisikoa modu errazean handitzen badugu, erraz lor ditzakegu gomendatutako jarduera-mailak.

Jarduera fisikorik eza gaixotasun ez transmitigarrien ondoriozko heriotza-arriskuaren faktore nagusietako bat da. Jarduera fisiko gutxiegi egiten duten pertsonek % 20 eta % 30 arteko heriotza-arrisku handiagoa dute jarduera fisiko nahikoa egiten duten pertsonekin alderatuta.

Jarduera fisiko erregularrak honako hauek eragin dezake:

- Giharren egoera eta bihotz-biriketako egoera hobetzea
- Hezurretako osasuna eta osasun funtzionala hobetzea
- Hipertentsioa, kardiopatia koronarioak, istripu zerebrobaskularrak, diabetesa, hainbat minbizi-mota (besteak beste, bularreko eta koloneko minbizia) eta depresioa izateko arriskua murriztea
- Erortzeko eta aldakako edo ornoetako hausturak izateko arriskua murriztea
- Gorputzaren pisu osasungarriari eusten laguntzea.

Haur eta nerabeengan, jarduera fisikoak hobetu egiten du:

- Egoera fisikoa (bihotz-biriketako eta muskuluetako egoera)
- Osasun kardiometabolikoa (tentsio arteriala, dislipidemia, hipergluzemia eta intsulinarekiko erresistentzia)
- Hezurren osasuna
- Emaizta kognitiboak (jardun akademikoa eta funtzio betearazlea)
- Osasun mentala (depresio-sintomak murriztea)
- Adipositatea murriztea

Helduen eta adinekoen artean, jarduera fisiko maila altuagoek hobetzen dute:

- Edozein arrazorengatiko hilkortasuna
- Gaixotasun kardiobaskularrengatiko hilkortasuna
- Hipertentsio-gorabeherak
- Gertakaria gertatu den organoko minbizi espezifikoak (maskuria, bularra, kolona, endometrioia, adenokartzinoma esofagikoa eta urdail- eta giltzurrun-minbiziak)
- Mota 2ko diabetes mota 2ko gorabeherak
- Erorketen prebentzioa
- Osasun mentala (antsietate- eta depresio-sintomak murriztea)
- Osasun kognitiboa
- Loa
- Adipositatearen neurketa ere hobetu dezake

Emakumeengan, haurdunaldian eta erditu ondoren:

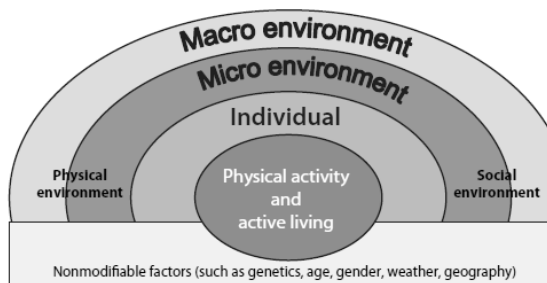
Jarduera fisikoak honako onura hauek dakartzkio amaren eta fetuaren osasunari: arrisku hau murriztea:

- Preeklampsia
- Haurdunaldiko hipertentsioa
- Haurdunaldiko diabetesa (adibidez, arriskua % 30 murriztea)
- Pisua gehiegi igotzea haurdunaldian
- Konplikazioak erditzean
- Erditu ondorengo depresioa
- Jaioberrien konplikazioak
- Eta jarduera fisikoak ez du ondorio kaltegarririk jaiotzako pisuan, eta ez dakar jaioaurreko heriotza-arrisku handiagorik

1.2.5. Jarduera fisikoko determinatzaileak

Jarduera fisikoa osasunaren baldintzatzaileetako bat da eta hura bultzatzeko oinarritzko jokaera proposatzen dugu, baina lehentasunak agente ezberdinentzat zehatzuz. Aipatutako jokaera [jarduera fisikoko determinatzaileetan](#) oinarrituta egon beharko litzateke.

Fig. 2. Determinants of physical activity



Source: adapted from Dahlgren (61).

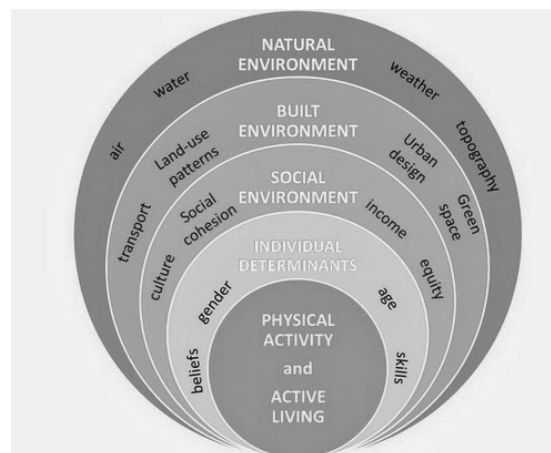


Table 3. Examples of action from different sectors on determinants of physical activity			
Determinant type	Action from key sectors		
	Health	Sport and leisure	Transport and urban planning
Macro environment	Providing stewardship for multidisciplinary action Delivering public health programmes to increase opportunities for physical activity for people on low incomes	Planning and delivering strategies for sport for all that reduce the cost of participation for people on low incomes and celebrate cultural diversity	Developing regional spatial plans that maximize public health and provide opportunities for active living
Micro environment	Representing the health sector on multidisciplinary planning committees Promoting physical activity among health-sector employees and service users	Improving access to sport and leisure opportunities for pedestrians and cyclists	Prioritizing access by pedestrians and cyclists in urban planning and designing communities conducive to walking
Individual	Delivering counselling for physical activity in primary care	Delivering targeted community sport programmes	Delivering targeted social marketing programmes for walking and cycling

Hurrengo argitalpenak jarduera fisikoaren eta portaera sedentarioen efektuak erakusten dituzten ikerketen adibide batzuk dira:

- [Evidence Review: Addressing the social determinants of inequities in physical activity and related health outcomes](#)
- [Addressing the social determinants of inequities in physical activity and sedentary behaviours](#)
- [Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States](#)
- [Social Cognitive Determinants of Physical Activity in Young Adults: A Prospective Structural Equation Analysis](#)
- [The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity](#)
- [The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls](#)
- [Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white Adults: A Structural Equation Analysis](#)
- [The Influence of Individual, Social and Physical Environment Factors on Physical Activity in the Adult Population in Andalusia, Spain](#)
- [Relative Influences of Individual, Social Environmental, and Physical Environmental Correlates of Walking](#)

ONDORIOAK ETA LABURPENA

Kapitulu honen helburua, gida honen jarduketa-esparrua den aldetik, Mugiment egitasmoa azaltzea da, baita jarduera fisikoaren sustapenerako funtsezko kontzeptu batzuk definitzea ere.

Mugiment **gizarte aktiboagoa** lortzeko egitasmoa da; jarduera fisikoa areagotzeko eta sedentarisismoa murrizteko ekimenak bateratzen ditu, pertsona inaktiboak aktibo bihurtzeko neurriei lehentasuna emanez.

Pertsona inaktiboa da jarduera fisikoa osasun-agintariak (OME) gomendatzen duten neurrian egiten ez duena. Pertsona horietara bideratuko ditugu gure ahaleginik handienak.

Zientifikoki frogatuta daude jarduera fisikoak pertsonen ongizateari eragiten dizkion onurak, ez soilik alderdi fisikoan, baita alderdi mentalean, emozionalean eta sozialean ere. Halaber, osasunaz mintzatzen garenean osoko ikuspegi batetik ari gara, eta ez soilik gaixotasun zehatz bat tratatzearen ikuspuntutik.

Jarduera fisikoa sustatzeko egitarau eta ekintzak diseinatzen hasi aurretik (adibidez jarduera fisikoko orientazio-zerbitzu bat), garrantzitsua da diziplina anitzeko lantalde bat eratzea eta lantalde horretan hainbat gizarte-esparru ordezkaturak egotea.

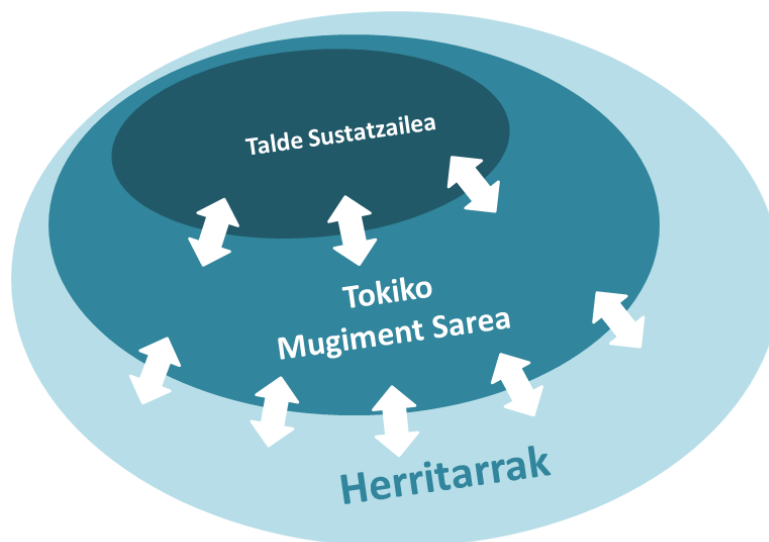
Jokabide-aldaketari ekiteko —gure kasuan pertsona aktiboak izatera heltzeko— garrantzitsua da pertsonen jarduera fisikoan eragina izan dezaketen **mugatzaile sozialak** kontuan hartzea.

2. MUGIMENT SAREAK

2.1. Zer dira

Udalerriko eragile ezberdinez osatutako taldea da (hala nola, kirol zerbitzua, gizarte zerbitzuak, osasun langileak, berdintasun arloko eragileak, herriko elkarte ezberdinak eta noski, herritarrak). Zeharka eta ikuspegi aniztasunean oinarrituta, jarduera fisikoaren sustapenaren inguruan lanean jardungo dute, beti ere, pertsona inaktiboak aktibo bihurtzeko helburuarekin. Sareek, partaidetza maila ezberdinak izatea komeni da eraginkortasuna bermatzeko.

Partaidetza, hiru mailatan sailkatzen dugu:



Iturria: Osasuna ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa 2016 (moldatuta)

2.1.1. Talde sustatzailea

Pertsona kopuru mugatu batek osatzen duen taldea. Proiektuaren lidergoa bere gain hartuko dutenak izango dira. Oinarriak ezarriko dituzte, lana diseinatu, proiektua gidatu, baliabideak lortu eta ebaluazio egin. Batez ere, zeharkakotasuna bermatuko duten sail edo esparru ezberdinetako profesionalek osatuko dute, nahiz eta ezin den interesa duen inor baztertu. Eraginkortasuna bilatze aldera, ez da gomendagarria 6-7 pertsona baino gehiago batzea.

Talde sustatzailea eratzeko, eta lehenago udalerrriak ez badu pausorik eman zentzu honetan, idazkaritza teknikoak Mugiment egitasmokoarekin bat egiteko proposamen formal bat helaraziko dio udalari. Horretarako, ondoko pauso hauek jarraituko dira:

- Aurkezpen gutuna bidali udalerriko ordezkari gorenari.
- Interesa sortu duen ala ez zehaztea eta udalerriko beste ekimen batzuekin zerikusia izan dezakeen identifikatzea.
- Erreferente izango den pertsona baten izendapena udalerrriaren aldetik ekimenaren lidergoa eramateko.

Udalerrrian Mugiment egitasmokoarekin bat egiteko erabakia irmoa denean, udalerrrian proiektua ezartzeko ardura izango duen talde sustatzailea biltzeko garaia izango da. Proiektuaren liderrak eta traktoreak izango diren pertsonak bilduko ditu talde honek. Horretarako, honako pausuak betetzea proposatzen da:

1. Udalerriko erreferentea eta Mugiment egitasmoko idazkaritza teknikoaren arteko lehen kontaktua proiektua zehatz-mehatz azaltzeko.
2. Udalerriko erreferentea eta Osakidetzako, Osasun Publikoko eta Foru Aldundiko ordezkarien arteko lehen harremana.
3. Proiektuan inplikaturik egongo diren udaleko beste langile guztien bilera udalerriko erreferentearekin.
4. Osakidetzako, Osasun Publikoko eta Foru Aldundiko ordezkariarekin jarraitu beharreko metodologia zehaztu.
5. Mugiment sarearen talde eragilearen lehen bilera.



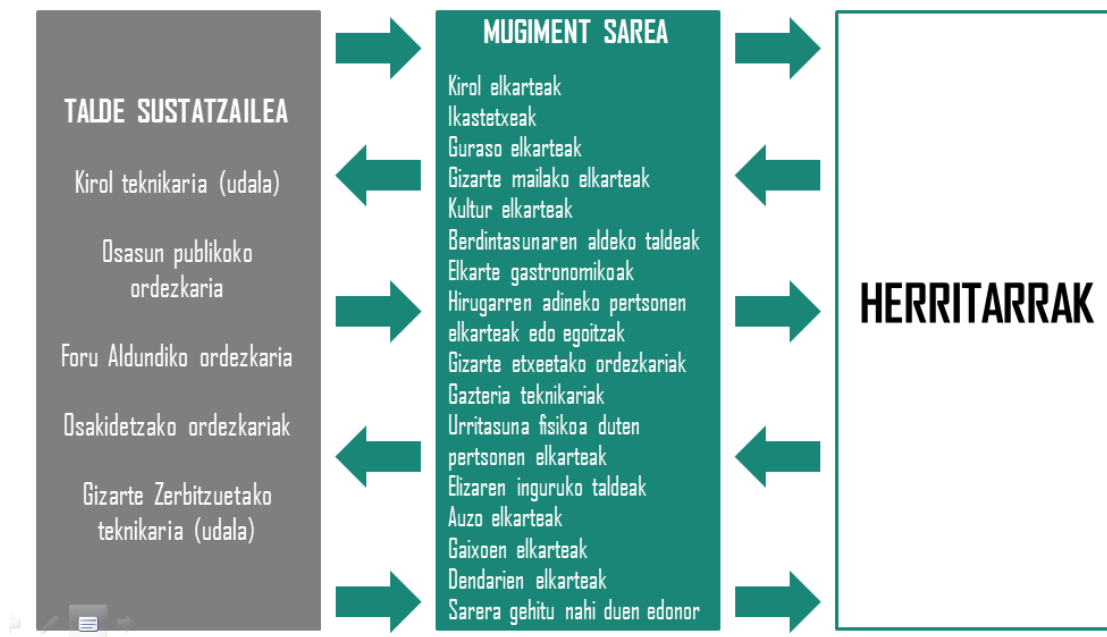
Talde eragilearen funtzioak hauek izango dira:

- Mugiment egitasmoaren helburu eta ideia nagusiak konpartitu.
- Diagnostikoa egin.
- Udalerriko lehentasun-irizpideak ezarri.
- Sare ahalik eta zabalena sortu.
- Tokiko koordinazio bideak zehaztu.
- Udal programak edo ekintza planak diseinatu, beti ere pertsona inaktiboak aktibo bihurtzeko.
- Informazioa Mugiment sareko partaide guztiekin eta herritarrekin partekatu.
- Komunikazioa landu udalerrin mailan.
- Mugiment egitasmoko idazkaritza teknikoarekin erlazioa mantendu.
- Beste udalerrin batzuetako egiturekin sortzen diren foroetan parte hartu.

2.1.2. Mugiment sarea / Talde hedatua

Talde sustatzaileak diseinatzin dituen proposamenetan oinarrituta, aukeratutako gaiarekin harremana edo interesa izan dezaketen pertsona edo eragileei proiektuarekin bat egiteko gonbitea egingo zaie. Finkatutako hasierako helburuekin harremana dute. Ekintza plana gauzatuko duen taldea izango da. Talde zabalago honetan boluntarioak egon daitezke eta bere inplikazio maila beraiek erabakiko dute. Askotan, bere interesekoa izango den ekintza zehatz bat gauzatzeko batuko dira taldera, ondoren, bertatik berriz ateratzeko. Ez da gomendagarria 10-12 pertsona baino gehiago izatea guztien parte-hartze aktiboa ziurtatzeko.

Izaera irekia eta inklusiboa duenez, edozein unetan bat egin ahal izango dute beste elkarte edo pertsona batzuek. Jardutako zehazten diren ildoan arabera, normala izango da parte-hartzaile batzuek beste batzuek baino parte-hartze aktiboagoa izatea. Adibidez, udalerrin batean ikasleen joan-etorri aktiboak eta mugikortasuna lehenesten badira, logikoa izango da ikastetxeak eta gurasoen elkarteak neurri handiagoan inplikatzeko.



Mugiment sareko kideak hauek izan daitezke:

- Kulturaren arloko elkarteak
- Ikastetxeak
- Gurasoen elkarteak
- Kirol klubak
- Bizilagunen elkarteak
- Aniztasun funtzional bat duten pertsonen elkarteak
- Merkatarien elkarteak
- Aisialdi taldeak
- Emakumeen eta gizonen arteko berdintasunaren aldeko elkarteak
- Etorkinen elkarteak
- Parte hartzeko interesa duen edozein talde edo pertsona

Eginkizun hauek izango ditu:

- Mugiment egitasmoaren ideia eta helburu nagusiak partekatu.
- Aktiboki parte hartu tokiko sarean.
- Mugiment sarearen helburuak zehaztu.
- Udalerrirako lehentasun irizpideak ezartzen lagundu.
- Programa eta ekintza planak diseinatzen parte hartu.
- Ekintza planak abian jartzean elkarlanean aritu.
- Sarean lan egin, informazioa partekatuz Mugiment sareko gainerako parte-hartzaileekin.
- Talde sustatzailearekin etengabeko komunikazioa izan.

2.1.3. Herritarrek

Mugiment saretik sortutako ekimen eta ekintza guztiak herritarrei zuzenduta daude, batez ere, inaktiboak direnei.

Sarearen egitura 3 mailatan antolatuta egon arren, aintzat hartu behar dugu benetako protagonista herritarrek direla. Horrela izanik, horien parte hartzea komenigarria da maila guztietan eta ateak irekiak izan behar dituzte beti parte hartzea errazteko.

2.2. Zertarako balio dute

Udalerrian jarduera fisikoa sustatzeko ekimenak sortzeko balio dute, ikuspegi anitz eta integral batetik, beti ere, lehentasuna, pertsona inaktiboak aktibo bilakatzera zuzenduta. Komunitatearen lehentasunak, interesak eta beharrei erantzuneko dien ekintza planak modu partekatuan sortzeko tresna eraginkorra dira. Maila ezberdinetan parte hartzen duten pertsona eta eragile ezberdinen iritzia aintzat hartzeko metodologia bat da.

ONDORIOAK ETA LABURPENA

Mugiment sarea udalerriko eragile ezberdinez osatutako taldea da.

Hiru mailatan sailkatzen da: **talde sustatzailea**, **Mugiment sarea** edo **talde hedatua** eta **herritarrek**.

Talde sustatzailea arlo ezberdinetako **profesionalek** osatuko dute eta proiektuaren **lidergoa** eramango dute. Taldea hedatuko da aukeratutako gaiarekin harremana edo interesa izan dezaketen pertsona edo eragileekin, gehienetan **bolondresez** osatuta. Ekintza plana gauzatuko dute.

Talde sustatzaileak zein talde hedatuak bere **funtzioak** ondo definituta izango dituzte lanean hasi aurretik.

Herritarrek izan behar dira **proiektuaren benetako protagonistak**. Mugiment saretik sortutako ekimen eta ekintza guztiak beraiei zuzenduta daude, batez ere, inaktiboak diren herritarrei.

Mugiment sareek jarduera fisikoa sustatzeko ekimenak sortzeko balio dute, **ikuspegi anitz eta integral batetik**.

3. MUGIMENT SAREETARAKO PROZEDURA

Erakunde bakoitzak bere ezaugarrietara moldatu dezakeen proposamen bat eskaintzen dugu, beti ere, Mugiment egitasmoan jasotzen diren oinarrien arabera lan egiteko.

Horretarako, Udalak iniziatiba har dezake, hasteko, Mugiment sustatzaile bihurtuz. Ondoren Mugiment egitasmoko idazkaritza teknikoaren laguntza edo esku-hartzea eska dezake.

Beste kasu batzuetan, aukerak antzematen diren udalerrietan, lehen pausua Mugiment egitasmoko idazkaritza teknikoak eman dezake.

Hasierako harreman hau formalagoa edo informalagoa izan daiteke, herri bakoitzaren nahiaren arabera. Harreman formalagoa nahi dutenentzat, adibidez, gutuna bidali ohi diegu ordezkari politikoei egitasmoan parte hartzera gonbidatuz.

3.1. Aurretiko fasea

Diagnostikoarekin hasi aurretik, erakunde eta instituzio ezberdinen arteko konplizitatea bilatzea komeni da, kide ezberdinen arteko harremana indartuz: osasun arloko langileak, kirol teknikaria eta gizarte alorreko profesionalak, besteak beste. Gainera, proiektuaren ezarpenean eragina izango duten beste hainbat faktore eta zenbait eginbehar kontutan izan beharko ditugu.

3.1.1. Udalerriak

Udalerria da Mugiment egitasmoaren aplikazio eremu nagusia. Herritarrengandik hurbilen dauden erakundeak udalak dira eta sareak eta lankidetzak sortzeko esparru egokienak dira udalerriak.

Tokiko sare bat abian jartzeko, udalerri batek, bete beharko lukeen irizpide nagusia benetako interesa da. Proiektua ezagutu ondoren, herritik bertatik sortu behar da berau garatzeko interesa eta beharra. Horretarako, jarduera fisikoa ikuspegi integratzaile honetatik sustatzeko borondatea sortu beharko litzateke, aurretik ez badago, eta sektore arteko lankidetzan oinarrituta, sarean lan egiteko sentsibiltatea agertu beharko lukete.

Kontutan izan behar da bai sarea sortzeko, baita jarduera fisikoa sustatzeko plana garatzeko, lidergo argi eta sendo bat existitu behar dela udalerrian bere ordezkarien partetik.

Hala ere, Mugiment egitasmoarekin bat egin eta Mugiment sarearen sorrerak hiru iturri izan ditzake:

3.1.1.1. UDALERRIAREN INTERESA:

Hau izan beharko litzateke bide nagusia. Epe luzera, interes eta lidergo faltak ilusioa eta ekimena galtzera darama. Udalerriek kanpoko eragilean laguntza izan badezakete ere, hauek ez dute udalerriko ordezkarien funtzioa ordezkatzeko. Mugiment sarea osatzeko lanean hasi baino lehen, benetako gogoia eta interesa dagoela ziurtatu beharko litzateke udalean bertan.

3.1.1.2. UDALERRIAN MARTXAN DAUDEN BESTE EKIMEN BATZUEKIN IZAN DEZAKEEN LOTURA:

Badaude beste ekimen batzuk udalerrietan gauzatzen direnak eta Mugiment egitasmoarekin erlazioa izan dezaketenak: Euskadi Lagunkoia Sustraietatik, Udalsarea 21 edo Osasun Sailaren bitartez bultzatzen diren tokiko osasun sareak. Metodologia partekatzen dutelako, sektore arteko lankidetzan oinarrituz lan egiten dutelako edo antzeko helburuak bilatzen dituztelako. Haiekin harremanetan jartzea eta elkarrekin gauzatu ahal diren ekintzak edo prozesuak adostea izan beharko litzateke lehenengo pausua.

3.1.1.3. BESTELAKO ARRAZOIAK:

Gerta daiteke proposamena udalerrri kanpotik etortzea, beste erakunde batetik. Adibidez, jarduera fisikoa sustatzea bilatzen bada mankomunitate edo bailara mailan, udalerrri batek ondoko udalerriri proposa diezaioke proiektua konpartitzea eta hau elkarrekin garatzea. Kasu hauetan ere, Mugiment egitasmoko sustatzailea izatea eskatu ahal izango da, beti ere, kontutan hartuta udalerrriak poliki-poliki proiektua bere egin behar duela, lidergo osoa hartuz.

3.1.2. Udalerrien betebeharrak

Udalerrietako ordezkari politikoek garbi izan behar dute beti zein izan behar den udalerriaren lana ekimena aurrera ateratzeko:

- Udalerrian Mugiment sarea sortu eta lidergoa hartu, ikuspegi sektorial anitz eta parte hartzailean oinarrituta.
- Prozesu parte hartzaileak sortu, komunitatearen eragilean potentziala aprobetxatuz.
- Sare horren baitan, jarduera fisikoa sustatzeko ekintzak antolatu behar dira.
- Politikak indartu bizimodu aktiboagoa izateko aukerak handitzea ahalbidetzeko, horretarako mesedegarriak diren inguruak eskainiz.

3.1.3. Beste sare batzuekin lotura

Sarean lan egitearen ideia ez da Mugiment egitasmoaren berrikuntza. Beti izan da ezberdinen arteko lankidetzeta baina azken urteotan gero eta indar gehiago hartzen ari den joera bat da. Gure artean baditugu sareko lanaren bitartez garatzen diren beste plan eta ekimen asko, esaterako:

3.1.3.1. LEKUKO PROZESU KOMUNITARIOAK

Osasun Sailak bultzatzen ditu eta bere helburua komunitatearen ongizatea hobetzen laguntzea da, eragile ezberdinen arteko lankidetzaren bitartez eta prozesuko etapa guztietan komunitatearen partaidetza bilatzen. Osasun Publikoa, Udala eta Osakidetza izendatzen ditu sareko lan horren sustatzaile. Talde lanak, elkarlan sistematizatu eta egonkorra erraztea bilatzen du, bikoiztasunak saihestuz.

3.1.3.2. EUSKADI LAGUNKOIA

Euskadi Lagunkoia Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailak sustatu eta Matia Fundazioak abiarazitako ekimena da eta bere helburua adinekoek eta, oro har, herritarrek Euskadiko udalerriak hobetzen parte har dezatela bultzatzea da, zahartu ahala nork bere bizimodua izaten jarraitu ahal izateko. Proiektu hau zahartze aktiboaren paradigmen pean garatzen da. Adinekoekin lagunkoiak diren inguruneak, egiturak eta zerbitzuak berrantolatzen ditu, banakoen behar eta ahalmen ezberdinetara egoki daitezen, eta, hala, haien partaidetza sustatzen du.

3.1.3.3. UDALSAREA21

Jasangarritasunerako Udalerrien Euskal Sarea, euskal udalerrietako Tokiko Agenda 21ak dinamizatzen dituen koordinazio eta kooperazio foroa da, eta ekintza planak betearaztea sustatzen du. Udalsarea 21 EAEko 183 udalerri osatzen dute, baita Eusko Jaurlaritzako Ingurumen, Lurralde Plangintza eta Etxebizitza Sailak, Eusko Jaurlaritzako Garraio eta Osasun Sailek, URA agentziak, Energiaren Euskal Erakundeak (EEE), Ihobe, Ingurumen Jarduketarako Sozietate Publikoa eta Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako Foru Aldundiek ere. Erakunde multzo honek Euskal Autonomia Erkidegoko maila administratibo guztiak hartzen ditu aintzat, eta ahalegin guztiak norabide berean gidatzen ditu: euskal udalerrietan garapen iraunkorra eta eraginkorra lortzera.

Adi ibili behar gara bikoiztasunak ez sortzeko. Horrek, nahasmena ekarriko luke udalerrietako ordezkarien artean. Horregatik, honako argibide hauek kontutan izatea garrantzitsua da:

- **Oraindik sarerik existitzen ez bada:** sarea osatzeko, aurretik proposatutako pausuak jarraituko ditugu.
- **Sarea sortuta badago:** ez dugu sortuko sarea edo lan talde berririk. Existitzen den taldean integratu beharko ginateke gure proposamena ongi azalduz eta gure ildo honetatik lan egiteko gonbitea eginez. Adibidez, osasunaren inguruko sare bat badago, jarduera fisikoa lantzeko proposamena egin genezake eta talde sustatzaileko kide izatera pasatu.
- **Kasu guztietan:** ongi azaldu behar da udalerri guztietan sektore anitzeko ikuspegiak dituzten lan talde batekin lan egin behar dela. Ekimen bakoitzaren helburuak ondo zehaztu behar dira eta guztien arteko koordinazio egokiena bilatu behar da.

3.1.4. Kontuan hartu beharreko beste kontu batzuk

Gaur arte egindako bideak erakutsi digu badaudela hainbat kontu presente izan behar ditugunak ekimenari batzeko erabakia hartzen den unean, baita, bera garatzeko ematen diren etapa guztietan.

- Mugiment sarea sortzekotan, udalerriak Mugiment sustatzaile izateko bi baldintza bakarrik bete behar ditu: gizarte aktiboa lortzeko lagungarriak izan daitezkeen ekimenak sustatu eta Idazkaritza Telnikoari adierazi (mugiment@mugiment) Mugiment sustatzaile bihurtu nahi dutela. (Sustatzaileei gomendatzen zaie Mugiment egitasmoaren sustatzailea direla publikoki erakustea. Hau egin daiteke modu orokorrean erakundearen webgunean Mugiment logoa erakutsiz edo sustatzen dituen ekimenetako informazioan horrela adierazita).
- Nahiz eta Osasun Publikoa eta Adikzioen Zuzendaritza, Osakidetza, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza eta Foru Aldundia inplikaturik egon, udal bakoitzeko ordezkariak izan behar dira proiektuaren liderrak.
- Sarea sortzeko bidea konplexua da eta ezberdina izango da udalerri bakoitzean, izan ere, erakunde askoren arteko koordinazio egokia eskatzen baitu. Udal bakoitzaren errealitatea, eskarmentu, sentsibiltate eta ezaugarriak aurretik jarri behar dira.
- Udal bakoitzean proiektuaren ideiak gizarteratzeko komunikazio kanpaina bat antolatzea beharrezkoa da bi helbururekin; herritarrak informatu eta eragileak mobilizatu.

3.2. Diagnostikoa

Guri dagokigun gaiaren inguruan udalerriak duen abiapuntua zein den aztertu behar dugu tresna ezberdinak erabiliz. Hemen egiten diren proposamenak aukera gisa eskaintzen dira. Udalerrri bakoitzaren egoera, ezaugarri eta baliabideen arabera, bakoitzak hobeto egokitzen zaizkionak aukeratuko ditu.

3.2.1. Udalerrriaren egoeraren azterketa

Bigarren mailako iturriak aztertzeke, udalerrrian eskuragarri dagoen dokumentazioa erabiliko da, hiriaren alderdi desberdinak biltzen dituena. Horretarako, beharrezkoa izango da ekimenean inplikaturik dauden udaleko sail ezberdinek informazioa ematea. Jarraian, hasierako diagnostikoa egiteko behar den informazio zerrendaren proposamen bat agertzen da:

3.2.1.1. UDALERRIAREN DESKRIBAPEN OROKORRA; KOKAPENA, TAMAINA, TOPOGRAFIA, BIZTANLEAK:

- udalerrriaren deskribapen topografikoa
- herriaren tamaina
- biztanleriaren dentsitatea
- udalerrriaren banaketa (auzoak, barrutiak, etab.)
- biztanleria proiektzioak
- piramidea eta egitura, adinaren eta sexuaren arabera

3.2.1.2. EZAUGARRI SOZIAL ETA EKONOMIKOAK:

- adina eta sexuaren araberako egitura
- baztertuak izateko arriskuan dauden pertsonak
- etorkinak
- pertsona nagusiak eta jasotzen duten arreta
- ahalmen ekonomikoa (batez besteko errenta, pentsioak, etab.)
- bizikidetzatza moduak (adibidez: bakarrik bizi diren pertsonen %)
- heziketa maila

3.2.1.3. UDALERRIKO BESTE PLAN BATZUEN AZTERKETA GUREAREKIN ERLAZIOA

DUTENAK:

- adineko pertsonak
- irisgarritasuna
- etxebizitza
- beste batzuk

Informazio horrez gain, Euskal Estatistika Erakundeak ([Eustat](#)), emandako datu estatistikoak erabil daitezke. Bertan, udal informazioari buruzko atal bat aurki daiteke, hainbat datu eskaintzen dituen:

- **Udal informazioa:** udal datuen atal hau erabilgarria da egungo estatistika errealitatea eta Euskal Autonomia Erkidegoko 251 udalerriren bilakaera historikoa ezagutzeko.
- **Udalmapa:** udal informazio sistema bat da, helburu gisa Euskal Autonomia Erkidegoko udalerrietako errealitatea xehetasunez azaltzea duena. Aldi berean, lurraldearen hazkuntzarekin eta garapenarekin zerikusia duten hainbat esparrutan erabakiak hartzea bideratutako politika publikoak diseinatzea eta ebaluatzea ahalbidetzen du, lurralde, ekonomia eta gizarte kohesio handiagoa eta ingurumenarekiko errespetua lortze aldera.

3.2.1.4. JARDUERA FISIKOAREN INGURUKO AZTERKETA

- Jarduera Fisikorako baliabideen zerrenda edo mapa: elkarteak, enpresak, instalazioak...
- Elkarrekin gauzatzen dituzten programak.
- Arlo honetan erreferenteak izan daitezkeen pertsonen zerrenda.
- Udalerriko pertsona aktibo / inaktiboaren inguruko adierazleak: udal kirol zerbitzuen abonatuak, erabiltzaileak...

3.2.2. AMIA azterketa

Erakundearen estrategiak erabakitzeko tresna erraz eta eraginkorra da. Erakundearen indarguneak, ahuleziak, mehatxuak eta aukerak identifikatu eta aztertzen ditu. Analisisian erabazten den matrize bati esker erakundeak bere egoera ezagutzeaz gain, helburuak zehaztu eta kudeaketa estrategikoa finkatu ahal izango ditu.

Metodologia honek bi ikuspuntutatik aztertzen du erakundea: bata kanpoko eta bestea barrukoa.

Kanpo analisisian aukera eta mehatxu moduan sailkatuak izan daitezkeen ekintza, gertaera eta joerak aztertzen dira.

AUKERAK: erakundearen inguruan sortzen diren aukerak eta bere onurarako erabil ditzakeen faktoreak; tendentziak, teknologia, gizarte-aldaketak...

MEHATXUAK: proiektuaren ezarpena zaildu dezaketen kanpo faktoreak. Mehatxu hauek garaiz antzemanaz gero saihestuak ala aukera bihurtuak izan daitezke: baliabideak, konpetentzia, legeak...

Barne analisian indargune eta ahuleziak aztertzen dira, gertaera objektibo eta errealetan oinarriturik.

INDARGUNEAK: erakundeari bere helburuak lortzen lagun diezaioketen barne ahalmenak dira.

AHULEZIAK: barneko mugak dira, erakundeak bere helburuak lortzeko dituen ahalmenak oztopatu ditzakeenak.

	INDARGUNEAK	AHULEZIAK
BARNE-ANALISIA		
	AUKERAK	MEHATXUAK
KANPO-ANALISIA		

3.2.3. Foku taldeak

Talde fokalen teknika norbanakoen sentimenduak, pentsaerak eta bizimodua jasotzeko bide bat da, norberak emandako azalpenetan oinarritzen dena, datu kualitatiboak eskuratzeko helburuarekin.

Taldean lan egiteak eztabaidatzeko aukera ematen du eta parte hartzaileak gai desberdinei buruz hitz egitera eta iritzia ematera bultzatzen ditu, lekukotasun benetan aberatsak sorraraziz.

3.2.3.1. FOKU TALDEEN DISEINUA:

Talde fokaletako parte-hartzaileek biztanleen ordezkariak izan behar dute. Horretarako, beharrezkoa izango da talde ezberdinak osatzea, ezaugarri ezberdinak izango dituzten parte-hartzaileekin. Segmentazio egokia egiteko biztanleria osatzen duten azpitalde guztiak identifikatu behar dira eta azterketan zeintzuk sartu behar diren erabaki beharko da.

Taldeak diseinatzeko lehentasunak irizpide soziodemografikoetan oinarrituko dira (sexua, adina, maila ekonomikoa) eta kasu bakoitzean egokitzen jotzen diren bestelako irizpideetan.

Helburua barneko talde homogeneoak diseinatzea da. Ondo diseinatutako talde fokalek gutxi gorabehera 1 eta 2 ordu artean irauten dute, eta parte-hartzaile kopurua 6 eta 12 artekoa izaten da.

Taldeak moderatzaile eta laguntzaile bana izango ditu. Lehenengoa eztabaida sortzeaz, parte-hartzaileak hitz egitera bultzatzeaz, gehiegi hitz egiten duten pertsonei beste batzuei hitz egiten uzteko eskatzeaz eta taldeko kide guztiak parte hartzera animatzeaz arduratuko da. Bestalde, laguntzaileak honako zeregin hauek izango ditu: saioa grabatu, oharra hartu, taldeak eztabaidatzeko giro egokia sortu, datuak jaso eta moderatzaileari lagundu.

Talde kopuruari dagokionez, kontutan izan behar dugu udalerriaren biztanle kopurua. Baita ere, adin talde bakoitzean zenbat pertsona dauden. Garrantzitsua litzateke adin tarte bakoitzerako gutxienez talde bat antolatzea. Bestalde, elkarte eta erakunde pribatuak ondo identifikatuta izatea komeni da hauekin ere talde espezifikoak antolatzeke. Foku taldeak udalerrian dauden indarguneak eta errekurtsoak identifikatzeko baliatu daitezke.

Talde fokal hauetan, topaketen eta elkarriketen informazioa audio batean grabatuko da, ondoren aztertzeke. Irudiak izatea ere gomendatzen da. Bertaratzen diren pertsonei horren berri emango zaie eta beharrezko izanez gero baimena idatziz eskatuko zaie.

Saioaren amaieran bertaratu diren pertsonei datu batzuk eskatuko zaizkie, asistentzia orriaren bitartez adibidez, eta proiektuaren garapenean parte hartzen jarraitzeke eskatuko zaie. Sortzen den dokumentazioa eta gertatzen diren berriak hauekin konpartitzea funtsezkoa izango da, beraien garrantzi eta protagonismoa azpimarratzeko.

3.2.4. Elkarriketak

Beharrezkoa izanez gero, sakoneko elkarriketa tresna gisa erabili daiteke udalerriko diagnostikoari buruzko informazio gehiago lortzeko.

3.2.4.1. NOLA EGITEN DIRA?

Jorratzen dugun gaiarekin harremana izan dezaketen pertsonekin egingo ditugu elkarriketak. Helburua da, beraien ezagupen eta esperientzia oinarrituta, aztertzen dugun gaiari buruz buruzko informazio egituratua eskuratzea.

Ordubete inguruko elkarriketa egituratuak izango dira. Azterlanerako interesgarriak diren gai nagusiak landuko dira. Elkarriketatzaileak gidoi bat jarraituko du eta horren bitartez zenbait gai aterako ditu, elkarriketatuak bere ikuspegia eman dezan.

3.2.4.2. ELKARRIKETEN DISEINUA ETA GIDOIA:

Elkarriketatuen hautaketa egiteko, komunitatean duten rola eta landu beharreko gaiari buruz duten ezagutza erabiliko dira irizpide gisa.

Leku lasai eta eroso batean egingo da. Elkarrizketa grabatzea komeni da, foku taldeetan bezala, ondoren aztertzeko.

Helburuen arabera, elkarrizketatzaileak aztertzeko interesgarriak iruditzen zaizkion galderak edo gaiak edukiko ditu idatzita gidoi batean. Sarrerarako azalpenaren ondoren, gaiak, galderak eta gaikako eremuak aurkeztuko dira. Zehaztutako gai garrantzitsu guztiei buruz hitz egiteko ahalegina egingo da.

Elkarrizketatu bakoitzarentzat bere profilerak egokitutako elkarrizketarako gidoi espezifiko bat garatuko da.

3.2.4.3. ELKARRIZKETEN AZTERKETA:

Elkarrizketen azterketa estrategien arabera egingo da. Egin beharreko lana talde fokaletarako proposatutakoaren antzekoa da: transkripzioak irakurriko dira eta elkarrizketa bakoitzeko emaitzak gaika sailkatuko dira. Gai bakoitzeko zati guztiak atal bakar batean pilatu daitezke.

3.2.5. Inkestak

Udalerraren jarduera fisikoaren mailari buruzko ezagutza handiagoa izateko eta diagnostikoko parte-hartze prozesuan adin guztietako herritar gehiagoren iritzia kontuan hartzeko inkesta bat egin daiteke.

Inkestak hiru atal ditu. Lehengoan jarduera fisikoa eta osasunarekin erlazioa duten galderak egingo dira. Herriarentzat propio pentsatutakoak, bertako errealitatearen arabera, ere hemen sartuko ditugu. Bigarrenean herritarren jarduera fisikoko maila neurtuko da IPAQ galdetegiaren bitartez. Galdetegi hau nazioarte mailan onartuta dagoenez, eta bere erabilpena gero eta hedatuago dagoenez, antzeko beste inkesta batzuekin alderaketa egiteko aukera emango digu. Hirugarren atala identifikazio datuak jasotzera zuzenduta dago, inoiz ez datu pertsonalak, galdetegia anonimoa baita.

3.2.5.1. INKESTAREN EZAUGARRI OROKORRAK:

Helburua: Udalerriko jarduera fisikoaren inguruko datuak ezagutu.

Metodologia: Inkesta pertsonala, aurrez-aurre egindakoa edo norberak betetakoa.

Nori zuzenduta? 15 urtetik gorako herritarrek

Datuen bilketa: Udala arduratuko da inkestaren difusioaz. Norberak betetzeko aukera ematen bada egokienak diren guneak aukeratu beharko dira:

- Instalakuntza publikoak: kultur-etxea, kiroldegia, liburutegia, ikastetxeak, nagusien zentroak, gaztelekuak...
- Elkartek.
- Postaz etxeetara bidaltzeko aukera aztertu.
- Posta elektronikoz bidali herritarrei aukera badago.

Inkesta kopurua biztanle kopuruaren arabera kalkulatu beharko da, beti ere, adin taldeen eta sexuaren proportzionaltasuna zainduz.

3.2.5.2. GALDERAK ETA DATUAK:

Jarraian galderen proposamen bat egiten dugu. Inkestarekin batera udalarekin harremanetan jartzeko kontaktua sartu behar da beti. Baita, inkestatutako pertsonari buruzko datuak jasoko dira, emaitzen inguruko informazioa jaso nahi badu. Modu honetan, herritarren inplikazio bilatuko dugu proiektuaren garapenean, inkestatik haratago. Kontuz ibili behar gara inkestaren erantzunak eta datu pertsonalak ez nahasteko, konfidentzialtasuna zaintzeko.

3.2.5.3. INKESTA EREDUAK (ADIBIDEAK):

JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA

1- Azken urtean, kirola edo jarduera fisikoa egiteko aholkularitza edo entrenamendurik jaso al duzu?

- Bai - Ez - Ez dakit/Ez dut erantzungo

2- Azken urtean, jarduera fisikoa edo kirola egitera bideratutako azterketa medikurik egin al duzu?

- Bai - Ez - Ez dakit/Ez dut erantzungo

3- Ondorengo baieztapen hauekiko zure adostasun maila adierazi:

	Erabat ados	Ados	Ez ados	Erabat ez ados	ED/EDE
Nire auzoak/herriak ariketa fisikoa egiteko instalazioak ditu (gimnasioa, igerilekua, kiroldegia eta abar)					
Nire auzoa/herria ariketa fisikoa egiteko (paseatu, korrika egin) inguru egokia da					

JARDUERA FISIKO MAILAK

Orain, azkenengo astean egin dituzun jardueretan pentsatu, mugimendua izan duten ekintzak, alde batetik bestera joateko egin duzun jarduera, zure aisialdian eginiko ekintzak, jarduera fisikoa edota kirola.

Azken astean, gutxienez eta **jarraian, 10 minututako iraupena** izan duen **JARDUERA FISIKO GOGORREAN** pentsatu. Jarduera fisiko gogorak intentsitate handiko esfortzu fisikoa inplikatzeko dituen jarduerak dira, normalean baino arnasketa sakonago eta biziagoa izatera derrigortzen zaituen ekintza horiek dira (erritmo azkarrean korrika egitea, baratzean induskatzea, kirol biziak, aerobiko biziak: bizikletan azkar ibiltzea, spinning, ...)

1- ¿Egunean, jarduera fisiko bizian zenbat minutu metatu dituzu? Ez hartu kontutan 10 minutu baino gutxiagoko iraupena izandako ekintzak.

Astel	Astea	Asteaz	Ost	Ostir	Lar	Iga

Azken astean, gutxienez eta **jarraian, 10 minututako iraupena** izan **DUEN JARDUERA FISIKO MODERATUAN** pentsatu. Jarduera fisiko moderatuak esfortzu fisiko moderatua inplikatzeko dituen jarduerak dira, normalean baino arnasketa pixka bat biziagoa izatera derrigortzen zaituen ekintza horiek dira (igeri egitea, aerobiko leunak: bizikletan edo korrika modu erregularrean egitea, indar mantentzea, yoga, pilates, ...) **MESEDEZ OINEZ IBILTZEA EZ SARTU**

2- ¿Egunean, jarduera fisiko moderatuko zenbat minutu metatu dituzu? Ez hartu kontutan 10 minutu baino gutxiagoko iraupena izandako ekintzak.

Astel	Astea	Asteaz	Ost	Ostir	Lar	Iga

Azken astean, egunean zenbat minutu metatu dituzu **OINEZ?** Izan kontutan alde batetik bestera joateko eman duzun denbora, eroksetak egiten, lanera/ikastetxera joaten eman duzun denbora, baita oinez ibiltzera atera zaren denbora.

3- Egunean zenbat minutu metatu dituzu oinez. Ez hartu kontutan 10 minutu baino gutxiagoko iraupena izandako ekintzak.

Astel	Astea	Asteaz	Ost	Ostir	Lar	Iga

Pentsa ezazu eserita ematen duzun denboran, ohiko egun baten. Izan kontutan bulegoan ematen duzun denbora, lagunak bisitatzen, irakurtzen, ikasten, klasean, telebista ikusten, autobusean, kotxean, trenean, e. a.

4- Egunean zenbat denbora ematen duzu eserita?

Orduak	Min.	ED/EDE

IDENTIFIKAZIO ALDAGAIK

GENEROA: ☐ Emakumea ☐ Gizona **ADINA:** _____ urte

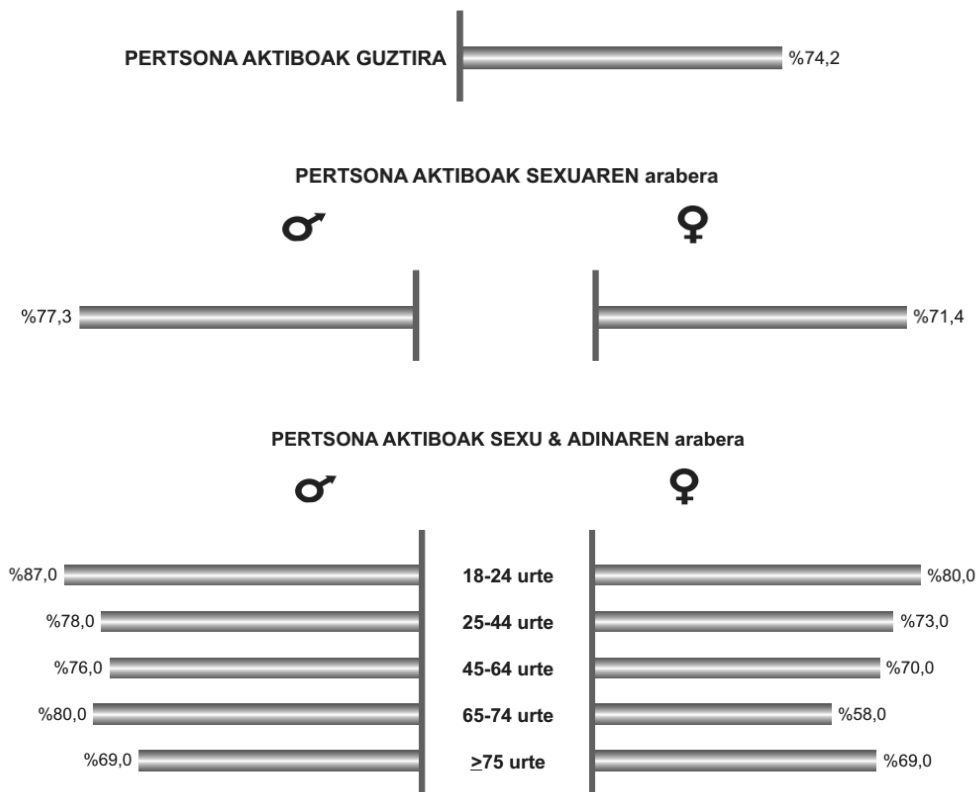
TREBAKUNTZA: Zure trebakuntzaren inguruan, zein ikasketa egin dituzu?

- ☐ Ikasketarik gabe (ez daki irakurri edo idazten, ikasketarik gabe, lehen mailako ikasketak bukatu gabe)
- ☐ Lehen mailako ikasketak (Lehen mailako ikasketak 6. maila arte, EGB 5. edo 8. maila arte, DBH 14-16 urte arte)
- ☐ Bigarren mailako ikasketak (Batxilergoa, Heziketa-zikloak, Industria maisua, COU, REM, etab.)
- ☐ Unibertsitate eta graduondoko ikasketak (diplomadunak eta lizentziatuak, masterrak, doktoregoak)
- ☐ Ez dakit/Ez dut erantzungo

3.2.5.4. DATUEN TRATAMENDUA:

Jasotako informazioa ahalik eta modu argienean aurkeztuko dugu. Hirugarren ataleko aldagaiak informazioa sailkatzeko baliagarriak izango dira.

Jarduera fisikoaren maila aztertzeko IPAQ galdetegia erabili dugunez, inkesta honek proposatzen dituen jarraibideak erabili beharko ditugu emaitzak neurtzeko.



3.3. Udalerrian jarduera fisikoa sustatzeko ekimenak

Ekintza planaren diseinuaren lan hau prozesu sistematizatu baten bitartez egiten saiatuko gara. Lanaren fase honetan talde sustatzaileak lidergoa hartuko du herritarren partaidetza ahalbideratzeko. Diagnosiarekin egin den bezala, herritarren iritzia ezinbestekoa izan beharko da etorkizuneko eszenatokia eta ekintzak zehazteko.

Malgutasuna ezaugarri garrantzitsu bat izango da planifikazio prozesu honetan. Gai honek izango duen lehentasun maila zehaztu beharko da eta horren arabera egutegi bat finkatuko da kronograma baten bitartez.

Plana diseinatzeko hasierako denbora plan honek zeregin nabarmenenak izango ditu kontuan eta hauetako bakoitza jorratzen hastean, xehetasunak zehatzago ezarri ahal izango dira.

KRONOGRAMA											
ZEREGINAK	ASTEAK										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...
Planaren ikuspegia, xedea eta helburuak adostu											
Ekintzak identifikatu											
Herritarren ekarpenak jaso											
Lehentasunak ezarri											
Indikatzaileak zehaztu											
Ekintzen egutegia finkatu											
...											

3.3.1. Ikuspegia

Planarekin bilatzen dugun ideiaren deskribapena da. Planaren ezarpenarekin etorkizunean gertatzea gustatuko litzaigukeena. Kontzeptu oso orokorra da eta taldearen ametsa bezala definitu daiteke. Esaldi motz batean laburtzea gomendatzen da.

Adibidea: Gure herrian, adin eta ezaugarri guztietako biztanleek, jarduera fisikoa egin dezatela, OMEk ezarritako gutxiengoaren gainetik, egoneko jarrerak saihestearekin batera.

3.3.2. Xedea

Planaren zergatia arrazoitzen duen kontzeptua da. Ekintzak definitzen laguntzeko markoa izan behar da. Orainaldian zehazten da eta talde sustatzailearen jarduera deskribatu behar du.

Adibidea: Gure herriko biztanleria guztiari zuzenduriko zerbitzu berriak sortzea, urtetan zehar mantenduko dena, herritarrei jarduera fisikoa bere eguneroko bizitzan txertatzen laguntzeko, baliabideen jasangarritasuna kontutan hartuz.

3.3.3. Balioak

Planak bere garapenarekin indartu nahi dituen baloreak ere aipatu daitezke, honek markoa hobeto definitzen laguntzen badigu.

Adibidea:

- *partaidetza*
- *aniztasuna*
- *harremanak*
- *konpromisoa*
- *autosuperazioa*
- ...

3.3.4. Helburuak

Orain arte gure ametsaren zirriborroa marraztu badugu, orain, hau lortzeko bilatu behar ditugun helburuak zehazteko garaia da. Zer nahi dugu? galdera honi erantzuna emango dioten helburuak jartzen saiatu beharko gara.

Helburuak neurgarriak izan behar direnez, hauen betetze maila neurgarria izan behar dela kontutan izan behar dugu.

Adibidea:

- *Gure udalerrian bizimodu aktiboaren kultura hedatu.*
- *Herritarren %80a pertsona aktiboak izan arte, gure herriko jarduera fisiko maila hobetu.*
- *Jarduera fisikoaren bitartez, herritarren arteko erlazio pertsonalak garatzen lagundu.*
- ...

3.3.5. Ekintzak

Zer nahi dugu argi daukagunean, hau nola lortuko dugun pentsatu behar dugu. Horretarako, ekintza konkretuetan gauzatu beharko dugu gure plana.

Lan egiteko esparru edo adin tarte ezberdinak egon daitezkeenez, ekintzak lan esparruka edo adin tarteka sailkatzea proposatzen dugu. Ez da beharrezkoa, esparru bakoitzarentzat ekintzak finkatzea. Gure helburuek argituko digute bidea baina ez da baztertu behar esparru edo adin talde bakar batean zentratzea.

Beste alde batetik, interesgarri izan daiteke ahalik eta ekintza gehien definitzea gero lehentasunak zehazteko ideia badaukagu. Horrela, lehentasunak ezartzerakoan guztietatik 3-4 ekintza aukeratu ditugu, beste guztiak baztertuz.

Ekintzaren deskribapenarekin batera, beste hainbat elementu definitzea ere beharrezkoa da, hala nola, zein baliabide izango diren beharrezkoak, ekintza burutzeko epeak, arduraduna, eta herritarrei guztia komunikatzeko erabiliko ditugun bideak.

Adibidea:

Esparrua	Ekintza	Baliabideak	Epea	Arduraduna	Komunikazioa
Hezkuntza	Eskolara oinez joateko kanpaina egin.	- Diptiko bat eskolan banatzeko. - Udalerriko irratian iragarkia.	Iraila	Jon	- Diptikoak. - Iragarkiak. - Albisteak bidali komunikabideetara. - Prentsaurrekoa.
	Udalerri barruko bidegorriak hobetu.	30.000€ hirigintzako aurrekontuetan.	2018	Zinegotzia	- Hirigintza teknikariarekin bilerak.

3.3.6. Lehentasunak

Gerta daiteke ekintza zerrenda luze batekin aurkitzea. Egokiena, lehentasun ordena zehaztea da, ekintzen ezaugarrien arabera. Lehentasunak zehazteko komunitatearen partaidetza izatea gomendatzen dugu, egiten den guztia herritarren beharretara egokitzen dela ziurtatzeko.

Hau egiteko modu bat izan daiteke, ekintza bakoitzari puntuazio bat ematea bi galderatan oinarrituta. Bat zenbakia puntuazio baxuena izango da eta altuena, berriz, ekintza guztien batuketatik ateratzen den zenbakia izango da, adibidez, 8 ekintza badira, 8 zenbakia.

- Garrantzitsua al da?

- Lorgarria al da?

Eragile guztien puntuazioa batuz, lehentasunen zerrenda bat osatu genezake.

Adibidea:

Garrantzitsua al da?		Lorgarria al da?	
Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzua sortu	31	Ibilaldi gidatuak antolatu	37
Udalerri barruko bidegorriak hobetu	28	Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzua sortu	30
Hirigintza plana berrikusi	27	Eskolara oinez joateko kanpaina egin	29
Eskolara oinez joateko kanpaina egin	16	Mendian dauden auzoetan jarduerak antolatu	20
Umeentzat jolas-parke estali bat jarri	15	Pertsona nagusientzat ariketa liburu bat argitaratu	15
Ibilaldi gidatuak antolatu	14	Umeentzat jolas-parke estali bat jarri	12
Pertsona nagusientzat ariketa liburu bat argitaratu	13	Udalerri barruko bidegorriak hobetu	11
Mendian dauden auzoetan jarduerak antolatu	10	Hirigintza plana berrikusi	5
...	...	...	...

Lehenetsitako ekintzak	
Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzua sortu	61
Ibilaldi gidatuak antolatu	51
Eskolara oinez joateko kanpaina egin	45
Baztertutako ekintzak	
Udalerri barruko bidegorriak hobetu	39
Hirigintza plana berrikusi	32
Mendian dauden auzoetan jarduerak antolatu	30
Pertsona nagusientzat ariketa liburu bat argitaratu	28
Umeentzat jolas-parke estali bat jarri	27

Plana egingarria izan behar denez, sailkapenen arabera, guztiek adostutako ekintza kopuruarekin eratuko gara. Askotan batekin edo birekin ere nahikoa izaten da.

3.3.7. Planaren diseinua komunitatearekin konpartitu

Argi dago plana arrakastatsua izan dadin herritarren beharrak eta interesak kontutan izan behar ditugula. Interes hauek, batzuetan udalerriko erakunde eta elkarte ezberdinetako ordezkarien bitartez jaso daitezke. Beste batzuetan aldiz, beharrezkoa izaten da herritarren parte hartze zuzena sentsibiltate ezberdinak kontutan hartzeko.

Herritarrekin modu egokian konektatzeko komunikazio estrategia bat ezartzea ere gomendagarria litzateke. Honek ahalegin berezi bat eskatzen duen arren, emaitzak adierazgarriak izaten dira. Ohiko komunikazio baliabideez gain, sare sozialak eta tresna digitalak oso lagungarriak suerta daitezke.

3.3.8. Komunikazioa

Komunitateari zuzendutako ekintzen eskaintza modu zuzen eta garbian aurkezteko, bide egokienak bilatu beharko dira. Zeregin honetan laguntzeko, udalerri bakoitzak bere kanalak izango ditu ziur aski: webguneak, sare sozialak, karteldegia, aldizkariak, buletinak, esku orriak, etab. Berdin proiektuan parte hartzen duten beste erakunde pribatu ezberdinen kasuan.

Garrantzitsua da ahalik eta azkarren ekimenari izena jarri eta marka bat sortzea. Hau, herritarren aurrean aurkezteko lagungarri izango da. Sortzen ditugun programa eta ekintzak helburu zehatz batekin identifikatzeko balioko du markak.

3.3.9. Plana ezarri eta burutu

Lan taldearen antolaketa maila frogan jartzeko garaia da. Hainbeste zehaztasunekin diseinatutako ideia, ahalegin guztiekin burutuko dugu.

Ekintzak aurrera eramateko garaian ez dugu ahaztu behar datu guztiak eguneratuta mantentzen. Identifikatuta ditugun adierazleak buruan ditugula emaitzak jasotzeko ordua da.

3.4. Ebaluazioa eta hobekuntzak

Jarduera fisikoa sustatzeko egindako lana aztertzeko ordua da. Alde batetik, burutu ditugun ekintzak ebaluatuko ditugu, eta bestetik, horraino iritsi arte egin dugun bide guztia. Tokiko sarearen eta bere funtzionamenduaren ebaluazioa egitea ere beharrezkoa da.

3.4.1. Ebaluazio kuantitatiboa

Jarduera fisikoko planaren eta tokiko sare osoaren balorazio egokia egiteko ezinbestekoa da egin dugunaren inguruko datu zehatzak izatea.

Ekintza planarekin, hainbat adierazle identifikatu behar dira, arrakasta maila baloratzeko. Ebaluazio kuantitatiboari dagokionez hiru adierazle taldetan jarriko dugu arreta: parte-hartze maila, martxan jarritako ekimenen kopurua eta ekintza planean ezarritako helburuen betetze maila. Horretarako, hona hemen ebaluazioa egiteko proposatzen ditugun zenbait adierazle:

3.4.1.1. EKINTZAK:

- Burututako ekintza kopurua.
- Ekintzetako parte-hartzaile maila.
- Baliabideak. Gastatutako diru kopurua.

3.4.1.2. SAREAREN PARTE HARTZEA:

- Ekintza plana diseinatzen parte hartutako eragile eta elkarte kopurua.
- Ekintza plana diseinatzen parte hartutako persona kopurua.
- Inplikatu diren udaleko Sailak.

3.4.1.3. HELBURUEN BETETZE MAILA:

- Herritarren jarduera fisiko maila.
- Planaren ezagupen maila herritarren artean.
- Jarduera fisikoa egitearen onuren ezagupen maila.

Honetaz gain, sarea bere orokortasunean ebaluatzeko irizpideak ere gehitu genitzake indikatzaile kuantitatiboen zerrenda honetara:

3.4.1.4. LAN TALDEAREN ERAKETA:

- Mugiment sarea osatzen duten eragile kopurua.
- Mugiment sarearen bilera kopurua eta maiztasuna
- Herritarrei zuzendutako topaketa kopurua

3.4.1.5. DIAGNOSTIKOA:

- Aztertutako estatistika kopurua.
- Pasatutako inkesta kopurua.
- Egindako elkarrizketa kopurua.
- Egindako talde fokal kopurua eta bertan parte hartu dutenen zenbakia.
- ...

ADIERAZLEAK	emakumeak	gizonak	guztira
Inplikaturako Udaleko Sailak			
Inplikaturako komunitateko eragileak			
Antolatutako ekintza kopurua			
Jarduera bakoitzeko parte-hartzaileak			
Gogobetetasun maila (inkesta)			
Komunikazio ekintza kopurua			
Dokumentazioa			
- Argazkiak			
- Komunikabideetako albisteak			

3.4.2. Ebaluazio kualitatiboa

Datu objektiboekin batera, adierazle kualitatiboak izatea ere garrantzitsua da. Batez ere, sarea osatzen duten pertsonen balorazioa eta antolatutako ekimenetan parte hartzen duten herritarren iritzia.

- Sarea osatzen dute partaideekin elkarrizketa.
- Herritarrei zuzendutako gogobetetasun inkestak.
- Proiektuaren garapena aztertzeko talde fokalak.
- Jasotako iradokizunak.
- Hausnarketak
- ...

Ebaluazio kuantitatiboarekin egin bezala, jarduera fisikoaren plana ebaluatu daiteke alde batetik eta tokiko sarearen eraketa eta funtzionamendua bestetik.

3.4.3. Hobekuntzen identifikazioa

Fase hau aurrekoarekin batera hasten da. Ebaluazio emaitzetan oinarrituta, hobekuntza ezberdinak identifikatu daitezke.

ONDORIOAK ETA ZUZENKETAK		
INDARGUNEAK	AHULGUNEAK	ZUZENKETA NEURRIAK

ONDORIOAK ETA LABURPENA

Mugiment egitasmoak ondoko prozedura proposatzen du sare lanean jarduteko.

Aurretiko fasean erakunde ezberdinen arteko konplizitatea bilatuko da, kide ezberdinen arteko harremana indartuz.

Udalerria da Mugiment egitasmoaren **aplikazio eremu nagusia**. Tokiko sare bat abian jartzeko, udalerri batek, bete beharko lukeen irizpide nagusia benetako interesa da.

Mugiment sarearen sorrerak hiru iturri izan ditzake: udalerriaren **interesa**, udalerrian martxan dauden **beste ekimen batzuekin izan dezakeen lotura** edo **bestelako arrazoiak**, adibidez, proposamenak hirugarren erakunde batek egitea.

Lidergoa aurrera eramateko udalerrietako ordezkari politikoek garbi izan behar dute zeintzuk izan behar den **udalerriaren funtzioak**.

Kontuan izan behar da herrian bertan beste sare batzuk ere egon daitezkeela. Adi ibili behar gara **bikoiztasunak ez sortzeko**.

Diagnostikoaren bitartez, udalerriak duen abiapuntua zein den aztertu behar dugu tresna ezberdinak erabiliz: udalerriaren egoera orokorraren azterketa, AMIA azterketa, foku taldeak elkarriketak eta inkestak.

Udalerrian jarduera fisikoa sustatzeko ekimenen ordua iritsita, **lana antolatze kronograma** batekin hasi gaitzke. **Ikuspegia, xedea, balioak, helburuak** eta azkenik **ekintzak** pentsatuko ditugu. Hasierako proposamenak aztertu eta **lehentasunak** identifikatuko ditugu. Ezinbestekoa da sortu den programa hau **komunitatearekin lantzea** eta aurrerapenak beraiekin partekatzea.

Zaindu beharreko beste alderdi bat **komunikazioa** izango da. Komunitateari zuzendutako ekintzen eskaintza modu zuzen eta garbian aurkezteko bide egokienak bilatu beharko dira: **webguneak, sare sozialak, karteldegia, aldizkariak, buletinak, esku orriak**, etab.

Garrantzitsua da udalerriko ekimenari izena jarri eta marka bat sortzea. Hau, herritarren aurrean aurkezteko lagungarri izango zaigu.

Plana ezarri eta burutu ondoren **ebaluazioa** egingo dugu. Alde batetik, **ebaluazio kuantitatiboa** dago mota honetako datuekin: **ekintza kopurua, parte hartze maila, helburuen betetze maila, lan taldearen eraketa, diagnostikoan egindako ahalegina**, etab. Bestetik, **ebaluazio kualitatiboa** egingo dugu, horretarako **gogobetetze inkestak, iradokizunak, elkarriketa informalak** eta **talde bilerak** erabili ditzakegu.

Ebaluazioa amaitzean **hobekuntzak identifikatuko** ditugu, lanaren hurrengo faseetan ezartzeko, bide batez akatsetatik ikasmenak ateratzeko.

4. LABURPENA ETA GAKOAK

Txosten honetan zehar aipatu diren gai ezberdinen laburpen gisa, Mugiment sarea udalerri batean ezartzeko eta garatzeko gakoak zeintzuk izan daitezkeen aipatuko ditugu:

4.1. Arlo arteko lankidetzak

Jarduera fisikoa osasunerako ezinbesteko baldintza da, eta osasuna politika guztietan izateko helburuak sektore-aniztasunez osatutako taldeak eratzea eskatzen du. Kirolaren ikuspegi klasikoa aberasteko ezinbestekoa da arlo honetako eragileak beste sail batzuetako lankideekin batera lan egitea. Ez dezagun ahaztu jarduera fisikoaren sustapenak, kirolarekin batera, osasunarekin, mugikortasunarekin edota hirigintzarekin edo gizarte politikarekin erlazio zuzena duela. Jakintza-alor anitzeko talde bat osatzean perspektiba zabalago bat izaten lagunduko digu.

4.2. Udalerriaren lidergoa

Eragile ugari egon arren proiektuaren inguruan lanean, udal agintari eta teknikariek bere lidergoa onartu behar dute, udalerriko ezaugarriak eta berezitasunak hobeto ezagutzen dutenak baitira. Beste administrazio batzuetako teknikariak egongo dira lan-taldean inplikaturik baina eurak izan behar dira herrian gertatzen denaren traktore eta gidari. Oso zaila da kanpoko norbaitek bertako batek baina interes handiagoa erakustea tokiko proiektu bat garatzean.

4.3. Agintarien inplikazio zuzena lortu

Aipatu dugu udalerriak lidergoa beregain hartzea proiektuaren arrakastarako gakoetako bat izan daitekeela. Ideia honekin lotuta dago agintarien inplikazioa. Inplikazio hau bi mailatan eman daiteke; batetik, antolaketan eta proiektuaren sustapenean eta traktioan, eta bestetik, partaide bezala, herritarren aurrean eredu bezala agertzeko.

4.4. Komunitatearekin partekatzea

Egitasmo honen ondorioz ateratzen diren ekintzen azken hartzaileak herritarrak izan behar dira. Eurak izan behar dira onuradun nagusiak, eta hau, ezin dugu inoiz begi-bistatik galdu. Egiten diren bilera guztiek, diseinatzen diren programa guztiek, gauzatzen diren ekintza guztiek ez dute zentzurik izango ez bada lortzen herritarren parte hartzea.

Komunitateak komunitatearentzat egiten duen ekimen bat da. Horretarako, herritarrek beren premiak lehenetsi behar dituzte, eta sustatzaile edo eragileek interes hauei erantzuten saiatu behar dira. Egitasmoarako adierazle garrantzitsuen pertsona aktiboen kopurua da, ez-aktibo izatetik aktibo izatera igarotzen diren herritarrak.

4.5. Komunikazioa

Komunikazioa oso garrantzitsua izango da proiektuaren fase guztietan, baina bereziki, herritarrekin batera egin nahi ditugun ekintzen inguruan edo herritarrentzat zuzenduak diren jardueren buruz informazioa gizarteratu nahi dugunean. Hau lortzeko erabili izan diren bide klasikoak, gaur egungo garaietara hobeto egokitzen diren beste batzuk erabiltzea garrantzitsua izan daiteke, jendartearekin ongi konektatzeko, hala nola, teknologia berriak eta gizarte sareak.

4.6. Ekimen egingarriak definitzea

Gogoak eta gauza asko egin nahiak, batzuetan, proiektu erraldoiak edo ekintza jositako planak diseinatzera garamatza. Plana zenbat eta handiagoa, orduan eta zailagoa izango da betetzea eta ekintza bakoitza kalitatez antolatzea, batez ere, eskura ditugun baliabideak mugatuak badira. Oreak egon behar da beti egiten dugun lana eta honek ematen digun etekinaren artean.

4.7. Malgutasuna

Kontuan izanda tokiko sarean alor ezberdinetako pertsona ezberdinak egongo direla eta sektore ezberdinetatik datozela, malgutasuna lan-taldearen ezaugarri bat izan behar da. Profesionalak eta bolondresak elkarrekin lanean aritu daitezke eta honek lan dinamikak antolatzerakoan ezberdintasun handia suposatzea dezake. Helburuak zeintzuk diren argi izan behar da beti, eta hortik aurrera errespetuz onartu beharko dira sortzen diren lan erritmoak eta planteamenduak, baita, sareko partaideekin erlazionatzeko moduak.

4.8. Egiten duguna neurtu

Adierazleen azterketa egitea derrigorrezkoa izango da proiektuaren ebaluazioa egiteko. Egiten dena neurtu behar dugu, ondorio egokiak ateratzeko eta helburuak bete ditugun ala ez ezagutzeko. Garrantzitsua da aurretik kontutan izango ditugun adierazle guztiak identifikatuta izatea eta datuak jasotzeko behar izango ditugun elementu guztiak prest izatea.

4.9. Jarraikortasuna lortu

Txosten honetan jasotzen diren ideiak fruituak eman ditzan jarraitutasuna behar du. Ezin da ulertu moda edo aldi baterako lan egiteko modu bat bezala, oso zaila baita epe motzean emaitza esanguratsuak ikustea. Kontutan izan behar dugu, udalerriko biztanleria osoari zuzendutako plana izango dela eta sail ezberdinak kutsatu beharko ditugula bizimodu aktiboak sustatzeko zereginen. Erakundearen lan egiteko kulturen barneratu behar da eta honek denbora eskatzen du.

4.10. Jarduera fisikoa kirola baino gehiago dela barneratu

Jarduera fisikoa oso erraz identifikatu izan da beti kirol jarduera eta ekitaldiekin. Azken hamarkada hauetan instalakuntzen hedapena izugarria izan da gure herrietan eta honek eragin nabarmena izan du herritarren ahalduzuean kirola eta jarduera fisikoa egiterako orduan. Ordea, erabiltzaileen zenbakiak goia jo duela dirudi eta jarduerak osasunaren gainean daukan eragin hain positiboa egiaztatuta, ezinbestekoa da bide berriak urratzea pertsona aktiboaren maila handitzeko.

4.11. Laburpen bideoa



5. BIBLIOGRAFIA

1. Eusko Jaurlaritza (2016). [Osasuna ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa.](#)
2. Eusko Jaurlaritza (d.g). [Euskadi Lagunkoia Sustraietatik udalerrietan ezartzeko eta erabiltzeko gida praktikoa.](#)
3. Consejo de la Unión Europea (2013). [Recomendación del Consejo de 26 de noviembre de 2013 sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en distintos sectores.](#)
4. OME (2020). [Gidalerroak jarduera fisikoari eta sedentarismoari buruz.](#) Geneva: Osasunaren Mundu Erakundea.
5. Dahlgren G. eta Whitehead M. (1991). [Policies and strategies to promote social equity in health.](#) Stockholm, Institute for Future Studies.
6. Ottawako agiria (1986). [Osasuna sustatzeari buruzko nazioarteko lehenengo konferentzia.](#) Ottawa.
7. Adelaidako deklarazioa (1988). [Osasuna politika guztietan.](#) Osasuna sustatzeari buruzko nazioarteko bigarren konferentzia. Adelaida.
8. Observatorio de salud en Asturias (2016). [Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias.](#)
9. Eusko Jaurlaritza-Osasun Saila (2013). [Osasuna pertsonen eskubidea, guztion ardua, Euskadiko Osasun Politikak 2013-2020.](#)
10. World Health Organization (2015). [Physical activity strategy for the WHO european region 2016-2025.](#) Regional Committee for Europe.
11. Junta de Andalucía (2005). [Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física \(IPAQ\).](#)

1. INTRODUCCIÓN

La **declaración de Adelaida** (Adelaida, 2010) de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que reivindica la **Salud en Todas las Políticas**, advertía a personas con responsabilidad política o legisladora y gobiernos de todos los niveles (locales, regionales y nacionales) que la manera más efectiva de alcanzar los objetivos de un país es incluir el **bienestar y la salud en todas las políticas** que se diseñan. Las razones del bienestar y la salud están fuera del ámbito sanitario, y tienen un origen económico y social. Cada vez son más los sectores que tienen como objetivo mejorar la salud de los y las ciudadanas pero todavía hay mucho camino por recorrer. La **colaboración intersectorial** puede ser una herramienta muy útil para poder cumplir estas recomendaciones.

A su vez, el **Consejo de la Unión Europea**, teniendo en cuenta los beneficios que tiene sobre la salud, hizo un llamamiento a diseñar políticas eficaces de promoción de la actividad física en 2013. Por ello, el Consejo recomienda promover políticas eficaces en el ámbito de la actividad física, y propone **impulsar un planteamiento intersectorial** que englobe, entre otros, deporte, salud, educación, medio ambiente y transporte.

Del mismo modo, el Plan de Salud 2013-2020 del Gobierno Vasco, prevé promover la salud y los entornos y conductas saludables, a través de la colaboración interdepartamental, tanto en los municipios como en toda la comunidad autónoma.

Atendiendo a esa colaboración intersectorial, entre las líneas de trabajo que queremos seguir dentro del proyecto Mugiment, se encuentra **impulsar redes que tengan como objetivo la promoción de la actividad física**.

Esta guía es una propuesta para crear redes locales que tengan como **objetivo la promoción de la actividad física** y estructurar su trabajo. Las hemos denominado “**redes Mugiment**” para diferenciarlas de aquellas otras redes con un origen diferente a la actividad física. Ello no quiere decir que en las redes Mugiment no se pueda trabajar otro tema que no sea la actividad física, o que en cualquier otra red no se pueda promover la actividad física, pero debemos tener claro que la prioridad de las redes Mugiment es la promoción de la actividad física.

El objetivo del documento es ofrecer ayuda, dando **criterios metodológicos**, a aquellos municipios que decidan crear una red Mugiment. Para ello, además de aclarar diferentes conceptos, se hace una propuesta concreta de los pasos a seguir. Las redes Mugiment, no son un objetivo en sí mismo, sino que son otra vía para lograr el objetivo general del proyecto, es decir, lograr que las personas inactivas dejen de serlo.

El **primer capítulo** explica las características del proyecto Mugiment, y también algunas ideas básicas sobre las **actividad física**. Estas ideas básicas definen el contexto para el modelo de redes Mugiment que proponemos.

El **segundo capítulo** propone un procedimiento concreto, y los recursos y herramientas para llevarlo a cabo. Queremos aclarar que no se trata de un protocolo para aplicar de manera estricta en una red o grupo de trabajo. Es una **propuesta**. En ella presentamos información práctica que puede resultar interesante sobre todo para las personas que estarán en el grupo promotor de la red. En función de las características propias de la red local que vayáis a organizar, podéis **aprovechar los aspectos que consideréis oportunos o interesantes**.

El **tercer capítulo** es un resumen y en el mismo se repasan las claves y recomendaciones más importantes.

Por último, queremos recordar que esta guía está creada como **documento digital** y por lo tanto tenemos **dos oportunidades**.

Por un lado, a pesar de las dificultades que os pueda generar, os animamos a **no imprimirlo**. La inactividad física es un problema importante en nuestra sociedad. El cuidado ambiental también, y debe ser considerado en las políticas transversales. Además su descarga puede alterar los formatos con los que se ha diseñado.

Por otro lado, se nos facilita la actualización del documento con posteriores versiones. **Vuestras sugerencias serán bienvenidas**: mugiment@mugiment.eus

Ánimo a todas las personas que váis a actuar en esta tarea. Tenéis un gran reto por delante que os agradecemos.

Para acabar, queremos daros las gracias a las personas que nos habéis ayudado a redactar esta guía: Unai Asurmendi, Arantxa Uranga, Xanti Pérez, Iñaki Iturrioz, Aitziber Benito, Joseba Angulo y Susana Carramiñana.

1.1. El proyecto Mugiment

Antes de profundizar en las redes Mugiment, vamos a explicar en qué consiste Mugiment, como proyecto general para el fomento de la actividad física.

1.1.1. Características

Definición

Mugiment es un proyecto para lograr una sociedad vasca activa; aúna las iniciativas orientadas a promover la actividad física y disminuir el sedentarismo, priorizando las medidas para que las **personas inactivas dejen de serlo**.

Visión

Mugiment pretende **reunir y dar a conocer las iniciativas** para el fomento de la actividad física, con el fin de que más agentes se sumen y trabajen en el mismo ámbito.

Misión

Agentes de diferentes ámbitos trabajamos de manera conjunta con el fin de mejorar los hábitos sociales de actividad física. Crece el número de agentes y número de iniciativas organizadas, y en consecuencia, en nuestra sociedad cada vez hay menos personas inactivas y menos sedentarismo.

Objetivo

Aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo de las personas de la C.A.P.V.

1.1.2. Entidades promotoras Mugiment

La **participación** en el proyecto Mugiment es **abierto**. Cualquier entidad que trabaje en favor de la promoción de la actividad física puede unirse a Mugiment, haciéndose promotor del proyecto.

Para ser promotora de Mugiment solo hay que cumplir dos condiciones:

- La entidad ha de promover iniciativas orientadas a conseguir una sociedad activa (relativas a cualquier opción de movimiento de 24 horas: actividad física, sedentarismo o sueño). Algunas de estas iniciativas pueden ser por ejemplo los servicios de orientación y redes locales o Kiroltxartela Mugiment.
- Comunicar a la Secretaría Técnica (mugiment@mugiment.eus) su interés por ser entidad promotora de Mugiment.

Se recomienda a las entidades promotoras de Mugiment que muestren públicamente su participación. Esto se puede realizar de una manera general (por ejemplo mostrando el [logo](#) de Mugiment en la web de la entidad) o en la información referida a las iniciativas que promueva.

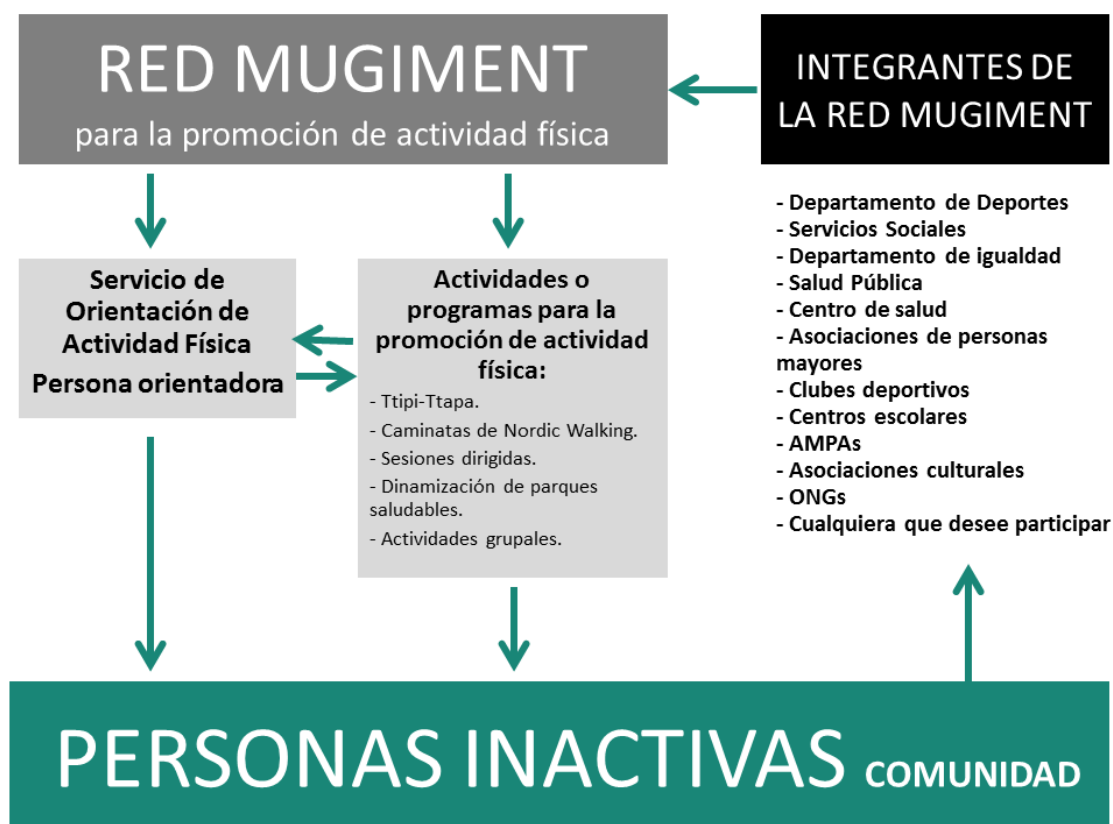
La Secretaría Técnica de Mugiment propondrá a los agentes que trabajan en el fomento de la actividad física participar en Mugiment. El listado de promotores se puede consultar en el [web](#) de Mugiment.

1.1.3. Redes Mugiment, ejes para vertebrar el proyecto

Las redes Mugiment son grupos de trabajo intersectoriales, entre cuyos objetivos está la promoción de actividad física; tienen un ámbito local e incluyen la participación de alguna entidad promotora de Mugiment.

Estas redes son una prioridad dentro del proyecto Mugiment. Pueden ser la base sobre la cual organizar el resto de actuaciones. Personas de diferentes ámbitos sociales y que estén en permanente contacto con la comunidad, pueden darnos una visión más enriquecedora e integral sobre la realidad y las necesidades de las personas inactivas.

Primero, proponemos crear un grupo sólido de trabajo intersectorial, para después diseñar acciones y programas atractivos que den respuesta a las necesidades e inquietudes de las personas inactivas. Si no conseguimos crear un grupo que represente a diferentes ámbitos de la sociedad, no tendremos un marco estable para abordar la inactividad física desde un punto de vista intersectorial.



De hecho, la promoción de la actividad física requiere del trabajo transversal que mostramos en la siguiente [imagen](#) (pinchando en la imagen podréis ver el [vídeo](#)):



Por ello, si queremos canalizar la promoción transversal de la actividad física, la primera tarea debe ser crear una red local comunitaria. Entre todos sus objetivos, la promoción de la actividad física será el eje. De este trabajo en red, y desde el ámbito local, estableceremos mejor las prioridades para ayudar a las personas inactivas a ser activas.

Estas redes están compuestas por diferentes personas, pero la protagonista debe ser la comunidad; buscamos trabajar desde la propia comunidad para la comunidad, dando la oportunidad para que puedan mostrar sus preferencias. Como hemos dicho también, entre las entidades que participan en la red deberá haber promotoras Mugiment.

1.2. Conceptos básicos sobre la actividad física

1.2.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como **cualquier movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico.

Además del ejercicio, actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas

domésticas y de actividades recreativas, son beneficiosas para la salud. Actividades que realizamos a lo largo del día, nos pueden ayudar a tener una vida más activa y saludable.

- Subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- Dejar a un lado el coche y desplazarnos en bicicleta o caminando.
- Cuando viajamos en autobús, bajarnos una parada antes.
- Realizar labores domésticas (hacer las camas, barrer, limpiar los cristales...).
- Hacer trabajos de jardinería (remover la tierra, cortar el césped, podar árboles...)
- Salir a caminar en algún momento del día, incluso sin tenerlo previsto.

En esta guía podemos encontrar algunas propuestas para ser personas activas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

En Mugiment, dado que los deportes cumplen casi siempre la definición que hemos mostrado de la OMS, son considerados actividades físicas. Además, en aquellos casos en los que no la cumplen, por no existir movimiento corporal, se cuestiona internacionalmente si son deportes.

1.2.2. Sedentarismo e inactividad

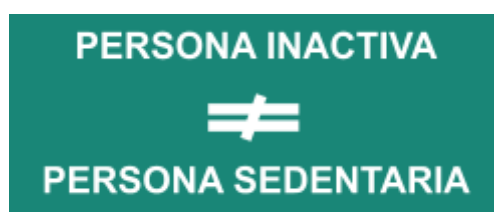
Ya que estamos hablando sobre actividad física, debemos aclarar algunos otros conceptos que son importantes y que van a tener aplicación en vuestro trabajo.

Persona sedentaria es aquella que permanece en posturas sedentarias periodos prolongados de tiempo.

Persona no-activa o **inactiva** es aquella que no realiza actividad física en la medida recomendada por las autoridades sanitarias (OMS).

Persona activa es aquella que sí realiza actividad física por encima de las recomendaciones mínimas, ¡pero cuidado! Una persona puede ser activa y sedentaria y ello puede suponer un riesgo para su salud.

Aclarar estos conceptos es indispensable para evitar las consecuencias negativas del sedentarismo. Hoy día, por desconocimiento, muchas personas que son activas no dan la suficiente importancia a permanecer periodos prolongados de tiempo en posturas sedentarias.



1.2.3. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suponen una útil herramienta para la implementación de políticas orientadas al fomento de la actividad física.

MENORES DE 5 AÑOS		
Lactantes (menos de 1 año)	1	Deberían realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más, mejor. Para los y las que todavía no andan, esto incluye al menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos/as.
	2	No deberían estar retenidos/as durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos/as a la espalda de una persona cuidadora).
	3	No se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla.
	4	Participar en la lectura y la narración de cuentos con una persona cuidadora cuando estén en actitud sedentaria.
	5	Deberían tener de 14 a 17 horas (los y las lactantes de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (los y las lactantes de 4 a 11 meses de edad) de sueño reparador, incluidas las siestas.
De 1 a 2 años	1	Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor.
	2	No deberían estar retenidos/as durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos/as a la espalda de una persona cuidadora) ni sentados/as durante periodos de tiempo prolongados.
	3	Seguir la recomendación de que los niños y niñas de 1 año no pasen tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria (como por ejemplo, viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos).
	4	No pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla (los y las niñas de 2 años); cuanto menos, mejor.
	5	Participar en la lectura y la narración de cuentos con una persona cuidadora cuando estén en actitud sedentaria.
	6	Deberían tener de 11 a 14 horas de sueño reparador, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse.
De 3 a 4 años	1	Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor.
	2	No deberían estar retenidos/as durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé) ni sentados/as durante periodos de tiempo prolongados.
	3	No deberían pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla; cuanto menos, mejor.

	4	Deberían participar en la lectura y la narración de cuentos con una persona cuidadora cuando estén en actitud sedentaria.
	5	Deberían tener de 10 a 13 horas de sueño reparador, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.

5-17 AÑOS

1	Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
2	Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
3	Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

18-64 AÑOS

1	Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
2	o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.
3	También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
4	Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.
5	Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.
6	Para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todas las personas adultas y los y las adultas mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

+ 65 AÑOS

1	Se aplican las mismas recomendaciones que para las personas adultas.
2	Como parte de su actividad física semanal, los y las adultas mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

MUJERES DURANTE EL EMBARAZO Y EL PUERPERIO	
Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían:	
1	Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana.
2	Incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.
3	Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer)	
1	Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
2	o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
3	También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
4	Como parte de su actividad física semanal, los y las adultas mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.
5	Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.
6	Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud,
7	Para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todas las personas adultas y los y las adultas mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD	
1	Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana.
2	Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana.
3	Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDAD	
1	Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
2	O actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
3	También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
4	Como parte de su actividad física semanal, las y los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas;
5	Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;
6	Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.
7	Para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todas las personas adultas y los y las adultas mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
8	Es posible evitar el comportamiento sedentario y realizar actividades físicas mientras se está sentado o acostado. Por ejemplo, mediante actividades dirigidas a la parte superior del cuerpo, deporte y actividades inclusivas y/o específicas para personas en silla de ruedas.

1.2.4. Beneficios de la actividad física

Tal y como señala la OMS (2020) en sus directrices para la actividad física y los hábitos sedentarios, la actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La actividad física regular puede:

- Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejorar la salud ósea y funcional
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
- Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En niños y niñas y adolescentes, la actividad física mejora:

- El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- La salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- La salud ósea
- Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- La salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- La reducción de la adiposidad

En personas adultas y los y las adultas mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:

- La mortalidad por cualquier causa
- La mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- Los incidentes de hipertensión
- Los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales)
- Los incidentes de diabetes de tipo 2
- La prevención de las caídas
- La salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
- La salud cognitiva
- El sueño
- También puede mejorar la medición de la adiposidad

En las mujeres durante el embarazo y el puerperio

La actividad física confiere a la salud materna y fetal los siguientes beneficios: una disminución del riesgo de:

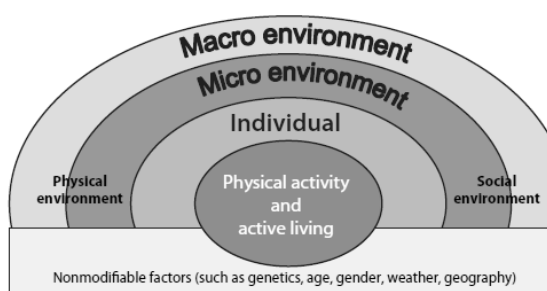
- Preeclampsia
- Hipertensión gestacional
- Diabetes gestacional (por ejemplo, una reducción del riesgo del 30%)
- Un aumento excesivo de peso durante el embarazo
- Complicaciones en el parto
- Depresión puerperal
- Complicaciones de los recién nacidos

- La actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.

1.2.5. Los determinantes de la actividad física

La actividad física es uno de los principales condicionantes de la salud humana y para promocionarla proponemos una actuación básica conjunta, pero determinando prioridades para agentes concretos. Dicha actuación debería fundamentarse teniendo en consideración los [determinantes de la actividad física](#).

Fig. 2. Determinants of physical activity



Source: adapted from Dahlgren (61).

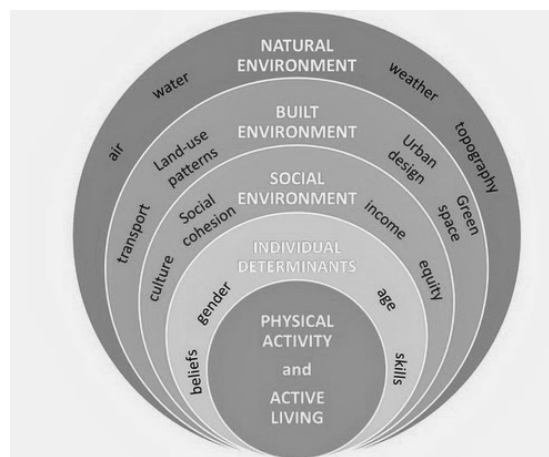


Table 3. Examples of action from different sectors on determinants of physical activity

Determinant type	Action from key sectors		
	Health	Sport and leisure	Transport and urban planning
Macro environment	Providing stewardship for multidisciplinary action Delivering public health programmes to increase opportunities for physical activity for people on low incomes	Planning and delivering strategies for sport for all that reduce the cost of participation for people on low incomes and celebrate cultural diversity	Developing regional spatial plans that maximize public health and provide opportunities for active living
Micro environment	Representing the health sector on multidisciplinary planning committees Promoting physical activity among health-sector employees and service users	Improving access to sport and leisure opportunities for pedestrians and cyclists	Prioritizing access by pedestrians and cyclists in urban planning and designing communities conducive to walking
Individual	Delivering counselling for physical activity in primary care	Delivering targeted community sport programmes	Delivering targeted social marketing programmes for walking and cycling

Las siguientes publicaciones son algunos ejemplos de estudios que muestran los efectos de los determinantes de la actividad física y comportamientos sedentarios:

- [Evidence Review: Addressing the social determinants of inequities in physical activity and related health outcomes](#)
- [Addressing the social determinants of inequities in physical activity and sedentary behaviours](#)
- [Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States](#)
- [Social Cognitive Determinants of Physical Activity in Young Adults: A Prospective Structural Equation Analysis](#)
- [The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity](#)
- [The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls](#)
- [Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white Adults: A Structural Equation Analysis](#)
- [The Influence of Individual, Social and Physical Environment Factors on Physical Activity in the Adult Population in Andalusia, Spain](#)
- [Relative Influences of Individual, Social Environmental, and Physical Environmental Correlates of Walking](#)

CONCLUSIONES Y RESUMEN

El objetivo de este capítulo es explicar el proyecto Mugiment, en la medida que es el marco de actuación de esta guía, y también definir algunos conceptos clave sobre la promoción de la actividad física.

Mugiment es un proyecto para lograr una **sociedad más activa**; aúna las iniciativas orientadas a promover la actividad física y disminuir el sedentarismo, priorizando las medidas para que las personas inactivas dejen de serlo.

Persona inactiva es aquella que no realiza actividad física en la medida recomendada por las autoridades sanitarias (OMS). Orientaremos nuestros mayores esfuerzos hacia esas personas.

Están científicamente demostrados los beneficios que la actividad física aporta al bienestar de las personas, no solo en el aspecto físico, sino también en el mental, emocional y social. Asimismo, cuando hablamos de la salud lo hacemos desde un punto de vista integral, y no solo desde el punto de vista del tratamiento de una determinada enfermedad.

Antes de comenzar a diseñar programas y acciones para promover la actividad física (por ejemplo un servicio de orientación de actividad física), es importante crear un grupo de trabajo multidisciplinar y que en ese grupo estén representados diferentes ámbitos de la sociedad.

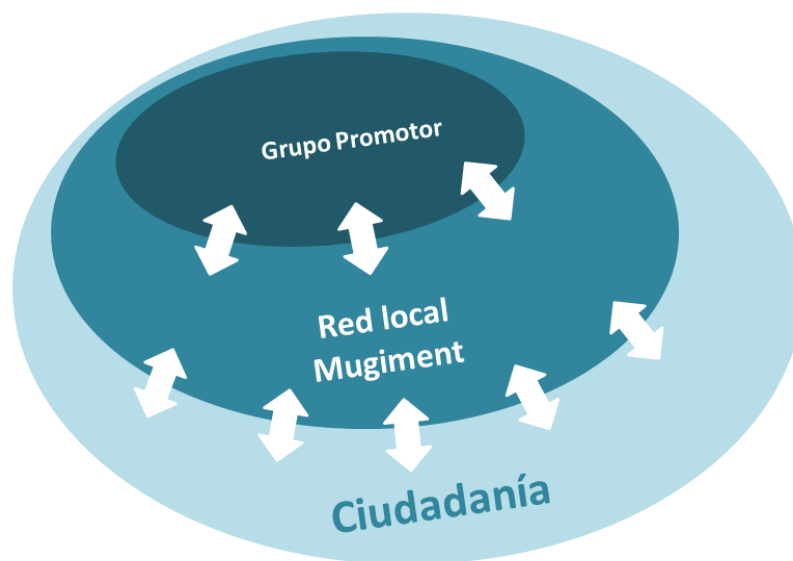
Para abordar un cambio de conducta —en nuestro caso para llegar a ser personas activas— es importante tener en cuenta los **determinantes sociales** que puedan influir en la actividad física de las personas.

2. REDES MUGIMENT

2.1. ¿Qué son?

Es el grupo conformado por diferentes agentes del municipio (tales como servicio de deportes, servicios sociales, agentes del ámbito de la igualdad, diferentes asociaciones del pueblo, y por supuesto, los y las ciudadanas). Basadas en la transversalidad y la diversidad de visiones, trabajarán en torno a la promoción de la actividad física, siempre, con el objetivo de convertir en activas a las personas inactivas. Es conveniente que las redes tengan diferentes niveles de participación para garantizar su operatividad.

Clasificamos la participación en tres niveles:



Fuente: Guía metodológica para el abordaje de la salud desde una perspectiva comunitaria 2016 (modificado)

2.1.1. Grupo promotor

Grupo formado por un número limitado de personas. Serán quienes asuman el liderazgo del proyecto. Establecerán los principios, diseñarán el trabajo, guiarán el proyecto, conseguirán los recursos y realizarán la evaluación. Sobre todo, lo formarán profesionales de diferentes departamentos o ámbitos que garanticen la transversalidad, aunque no se puede descartar a

nadie que tenga interés. En pro de la eficiencia, no se recomienda reunir a más de 6-7 personas.

Para crear el grupo promotor, y si el municipio no ha dado antes pasos en ese sentido, la secretaría técnica hará llegar al ayuntamiento una propuesta formal para unirse al proyecto Mugiment.

- Enviar una carta de presentación al alcalde o alcaldesa del municipio.
- Certificar si ha generado o no interés e identificar si puede tener relación con otras iniciativas del municipio.
- Designación por parte del municipio de una persona referente para que asuma el liderazgo de la iniciativa.

Cuando en el municipio la decisión de unirse al proyecto Mugiment sea firme, será el momento para que se junte el grupo promotor responsable de implantar el proyecto en el municipio. Este grupo reunirá a las personas que serán tractoras y líderes del proyecto. Para ello, proponemos seguir los siguientes pasos:

1. Primer contacto entre la persona referente del municipio y la secretaría técnica de Mugiment para explicar al detalle el proyecto.
2. Contacto inicial entre la persona referente del municipio y los y las representantes de Osakidetza, Salud Pública y la Diputación Foral.
3. Reunión con la persona referente del municipio y el resto de trabajadoras y trabajadores del ayuntamiento con implicación en el proyecto.
4. Concretar la metodología a seguir con los y las representantes de Osakidetza, Salud Pública y Diputación Foral.
5. Primera reunión del grupo promotor de la red Mugiment.



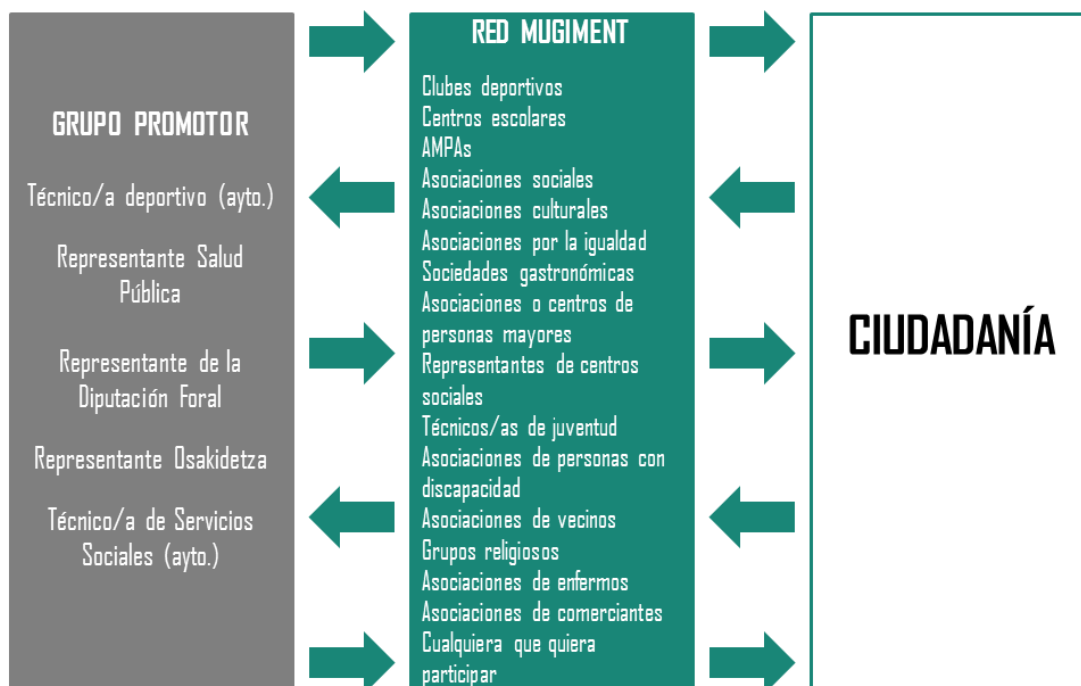
Estas serán las funciones del grupo promotor:

- Compartir los objetivos e ideas principales del proyecto Mugiment.
- Realizar el diagnóstico.
- Establecer los criterios de prioridad del municipio.
- Crear la red lo más amplia posible.
- Concretar las vías de coordinación a nivel local.
- Diseñar programas o acciones para el municipio, siempre con la vista puesta en convertir en activas las personas inactivas.
- Compartir la información con los y las participantes de la red Mugiment y la ciudadanía en general.
- Trabajar la comunicación a nivel municipal.
- Mantener relación con la secretaría técnica del proyecto Mugiment.
- Participar en los foros que se generen con las estructuras de otros municipios.

2.1.2. Red Mugiment / Grupo extendido

Basándonos en las propuestas diseñadas por el grupo promotor, se invitará a unirse al proyecto a aquellas personas o entidades que puedan tener interés o relación con los temas seleccionados. Tienen relación con los objetivos fijados inicialmente. Será el grupo que llevará a cabo el plan de acción. En este grupo más amplio puede haber personas voluntarias y serán ellas las que determinen su grado de implicación. Muchas veces, se unirán al grupo para materializar una acción concreta que sea de su interés, para después, volver a salir del mismo. No es recomendable que haya más de 10-12 personas para garantizar la participación activa de todas ellas.

Al tener un carácter abierto e inclusivo, en cualquier momento se podrán unir otras personas o asociaciones. En función de las líneas de trabajo que se determinen, será normal que algunas personas participen más que otras. Por ejemplo, si en un municipio se prioriza la movilidad y los desplazamientos activos del alumnado, será lógico que los centros escolares y las asociaciones de padres y madres se impliquen en mayor medida.



Posibles integrantes de la red Mugiment:

- personal técnico de deportes
- asociaciones culturales
- centros escolares
- asociaciones de padres y madres
- clubes deportivos
- asociaciones vecinales
- asociaciones de personas con discapacidad funcional
- asociaciones de comerciantes
- grupos de tiempo libre
- asociaciones por la igualdad entre hombres y mujeres
- asociaciones de inmigrantes
- cualquier persona o grupo que tenga interés en participar.

Tendrá las siguientes funciones:

- Compartir los objetivos e ideas principales del proyecto Mugiment.
- Participar de manera activa en la red local.
- Determinar los objetivos de la red Mugiment.
- Ayudar a establecer los criterios de prioridad del municipio.
- Participar en el diseño de los programas y planes de acción.
- Colaborar en la puesta en marcha de los planes de acción.
- Trabajar en red, compartiendo la información con el resto de participantes de la red Mugiment.

- Mantener constante comunicación con el grupo promotor.

2.1.3. Ciudadanía

Todas las acciones e iniciativas que se crean desde la red Mugiment están dirigidas a la ciudadanía, sobre todo, a las personas inactivas.

Aunque la estructura de la red esté organizada en 3 niveles, debemos tener en cuenta que la verdadera protagonista es la ciudadanía. Siendo esto así, su participación es recomendable en todos los niveles y deben tener siempre las puertas abiertas para facilitarlo.

2.2. ¿Para qué valen?

Sirven para generar iniciativas que promuevan la actividad física en el municipio, desde una perspectiva plural e integral, siempre con la prioridad puesta en convertir a las personas inactivas en activas. Son herramientas efectivas para crear de manera compartida planes de acción que den respuesta a las necesidades, intereses y prioridades de la comunidad. Es una metodología para tener en cuenta las opiniones de las personas y agentes que participan a diferentes niveles.

CONCLUSIONES Y RESUMEN

La red Mugiment es un grupo formado por diferentes agentes del municipio.

Se ordena en tres niveles: **grupo promotor**, **red Mugiment o grupo extendido** y **ciudadanía**.

El grupo promotor lo conformarán **profesionales** de diferentes ámbitos y llevarán el **liderazgo** del proyecto. El grupo se extenderá a personas y agentes que puedan tener relación o interés con el tema elegido, normalmente **personas voluntarias**. Materializarán el plan de acción.

Tanto el grupo promotor como el grupo extendido tendrán sus **funciones** bien definidas antes de comenzar a trabajar.

La ciudadanía debe ser la **verdadera protagonista del proyecto**. Todas las acciones e iniciativas generadas desde la red Mugiment están dirigidas a los y las ciudadanas, sobre todo a aquellas personas que son inactivas.

Las redes Mugiment sirven para crear iniciativas que promuevan la actividad física, **desde una perspectiva plural e integral**.

3. PROCEDIMIENTO PARA LAS REDES MUGIMENT

Ofrecemos una propuesta que cada entidad puede adaptar a sus características, siempre, para que se pueda trabajar en base a los principios establecidos en el proyecto Mugiment.

Para ello, el Ayuntamiento puede tomar la iniciativa, para empezar, convirtiéndose en promotor Mugiment. Después, puede solicitar la intervención o ayuda técnica de la secretaría técnica de Mugiment.

En otros casos, en los municipios en los que se identifique la oportunidad, el primer paso lo puede dar la secretaría técnica de Mugiment.

Este primer contacto puede ser más o menos formal, en función de las preferencias de cada municipio. Para los municipios que quieren una relación más formal, por ejemplo, acostumbramos a enviar una carta dirigida a las y los representantes políticos, invitándoles a participar en el proyecto.

3.1. Fase previa

Antes de comenzar con el diagnóstico, conviene buscar la complicitad entre las diferentes entidades o instituciones, fortaleciendo la relación entre los y las diferentes participantes: profesionales del ámbito sanitario, personal técnico de deportes o profesionales del ámbito de los servicios sociales, entre otros. Además, deberemos tener en cuenta otros muchos factores y algunos deberes que puedan tener influencia en la implantación del proyecto.

3.1.1. Municipios

El municipio es el ámbito de aplicación principal del proyecto Mugiment. Los ayuntamientos son las instituciones más cercanas a la ciudadanía y los municipios son los lugares más apropiados para crear redes y generar cooperación.

Para poner en marcha una red local, el criterio principal que debería cumplir un municipio es el verdadero interés. Después de conocer el proyecto, es desde el mismo pueblo o ciudad de donde se debe crear el interés y la necesidad de desarrollarlo. Para ello, debería surgir la

voluntad de promover la actividad física desde este punto de vista integrador, si no existe con anterioridad, y basándonos en la colaboración intersectorial, se debería mostrar sensibilidad para trabajar en red.

Hay que tener en cuenta que tanto para crear la red, como para desarrollar el plan de promoción de actividad física, debe existir un liderazgo claro en el municipio por parte de sus representantes.

En cualquier caso, la adhesión al proyecto Mugiment y el origen de la red Mugiment puede tener tres raíces:

3.1.1.1. INTERÉS DEL MUNICIPIO:

Este debería ser el principal camino. A largo plazo la falta de interés y liderazgo lleva a perder la iniciativa. Aunque los municipios pueden tener ayuda de agentes externos, estos no suplirán las funciones de los y las representantes del municipio. Antes de comenzar a crear la red Mugiment habría que asegurarse de que existe verdadero interés y ganas en el propio ayuntamiento.

3.1.1.2. CONEXIÓN QUE PUEDA TENER CON OTRAS INICIATIVAS PUESTAS EN MARCHA EN EL MUNICIPIO:

Hay otras iniciativas que se desarrollan a nivel municipal y que pueden tener relación con el proyecto Mugiment: Euskadi Lagunkoia Sustraietatik, Udalsarea 21 o las redes locales de salud impulsadas a través del Departamento de Salud. Porque comparten metodología, porque trabajan basándose en la colaboración intersectorial o porque buscan similares objetivos. El primer paso debería ser ponerse en contacto con estas otras iniciativas y acordar los procesos y acciones que se pueden llevar a cabo de manera conjunta.

3.1.1.3. OTRAS RAZONES:

Puede suceder que la propuesta venga desde fuera del municipio, desde otra entidad o institución. Por ejemplo, si se busca promover la actividad física a nivel de mancomunidad o valle, un municipio puede proponer al municipio colindante compartir el proyecto y desarrollarlo conjuntamente. En estos casos también se podrá solicitar ser promotor Mugiment, siempre, teniendo claro que poco a poco el municipio debe hacer suyo el proyecto, asumiendo totalmente el liderazgo.

3.1.2. Funciones de los municipios

Las y los representantes políticos de los municipios deben tener siempre claro cuál debe ser el trabajo del municipio para llevar adelante la iniciativa:

- Crear la red Mugiment en el municipio y asumir el liderazgo, basándose en una perspectiva multisectorial y participativa.

- Generar procesos participativos, aprovechando la potencialidad de los agentes de la comunidad.
- Dentro de esa red, se deben organizar actividades dirigidas a promover la actividad física.
- Potenciar políticas que permitan aumentar las opciones de optar a estilos de vida más activos, facilitando los entornos adecuados para ello.

3.1.3. Conexión con otras redes

La idea de trabajar en red no es una innovación del proyecto Mugiment. Siempre ha existido la colaboración entre diferentes pero es una tendencia que está cogiendo cada vez más fuerza estos últimos años. En nuestro entorno tenemos muchos otros planes o iniciativas que se están desarrollando a través del trabajo en red, como por ejemplo:

3.1.3.1. PROCESOS COMUNITARIOS LOCALES

Los impulsa el Departamento de Sanidad y su objetivo es ayudar a mejorar el bienestar de la comunidad, a través de la cooperación entre diferentes agentes y buscando en todas las etapas del proceso la participación de la comunidad. Fija a Salud Pública, Ayuntamiento y Osakidetza como entidades promotoras de esa tarea. El trabajo en equipo busca facilitar la colaboración estable y sistematizada, evitando duplicidades.

3.1.3.2. EUSKADI LAGUNKOIA

Euskadi Lagunkoia es una iniciativa promovida por el Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco y puesta en marcha por la Fundación Matia, que tiene como objetivo incentivar la participación de las personas mayores y de la ciudadanía en general para la mejora de barrios y entornos en los municipios de Euskadi para que podamos seguir haciendo nuestra vida a medida que envejecemos. Este proyecto se desarrolla bajo el paradigma del Envejecimiento Activo. Un entorno amigable con las personas mayores reorganiza sus estructuras y servicios para que sean accesibles y adaptadas a las diferentes necesidades y capacidades de los individuos fomentando su participación.

3.1.3.3. UDALSAREA21

Red Vasca de Municipios hacia la Sostenibilidad es el foro de coordinación y cooperación que dinamiza las Agendas Locales 21 de los municipios vascos e impulsa la ejecución de los Planes de Acción. Udalsarea 21 está integrada por 183 municipios vascos, principales protagonistas de la red, los departamentos de Medio Ambiente, Planificación Territorial y Vivienda del Gobierno Vasco, la Dirección de Transportes y el Dpto. de Salud del Gobierno Vasco, la Agencia Vasca del Agua (URA), el Ente Vasco de la Energía (EVE), la Sociedad Pública de Gestión Ambiental Ihobe y las Diputaciones Forales de Álava, Bizkaia y Gipuzkoa. Esta colaboración institucional es el elemento clave que tracciona la red y aúna todos los esfuerzos en una misma dirección, lograr un desarrollo sostenible efectivo en los municipios vascos.

Debemos prestar atención para no crear duplicidades. Ello traería el desconcierto entre los y las representantes de los municipios. Por eso, es importante tener en cuenta las siguientes aclaraciones:

- **Si todavía no existe ninguna red:** para formar la red, seguiremos los pasos propuestos anteriormente.
- **Si hay una red creada:** no crearemos ninguna nueva red o grupo de trabajo. Deberíamos integrarnos en el grupo ya existente explicando bien nuestra propuesta y haciendo una invitación a trabajar por nuestra línea de actuación. Por ejemplo, si hay una red en torno a la salud, podríamos realizar la propuesta de trabajar en el impulso de la actividad física y pasar a ser partícipes del grupo promotor.
- **En todos los casos:** hay que explicar bien en todos los municipios la necesidad de trabajar con un grupo de trabajo que aúne los puntos de vista de diferentes sectores. Hay que establecer bien los objetivos de cada iniciativa y buscar la coordinación más adecuada para todo el conjunto.

3.1.4. Otras cuestiones a tener en cuenta

El camino recorrido hasta hoy nos ha enseñado que hay algunas cuestiones que hay que tener presentes en el momento de tomar la decisión de unirse a la iniciativa, y también, en todas las etapas que se darán para su desarrollo.

- En el caso de crear una red Mugiment, el municipio debe cumplir solo dos requisitos para ser promotor Mugiment: promover iniciativas orientadas a conseguir una sociedad activa y comunicar a la Secretaría Técnica (mugiment@mugiment.eus) su interés por ser entidad promotora de Mugiment. (Se recomienda a las entidades promotoras de Mugiment que muestren públicamente su participación en el proyecto. Esto se puede realizar de una manera general mostrando el logo de Mugiment en la web de la entidad o en la información referida a las iniciativas que promueva).
- Aunque estén implicadas las Direcciones de Actividad Física y Deporte, de Salud Pública, Osakidetza y la Diputación Foral, las y los representantes de cada ayuntamiento deben ser los y las líderes del proyecto.
- El camino para crear la red es complejo y será diferente en cada municipio, ya que exige la correcta coordinación de muchas entidades. Se deben anteponer la realidad, experiencia, sensibilidad y características de cada municipio.
- Es necesario organizar una campaña de comunicación para socializar las ideas del proyecto en cada municipio, con dos objetivos; informar a la ciudadanía y movilizar a agentes.

3.2. Diagnóstico

En el tema que nos compete lo que debemos hacer es, utilizando diferentes herramientas, conocer cuál es el punto de partida del municipio. Las propuestas que se mencionan a continuación son opciones que se deberán de adecuar dependiendo de las características y recursos de cada municipio.

3.2.1. Análisis de la situación general del municipio

Para analizar las fuentes de segundo nivel, se utilizará la documentación disponible en el propio municipio que es reunida por diferentes estamentos del mismo. Para ello será necesario recopilar información de los diferentes departamentos del municipio implicados en el proyecto. A continuación presentamos una propuesta para la realización de un primer diagnóstico:

3.2.1.1. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MUNICIPIO; LOCALIZACIÓN, TAMAÑO, TOPOGRAFÍA, HABITANTES:

- descripción topográfica del municipio
- tamaño del municipio
- densidad poblacional
- división del municipio (barrios, distritos...)
- proyecciones de habitantes
- pirámide y estructura de la población por edad y sexo

3.2.1.2. CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y ECONÓMICAS:

- estructura de la población por edad y sexo
- personas en riesgo de exclusión social
- inmigración
- personas mayores y servicios de los que disponen
- poder adquisitivo (renta media, pensiones...)
- tipo de convivencia (por ejemplo: % de personas que viven solas)
- nivel educacional

3.2.1.3. ANÁLISIS DE PLANES MUNICIPALES QUE TIENEN RELACIÓN CON EL NUESTRO:

- personas mayores
- accesibilidad
- vivienda
- otros

Además de dicha información, se podrán recabar datos del Instituto Vasco de Estadística ([Eustat](#)). En dicha página, se puede encontrar un apartado que ofrece multitud de datos sobre el municipio:

- **Información municipal:** En este apartado puede ser de gran utilidad para conocer los datos estadísticos de la actualidad y la evolución histórica de 251 municipios de la Comunidad Autónoma Vasca (C.A.V.)
- **Udalmap:** Es un sistema de información municipal que tiene como objetivo explicar de manera detallada la realidad de los municipios de la C.A.V. Al mismo tiempo, permite diseñar y evaluar políticas públicas encaminadas a tomar decisiones en diferentes ámbitos que tienen que ver con el crecimiento y el desarrollo del territorio, en aras de lograr mayor cohesión social, económica y territorial y respeto hacia el medio ambiente.

3.2.1.4. ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- listado de recursos/mapa de actividad física: asociaciones, empresas, instalaciones...
- programas desarrollados por las asociaciones
- listado de personas referentes en este área
- datos sobre las personas activas/inactivas del municipio: abonadas a los servicios deportivos, usuarias...

3.2.2. Análisis DAFO

Es una herramienta sencilla y eficaz para decidir las estrategias de las organizaciones. Identifica y analiza las amenazas, fortalezas, debilidades y oportunidades de las mismas. Gracias a la información del análisis además de conocer la situación actual, se pueden establecer objetivos concretos y establecer un plan estratégico.

Dicha metodología analiza la organización desde dos puntos de vista: el externo y el interno. En el análisis externo se pueden clasificar las actividades, tendencias y acontecimientos en oportunidades y amenazas.

OPORTUNIDADES: se analizan las oportunidades que hay en el entorno de la organización y los factores que puede utilizar a su favor: tendencias, tecnología, cambios sociales...

AMENAZAS: se analizan los factores externos que pueden dificultar la implantación del proyecto. Si se reconocen dichas amenazas a tiempo se pueden evitar o convertir en oportunidades: recursos, competencias, leyes...

En el análisis interno se analizan las fortalezas y las debilidades, basándonos en acontecimientos objetivos y reales.

FORTALEZAS: son los recursos internos que pueden ayudar a la organización a conseguir sus objetivos.

DEBILIDADES: son los límites internos que pueden ser un impedimento para que la organización consiga sus objetivos.

ANÁLISIS INTERNO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
ANÁLISIS EXTERNO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS

3.2.3. Grupos focales

La técnica de grupos focales es una herramienta para a través de explicaciones recoger datos cualitativos de los sentimientos, mentalidad y modos de vida de la población.

El trabajo en equipo lleva a los y las participantes a debatir y opinar sobre diversos temas, generando testimonios enriquecedores.

3.2.3.1. DISEÑO DEL GRUPO FOCAL:

Las personas participantes en los grupos focales deben ser representantes de la y los habitantes del municipio. Para ello, será necesario crear varios grupos, con participantes de características diferentes. Para conseguir una segmentación adecuada se deben primero identificar los subgrupos de la población y decidir cuáles deben formar parte del análisis.

Las prioridades a la hora de diseñar los grupos deben basarse en indicadores sociodemográficos (sexo, edad, nivel económico) y en otro tipo de indicadores que puedan ser adecuados al caso en concreto. El objetivo es diseñar grupos internos y homogéneos. Los grupos focales correctamente diseñados constan de 6 a 12 personas y tienen una duración de 1 a 2 horas.

El grupo tendrá una persona moderadora y otra que ejerza de ayudante. La persona moderadora debe generar debate, hacer que las y los integrantes participen, hacer que los que hablan demasiado dejen participar a otras personas y animar a todas las personas que conforman el grupo a participar. La persona ayudante deberá: grabar la sesión, tomar notas, crear el ambiente adecuado para el debate, recoger los datos relevantes y ayudar a la persona moderadora.

En cuanto a la dimensión del grupo, debemos de tener en cuenta el tamaño del municipio y la repartición de la población por cada grupo de edad. Es importante crear por lo menos un grupo por cada franja de edad. Por otro lado, es conveniente identificar las entidades privadas para

poder crear grupos específicos. Los grupos focales pueden ser una herramienta interesante para valorar los recursos y las potencialidades del municipio.

Los comentarios que se generan en los grupos focales y las reuniones se pueden grabar para su análisis posterior. También es interesante el tener imágenes de dichos encuentros; se informará y en caso necesario se pedirá permiso por escrito a los asistentes antes de realizar la grabación.

Al final de la reunión, se pedirán una serie de datos a las personas asistentes y se les preguntará sobre su interés en formar parte del proyecto. Es imprescindible el compartir la documentación y la información que se genere para subrayar la importancia de la participación y el protagonismo de todas las personas del grupo.

3.2.4. Entrevistas

En caso de ser necesario, se pueden realizar entrevistas en profundidad para recabar información y realizar un diagnóstico más profundo del municipio.

3.2.4.1.¿CÓMO SE HACEN?

Las entrevistas se realizarán con las personas que tienen relación con el tema que estamos tratando con el objetivo de, basados en su experiencia y conocimiento, recabar información pormenorizada sobre el tema que estamos analizando.

Las entrevistas tendrán una duración aproximada de una hora para así tratar los temas más interesantes del estudio. La persona entrevistadora seguirá un guión donde se tratarán diferentes aspectos que recojan la visión de la persona entrevistada.

3.2.4.2. DISEÑO Y GUIÓN DE LAS ENTREVISTAS:

Los criterios para seleccionar a las personas entrevistadas, serán el conocimiento de la materia y el rol que desempeñan en la comunidad.

La entrevista se realizará en un sitio tranquilo y es conveniente grabarla, como en los grupos focales, para poder analizarla a posteriori.

Dependiendo de los objetivos, la persona entrevistadora preparará un guión con las preguntas y temas a tratar.

Después de la introducción, se presentarán los temas y se intentará profundizar en los puntos más importantes.

Se preparará un guión que se adecue a la persona entrevistada.

3.2.4.3. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS:

El análisis de las entrevistas se realizará en base a la estrategia. El trabajo a realizar es similar al realizado en los grupos focales: se leerán las transcripciones y los resultados de cada entrevista se organizará por temas. Las partes de cada tema se pueden recoger en una sección.

3.2.5. Encuestas

Se puede realizar una encuesta para conocer con mayor profundidad los niveles de actividad física de cada municipio y para recoger la opinión de los grupos que representen a todas las franjas de edad.

La encuesta consta de tres apartados. En el primero se realizarán preguntas sobre la actividad física y la salud conjuntamente con la información sobre el municipio. En el segundo se medirá el nivel de actividad física mediante el cuestionario IPAQ. Como este cuestionario está validado internacionalmente y se usa cada vez más, nos da la posibilidad de comparar los resultados con otras encuestas. El tercer apartado está dirigido a recoger datos identificativos, nunca de carácter personal y que el cuestionario es anónimo

3.2.5.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ENCUESTA:

Objetivo: Recoger datos sobre la actividad física en los municipios.

Metodología: Encuesta personal, rellenado por la persona encuestada o por la persona que realiza la encuesta.

Dirigida a: personas de 15 años en adelante

Recogida de datos: El municipio se encargará de la difusión de la encuesta. Si es la persona encuestada quien la rellena se habilitarán espacios tales como:

- Instalaciones públicas: casa de cultura, polideportivo, biblioteca, escuelas, centros de mayores y jóvenes...
- Asociaciones.
- Analizar la posibilidad de enviar por correo ordinario a las casas.
- Enviar mediante correo electrónico a la población cuando exista posibilidad.

El número de encuestas dependerá del número de habitantes del municipio, siempre teniendo en cuenta la proporcionalidad de los grupos de edad y sexo.

3.2.5.2. PREGUNTAS Y DATOS:

A continuación hacemos una propuesta de preguntas. Conjuntamente con la encuesta debemos de poner el contacto de la persona del municipio. También es interesante el recoger los datos de la persona encuestada por si quiere recibir los datos de los resultados. De este modo conseguiremos la implicación de los y las participantes más allá de la encuesta. Debemos de tener presente el no mezclar los datos personales con las respuestas para mantener la confidencialidad.

3.2.5.3. MODELO DE ENCUESTA (EJEMPLOS):

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1- Durante el último año, ¿has recibido consejo sobre deporte, actividad física o entrenamiento?

- Si - No - No se/no deseo responder

2- Durante el último año, ¿te han realizado un reconocimiento médico deportivo?

- Si - No - No se/no deseo responder

3- Expresa tu grado de conformidad con las siguientes afirmaciones:

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	NS/N C
Mi municipio/barrio posee instalaciones para realizar actividad física (gimnasio, piscina, polideportivo etc.)					
Mi municipio/barrio está en un entorno adecuado para realizar actividad física (pasear, correr)					

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ahora, piensa en las actividades que has realizado durante la última semana: las que han requerido movimiento, las que has realizado para desplazarte, las de tiempo libre, ejercicio físico o deporte.

Piensa en las **ACTIVIDADES VIGOROSAS** con una duración mínima de 10 minutos que has realizado durante la última semana. Las actividades vigorosas son aquellas que requieren un esfuerzo de alta intensidad, son aquellas actividades que te obligan a respirar profunda y rápidamente (correr rápido, excavar en la huerta, deportes movidos, aeróbicos intensos: spinning...)

1- ¿Cuántos minutos de actividad física vigorosa acumulas diariamente? No tengas en cuenta las actividades con una duración inferior a los 10 minutos.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do

Piensa en **ACTIVIDADES DE INTENSIDAD MODERADA** que hayas realizado de manera continua durante la última semana con una duración mínima de 10 minutos.

Las actividades de intensidad moderada elevan la velocidad respiratoria levemente (actividades aeróbicas leves, yoga, pilates, correr y andar en bici a un ritmo medio y constante) **NO INCLUIR CAMINAR**

2- ¿Cuántos minutos de actividad física moderada acumulas diariamente? No tengas en cuenta las actividades con una duración inferior a los 10 minutos.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do

Durante la última semana, ¿cuántos minutos has acumulado diariamente CAMINANDO? Ten en cuenta el tiempo que has tardado en ir de un sitio a otro, las compras, el desplazamiento al trabajo/escuela, y el tiempo que has destinado a salir a caminar.

3- ¿Cuántos minutos has acumulado caminando diariamente? No tengas en cuenta las actividades con una duración inferior a los 10 minutos.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do

Piensa en el tiempo que has destinado a estar sentado/sentada en un día tipo. Ten en cuenta el tiempo de oficina, visitando a amigos o amigas, leyendo, estudiando, en clase, viendo la tele, en el autobús, coche, tren, etc.

4- ¿Cuántas horas has pasado sentado/sentada al día?

Horas	Min.	NS/NC

VARIABLES IDENTIFICATIVAS

SEXO: ☐ Mujer ☐ Hombre **EDAD:** _____ años

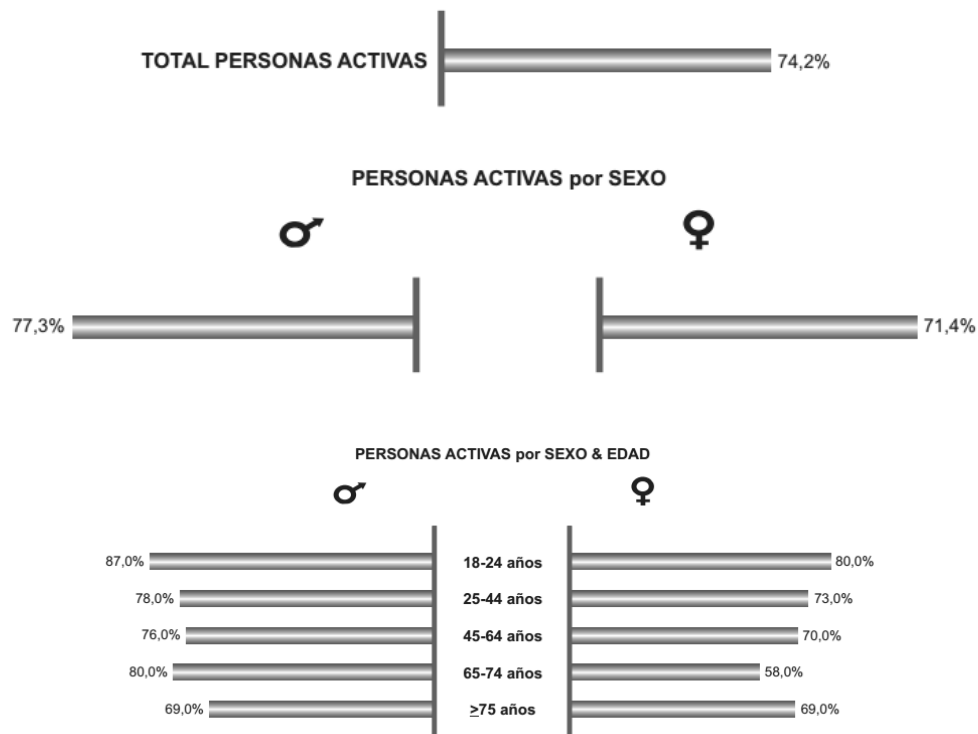
FORMACIÓN: ¿Qué estudios has cursado?

- ☐ Sin estudios (no sabe leer ni escribir, sin estudios, sin finalizar los estudios primarios)
- ☐ Estudios primarios (Estudios primarios hasta 6 curso, EGB 5. o 8. curso, ESO hasta los 14-16 años)
- ☐ Estudios secundarios (Bachillerato, Formación profesional, maestro industrial, COU, REM, etc.)
- ☐ Estudios universitarios y postgraduados (diplomados o licenciados, masters y doctorados)
- ☐ NS/NC

3.2.5.4. TRATAMIENTO DE DATOS:

La información recogida la presentaremos de manera clara. Los datos del tercer apartado serán de gran utilidad para clasificar la información.

Como hemos utilizado el IPAQ para valorar los niveles de actividad física, deberemos seguir las pautas que sugiere dicha encuesta a la hora de medir los resultados.



3.3. Iniciativas para promover la actividad física en los municipios

Vamos a intentar hacer el diseño del plan de acción de una manera sistematizada. En esta fase el grupo promotor va a asumir el liderazgo para posibilitar la participación ciudadana. Tal y como se ha hecho con el diagnóstico, la opinión ciudadana va a ser indispensable a la hora de concretar el marco y las acciones en el futuro.

La flexibilidad va a ser una cualidad importante en el proceso de planificación. Las prioridades se deben concretar en un calendario mediante un cronograma.

En la fase inicial del diseño del plan se tendrán en cuenta las tareas más importantes y una vez se ponga en marcha las acciones, se podrán concretar los detalles.

CRONOGRAMA											
TAREAS	SEMANAS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...
Acordar la visión, misión y objetivos del plan											
Identificar las acciones											
Recoger las aportaciones de la ciudadanía											
Establecer prioridades											
Concretar indicadores											
Establecer calendario de actividades											
...											

3.3.1. Visión

Es la descripción de la idea que buscamos en el plan. Lo que nos gustaría que ocurriese en el futuro a raíz de la implantación del plan. Es un concepto muy general y se puede definir como el sueño que desea cumplir el grupo. Se recomienda resumirlo en una frase.

Ejemplo: Que la población (de todas las edades y condiciones) de nuestro municipio realice actividad física por encima de los mínimos establecidos por la OMS.

3.3.2. Misión

Es el concepto que establece las razones por las cuales se debe llevar a cabo el plan y el marco que ayuda a definir las acciones a desarrollar. Se sitúa en el tiempo presente y describe las tareas del grupo promotor.

Ejemplo: Crear nuevos servicios dirigidos a la ciudadanía, que se mantendrán en el tiempo, que ayudarán a introducir la actividad física en el día a día, teniendo en cuenta los recursos disponibles.

3.3.3. Valores

También se pueden mencionar los valores que quiere potenciar el plan, esto nos puede ayudar a definir mejor el marco de actuación.

Ejemplo:

- *participación*
- *diversidad*
- *relaciones*
- *compromiso*
- *autosuperación*
- *...*

3.3.4. Objetivos

Hasta ahora hemos dibujado el borrador de nuestro sueño, ahora ha llegado el momento de concretar los objetivos. ¿Qué queremos? debemos poner los objetivos que van a dar respuesta a dicha pregunta.

Como los objetivos deben ser medibles, debemos de tener en cuenta que el cumplimiento de los mismos debe ser medible.

Ejemplo:

- *Promocionar un modo de vida activo en nuestro municipio.*
- *Hasta conseguir que el 80% de la población sea activa, mejorar los niveles de actividad física de nuestro municipio.*
- *Mejorar las relaciones interpersonales de la población a través de la actividad física.*
- *...*

3.3.5. Acciones

Una vez que tenemos claro que es lo que queremos, debemos de pensar cómo vamos a conseguirlo. Para ello debemos plasmar nuestro plan en actividades concretas.

Como puede haber ámbitos de actuación y grupos de edad diferentes, proponemos clasificar las actividades en estos dos grupos. No es necesario afianzar actividades para cada ámbito de actuación. Los objetivos nos van a ayudar a aclarar nuestro camino pero no hay que descartar centrarse en un solo ámbito de actuación o grupo de edad.

Por otro lado, puede ser interesante definir el máximo número de actividades posibles si tenemos en mente concretar las prioridades a posteriori. De esta manera, al concretar las prioridades elegiremos 3-4 actividades dejando el resto para futuras ocasiones.

A la vez que definimos las actividades debemos concretar algunos de los detalles, tales como, los recursos necesarios, los plazos de ejecución, responsables y los canales a utilizar para la promoción.

Ejemplo:

Ámbito	Actividad	Recursos	Fecha	Responsable	Comunicación
Educación	Campaña para ir caminando al centro escolar	- Realizar un díptico para repartir. - Anuncio en la radio local.	Septiembre	Jon	- Dípticos. - Anuncios. - Mandar noticia a los medios de comunicación. - Rueda de prensa.
	Mejorar los bidegorris de los municipios.	30.000€ en los presupuestos de urbanismo.	2018	Concejala Concejal	- Reuniones con el personal técnico de urbanismo.

3.3.6. Prioridades

Puede ocurrir que nos encontremos con una lista extensa de actividades, por ello deberemos establecer unas prioridades de acuerdo a las características de las mismas. Recomendamos la participación de la comunidad para que las actividades se adecuen a las necesidades de la ciudadanía.

Una manera, es otorgar una puntuación a cada actividad basado en dos preguntas. Un punto será la puntuación más baja, mientras que la puntuación más alta puede salir de la suma de las actividades, por ejemplo si son 8 actividades, 8 números.

- ¿Es importante?
- ¿Es realizable?

Si sumamos la puntuación de todos los participantes, podríamos generar un listado de prioridades.

Ejemplo:

¿Es importante?		¿Es realizable?	
Crear un servicio de orientación para la actividad física	31	Organizar caminatas guiadas	37
Mejorar los bidegorris del municipio	28	Crear un servicio de orientación para la actividad física	30
Revisar el plan de urbanismo	27	Campaña para ir caminando al centro escolar	29
Campaña para ir caminando al centro escolar	16	Crear actividades en los barrios que están en la montaña	20
Crear un parque infantil cubierto	15	Publicar un libro de ejercicios para personas mayores	15
Organizar caminatas guiadas	14	Crear un parque infantil cubierto	12
Publicar un libro de ejercicios para personas mayores	13	Mejorar los bidegorris del municipio	11
Crear actividades en los barrios que están en la montaña	10	Revisar el plan de urbanismo	5
...	...	...	...

Acciones prioritarias	
Crear un servicio de orientación para la actividad física	61
Organizar caminatas guiadas	51
Campaña para ir caminando al centro escolar	45
Acciones postergadas	
Mejorar los bidegorris del municipio	39
Revisar el plan de urbanismo	32
Crear actividades en los barrios que están en la montaña	30
Publicar un libro de ejercicios para personas mayores	28
Crear un parque infantil cubierto	27

Como el plan debe ser realizable, se llevarán a cabo el número de acciones con las que todas y todos estemos de acuerdo en base a la clasificación. En muchas ocasiones con una o dos acciones será suficiente.

3.3.7. Compartir el diseño del plan con la comunidad

Está claro que para que el plan tenga éxito debemos de tener en cuenta los intereses y las necesidades de los y las habitantes del municipio. Dichos intereses, se podrán conseguir a través de las y los representantes de las asociaciones y organizaciones municipales. En otras ocasiones será necesario la participación directa de la ciudadanía para recoger las diferentes sensibilidades.

Para conectar de la manera más eficaz con la ciudadanía es recomendable establecer una estrategia de comunicación. Aunque esto pueda requerir un esfuerzo considerable, los resultados son significativos. Además de los canales de comunicación habituales, las redes sociales y las herramientas digitales pueden ser de gran ayuda.

3.3.8. Comunicación

Se deben de buscar los medios para comunicar las acciones concretas de manera clara y directa a la comunidad. Para ayudar en este objetivo, cada municipio tendrá sus propios canales: páginas web, redes sociales, cartelería, periódicos, boletines, etc. Al igual que las diferentes entidades privadas.

Es importante el poner un nombre y generar una marca de la iniciativa, ya que esto ayudará a la hora de presentarlo a la ciudadanía. La marca sirve para identificar el programa y las acciones que estamos realizando con un objetivo concreto.

3.3.9. Implantación y realización del plan

Es el momento de poner a prueba el nivel de organización del grupo. La idea que hemos diseñado con gran concreción la tenemos que completar.

A la hora de llevar las acciones a cabo no debemos olvidar mantener todos los datos al día. Es el momento de recoger los datos de los indicadores que hemos establecido.

3.4. Evaluación y mejoras

Es el momento de analizar el trabajo realizado para la promoción de la actividad física. Por un lado, vamos a evaluar las actividades que hemos realizado, y por otro, el camino recorrido para llegar hasta dicho punto. También es el momento de realizar la evaluación de la red local y de su funcionamiento.

3.4.1. Evaluación cuantitativa

Para poder evaluar adecuadamente el plan de actividad física y la red local es imprescindible tener datos concretos de lo realizado hasta el momento.

Se han de identificar los indicadores del plan de actividades para valorar el nivel de éxito. En cuanto a la evaluación cuantitativa debemos poner énfasis en tres indicadores: nivel de participación, número de actividades puestas en marcha y dentro de los objetivos establecidos en el plan de actividades identificar cuantos se han cumplido. A continuación, proponemos algunos indicadores para realizar la evaluación.

3.4.1.1. ACTIVIDADES:

- Número de actividades llevadas a cabo.
- Número de personas que han tomado parte en las mismas.
- Recursos. Cantidad de dinero gastado.

3.4.1.2. PARTICIPACIÓN EN LA RED:

- Número de asociaciones y agentes que han formado parte en el diseño del plan de actividades.
- Número de personas que han tomado parte en el diseño del plan de actividades.
- Número de departamentos municipales implicados.

3.4.1.3. CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS:

- Nivel de actividad física de la población.
- Nivel de conocimiento del plan por parte de la población.
- El nivel de conocimiento de los beneficios de hacer actividad física.

Además, también podríamos añadir los criterios para evaluar la red en su generalidad a esta lista de indicadores cuantitativos:

3.4.1.4. CREACIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO:

- Número de agentes que forman parte de la red Mugiment.
- Número de reuniones de la red Mugiment y su frecuencia.
- Número de acercamientos a la ciudadanía.

3.4.1.5. DIAGNÓSTICO:

- Cantidad de indicadores examinados.
- Número de encuestas realizadas.
- Número de entrevistas realizadas.
- Número de grupos focales realizados y participación en los mismos.
- ...

INDICADORES	mujeres	hombres	total
Número de departamentos municipales implicados			
Número de agentes municipales implicados			
Número de actividades organizadas			
Número de personas participantes por actividad			
Grado de satisfacción (encuesta)			
Número de acciones comunicativas			
Documentación			
- Fotos			
- Noticias en los medios			

3.4.2. Evaluación cualitativa

Conjuntamente a los datos cuantitativos, también debemos recoger indicadores cualitativos. Sobre todo la información de los componentes de la red y de la ciudadanía participante.

- entrevista con los y las participantes de la red
- encuestas de satisfacción dirigidas a la ciudadanía
- evaluación por parte de los grupos focales del desarrollo del proyecto
- sugerencias recibidas
- reflexiones
- ...

Al igual que con la evaluación cuantitativa, se puede evaluar el plan de actividad física y la generación y funcionamiento de la red por separado.

3.4.3. Identificación de mejoras

Esta fase comienza conjuntamente con la anterior. Basados en los resultados de la evaluación, se pueden identificar diferentes mejoras.

CONCLUSIONES Y CORRECCIONES		
PUNTOS FUERTES	DEBILIDADES	MEDIDAS DE CORRECCIÓN

CONCLUSIONES Y RESUMEN

El proyecto Mugiment propone el siguiente procedimiento para el trabajo en red.

En **la fase inicial** se buscará la complicitad entre diferentes organizaciones, reforzando las relaciones entre las y los diferentes participantes.

El **municipio** es el **ámbito de actuación** del proyecto Mugiment. Para poner en marcha una red local, el requisito principal que tiene que cumplir un municipio es el demostrar real interés.

La creación de las redes Mugiment puede provenir de tres fuentes: del **interés** municipal, la **interrelación** que puede tener **con otras iniciativas municipales** u **otras razones, por ejemplo**, que las propuestas las haga un tercero.

Para ser el líder del proyecto los y las representantes municipales deben de tener claro las **funciones del municipio**.

Se debe de tener en cuenta que en el propio municipio puede haber otras redes. Debemos de estar atentos para **no crear duplicidades**.

A través del **diagnóstico**, debemos de examinar el punto de partida del municipio mediante diferentes herramientas: evaluación general de la situación del municipio, análisis DAFO, entrevistas con los grupos focales y encuestas.

Cuando llega la hora de impulsar las actividades para promover la actividad física en el municipio, podemos empezar con un **cronograma para organizar las tareas**. Definiremos la **visión, misión, valores y objetivos** para llegar a la definición de **las actividades**. Analizaremos las propuestas iniciales e identificaremos las **prioridades**. Es imprescindible trabajar el plan creado **conjuntamente con la comunidad** y progresar conjuntamente.

Otro aspecto a cuidar es la **comunicación**. Debe de buscarse una manera clara y directa de presentar las actividades dirigidas a la comunidad: **páginas web, redes sociales, cartelería, prensa, boletines**, etc.

Es importante poner un nombre a la iniciativa y generar una marca, ya que nos va a ayudar a presentarlo delante de la ciudadanía.

Una vez finalizado el proyecto debemos realizar la **evaluación**. Por un lado, la **evaluación cuantitativa** recogiendo este tipo de datos: **número de actividades, nivel de participación, grado de consecución de los objetivos, creación del grupo de trabajo, el esfuerzo hecho en el diagnóstico, etc.** Por otro lado realizaremos la **evaluación cualitativa**, para ello podremos usar las **encuestas de satisfacción, las sugerencias, las entrevistas informales y las reuniones grupales**.

Al finalizar la evaluación **identificaremos las posibles mejoras**, para poder implementarlas en las siguientes fases y así aprender de los errores.

4. RESUMEN Y CLAVES

Como resumen de los diferentes temas que se han mencionado a lo largo de este informe, a continuación vamos a mencionar cuáles pueden ser las claves para asentar y desarrollar una red Mugiment en un municipio:

4.1. Colaboración intersectorial

La actividad física es la condición necesaria para la salud, y requiere de la generación de grupos de trabajo que tengan relación con la diversidad de sectores relacionados con las políticas sanitarias.

Para enriquecer la perspectiva clásica del deporte es necesario que los profesionales de este sector trabajen conjuntamente con personas de otros departamentos. No olvidemos que el fomento de la actividad física, además de con el deporte, tiene relación con la salud, la movilidad, las políticas sociales y el urbanismo entre otros. El crear un grupo con profesionales de diferentes ámbitos nos ayudará a generar una perspectiva más abierta.

4.2. Liderazgo del municipio

Aunque haya muchos agentes trabajando conjuntamente en el proyecto, los y las técnicos y autoridades municipales deben de asumir el liderazgo ya que son quienes mejor conocen las características y las particularidades del municipio. Las y los técnicos de otras administraciones participarán en el grupo de trabajo pero los y las agentes municipales tienen que ser las y los tractores del proyecto, ya que es muy difícil que alguien de fuera del municipio pueda mostrar mayor interés y conocimiento.

4.3. Lograr la implicación directa de los y las mandatarias

Hemos mencionado la importancia de que el municipio tome el liderazgo del proyecto que a la vez va unido con la implicación por parte de las autoridades. Esta implicación puede desarrollarse en dos niveles: por un lado en la organización, tracción y promoción del proyecto y por otro mostrándose como un ejemplo para la ciudadanía.

4.4. Compartir con la comunidad

La población debe ser la receptora de las actividades derivadas de este proyecto. Ellos y ellas deben ser las y los beneficiarios y esto no debemos perderlo nunca de vista. Todas las reuniones que se llevan a cabo, los programas diseñados, las actividades que se desarrollan no tienen ningún sentido sin la participación de la ciudadanía.

Es una iniciativa que la comunidad hace para la comunidad. Para eso, las y los ciudadanos tienen que predeterminar sus necesidades, y los y las promotoras o inductoras tienen que intentar responder a estos intereses. El indicador más importante para el proyecto es la cantidad de personas activas, o dicho de otra manera, la ciudadanía que pasa de ser inactiva a ser activa.

4.5. Comunicación

La comunicación será muy importante en todas las fases del proyecto, pero especialmente en los actos que queremos hacer con la ciudadanía o cuando queremos hacer llegar a la sociedad la información acerca de las actividades. Para poder lograrlo, además de los medios clásicos, debemos incorporar las nuevas tecnologías y las redes sociales.

4.6. Definir iniciativas realizables

Las ganas de hacer muchas cosas, algunas veces, nos lleva a diseñar planes llenos de actividades o proyectos gigantes. Cuanto mayor sea el plan, más dificultades nos encontraremos para llevarlo a cabo y organizarlo correctamente, sobre todo teniendo en cuenta los recursos limitados que tenemos a nuestra disposición. Debemos encontrar el equilibrio entre el trabajo que realizamos y los frutos que da.

4.7. Flexibilidad

Si tenemos en cuenta que en la red confluirán personas de diferentes ámbitos, la flexibilidad debe de ser una de las características del grupo de trabajo. Los y las profesionales y el voluntariado puede coincidir en el mismo grupo de trabajo y esto puede suponer grandes diferencias a la hora de organizar las dinámicas. Debemos tener claro cuáles son los objetivos en todo momento y han de respetarse los ritmos y planteamientos que surgen, además de la manera de relacionarse de las personas participantes.

4.8. Medir lo que hacemos

Realizar un análisis de los indicadores será indispensable para hacer la evaluación del proyecto. Tenemos que medir lo que se hace, para sacar las conclusiones adecuadas y saber si hemos cumplido o no los objetivos. Es importante identificar todos los indicadores con anterioridad y tener preparados todos los elementos necesarios para poder recogerlos.

4.9. Lograr continuidad

Las ideas que se recogen en este documento deben de tener continuidad para que den frutos. No se puede entender como una moda o un modo de trabajo temporal, ya que es muy difícil ver resultados significativos a corto plazo. Tenemos que tener en cuenta, que es un proyecto dirigido a toda la ciudadanía y que debemos de involucrar a diferentes departamentos y agentes con el objetivo de promover estilos de vida activos.

4.10. Interiorizar que la actividad física es algo más que deporte

La actividad física se ha identificado siempre con los actos y actividades deportivas. En estas últimas décadas la expansión de las instalaciones ha sido tremenda en nuestros pueblos y esto ha tenido una gran influencia a la hora de dotar de medios para realizar deporte y actividad física. Sin embargo, parece que el número de las personas usuarias ha tocado techo y una vez demostrada la influencia tan positiva que la actividad tiene sobre la salud, es necesario abrir nuevas vías para aumentar el número de personas activas.

4.11. Video resumen



5. BIBLIOGRAFÍA

1. Gobierno Vasco (2016). [Osasuna ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa.](#)
2. Gobierno Vasco (s.f). [Euskadi Lagunkoia Sustraietatik udalerrietan ezartzeko eta erabiltzeko gida praktikoa.](#)
3. Consejo de la Unión Europea (2013). [Recomendación del Consejo de 26 de noviembre de 2013 sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en distintos sectores.](#)
4. OMS (2020). [Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.](#) Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
5. Dahlgren G. eta Whitehead M. (1991). [Policies and strategies to promote social equity in health.](#) Stockholm, Institute for Future Studies.
6. Carta de Ottawa (1986). [Primera conferencia para promover la salud nacional.](#) Ottawa.
7. Declaración de Adelaida (1988). [La salud en todas las políticas.](#) Segunda conferencia para promover la salud nacional. Adelaida.
8. Observatorio de salud en Asturias (2016). [Guía para trabajar en salud comunitaria en Asturias.](#)
9. Gobierno Vasco (2013). [Osasuna pertsonen eskubidea, guztion ardura, Euskadiko Osasun Politikak 2013-2020.](#)
10. World Health Organization (2015). [Physical activity strategy for the WHO european region 2016-2025.](#) Regional Committee for Europe.
11. Junta de Andalucía (2005). [Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física \(IPAQ\).](#)

1. INTRODUCTION

The declaration of Adelaide (Adelaide, 2010) of the **World Health Organization (WHO)**, which vindicates **Health in All Policies**, warned politicians, legislators and governments at all levels (local, regional and national) that the most effective way to achieve a country's objectives is to include **wellbeing in all policies** that are designed. The reasons being that well-being is outside the health field, and has an economic and social origin. There are more and more sectors that aim to improve the health of citizens, but there is still a long way to go. **Intersectoral collaboration** can be a very useful tool to be able to fulfil these recommendations.

In turn, the **Council of the European Union**, taking into account the benefits it has on health, called for effective policies to promote physical activity in 2013. Therefore, the Council recommends promoting effective policies in the field of physical activity, and proposes **promoting an intersectoral approach** which includes, *inter alia*, sports, health, education, environment and transport.

Similarly, the Basque Government's 2013-2020 Health Plan envisages promoting health and healthy environments and behaviours, through interdepartmental collaboration, both in the municipalities and throughout the autonomous community.

In response to this intersectoral collaboration, among the lines of work that we want to follow within the Mugiment project, is **to promote networks that aim to promote physical activity**.

This guide is a proposal to create local networks that are **aimed at physical activity** and structure their work. We have called them the "**Mugiment networks**" to differentiate them from other networks which are not based on physical activity. This does not mean that Mugiment networks cannot work on anything other than physical activity, or that physical activity cannot be promoted on any other network, but we must be clear that the priority of Mugiment networks is to promote physical activity.

The purpose of the document is to offer help, giving **methodological criteria**, to those municipalities that decide to create a Mugiment network. To do this, in addition to clarifying different concepts, a concrete proposal is made of the steps to be followed. The Mugiment networks are not an objective in themselves, but they are another way to achieve the general objective of the project, i.e., to ensure that inactive people cease to be so.

The first chapter explains the characteristics of the Mugiment project, and also some basic ideas about physical **activity**. These basic ideas define the context for the Mugiment network model that we propose.

The second chapter proposes a concrete procedure, and the resources and tools to carry it out. We want to clarify that it is not a protocol to apply strictly in a network or working group. It is a **proposal**. In it we present practical information that may be of interest especially to those people who will be in the group that promotes the network. Depending on the characteristics

of the local network to be organized, **advantages of aspects that are considered appropriate or interesting can be used.**

The third chapter is a summary and contains a review of the most important keys and recommendations.

Finally, may we remind you that this guide is created as **a digital document** and therefore we have **two opportunities.**

On the one hand, despite the difficulties that may arise, we encourage you **not to print it.** Physical inactivity is a major problem in our society as is taking care of the environment, and should be considered in cross-cutting policies. In addition, downloading can alter the formats with which it has been designed.

On the other hand, it means the document can be updated with subsequent versions. **Your suggestions will be welcome:** mugiment@mugiment.eus

Good luck to everyone participating in this task. You have a great challenge ahead and we thank you.

To finish, we want to thank those who have helped us to write this guide: Unai Asurmendi, Xanti Pérez, Arantxa Uranga, Iñaki Iturrioz, Aitziber Benito, Joseba Angulo and Susana Carramiñana.

1.1. The Mugiment project

Before delving into the Mugiment networks, we will explain what Mugiment is, as a general project for the promotion of physical activity.

1.1.1. Characteristics

Definition

Mugiment is a project to achieve an active Basque society; it combines initiatives aimed at promoting physical activity and reducing sedentary lifestyles, prioritizing measures to ensure that **people cease being inactive**.

Overview

Mugiment aims **gather and publicize the initiatives** for the promotion of physical activity, so that more agents join together and work in the same field.

Mission

Agents from different areas work together in order to improve the social habits of physical activity. The number of agents and organized initiatives has grown, and consequently, in our society there are fewer and fewer inactive people and fewer sedentary lifestyles.

Objective

Increase physical activity and decrease the sedentary lifestyle of the people of the Basque Autonomous Community

1.1.2. Mugiment Promoters

The **participation** in the Mugiment project is **open**. Any entity that works in favour of the promotion of physical activity can join Mugiment, and become a project promoter.

To participate in Mugiment only two conditions need to be fulfilled:

- The organization must promote initiatives aimed to achieve an active society (related to any 24-hour movement option: physical activity, sedentary behaviour or sleep). Some of these initiatives can be, for example, the guidance services and local networks or Kiroltxartela Mugiment.
- Let the Technical Secretariat of Mugiment (mugiment@mugiment.eus) know its interest in being a Mugiment promoter.

It is recommended to the promoters to show their participation in the Mugiment project. This can be done in a general way (for example by displaying the Mugiment [logo](#) on its website) or in the information referring to any of the initiatives it promotes.

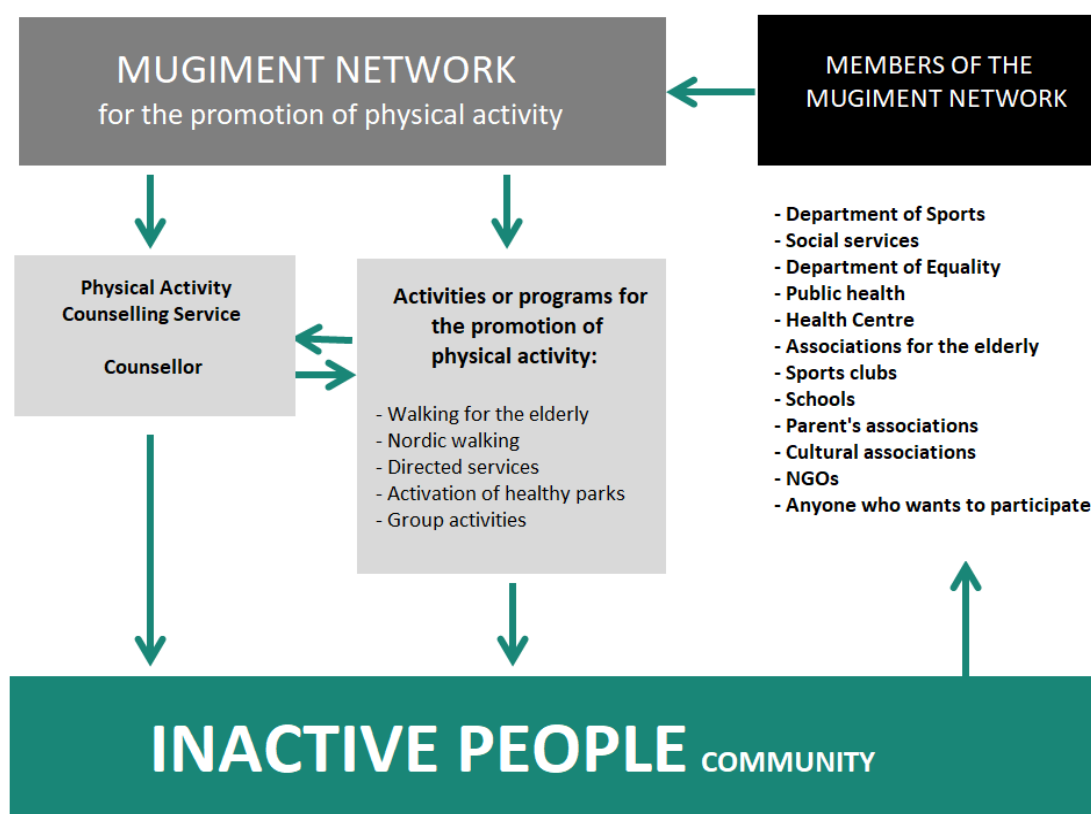
The Technical Secretariat of Mugiment will propose to those agents working on promoting physical activity to engage with Mugiment. The list of promoters can be consulted on the Mugiment [Web](#).

1.1.3. Mugiment networks, axes to structure the project

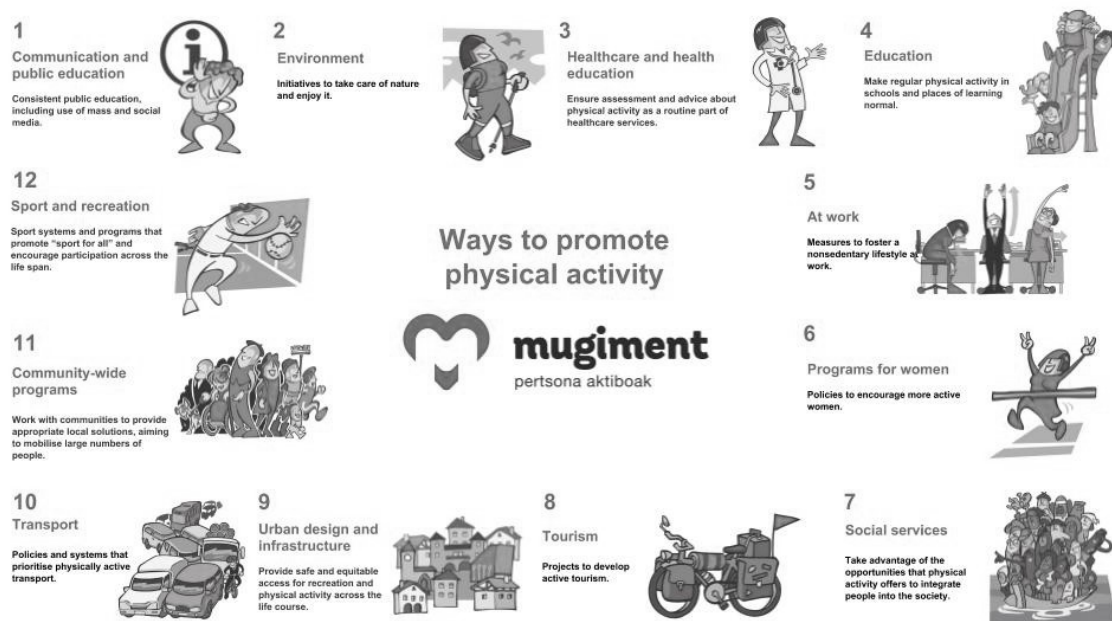
The Mugiment networks are intersectoral working groups, whose objectives include the promotion of physical activity; they are involved in the local area and some of their components have to participate in Mugiment.

These networks are a priority within the Mugiment project. They can be the basis on which to organize the rest of the actions. People from different social backgrounds and who are in constant contact with the community, can give us a more enriching and comprehensive vision of the reality and needs of inactive people.

The initial proposal is to create a solid intersectoral work group to design attractive actions and programs that respond to the needs and concerns of inactive people. If we are unable to create a group that represents different areas of society, we will not have a stable framework to address physical inactivity from an intersectoral point of view.



In fact, the promotion of physical activity requires the transversal work that we show in the following [image](#) (clicking on the image to see the [video](#)):



Therefore, if we want to channel the transversal promotion of physical activity, the first task should be to create a local community network. Among all its objectives, the promotion of physical activity will be the axis. From the network and from the local level, priorities can be better set out to help inactive people to be active.

These networks are composed of different people, but the protagonist must be the community; we seek to work from the community itself for the community, giving the opportunity so that they can show their preferences. As we have also said, among the entities that participate in the network there must be Mugiment promoters.

1.2. Basic concepts about physical activity

1.2.1. Definition

The World Health Organization (WHO) defines physical activity as **any body movement** produced by the skeletal muscles, with the consequent consumption of energy.

The expression "physical activity" should not be confused with "exercise", which is a subcategory of physical activity that is planned, structured, repetitive and aims to improve or maintain one or more components of the physical condition.

In addition to exercise, activities that involve body movement and are performed as part of the moments of play, work, active forms of transport, domestic tasks and recreational activities, are beneficial for health. Activities that we do throughout the day, can help us to have a more active and healthy life.

- Going up the stairs instead of using the lift.
- Using a bicycle or walking instead of using the car.
- When traveling by bus, getting off at the previous stop.
- Performing domestic chores (making beds, sweeping, cleaning the windows ...).
- Do gardening jobs (digging, mowing the lawn, pruning trees ...)
- Going for a walk during the day, even without having planned it.

In this guide we can find some proposals for people to become active.

Increasing the level of physical activity is a social need, not just an individual one. Therefore, it demands a population perspective, which is multisectoral, multidisciplinary, and culturally appropriate.

In Mugiment, since sports almost always meet the WHO definition we have indicated, they are considered physical activities. In addition, in those cases in which they do not comply, because there is no body movement, it is internationally questioned if they are sports.

1.2.2. Sedentarism and inactivity

Since we are talking about physical activity, we must clarify some other concepts that are important and which can be applied in your work.

A sedentary person is one that remains in sedentary positions prolonged periods of time.

A non-active or inactive person is someone who does not perform physical activity to the extent recommended by the health authorities (WHO).

An active person is one that does more physical activity than the minimum recommendations, but beware! A person can be active and sedentary and this can pose a risk to their health.

Clarifying these concepts is essential to avoid the negative consequences of a sedentary lifestyle. Nowadays, due to ignorance, many people who are active do not give sufficient importance to remaining prolonged periods of time in sedentary positions.



1.2.3. Global recommendations on physical activity for health

The World Health Organization (WHO) has published global recommendations on physical activity for health. They are a useful tool for the implementation of policies aimed at promoting physical activity.

UNDER 5 YEARS OF AGE		
Infants (less than 1 year)	1	Should be physically active several times a day in a variety of ways, particularly through interactive floor-based play; more is better. For those not yet mobile, this includes at least 30 minutes in prone position (tummy time) spread throughout the day while awake.
	2	Shouldn't be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back)
	3	Screen time is not recommended.
	4	When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged
	5	Should have 14-17h (0-3 months of age) or 12-16h (4-11 months of age) of good quality sleep, including naps.
1-2 years of age	1	Should spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, including moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.
	2	Shouldn't be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back) or sit for extended periods of time.
	3	For 1 year olds, sedentary screen time (such as watching TV or videos, playing computer games) is not recommended.
	4	For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better.
	5	When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
	6	Should have 11-14h of good quality sleep, including naps, with regular sleep and wake-up times.
3-4 years of age	1	Should spend at least 180 minutes in a variety of types of physical activities at any intensity, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day; more is better.
	2	Shouldn't be restrained for more than 1 hour at a time (e.g., prams/strollers) or sit for extended periods of time.
	3	Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better.
	4	When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
	5	Should have 10-13h of good quality sleep, which may include a nap, with regular sleep and wake-up times.

5-17 YEARS	
1	Should do at least an average of 60 minutes per day of moderate-to-vigorous intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week.
2	Should incorporate vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone, at least 3 days a week.
3	Should limit the amount of time spent being sedentary, particularly the amount of recreational screen time.

18-64 YEARS	
1	Should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity.
2	or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week.
3	Should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.
4	May increase moderate-intensity aerobic physical activity to more than 300 minutes; or do more than 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week for additional health benefits.
5	Should limit the amount of time spent being sedentary. Replacing sedentary time with physical activity of any intensity (including light intensity) provides health benefits
6	To help reduce the detrimental effects of high levels of sedentary behaviour on health, all adults and older adults should aim to do more than the recommended levels of moderate- to vigorous-intensity physical activity

+65 YEARS	
1	Same as for adults.
2	As part of their weekly physical activity, older adults should do varied multicomponent physical activity that emphasizes functional balance and strength training at moderate or greater intensity, on 3 or more days a week, to enhance functional capacity and to prevent falls.

PREGNANT AND POSTPARTUM WOMEN	
All pregnant and postpartum women without contraindication should:	
1	Do at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week.
2	Incorporate a variety of aerobic and muscle-strengthening activities.
3	Limit the amount of time spent being sedentary. Replacing sedentary time with physical activity of any intensity (including light intensity) provides health benefits.

PEOPLE LIVING WITH CHRONIC CONDITIONS (hypertension, type 2 diabetes, hiv and cancer survivors)	
1	Should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity.
2	or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week.
3	Should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.
4	Should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.
5	May increase moderate-intensity aerobic physical activity to more than 300 minutes; or do more than 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week for additional health benefits.
6	Should limit the amount of time spent being sedentary. Replacing sedentary time with physical activity of any intensity (including light intensity) provides health benefits.
7	To help reduce the detrimental effects of high levels of sedentary behaviour on health, all adults and older adults should aim to do more than the recommended levels of moderate- to vigorous-intensity physical activity.

CHILDREN AND ADOLESCENTS LIVING WITH DISABILITY	
1	Should do at least an average of 60 minutes per day of moderate-to-vigorous intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week.
2	Should incorporate vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone, at least 3 days a week.
3	Should limit the amount of time spent being sedentary, particularly the amount of recreational screen time.

ADULTS LIVING WITH DISABILITY	
1	Should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity.
2	or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week.
3	Should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.
4	As part of their weekly physical activity, older adults should do varied multicomponent physical activity that emphasizes functional balance and strength

	training at moderate or greater intensity, on 3 or more days a week, to enhance functional capacity and to prevent falls.
5	May increase moderate-intensity aerobic physical activity to more than 300 minutes; or do more than 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week for additional health benefits.
6	Should limit the amount of time spent being sedentary. Replacing sedentary time with physical activity of any intensity (including light intensity) provides health benefits.
7	To help reduce the detrimental effects of high levels of sedentary behaviour on health, all adults and older adults should aim to do more than the recommended levels of moderate- to vigorous-intensity physical activity.
8	It is possible to avoid sedentary behaviour and be physically active while sitting or lying. E.g. Upper body led activities, inclusive and/or wheelchair-specific sport and activities.

1.2.4. Benefits of physical activity

As the WHO (2020) points out in its guidelines on physical activity and sedentary habits, regular physical activity, such as walking, cycling, sports and recreational activities, has important health benefits. Some physical activity is better than none. By getting more activity throughout the day in a relatively simple way, people can easily achieve the recommended activity levels.

Physical inactivity is a major risk factor for mortality from noncommunicable diseases. People who are insufficiently active have a 20% to 30% higher risk of death than those who are sufficiently active.

Regular physical activity can:

- Improve muscular and cardiorespiratory fitness;
- Improve bone and functional health;
- Reduce the risk of hypertension, coronary heart disease, stroke, diabetes, various types of cancer (including breast cancer and colon cancer), and depression;
- Reduce the risk of falls as well as hip or vertebral fractures; and
- Help maintain a healthy body weight.

In children and adolescents, physical activity improves:

- Physical fitness (cardiorespiratory and muscular fitness)
- Cardiometabolic health (blood pressure, dyslipidaemia, glucose, and insulin resistance)
- Bone health
- Cognitive outcomes (academic performance, executive function)
- Mental health (reduced symptoms of depression)

- Reduced adiposity

In adults and older adults, higher levels of physical activity improves:

- Risk of all-cause mortality
- Risk of cardiovascular disease mortality
- Incident hypertension
- Incident site-specific cancers (bladder, breast, colon, endometrial, oesophageal adenocarcinoma, gastric and renal cancers)
- Incident type-2 diabetes
- Prevents of falls
- Mental health (reduced symptoms of anxiety and depression)
- Cognitive health
- Sleep
- measures of adiposity may also improve

For pregnant and post-partum women:

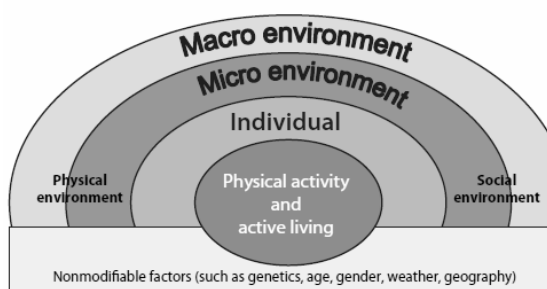
Physical activity confers the following maternal and fetal health benefits: a decreased risk of:

- Pre-eclampsia
- Gestational hypertension
- Gestational diabetes (for example 30% reduction in risk)
- Excessive gestational weight gain
- Delivery complications
- Postpartum depression
- Newborn complications
- And physical activity has no adverse effects on birthweight or increased risk of stillbirth.

1.2.5. The determinants of physical activity

Physical activity is one of the main determinants of human health and to promote it we propose a basic joint action, while determining priorities for specific agents. This action should be based bearing in mind the [determinants of physical activity](#).

Fig. 2. Determinants of physical activity



Source: adapted from Dahlgren (61).

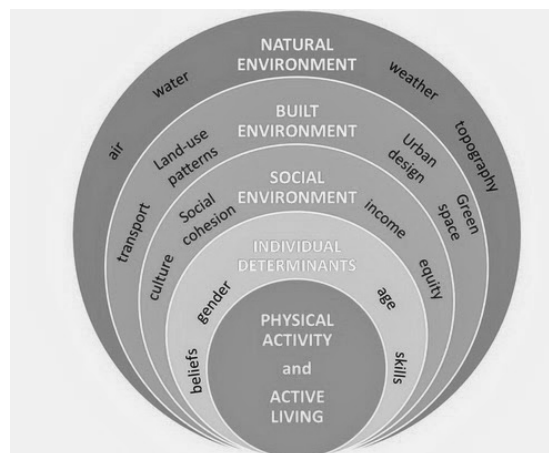


Table 3. Examples of action from different sectors on determinants of physical activity

Determinant type	Action from key sectors		
	Health	Sport and leisure	Transport and urban planning
Macro environment	Providing stewardship for multidisciplinary action Delivering public health programmes to increase opportunities for physical activity for people on low incomes	Planning and delivering strategies for sport for all that reduce the cost of participation for people on low incomes and celebrate cultural diversity	Developing regional spatial plans that maximize public health and provide opportunities for active living
Micro environment	Representing the health sector on multidisciplinary planning committees Promoting physical activity among health-sector employees and service users	Improving access to sport and leisure opportunities for pedestrians and cyclists	Prioritizing access by pedestrians and cyclists in urban planning and designing communities conducive to walking
Individual	Delivering counselling for physical activity in primary care	Delivering targeted community sport programmes	Delivering targeted social marketing programmes for walking and cycling

The following publications are some examples of studies that show the effects of the determinants of physical activity and sedentary behaviour:

- [Evidence Review: Addressing the social determinants of inequities in physical activity and related health outcomes](#)
- [Addressing the social determinants of inequities in physical activity and sedentary behaviour](#)
- [Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States](#)
- [Social Cognitive Determinants of Physical Activity in Young Adults: A Prospective Structural Equation Analysis](#)
- [The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity](#)
- [The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls](#)
- [Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white Adults: A Structural Equation Analysis](#)
- [The Influence of Individual, Social and Physical Environment Factors on Physical Activity in the Adult Population in Andalusia, Spain](#)
- [Relative Influences of Individual, Social Environmental, and Physical Environmental Correlates of Walking](#)

CONCLUSIONS AND SUMMARY

The objective of this chapter is to explain the Mugiment project, insofar as it is the framework of action of this guide, and also to define some key concepts on the promotion of physical activity.

Mugiment is a project to achieve an **active society**; it combines initiatives aimed at promoting physical activity and reducing sedentary lifestyles, prioritizing measures to ensure that people cease being inactive.

A non-active or inactive person is someone who does not perform physical activity to the extent recommended by the health authorities (WHO). We will direct our greatest efforts towards these people.

The benefits that physical activity brings to the well-being of people are scientifically proven, not only in the physical aspect, but also in the psychological, emotional and social aspects. Likewise, when we talk about health we do it from an integral point of view, and not only from the point of view of the treatment of a certain disease.

Before starting to design programs and actions to promote physical activity (for example, a physical activity Counselling Service), it is important to create a multidisciplinary working group and that different groups of society are represented in that group.

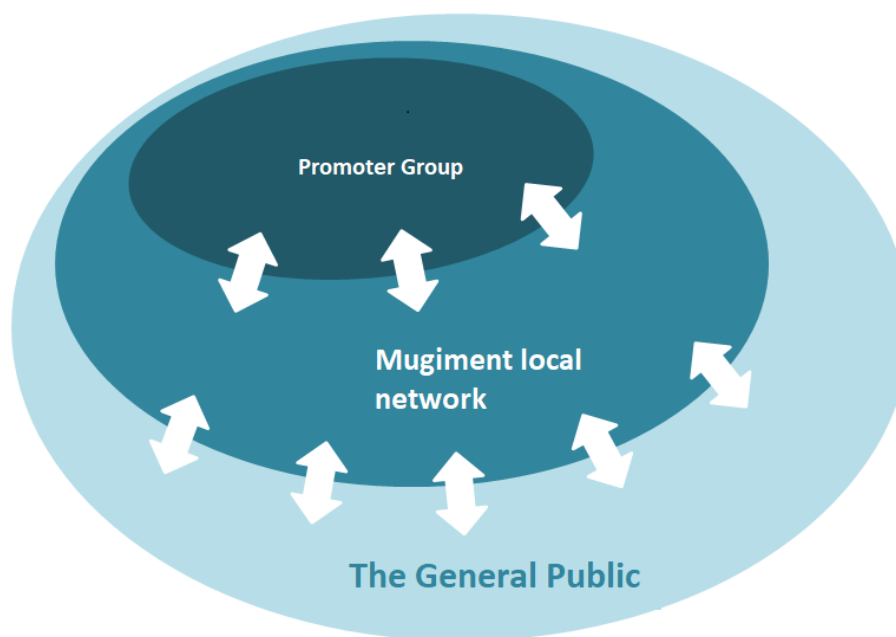
To address a change in behaviour, in our case people becoming active, it is important to keep in mind the **social determinants** that can influence people's health.

2. MUGIMENT NETWORKS

2.1. What are they?

It is the group formed by different agents of the municipality (such as sports service, social services, agents in the equality sector, different associations in the town or city, and of course, the citizens). Based on the multi-disciplinary nature and diversity of visions, they will work around the promotion of physical activity, always with the aim of making inactive people active. It is convenient that the networks have different levels of participation to guarantee their operation.

We classify the participation in three levels:



Source: Methodological guide for the approach to health from a community perspective 2016 (modified)

2.1.1. Promoter group

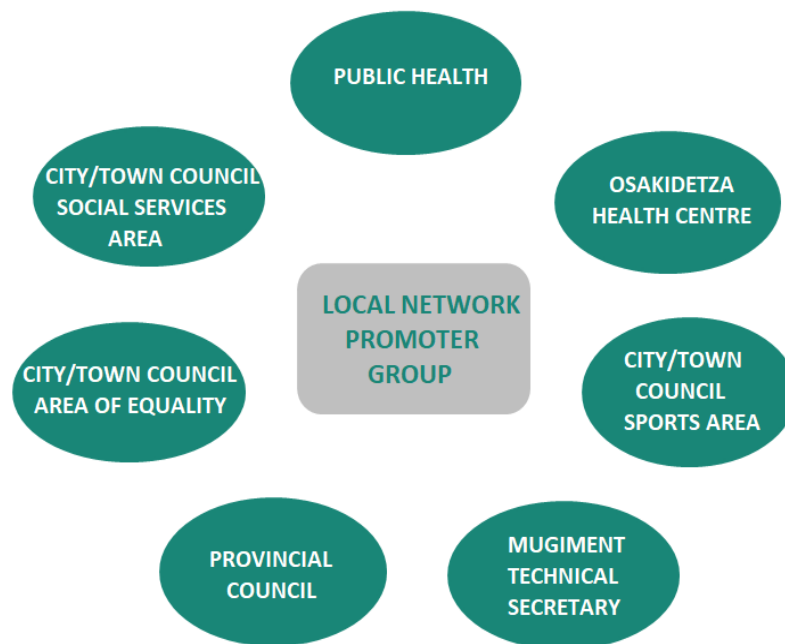
Group formed by a limited number of people. They will be the ones who assume the leadership of the project. They will establish the principles, design the work, guide the project, obtain the resources and carry out the evaluation. Above all, it will be formed by professionals from different departments or areas that guarantee cross-cutting, although anyone who has an interest cannot be ruled out. In favour of efficiency, no more than 6-7 people should come together.

To create the promoter group, and if the municipality has not taken steps in that direction before, the technical secretariat will send a formal proposal to the city/town council to join the Mugiment project.

- Send a letter of introduction to the mayor or mayoress of the town/city.
- Certify if any interest has been generated and identify if it may be related to other initiatives of the municipality.
- Designation by the municipality of a reference person to assume the leadership of the initiative.

When the decision to join the Mugiment project in the municipality is firm, it will be time for the promoter group responsible for implementing the project in the municipality to come together. This group will bring together the people who will be the driving force and leaders of the project. For this, we propose to follow the following steps:

1. Initial contact between the reference person of the municipality and the technical secretariat of Mugiment to explain the project in detail.
2. Initial contact between the reference person of the municipality and the representatives of Osakidetza, Public Health and the Provincial Council.
3. Meeting with the reference person of the municipality and any other city/town council employees involved in the project.
4. Specify the methodology to follow with the representatives of Osakidetza, Public Health and the Provincial Council.
5. First meeting of the group promoting the Mugiment network.



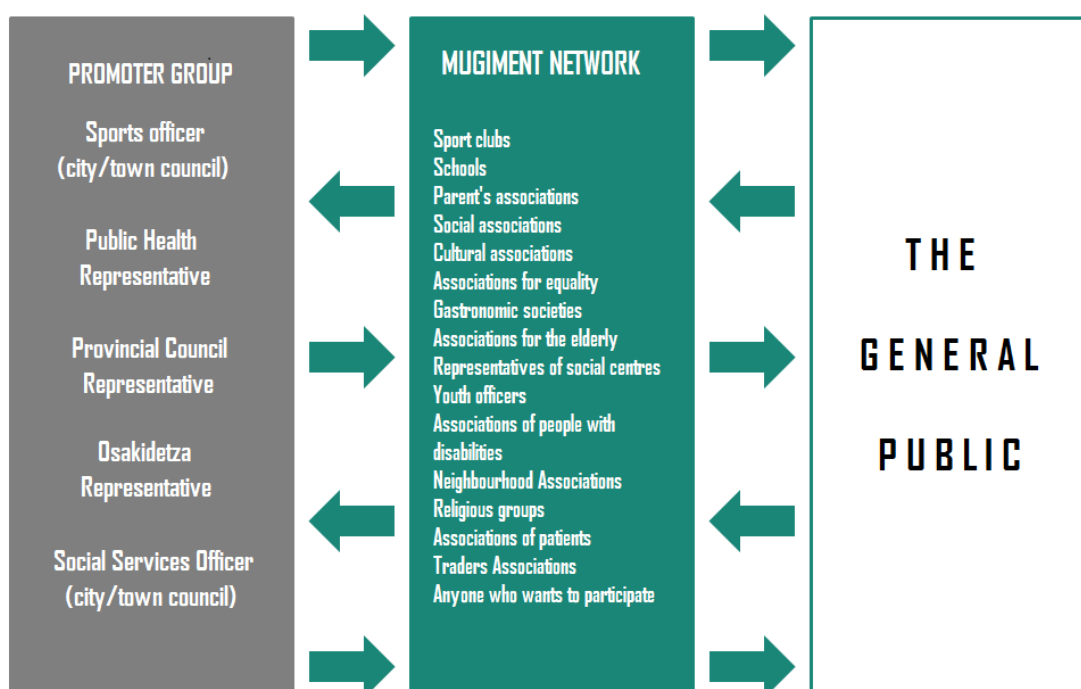
These will be the functions of the promoter group:

- Share the main goals and ideas of the Mugiment project.
- Make the diagnosis.
- Establish the priority criteria of the municipality.
- Create the widest possible network.
- Specify the coordination channels at the local level.
- Design programs or actions for the municipality, always with a view to making inactive people active.
- Share the information with the participants of the Mugiment network and the general public.
- Work on communication at the municipal level.
- Maintain a relationship with the technical secretariat of the Mugiment project.
- Participate in forums generated with the structures of other municipalities.

2.1.2. Mugiment Network / Extended Group

Based on the proposals designed by the promoter group, individuals or entities that may have an interest or relationship with the selected topics will be invited to join the project. They are related to the objectives set initially. It will be the group that will carry out the action plan. In this larger group there may be volunteers and it will be they who determine their degree of involvement. Often, they will join the group to materialize a concrete action that is of their interest, and then leave the group. There should be no more than 10-12 people to guarantee they all actively participate.

By having an open and inclusive character, other people or associations can join at any time. Depending on the lines of work that are determined, it will be normal for some participants to have a more active participation than others. For example, if mobility and active displacement of students are prioritized in a municipality, it will be logical that schools and parent associations become more involved.



They could become members of the Mugiment network:

- Cultural associations
- Schools
- Parents' Associations
- Sport clubs
- Neighbourhood Associations
- Associations of people with functional disabilities
- Traders Associations
- Free time groups
- Equal right groups for men and women
- Immigrant associations
- Any person or group that has an interest in participating

It will have the following functions:

- Share the main goals and ideas of the Mugiment project.
- Participate actively in the local network.
- Determine the objectives of the Mugiment network.
- Help establish the priority criteria of the municipality.
- Participate in the design of programs and action plans.
- Collaborate in the implementation of the action plans.
- Work in a network, sharing the information with the rest of the participants of the Mugiment network.
- Maintain constant communication with the promoter group.

2.1.3. The General Public

All the actions and initiatives that are created from the Mugiment network are aimed at the general public, especially inactive people.

Although the structure of the network is organized into 3 levels, it must be taken into account that the real protagonists are the general public. This being so, their participation is recommended at all levels and there should always be openings to facilitate it.

2.2. What are they for?

They serve to generate initiatives that promote physical activity in the municipality, from a plural and integral perspective, always with the priority set on making inactive people active. They are effective tools to create shared action plans that respond to the needs, interests and priorities of the community. It is a methodology to take into account the opinions of the people and agents who participate at different levels.

CONCLUSIONS AND SUMMARY

The Mugiment network is a group formed by different agents of the municipality.

It is structured over three levels: **promoter group, Mugiment network or extended group** and **the general public**.

The promoter group will comprise **professionals** from different areas and will carry the **leadership** of the project. The group will be extended to people and agents who may have a relationship or interest in the chosen topic, normally **volunteers**. They will materialize the action plan.

Both the promoter group and the extended group will have their **functions** well-defined before starting work.

The general public must be the **true protagonist of the project**. All the actions and initiatives that are created from the Mugiment network are aimed at the general public, especially inactive people.

Mugiment networks serve to create initiatives that promote physical activity, **from a plural and integral perspective**.

3. PROCEDURE FOR MUGIMENT NETWORKS

We offer a proposal that each entity can adapt to their characteristics, as long as they can work based on the principles established in the Mugiment project.

For this, the city/town council can take the initiative, to start, becoming a Mugiment promoter. Afterwards, the intervention or technical assistance from the Mugiment technical secretariat can be requested.

In other cases, in municipalities in which the opportunity is identified, the first step can be taken by the technical secretariat of Mugiment.

This first contact can be more or less formal, depending on the preferences of each municipality. For municipalities wishing to have a more formal relationship, a letter is usually sent addressed to the political representatives, inviting them to participate in the project.

3.1. Previous phase

Before beginning the diagnosis, complicity between the different entities or institutions should be the focus, strengthening the relationship between the different participants: workers in the health field, sports officers or professionals in the fields of social services, among others. In addition, other factors and some duties that may influence the implementation of the project must be taken into account.

3.1.1. Municipalities

The municipality is the main scope of the Mugiment project. The city councils are the institutions closest to the citizens and the municipalities are the most appropriate places to create networks and generate cooperation.

To start up a local network, the main criterion that a municipality should meet is the real interest. After finding out about the project, the interest and the need to develop the project must be created from the city/town itself. To do this, a willingness to promote physical activity

should emerge from this integrating point of view, if it did not exist beforehand, and based on intersectoral collaboration, sensitivity should be shown towards work in a network.

It must be borne in mind that both to create the network and to develop the physical activity promotion plan, there must be clear leadership in the municipality on the part of its political representatives.

In any case, adherence to the Mugiment project and the origin of the Mugiment network can have three roots:

3.1.1.1. INTEREST OF THE MUNICIPALITY:

This should be the main way. In the long term, lack of interest and leadership leads to losing the initiative. Although the municipalities can obtain help from external agents, they will not replace the functions of the representatives of the municipality. Before starting to create the Mugiment network it would be necessary to make sure that there is real interest and desire in the city/town council itself.

3.1.1.2. CONNECTION YOU MAY HAVE WITH OTHER INITIATIVES LAUNCHED IN THE MUNICIPALITY:

There are other initiatives that are developed at the municipal level and that may be related to the Mugiment project: Euskadi Lagunkoia Sustraietatik, Udalsarea 21 or local health networks promoted through the Department of Health. Because they share methodology, because they work based on intersectoral collaboration or because they seek similar objectives. The first step should be to get in touch with these other initiatives and agree on the processes and actions that can be carried out jointly.

3.1.1.3. OTHER REASONS:

It can happen that the proposal comes from outside the municipality, from another entity or institution. For example, if there is a desire to promote physical activity throughout the borough, a municipality can propose to the neighbouring municipality to share the project and develop it jointly. In these cases, a request can also be made to become a Mugiment promoter, but always being aware that little by little the municipality must take ownership of the project, assuming full leadership.

3.1.2. Functions of the municipalities

The political representatives of the municipalities should always be clear about the work of the municipality to carry out the initiative:

- Create the Mugiment network in the municipality and assume leadership, based on a multisectoral and participatory perspective.
- Generate participatory processes, taking advantage of the potential of community agents.
- Within that network, activities aimed at promoting physical activity should be organized.
- Promote policies that increase the options of opting for more active lifestyles, facilitating the appropriate environments for it.

3.1.3. Connection with other networks

The idea of working is not something invented by the Mugiment project. There has always been collaboration between different groups but it is a trend that is becoming stronger and stronger in recent years. In our environment we have many other plans or initiatives that are being developed through networking, such as:

3.1.3.1. LOCAL COMMUNITY PROCESSES

They are promoted by the Department of Health and their objective is to help improve the well-being of the community, through cooperation between different agents and seeking community participation at all stages of the process. Public Health, the city/town council and Osakidetza as promoters of this task. Teamwork seeks to facilitate stable and systematized collaboration, avoiding duplication.

3.1.3.2. EUSKADI LAGUNKOIA

Euskadi Lagunkoia is an initiative promoted by the Department of Employment and Social Policies of the Basque Government and launched by the Matia Foundation, which aims to encourage the participation of the elderly and the general public to improve neighbourhoods and environments in the municipalities of Euskadi so that they can continue to carry out their lives as they get older. This project is developed under the paradigm of Active Ageing. An elderly-friendly environment reorganizes its structures and services so that they are accessible and adapted to the different needs and capacities of individuals, encouraging their participation.

3.1.3.3. UDALSAREA 21

The Basque Network of Municipalities for Sustainability is the forum for coordination and cooperation that drives the Local Agendas 21 of the Basque municipalities and promotes the implementation of the Action Plans. Udalsarea 21 is made up of 183 Basque municipalities, the main protagonists of the network, the departments of Environment, Territorial Planning and Housing of the Basque Government, the Directorate of Transport and the Department of Health of the Basque Government, the Basque Water Agency (URA), the Basque Energy Agency (EVE), the Public Environmental Management Company Ihobe and the Provincial Councils of Álava, Bizkaia and Gipuzkoa. This institutional collaboration is the key element that drives the network and unites all efforts in the same direction, to achieve effective sustainable development in Basque municipalities.

Attention must be paid to not creating duplicities. This would bring confusion between the representatives of the municipalities. Therefore, it is important to take into account the following clarifications:

- **If there is no network yet:** To form the network, we will follow the steps proposed above.
- **If there is a network created:** A new network or work group will not be created. Integration should take place with the existing group explaining our proposal well and inviting it to work along our line of action. For example, if there is a network on health, a proposal could be made to work on the promotion of physical activity and become a participant in the promoter group.
- **In all cases:** it should be well explained that in all the municipalities there is a need to work with a working group that unites the points of view of different sectors. We must establish the objectives of each initiative well and look for the most appropriate coordination for the whole group.

3.1.4. Other issues to consider

Our trajectory until the present has taught us that there are some issues that must be borne in mind when making the decision to join the initiative, and also, in all the stages required for its development.

1. In the case of creating a Mugiment network, the municipality must meet only two requirements to be a Mugiment promoter: promote initiatives aimed to achieve an active society and let the Technical Secretariat of Mugiment (mugiment@mugiment.eus) know its interest in being a Mugiment promoter. (It is recommended to the promoters to show their participation in the Mugiment project. This can be done in a general way by displaying the Mugiment logo on its website or in the information referring to any of the initiatives it promotes).
2. Although the Directorates of Physical Activity and Sport, Public Health, Osakidetza and the Provincial Council are involved, the representatives of each city/town council must be the leaders of the project.
3. The road to create the network is complex and will be different in each municipality, since it requires the correct coordination of many entities. The reality, experience, sensitivity and characteristics of each municipality must be put forward.
4. It is necessary to organize a communication campaign to socialize the ideas of the project in each municipality, with two objectives; inform the citizens and mobilize the agents.

3.2. Diagnosis

In the subject that concerns us, what we should do is, using different tools, ascertain what the starting point of the municipality is. The proposals mentioned below are options that should be adapted depending on the characteristics and resources of each municipality.

3.2.1. Analysis of the general situation of the municipality

To analyse second level sources, the documentation available in the municipality itself will be used, which is gathered by different levels of the same. For this it will be necessary to collect information from the different departments of the municipality involved in the project. Below we present a proposal for the realization of a first diagnosis:

3.2.1.1. GENERAL DESCRIPTION OF THE MUNICIPALITY; LOCALIZATION, SIZE, TOPOGRAPHY, INHABITANTS:

- Topographic description of the municipality
- Size of the municipality
- Population density
- Division of the municipality (neighbourhoods, districts ...)
- Projections of the inhabitants
- Pyramid and structure of the population by age and sex

3.2.1.2. SOCIAL AND ECONOMIC CHARACTERISTICS:

- Structure of the population by age and sex
- People at risk of social exclusion
- Immigration
- Elderly people and services available to them
- Purchasing power (average income, pensions ...)
- Type of coexistence (for example: % of people living alone)
- Educational level

3.2.1.3. ANALYSIS OF MUNICIPAL PLANS THAT HAVE A RELATIONSHIP WITH OURS:

- Old people
- Accessibility
- Housing
- Others

In addition to this information, data may be collected from the Basque Statistics Institute ([Eustat](#)). On this page, you can find a section that offers a lot of data about the municipality:

- **Municipal information:** In this section it can be very useful to ascertain the statistical data of the present and the historical evolution of 251 municipalities of the Basque Autonomous Community (C.A.V.)

- **Udalmap:** It is a municipal information system that aims to explain in detail the reality of the municipalities of the C.A.V. at the same time, it allows public policies aimed at making decisions in different areas that have to do with the growth and development of the territory to be designed and evaluated, in order to achieve greater social, economic and territorial cohesion and respect for the environment.

3.2.1.4. ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY

- List of resources / map of physical activity: associations, companies, facilities ...
- Programs developed by associations
- List of reference people in this area
- Data on active / inactive people in the municipality: subscribers to sports services, users ...

3.2.2. SWOT Analysis

It is a simple and effective tool to decide the strategies of organizations. Identify and analyse their threats, strengths, weaknesses and opportunities. Thanks to the analysis information, as well as ascertaining the current situation, it can establish specific objectives and establish a strategic plan.

This methodology analyses the organization from two points of view: the external and the internal.

In the external analysis, activities, trends and events can be classified into opportunities and threats.

OPPORTUNITIES: the opportunities that exist in the organization's environment and the factors that can be used in its favour are analysed: trends, technology, social changes ...

THREATS: the external factors that can hinder the implementation of the project are analysed. If these threats are recognized in time, they can be avoided or converted into opportunities: resources, competencies, laws ...

In the internal analysis strengths and weaknesses are analysed, based on objectives and real events.

STRENGTHS: internal resources that can help the organization achieve its objectives.

WEAKNESSES: internal limits that can be an impediment for the organization to achieve its objectives.

INTERNAL ANALYSIS	STRENGTHS	WEAKNESSES
EXTERNAL ANALYSIS	OPPORTUNITIES	THREATS

3.2.3. Focus groups

The technique of focal groups is a tool for explanations to collect qualitative data of the feelings, mentality and ways of life of the population.

Teamwork leads the participants to debate and comment on various topics, generating enriching testimonies.

3.2.3.1. DESIGN OF THE FOCUS GROUP:

The people participating in the focus groups must be representatives of the inhabitants of the municipality. For this, it will be necessary to create several groups, with participants of different characteristics. In order to achieve adequate segmentation, it is first necessary to identify the subgroups of the population and decide which ones should be part of the analysis.

The priorities when designing groups should be based on sociodemographic indicators (sex, age, economic level) and on other types of indicators that may be appropriate to the specific case. The objective is to design internal and homogeneous groups. Well-designed focus groups consist of 6 to 12 members and last from 1 to 2 hours.

The group will have a moderator and person who acts as an assistant. The moderator must generate debate, make the members participate, make those who talk too much let other people participate and encourage everyone forming part of the group to participate. The assistant should: record the session, take notes, create the right atmosphere for the debate, collect the relevant data and help the moderator.

Regarding the size of the group, we must take into account the size of the municipality and the distribution of the population by each age group. It is important to create at least one group for each age group. On the other hand, it is convenient to identify private entities in order to create specific groups. Focus groups can be an interesting tool to assess the resources and potential of the municipality.

The comments that are generated in the focus groups and meetings can be recorded for further analysis. Having images of those meetings is also of interest, this will be communicated and, if necessary, written permission will be asked from the attendees before making the recording.

At the end of the meeting, a series of data will be requested from the attendees and they will be asked about their interest in being part of the project. It is essential to share the documentation and information generated to underline the importance of participation and the role of all the people in the group.

3.2.4. Interviews

If necessary, in-depth interviews can be conducted to gather information and make a deeper diagnosis of the municipality.

3.2.4.1. HOW IS THIS DONE?

The interviews will be conducted with people who are related to the subject we are dealing with, based on their experience and knowledge, to obtain detailed information on the subject being analysed.

The interviews will last approximately one hour to deal with the most interesting topics of the study. The interviewer will follow a script that will deal with different aspects that reflect the person interviewed.

3.2.4.2. DESIGN AND SCREENING OF THE INTERVIEWS:

The criteria for selecting the people interviewed will be their knowledge of the subject and the role they play in the community.

The interview will be held in a quiet place and it is convenient to record it, as in the focus groups, to be able to analyse it at a later stage.

Depending on the objectives, the interviewer will prepare a script with the questions and topics to be discussed.

After the introduction, the topics will be presented and an attempt will be made to delve into the most important points.

A script that suits the person interviewed will be prepared.

3.2.4.3. ANALYSIS OF THE INTERVIEWS:

The analysis of the interviews will be based on the strategy. The work to be done is similar to that done in the focus groups: the transcripts will be read and the results of each interview will be organized by topic. The parts of each topic can be contained in a section.

3.2.5. Surveys

A survey can be conducted to learn more about the physical activity levels of each municipality and to gather the opinion of the groups that represent all age groups.

The survey consists of three sections. In the first, questions about physical activity and health will be asked together with information about the municipality. In the second, the level of physical activity will be measured using the IPAQ questionnaire. As this questionnaire is validated internationally and is used more and more, it gives us the possibility to compare the results with other surveys. The third section is aimed at collecting identifying data, never of a personal nature and that the questionnaire is anonymous

3.2.5.1. GENERAL CHARACTERISTICS OF THE SURVEY:

Objective: Collect data on physical activity in the municipalities.

Methodology: Personal survey, completed by the person surveyed or by the person conducting the survey.

Aimed at: people aged 15 and over

Data collection: The municipality will be responsible for the dissemination of the survey. The respondent fills in spaces such as:

- Public facilities: cultural centre, sports centre, library, schools, centres for the elderly and young people ...
- Associations.
- Analyse the possibility of sending by ordinary mail to homes.
- Send by email when possible.

The number of surveys will depend on the number of inhabitants in the municipality, always taking into account the proportionality of the age and sex groups.

3.2.5.2. QUESTIONS AND DATA:

The following is the proposal for questions. Together with the survey we must add the contact of the person in the municipality. Data should also be collected from the respondent in case they want to receive the data of the results. In this way implication of the participants beyond the survey will be obtained. Keep in mind not to mix personal data with the answers to maintain confidentiality.

3.2.5.3. SURVEY MODEL (EXAMPLES):

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

1- During the last year, have you received advice about sports, physical activity or training?

- Yes - No -Don't know / prefer not to answer

2- During the last year, have you had a sports medical examination?

- Yes - No -Don't know / prefer not to answer

3- How much do you agree with the following statements:

	Totally agree	Agree	Disagree	Strongly disagree	Dk / Da
My municipality/neighbourhood has facilities for physical activity (gym, swimming pool, sports centre, etc.)					
My municipality / neighbourhood is in a suitable environment for physical activity (walking, running)					

LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

Now, think about the activities you have done during the last week: those that have required movement, that you have made to move around, free time, physical exercise or sport.

Think of the **VIGOROUS ACTIVITIES** with a **minimum duration of 10 minutes** you have done during **the last week**. Vigorous activities are those that require a high intensity effort, those activities that force you to breathe deeply and quickly (fast running, digging in the garden, energetic sports, intense aerobics: spinning ...)

- **How many minutes of vigorous physical activity do you accumulate daily?** Do not take into account activities with a duration of less than 10 minutes.

Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun

Think about **ACTIVITIES OF MODERATE INTENSITY** that you have performed continuously during **the last week with a minimum duration of 10 minutes**.

Moderately intense activities raise the respiratory rate slightly (light aerobic activities, yoga, Pilates, running and cycling at a constant, medium pace) **DO NOT INCLUDE WALKING**

- 2- **How many minutes of moderate physical activity do you accumulate daily?** Do not take into account activities with a duration of less than 10 minutes.

Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun

During the last week, how many minutes have you accumulated daily WALKING? Keep in mind the time it took you to go from one place to another, shopping, travelling to work / school, and the time you have spent walking.

- 3- **How many minutes have you accumulated daily by WALKING?** Do not take into account activities with a duration of less than 10 minutes.

Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun

Think of the time you have spent sitting on a typical day. Keep in mind office time, visiting friends, reading, studying, in class, watching TV, on the bus, car, train, etc.

- **How many hours have you spent sitting per day?**

Hours	Mins.	Dk/Da

IDENTIFICATION VARIABLES

GENDER: ☐ Woman ☐ Man **AGE:** _____ years

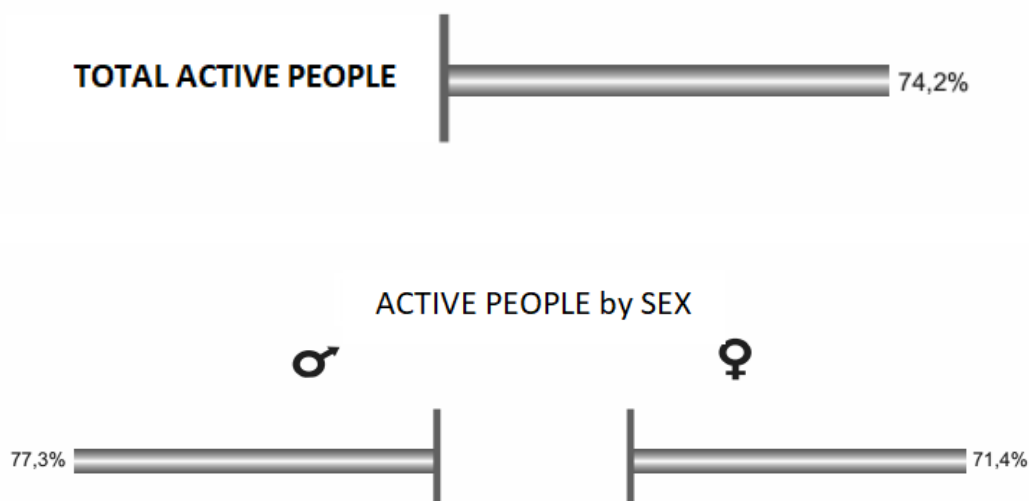
EDUCATION: What is your educational level?

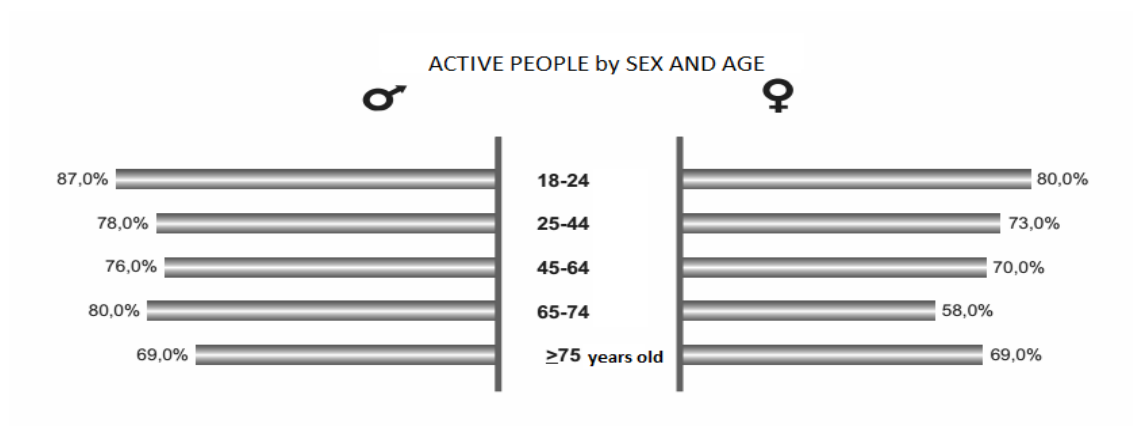
- ☐ None (cannot read or write, did not complete primary school education)
- ☐ Primary studies (Primary studies up to 6th-7th or 8th grade Secondary school 14-16 years old)
- ☐ Post-secondary studies (Baccalaureate, Vocational training, Industrial trades person, University entrance qualifications, etc.)
- ☐ University and postgraduate studies (graduates or graduates, masters and doctorates)
- ☐ DK / NC

3.2.5.4. DATA TREATMENT:

The information collected will be presented clearly. The data of the third section will be very useful to classify the information.

As we have used the IPAQ to assess the levels of physical activity, we must follow the guidelines suggested by the survey when measuring the results.





3.3. Initiatives to promote physical activity in the municipality

An attempt will be made to design an action plan in a systematic way. In this phase, the promoter group will assume the leadership to enable citizen participation. As has been done with the diagnosis, the public opinion will be indispensable at the time of specifying the framework and actions in the future.

Flexibility is going to be an important quality in the planning process. The priorities must be specified in a calendar using a schedule.

In the initial phase of the design of the plan, the most important tasks will be taken into account and once the actions are launched, the details can be specified.

SCHEDULE											
TASKS	WEEKS										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...
Agree on the vision, mission and objectives of the plan											
Identify actions											
Collect the contributions of the general public											
Set priorities											
Specify indicators											
Establish activities calendar											
...											

3.3.1. Overview

It is the description of the idea that we look for in the plan. What we would like to happen in the future as a result of the implementation of the plan. It is a very general concept and can be defined as the dream that the group wishes to fulfil. This should be summarized in one sentence.

Example: That the population (of all ages and conditions) of our municipality perform physical activity above the minimum established by WHO.

3.3.2. Mission

It is the concept that establishes why the plan and the framework that helps to define the actions to be developed must be carried out. It is situated in the present tense and describes the tasks of the promoter group.

Example: Create new services aimed at the general public, which will be maintained over time, and help to introduce physical activity on a day-to-day basis, taking into account the available resources.

3.3.3. Values

The values that the plan wants to enhance can also be mentioned, this can help us to better define the framework for action.

Example:

- *participation*
- *diversity*
- *relations*
- *commitment*
- *self-improvement*
- ...

3.3.4. Goals

So far we have drawn the draft of our dream, now it is time to specify the objectives. What we want? We must set the objectives that will answer this question.

As the objectives must be measurable, we must bear in mind that compliance with them must be measurable.

Example:

- *Promote an active way of life in our municipality.*
- *Until 80% of the population is active, improve the physical activity levels of our municipality.*
- *Improve the interpersonal relationships of the population through physical activity.*
- ...

3.3.5. Actions

Once we know what we want, we must think about how we are going to achieve it. For this we must translate our plan into concrete activities.

As there may be areas of activity and different age groups, we propose to classify the activities in these two groups. It is not necessary to consolidate activities for each scope of action. The objectives will help us to clarify our path but we must not rule out focusing on a single area of action or age group.

On the other hand, it may be interesting to define the maximum number of possible activities if we have in mind to specify the priorities afterwards. In this way, when specifying the priorities, we will choose 3-4 activities leaving the rest for future occasions.

At the same time that we define the activities we must specify some of the details, such as, the necessary resources, the deadlines for execution, responsible and the channels to be used for the promotion.

Example:

Ambit	Activity	Resources	Date	Responsible	Communication
Education	Campaign to walk to the school.	- Make a flyer to distribute. - Announcement on the local radio.	September	Jon	- Flyers. - Advertisements. - Send news to the media. - Press conference.
	Improve the cycle lane in the municipality.	€ 30,000 in urban planning budgets.	2018	Councillor Councillor	- Meetings with the urban planning technical staff

3.3.6. Priorities

It may happen that we find ourselves with an extensive list of activities, so we must establish priorities according to the characteristics of the same. We recommend the participation of the community so that the activities are adapted to the needs of the citizens.

One way is to give a score to each activity based on two questions. One point will be the lowest score, while the highest score can leave the sum of the activities, for example if there are 8 activities, 8 numbers.

- Is it important?
- Is it achievable?

If we add the score of all the participants, we could generate a list of priorities.

Example:

Is it important?		Is it achievable?	
Create a Counselling Service for physical activity	31	Organize guided walks	37
Improve the cycle lane in the municipality.	28	Create a Counselling Service for physical activity	30
Review the urban plan	27	Campaign to walk to the school	29
Campaign to walk to the school	16	Create activities in the neighbourhoods that are in the mountains	20
Create a covered playground	15	Publish an exercise book for seniors	15
Organize guided walks	14	Create a covered playground	12
Publish an exercise book for seniors	13	Improve the cycle lane in the municipality	11
Create activities in the neighbourhoods that are in the mountains	10	Review the urban plan	5
...	...	...	...

Priority actions	
Create a Counselling Service for physical activity	61
Organize guided walks	51
Campaign to walk to the school	45
Postponed actions	
Improve the cycle lane in the municipality	39
Review the urban plan	32
Create activities in the neighbourhoods that are in the mountains	30
Publish an exercise book for seniors	28
Create a covered playground	27

As the plan must be feasible, the number of actions with which we all agree will be carried out based on the classification. Many times with one or two actions will be enough.

3.3.7. Share the design of the plan with the community

It is clear that for the plan to be successful we must take into account the interests and needs of the inhabitants of the municipality. These interests can be obtained through the representatives of the associations and municipal organizations. At other times, the direct participation of the inhabitants will be necessary to collect the different sensitivities.

To connect in the most effective way with the inhabitants, it is advisable to establish a communication strategy. Although this may require considerable effort, the results are significant. In addition to the usual communication channels, social networks and digital tools can be very helpful.

3.3.8. Communication

The means to communicate concrete actions in a clear and direct way to the community should be sought. To help with this objective, each municipality will have its own channels: web pages, social networks, posters, newspapers, newsletters, etc., like different private entities.

It is important to put a name and generate a brand for the initiative, as this will help when presenting it to the public. The brand serves to identify the program and the actions we are carrying out with a specific objective.

3.3.9. Implementation and realization of the plan

This is the moment to test the level of organization of the group. The idea which has been carefully designed must be carried out.

When carrying out the actions, we must not forget to keep all the data up to date. This is when to collect the data from the indicators that we have established.

3.4. Evaluation and improvements

This is when to analyse the work done to promote physical activity. On the one hand, we are going to evaluate the activities we have carried out, and on the other hand, the trajectory we have covered to reach that point. It is also time to evaluate the local network and its operation.

3.4.1. Quantitative evaluation

In order to properly evaluate the physical activity plan and the local network, it is essential to have specific data on what has been done so far.

The indicators of the activity plan must be identified to assess the level of success. Regarding the quantitative evaluation emphasize must be placed on three indicators: level of participation, number of activities implemented and within the objectives established in the plan of activities, identify how many have been met. The following are some indicators proposed to carry out the evaluation.

3.4.1.1. ACTIVITIES:

- Number of activities carried out.
- Number of people who have taken part in them.
- Resources. Amount of money spent.

3.4.1.2. PARTICIPATION IN THE NETWORK:

- Number of associations and agents that have been part of the design of the activity plan.
- Number of people who have taken part in the design of the activity plan.
- Number of municipal departments involved.

3.4.1.3. ACHIEVEMENT OF GOALS:

- Level of physical activity of the population.
- Level of knowledge of the plan by the general public.
- The level of knowledge of the benefits of doing physical activity.

In addition, the criteria to evaluate the network in general can be added to this list of quantitative indicators:

3.4.1.4. CREATION OF THE WORKING GROUP:

- Number of agents that are part of the Mugiment network.
- Number of meetings of the Mugiment network and how frequently.
- Number of approaches to citizenship.

3.4.1.5. DIAGNOSIS:

- Number of indicators examined.
- Number of surveys conducted.
- Number of interviews conducted.
- Number of focus groups carried out and participation in them.
- ...

INDICATORS	women	men	total
Number of municipal departments involved			
Number of municipal agents involved			
Number of organized activities			
Number of participants per activity			
Degree of satisfaction (survey)			
Number of communicative actions			
Documentation			
- Photos			
- News in the media			

3.4.2. Qualitative evaluation

Together with the quantitative data, we must also collect qualitative indicators. Especially the information of the network components and the participating citizens.

- Interview with the network participants.
- Satisfaction surveys aimed at citizens.
- Evaluation by the focus groups of the project development.
- Suggestions received.
- Reflections.
- ...

As with the quantitative evaluation, the physical activity plan and the generation and operation of the network can be evaluated separately.

3.4.3. Identification of improvements

This phase begins together with the previous one. Based on the results of the evaluation, different improvements can be identified.

CONCLUSIONS AND CORRECTIONS		
STRENGTHS	WEAKNESSES	CORRECTION MEASURES

CONCLUSIONS AND SUMMARY

The Mugiment project proposes the following procedure for networking.

In **the initial phase** the complicity between different organizations will be sought, reinforcing the relationships between the different participants.

The **municipality** is the **scope of action** of the Mugiment project. To set up a local network, the main requirement that a municipality has to meet is to show real interest.

The creation of Mugiment networks can come from three sources: municipal interest, the interrelation with other municipal initiatives or other reasons, for example, that the proposals are made by a third party.

To be the project leader, the municipal representatives must be clear about the **functions of the municipality**.

It must be borne in mind that other networks may exist in the municipality itself. Attention must be paid to not **creating duplicities**.

Through the **diagnosis**, we must examine the starting point of the municipality through different tools: general assessment of the situation of the municipality, SWOT analysis, interviews with the focus groups and surveys.

When it comes to promoting physical activities in the municipality, we can start with a **schedule to organize the tasks**. We will define the **view, mission, values and objectives** to get to the definition of **the activities**. We will analyse the initial proposals and identify the **priorities**. It is essential to work the plan created **together with the community** and progress together.

Another aspect to take care of is the **communication**. A clear and direct way of presenting the activities directed to the community should be sought: **web pages, social networks, posters, press, newsletters**, etc.

It is important to name the initiative and generate a brand, as it will help with the presentation to the public.

Once the project has finished, we must carry out the **evaluation**. On the one hand, **quantitative evaluation** collecting the following data: **number of activities, level of participation, degree of achievement of the objectives, creation of the working group, the effort made in the diagnosis, etc.** On the other hand, a **qualitative evaluation will be made**, for this we can use the **satisfaction surveys, suggestions, informal interviews and group meetings**.

At the end of the evaluation **possible improvements will be identified**, to be able to implement them in the following phases and thus learn from the mistakes.

4. SUMMARY AND KEYS

As a summary of the different topics that have been mentioned throughout this report, next we will mention what are the keys to establishing and developing a Mugiment network in a municipality:

4.1. Intersectoral collaboration

Physical activity is the necessary condition for health, and requires the generation of work groups that are related to the diversity of sectors related to health policies.

To enrich the classical perspective of sport it is necessary that professionals in this sector work together with people from other departments. Do not forget that the promotion of physical activity, in addition to sports, is related to health, mobility, social policies and urban-planning among others. Creating a group with professionals from different fields will help us generate a more open perspective.

4.2. Leadership of the municipality

Although there are many agents working together on the project, the officers and municipal authorities must assume the leadership since they are familiar with the characteristics and the particularities of the municipality. The officers from other administrations will be involved in the work group but the municipal agents have to be the drivers of the project since it is very difficult for someone from outside the municipality to show greater interest and knowledge.

4.3. Achieve the direct involvement of the authorised representatives

The importance of the municipality taking the leadership of the project has been mentioned, which at the same time is linked with the involvement of the authorities. This involvement can be developed on two levels: on the one hand in the organization, driving and promotion of the project and on the other showing itself as an example for the general public.

4.4. Share with the community

The recipients of the activities derived from this project must be the population. They must be the beneficiaries and we must never lose sight of this. Any meetings that take place, any programs designed, any activities carried out, do not make any sense without the participation of the citizens.

It is an initiative that the community makes for the community. For that, the citizens have to predetermine their needs, and the promoters or inducers have to try to respond to these interests. The most important indicator for the project is the number of active people, or in other words members of the public who go from inactive to active.

4.5. Communication

Communication will be very important in all phases of the project, but especially in the actions we want to carry out with the general public or when we want to inform the public about activities. In order to achieve this, in addition to the classical methods, we must incorporate new technologies and social networks.

4.6. Define feasible initiatives

The desire to do many things, sometimes, leads us to design plans full of activities or giant projects. The bigger the plan, the more difficulties we will find to carry it out and organize it correctly especially taking into account the limited resources that we have at our disposal. We must find the balance between the work we do and the fruits it gives.

4.7. Flexibility

If we take into account that in the network people from different fields will converge, flexibility must be one of the characteristics of the working group. Professionals and volunteers can coincide in the same working group and this can mean big differences when organizing the dynamics. The objectives must be clear at all times and from that moment the rhythms and approaches that arise as well as those relating to the participants must be respected.

4.8. Measure what we do

Carrying out an analysis of the indicators will be essential to evaluate the project. We have to measure what is being done, to draw the right conclusions and ascertain whether we have met the objectives or not. It is important to identify all the indicators beforehand and to have all the necessary elements ready to collect them.

4.9. Achieve continuity

The ideas that are included in this document must have continuity so that they come to fruition. It cannot be understood as a fashion or a temporary work mode, since it is very difficult to see significant results in the short term. We must bear in mind that it is a project aimed at all citizens and that we must involve different departments / agents with the aim of promoting active lifestyles.

4.10. Bringing the message home that physical activity is more than just sport

Physical activity has always been identified with sporting events and activities. In these last decades the expansion of facilities has been tremendous in our towns and this has had a great influence when it comes to equipping citizens with sports and physical activity. However, it seems that the number of users has reached a ceiling point and once the positive influence that the activity has on health has been demonstrated, it is necessary to open new ways to increase the number of active people.

4.11. Video summary



5. BIBLIOGRAPHY

1. Basque Government (2016). [Osasuna ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa.](#)
2. Basque Government (undated). [Euskadi Lagunkoia Sustraietatik udalerrietan ezartzeko eta erabiltzeko gida praktikoa.](#)
3. Council of the European Union (2013). [Recommendation of the Council of November 26, 2013 on the promotion of physical activity beneficial to health in different sectors.](#)
4. WHO (2020). [Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.](#) Geneva: World Health Organization.
5. Dahlgren G. and Whitehead M. (1991). [Policies and strategies to promote social equity in health.](#) Stockholm, Institute for Future Studies.
6. Letter from Ottawa (1986). [First conference to promote national health.](#) Ottawa.
7. Declaration of Adelaide (1988). [Health in all policies.](#) Second conference to promote national health. Adelaide
8. Health Observatory in Asturias (2016). [Guide to work in community health in Asturias.](#)
9. Basque Government (2013). [Osasuna pertsonen eskubidea, guztion ardura, Euskadiko Osasun Politikak 2013-2020.](#)
10. World Health Organization (2015). [Physical activity strategy for the WHO European region 2016-2025.](#) Regional Committee for Europe.
11. Junta de Andalucía (2005). [Translation of the Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire \(IPAQ\).](#)