

PLAN DE ACCIÓN MUGIMENT 2025-2030

BASQUE ACTION PLAN
ON PHYSICAL ACTIVITY



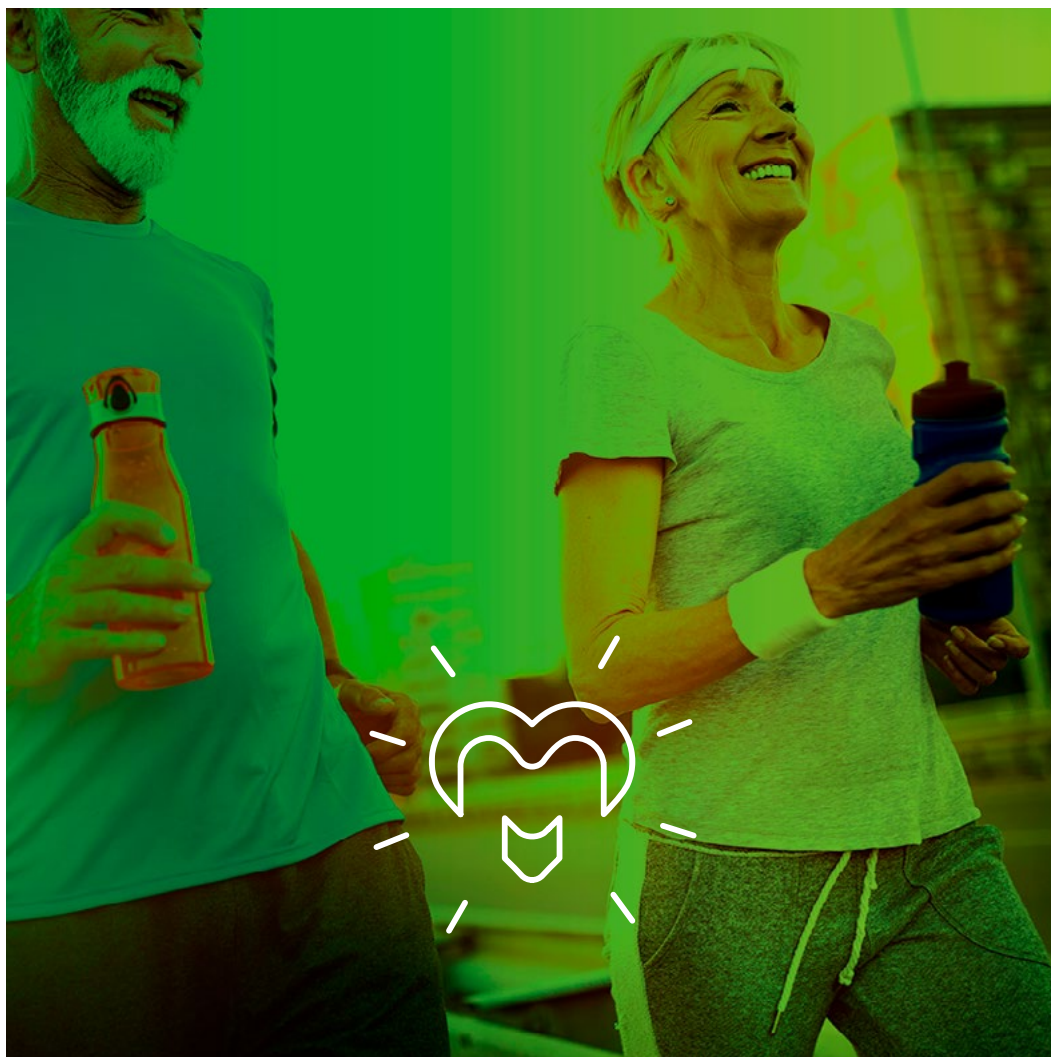
mugiment
pertsona aktiboak



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



ÍNDICE

1.- MOTIVOS	05
2.- ÁMBITO DE ACTUACIÓN	11
3.- MISIÓN, VISIÓN, OBJETIVO, PRINCIPIOS RECTORES Y DETERMINACIONES	15
4.- ANTECEDENTES Y NUEVO ENFOQUE	19
5.- MARCO NORMATIVO	27
6.- SITUACIÓN ACTUAL EN LA CAPV	33
7.- ACTUACIONES PREVISTAS EN LA LAFD	39
8.- GAPP: PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE AF	47
9.- DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL PLAN	53
10.- ANEXOS	
• 10.1- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE AF Y Hábitos Sedentarios	61
• 10.2- Acrónimos y Abreviaturas	62
• 10.3 - Referencias Documentales	62



1.

MOTIVOS

El presente Plan de Acción Mugiment 2025-2030 responde a la **creciente importancia que la sociedad vasca otorga a la actividad física (AF)**, constituyendo hoy en día una actividad social de interés público que contribuye a la formación y al desarrollo integral de las personas, al mantenimiento o la mejora de su salud y calidad de vida y al bienestar integral.

La AF insuficiente, acompañada de elevado nivel de sedentarismo, se erige como un importante factor de riesgo para la salud, con notables repercusiones tanto individuales como sociales, dificultando la sostenibilidad de los sistemas de salud. El Plan de Acción Mugiment quiere contribuir a mejorar los niveles de AF de la población, y se debe entender como un nuevo paso en el camino que se viene recorriendo desde hace años y que nos ha traído a una necesidad de acción que entendemos clave por **siete motivos** fundamentales.

El **primer motivo** es el mandato legal determinado en la **Ley 2/2023**, de 30 de marzo, de la AF y del deporte del País Vasco (LAFD). El título III de la LAFD señala el fomento de la AF como uno de sus pilares, y reconoce su trascendental contribución a una mejor calidad de vida de las personas, a la prevención ante enfermedades, a su desarrollo personal y al bienestar individual y colectivo. A diferencia

de otras anteriores, esta nueva ley, en sus artículos 10-19, enfatiza la promoción de la AF y resalta la necesidad de participación transversal de los diferentes agentes con competencias en áreas sociales que inciden en los hábitos de AF. Y lo que es aún más concluyente, la LAFD determina que desde su entrada en vigor y al inicio de cada legislatura, la persona titular del departamento de la Administración general de la Comunidad Autónoma competente en materia deportiva presentará al Parlamento Vasco el **plan de vida activa y saludable de Euskadi**, elaborado por el Servicio de la Agencia Vasca de AF, para su correspondiente debate. Con la intención de facilitar la comprensión del contenido del plan y reforzar la ya socializada marca “Mugiment” **al citado plan lo hemos denominado “Mugiment Ekintza Plana-Plan de Acción Mugiment”**. Por otro lado, para expresar la referencia internacional que pretendemos seguir, la traducción inglesa de este plan será Basque Action Plan on Physical Activity (BAPPA), en alusión a Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA).

El **segundo motivo** es de rango internacional. Por un lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado estos últimos años numerosas guías y documentos poniendo de manifiesto la importancia de la AF en la salud de las personas. En este sentido, cabe desta-

car el documento denominado **Global Action Plan on Physical Activity** (GAPPA) que nos da muchas de las claves para generar políticas de promoción de AF de manera integral, enfatizando la transversalidad y poniendo el foco en la colaboración intersectorial. GAPPA insta a los diferentes territorios a seleccionar una combinación estratégica de las políticas recomendadas por el propio GAPPA, adaptadas y ejecutadas según el contexto de cada territorio, considerando las diferentes necesidades y capacidades de subpoblaciones.

Por otro lado, adquiere cada vez más importancia el concepto de **One Health** o “**una sola salud**”, como un principio transversal, reconociendo la interdependencia entre la salud humana, animal y ambiental. Este enfoque global y colaborativo busca comprender y abordar los riesgos y oportunidades para la salud en todas sus dimensiones. Por ello, pone de manifiesto la necesidad de fomentar la colaboración intersectorial para mejorar el bienestar integral de la población.

El **tercer motivo** son los **antecedentes** de la promoción de la AF en la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAPV), acumulando un amplio trabajo de reflexión y demandando un nuevo estadio en que se lleve a la acción todo el soporte teórico disponible.

El **cuarto motivo** lo encontramos en el **Programa de Gobierno 2024-2028**. En este acuerdo la primera iniciativa del compromiso 59 **recoge la creación del Plan de Acción Mugiment**. Asimismo recoge otros compromisos e iniciativas que se verán beneficiados por la creación del Plan de Acción Mugiment:

- Compromiso 2. Promoción de la Salud.
 - Iniciativa 3. Desarrollar la salud de las niñas, niños y adolescentes, aprendiendo hábitos saludables en el presente, tendrán una buena salud de adultos. Abordar la prevención del uso abusivo del teléfono móvil y las plataformas digitales.
 - Iniciativa 4. Fomentar el envejecimiento activo y de vida plena para conseguir poblaciones mayores sanas y activas en la vida social.
 - Iniciativa 5. Prevención de las enfermedades evitables asociadas a factores de riesgo como el consumo de tabaco, el sedentarismo, la dieta poco saludable o el consumo de alcohol y otras sustancias de riesgo.
 - Iniciativa 6. Promover estrategias que favorezcan, de forma eficaz, la adopción de hábitos y conductas saludables

en nuestra sociedad y que se extiendan también a lo largo del desarrollo vital de la ciudadanía, desde una perspectiva de equidad. En la línea de lo establecido en el Plan de Salud y el Plan de Estrategia de Salud Comunitaria.

- Compromiso 59. Promover el deporte como actividad saludable, impulsar proyectos estratégicos y apoyar a las y los atletas de Euskadi.
 - Iniciativa 8. Apoyar la estrategia de fomento de la AF para una vida saludable e impulsar la extensión de Mugiment Kirol Txartela a todos los municipios vascos.
- Compromiso 118. Impulsar la movilidad sostenible, el transporte público y la movilidad activa.
 - Iniciativa 11. En colaboración con las Diputaciones Forales y Ayuntamientos, impulsar los Planes de Movilidad Sostenible, así como la implementación de planes de movilidad de centros de trabajo cuando así lo soliciten.
 - Iniciativa 15. Realizar campañas de sensibilización social en favor de una movilidad más sostenible y más activa.

El **quinto motivo** lo encontramos en el Diagnóstico de Salud incluido en el **Pacto Vasco de Salud** que señala que *el sistema de salud y de cuidados sociosanitarios enfrenta desafíos significativos debido a cambios demográficos, el aumento de enfermedades crónicas, la aparición de enfermedades emergentes, y la demanda creciente de la sociedad. La globalización y las nuevas tecnologías suponen nuevos retos y oportunidades. Esta situación exige una transformación fundamental en la prestación de servicios de salud que asegure su sostenibilidad y capacidad de adaptación a las necesidades a largo plazo.*

Asimismo, afirma que *el sistema actual está basado predominantemente en un modelo reactivo a la demanda de atención aguda para enfermedades episódicas, no para la prevención proactiva o para gestionar condiciones crónicas complejas. Existe evidencia de que un enfoque más proactivo, preventivo y comunitario sería más eficiente.*

Del mismo modo señala que *las principales causas de mortalidad en Euskadi están asociadas a conductas modificables, como el consumo de tabaco y alcohol, dieta menos sana y escasa AF.*

Entre los objetivos que se prevén para el Pacto Vasco de Salud se plantea *fomentar políticas*

que prioricen la prevención y la promoción de hábitos saludables, abordando los determinantes sociales de la salud, siendo por ello el Plan de Acción Mugiment un recurso útil para el Pacto Vasco de Salud.

El **sexto motivo** es el **Plan de la Unión Europea para el Deporte 2024-2027**. El 13 de mayo de 2024, el Consejo de la Unión Europea junto a los representantes de los Gobiernos de los Estados miembros aprobaron el Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte, que se aplicará desde julio de 2024 hasta diciembre de 2027. El plan se centrará en tres prioridades principales: la integridad y valores en el deporte, las dimensiones socioeconómica y sostenible del deporte y, la participación en el deporte y la AF para mejorar la salud, prioridad esta última que confluye con el Plan de Acción Mugiment. En el plan de la Unión Europea se enfatiza la consecución de los siguientes objetivos:

- Creación de oportunidades adecuadas de práctica de deporte y AF para todas las generaciones: hacer frente a los desafíos y amenazas contemporáneas que explican la disminución de la condición física de niños, niñas y jóvenes, el desarrollo de la AF en el trabajo y el envejecimiento activo.

- Promover la AF: durante toda la vida, a través de la cooperación intersectorial con instituciones relevantes (por ejemplo, con escuelas), atendiendo al papel de los medios de comunicación y las redes sociales y potenciando el voluntariado.
- Salud mental y bienestar en el deporte: a través de la promoción de los beneficios del deporte para la salud y el bienestar mental, y la prevención en los deportistas.

Por último, el **séptimo motivo** es la **Estrategia del Consejo Superior de Deportes (CSD)** de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física (IF), que deseamos que tenga un desarrollo armonizable con el que el Plan de Acción Mugiment pretende seguir.



2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

A los efectos del Plan de Acción Mugiment, se entenderá:

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ejercicio físico: una subcategoría de actividad física que es planificada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

Inactividad física: un nivel de AF insuficiente para cumplir con las recomendaciones de la OMS.

Sedentarismo: cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía de 1,5 METS o menos mientras se está sentado, reclinado o acostado. La mayoría de los trabajos de oficina en un escritorio, conducir un automóvil y mirar televisión son ejemplos de comportamientos sedentarios; estos también pueden aplicarse a las personas que no pueden permanecer de pie, como quienes se mueven en sillas de ruedas.

Salud: es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Una de las ambiciones del Plan de Acción Mugiment es revertir algunas tendencias actuales y reducir las disparidades en materia de AF. Requiere un enfoque sistémico con una combinación estratégica de medidas normativas de tipo estructural destinadas a mejorar los factores sociales, culturales, económicos y ambientales que apoyan la AF, combinados con enfoques (educativos e informativos) de tipo específico, con una orientación más individual.

Por lo tanto, este plan debe considerarse como un ejercicio para **implementar en nuestro territorio las políticas propuestas por la OMS a nivel mundial, hibridándolas con las características propias de nuestra sociedad y los mandatos de la LAFD**. No podemos dejar de lado la experiencia adquirida en este ámbito durante las últimas dos décadas y tampoco obviar la oportunidad que supone, ya que ofrece la posibilidad de que un importante número de agentes, públicos y privados, puedan interactuar en favor del mismo objetivo: la promoción de la AF.

Si bien la prioridad del Plan de Acción Mugiment es el fomento de la AF, pretende incorporar la visión de las **conductas de movimiento durante las 24 horas del día**, tal y como se viene haciendo en algunos países con políticas avanzadas en promoción de AF.

De esta manera, más allá de la AF y el sedentarismo, se da un paso más y se busca integrar el sueño como otro pilar a tener en cuenta en las conductas de movimiento que influyen en la salud de las personas. En las menciones de este plan a la promoción de la AF, se ha de entender que se incluyen asimismo las actuaciones relativas al sedentarismo y el sueño.



Por último, entendemos que la actividad deportiva es el ámbito de promoción de la actividad física más importante. Aún siendo así, creemos que el cambio de hábitos de las personas inactivas es difícil de conseguir por medio de la oferta deportiva habitual que hasta ahora ha estado disponible. Siendo así,

si bien desde una perspectiva general el Plan de Acción Mugiment se suma al lema internacional *More People, More Active, More Often*, se ha de considerar que la prioridad reside en la **implementación de medidas destinadas a que las personas inactivas dejen de serlo**. Para ello, tal y como determina la LAFD, el Plan de Acción Mugiment prestará especial atención a *las políticas y prioridades de actividad física y deportiva relativas a los colectivos sociales que atiendan y prioricen a las personas más vulnerables, mayores, mujeres, menores y personas con discapacidad*.

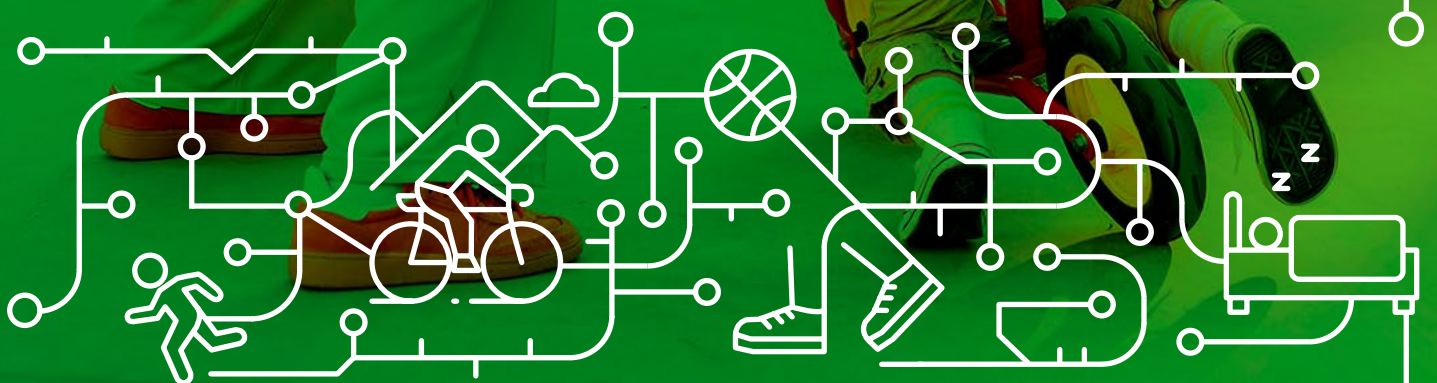
Por todo ello, el lema del Plan de Acción Mugiment, recoge tanto lo propuesto por GAPPA (*More active people for a healthier world*), como lo propuesto por el Plan de Salud Euskadi 2030 (*Euskadi más saludable*), y se formula así: **más personas activas para una Euskadi más sana**.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD

+ **personas activas**
para una Euskadi
+ sana.





3.

MISIÓN, VISIÓN, OBJETIVO, PRINCIPIOS RECTORES Y DETERMINACIONES

MISIÓN

Asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana, como un medio que permita mejorar la salud individual y comunitaria, y contribuir al desarrollo social, cultural y económico de Euskadi.

VISIÓN

Más personas activas para una Euskadi más sana.

OBJETIVO

Tal y como suele ser habitual en los planes para el fomento de la actividad física, podría parecer lógico plantear como objetivo de este plan un aumento concreto del nivel de actividad física de la población vasca. Sin embargo, considerando las limitaciones de los métodos actuales de estimación de los niveles de actividad física de las sociedades, entendemos que no sería correcto, ya que el margen de error de dichas estimaciones supera con creces la capacidad de mejora de un plan a 6 años vista.

Por ello, se define como objetivo general de este plan que, **por medio de los compromisos asumidos en el mismo, se cumplan las 41 medidas determinadas por la LAFD y las 20 políticas propuestas por GAPP.**

Asumimos que la consecución de este objetivo contribuirá en el aumento del nivel de actividad física de la población vasca, pero insistimos en la imposibilidad de cuantificar ese incremento con rigor.

PRINCIPIOS RECTORES

El Plan de Acción Mugiment se basa en los siguientes principios rectores, que deben sustentar la aplicación de medidas en todos los niveles, conforme los diferentes promotores trabajan para lograr la visión común de más personas activas para una Euskadi más sana.

Para crear un cambio duradero, se necesita un enfoque sistémico que garantice que el movimiento no solo se fomente, sino que se integre en el tejido de la vida cotidiana en todo Euskadi.

Enfoque de derechos humanos

Como recurso esencial para la vida cotidiana, la salud es una prioridad social y política. En la Agenda 2030, los países se comprometieron a invertir en la salud, lograr la cobertura universal de salud y reducir las desigualdades en materia de salud para personas de todas las edades y capacidades. La ejecución del Plan de Acción Mugiment debe emplear un enfoque basado en los derechos e incorporar un compromiso que fomente la participación y el empoderamiento de las personas

y comunidades para que tomen parte activamente en el desarrollo de soluciones.¹

Equidad durante todo el curso de la vida

Las disparidades en la participación en la AF por edad, género, discapacidad, embarazo, situación socioeconómica y geográfica reflejan limitaciones e inequidades en los determinantes socioeconómicos y las oportunidades de practicar AF para los distintos grupos y diferentes capacidades. La ejecución del Plan de Acción Mugiment debe considerar explícitamente las necesidades en las distintas etapas de la vida (incluida la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la edad avanzada), los diferentes niveles de actividad actual y la capacidad, dando prioridad a abordar las disparidades y reducir las desigualdades.

Práctica basada en la evidencia

Las 20 políticas recomendadas por GAPPA se basan en una sólida base científica, así como

1. Nota aclaratoria: esto debe hacerse extensivo a todas las personas, incluidas aquellas que se encuentran sometidas a penas o medidas privativas de libertad, quienes según la Constitución Española gozarán de los derechos fundamentales, siendo el derecho a la protección de la salud uno de los mismos, y, por lo tanto, el derecho a la actividad física. Asimismo, la Ley de la actividad física y del deporte del País Vasco reconoce el derecho de todas las personas a la práctica de la actividad física de forma libre y voluntaria, y los poderes públicos tendrán la obligación de establecer los medios adecuados para la efectividad de aquel. Por todo ello, más allá de una estrategia de inclusión social, el Plan de Acción Mugiment en el ámbito penitenciario puede contribuir directamente a garantizar derechos, mejorar el bienestar físico y emocional, y favorecer los procesos de reintegración social.

en prácticas de evaluación y demostración activa de impacto. Ya se ha demostrado el costo-efectividad de muchas intervenciones; la puesta en práctica del Plan de Acción Mugiment debe seguir construyendo y desarrollando esta base científica.

Universalidad proporcional

La universalidad proporcional describe un enfoque de los recursos y la prestación de servicios a una escala e intensidad proporcional al grado de necesidad. Es necesario centrar los esfuerzos en reducir las inequidades en cuanto a las oportunidades de practicar AF. Por lo tanto, debe ser prioritaria la asignación proporcional de recursos a las medidas necesarias para involucrar a las personas menos activas y a quienes enfrentan las mayores barreras para aumentar su participación.

Coherencia política y salud en todas las políticas

La AF puede brindar beneficios a las personas, las comunidades y las administraciones en relación con una serie de Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), por lo que se requieren medidas en cuanto a una amplia variedad de políticas y asociados para lograr un cambio y una repercusión sostenidos. Los ODS reconocen que la salud de las personas y la salud del planeta no son mutuamente excluyentes, y que la sosteni-

bilidad ambiental es fundamental para la mejora de la salud.

Participación y empoderamiento de las personas encargadas de formular políticas, las personas, las familias y las comunidades

Se debe empoderar a las personas y las comunidades para que tomen el control de los determinantes de su AF por medio de la participación activa en la elaboración de las políticas e intervenciones que las afectan con el fin de reducir los obstáculos y proporcionar motivación. La participación activa para movilizar a las comunidades es una de las formas más poderosas de cambiar el comportamiento y las normas sociales.

Alianzas multisectoriales

Un enfoque integral, integrado e intersectorial coherente con el ODS 17 es esencial para aumentar los niveles de AF y sueño de la población y reducir los hábitos sedentarios. La puesta en marcha del Plan de Acción Mugiment debe fomentar la colaboración entre todas las partes interesadas en todos los niveles, y guiarse por una visión común con vistas a lograr los beneficios multiplicadores de una Euskadi más activa.

DETERMINACIONES

Siguiendo lo determinado por la LAFD, el Plan de Acción Mugiment constituye la principal herramienta para la planificación y programación del sistema, al establecer los objetivos básicos de vida activa y definir las prioridades a atender con los recursos existentes durante su vigencia. El Plan de Acción Mugiment contendrá, como mínimo, las siguientes determinaciones:

- a. Niveles y necesidades de AF y deportiva de la población.
- b. Indicadores para evaluar las condiciones de vida activa y el acceso a la AF.
- c. Políticas y prioridades de AF y deportiva relativas a los colectivos sociales que atiendan y prioricen a las personas más vulnerables, mayores, mujeres, menores y personas con discapacidad.
- d. Directrices sobre la cartera de servicios que definirá la prestación del sistema y sobre los recursos financieros, humanos y en especie necesarios para el desarrollo del plan y criterios estratégicos.
- e. Indicadores de evaluación de los objetivos de gestión y calidad del sistema.



4. ANTECEDENTES Y NUEVO ENFOQUE

Durante los últimos años la promoción de la AF ha adquirido una mayor relevancia en las políticas de los países desarrollados. La AF y la salud son dos conceptos que van cada vez más unidos.

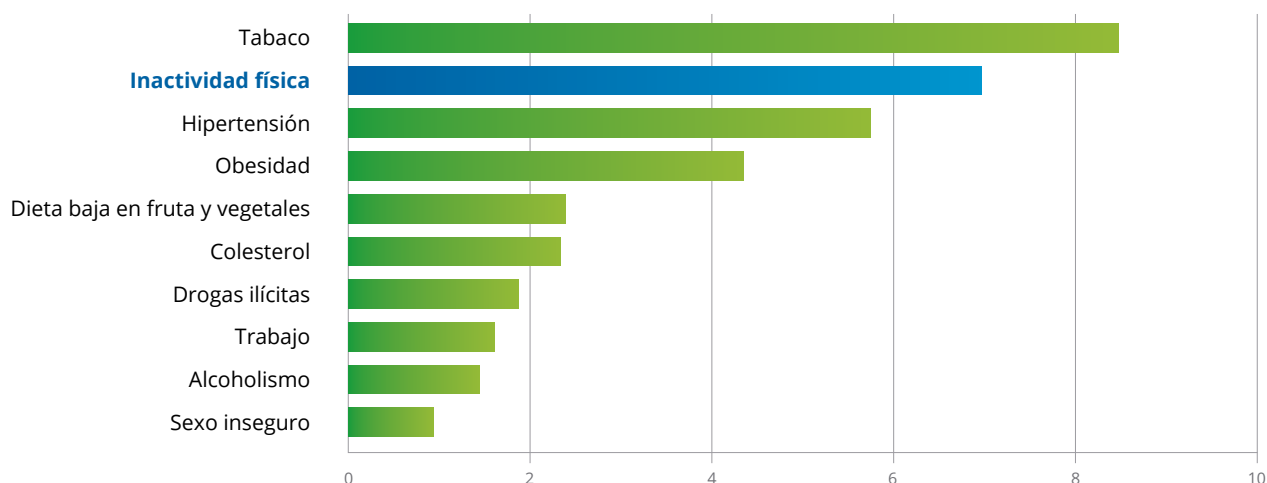
Este enfoque ha tenido también su reflejo en nuestro entorno, si nos fijamos en la evolución de las políticas deportivas o en la redacción de los diferentes planes de AF y deporte de las últimas décadas.

La **Ley 5/1988**, de 19 de febrero, de la Cultura Física y del Deporte, aunque no mencionaba el concepto de AF, ya hablaba de un término que podríamos considerarlo próximo, como es la *cultura física* y decía que *el deporte y la cultura física constituyen una actividad de interés general, que contribuye a la formación y desarrollo integral de la persona, a la mejora de la calidad de vida y al bienestar social*.

Diez años más tarde se publicó la **Ley 14/1998**, de 11 de junio, del deporte del País Vasco pero en la misma no existen menciones a la AF salvo en el artículo 98 que habla de los estudios en *Ciencias de la AF y del Deporte*.

En 2003 se redactó el **Plan Vasco del Deporte 2003-2007**, que podríamos considerarlo como el primer plan de calado de nuestro ámbito. En el texto se hacen numerosas referencias a la AF señalando que la AF *es fuente de salud, alargando la esperanza de vida de nuestros ciudadanos y ciudadanas y mejorando la calidad de la misma y enumerando las ventajas, en términos cualitativos, de la realización de actividades deportivas por parte de la población para la salud* basadas en fuentes de estudios a nivel internacional. Asimismo mostraba el siguiente gráfico:

Importancia relativa de factores en el acortamiento de la esperanza de vida media



Fuente: *The cost of illness attributable to physical inactivity in Australia (2000)*

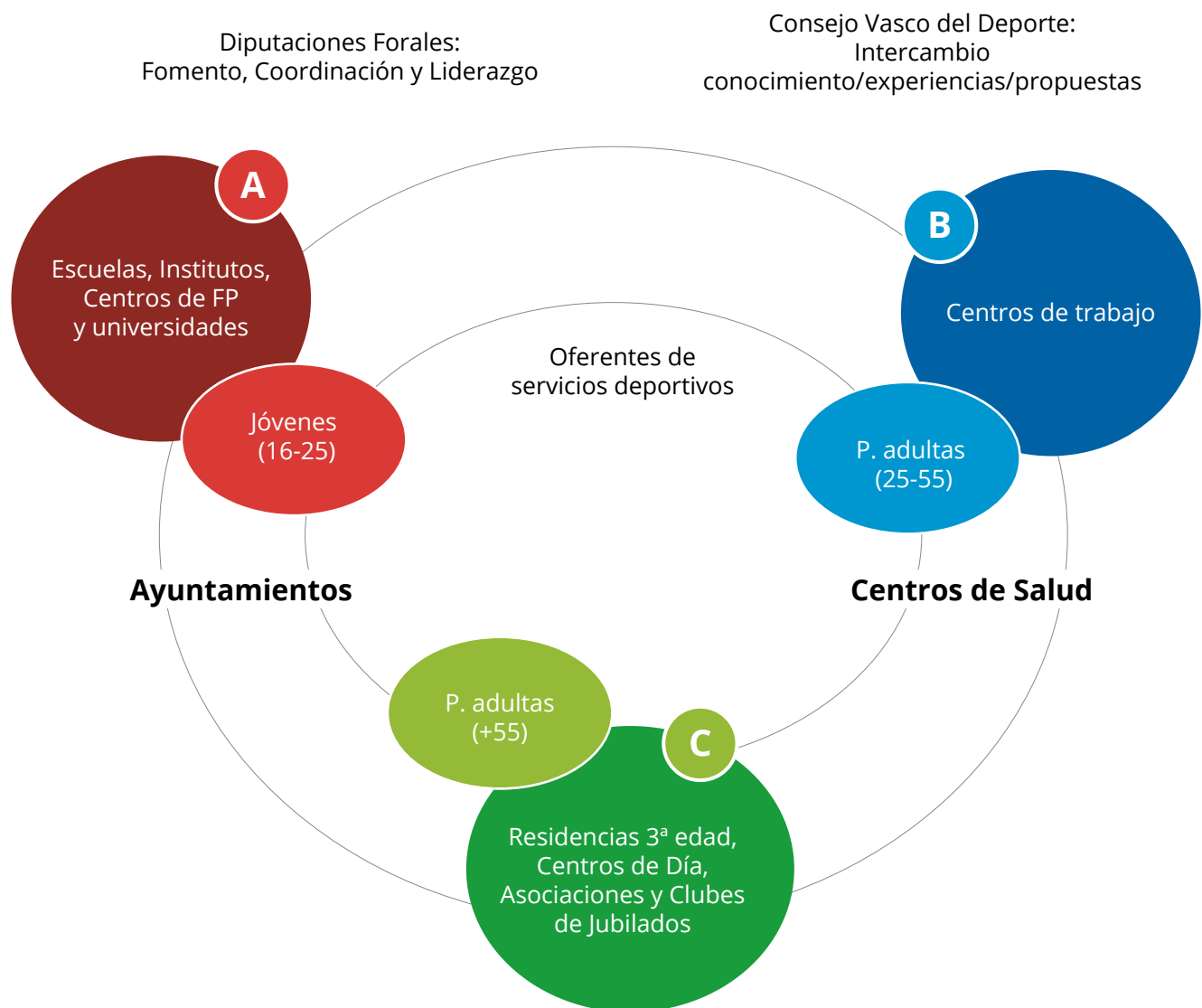
Se ofrecían ejemplos de iniciativas de práctica deportiva como *“reclamo” de vida saludable*, como eran *Kino Québec* de Canadá o *Green Prescription* de Nueva Zelanda, o el programa para recomendar e informar a sus pacientes de las ventajas del ejercicio físico para su salud del Ministerio de Salud de Canadá.

Asimismo, hacía referencia a beneficios económicos que supone la práctica deportiva para el sistema sanitario en cuanto a gasto sanitario por IF. También analizaba los objetivos relacionados con la actividad deportiva que se recogían en los planes del Departamento de Salud y que ya nos adelantaban la necesidad de la colaboración interdepartamental en esta materia.

Quizá el párrafo más importante de todo el documento lo encontramos en la misión del Sistema Vasco del Deporte ya que se hace una mención expresa a la AF saludable: *Desarrollar un modelo deportivo vasco que, a través de la mejora continua, enriquezca la vida de la ciudadanía generalizando la práctica deportiva y la AF saludable, así como elevando los niveles de excelencia deportiva. En la misma dirección, en la definición de objetivos y líneas estratégicas se incidía en el aumento de los niveles de AF: Elevar y mantener la tasa de actividad de nuestros ciudadanos y ciudadanas.*

Por último, en el Modelo Deportivo Vasco se le hacía sitio al Deporte de Participación entre cuyos retos se encontraban *Establecer una red de alianzas y colaboraciones que agrupen a los principales agentes, públicos y privados, con los que se relacionan los distintos colectivos cuyo nivel de AF se pretende elevar y mantener (centros escolares, universidades, entes de formación profesional, empresas, residencias y clubes de jubilados y jubiladas, centros de atención primaria, asociaciones de personas con minusvalías, etc.) y Facilitar y fomentar el acceso a la práctica del Deporte de Participación a aquellos colectivos de ciudadanos y ciudadanas menos concienciados con este hábito de vida o con mayores dificultades para la práctica de actividades deportivas.*

Ejemplo de Mapa de Alianzas



Mapa de alianzas del Modelo Deportivo Vasco en el Plan Vasco del Deporte 2003-2007

Si el Plan Vasco del Deporte 2003-2007 tenía una visión deportiva global, en la siguiente legislatura llegó el **Plan Aktibili**, plenamente enmarcado en el ámbito de la AF. Se puede considerar por ello el primer plan de AF del País Vasco propiamente dicho.



Las bases teóricas acordadas por Aktibili quedaron claramente expuestas en el documento *Marco para la Acción; Estrategias y Proyectos*. En su concreción más avanzada propuso 13 estrategias en 11 ámbitos de actuación (municipio, movilidad, intervención urbana, salud, educación, trabajo, comunicación, investigación, evaluación y coordinación):

- *Estrategia 1. Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas locales Aktibili. Ámbito: municipio.*
- *Estrategia 2. Promover los desplazamientos activos. Ámbito: movilidad.*
- *Estrategia 3. Crear un entorno (urbano y natural) que facilite la práctica de AF y ayude a reducir la conducta sedentaria. Ámbito: intervención urbana.*
- *Estrategia 4. Incluir la AF en el sistema vasco de salud. Ámbito: sanitario.*
- *Estrategia 5. Crear comunidades educativas más activas y menos sedentarias. Ámbito: educación.*

- *Estrategia 6. Apoyar la inclusión de criterios de fomento de la AF en el ámbito laboral. Ámbito: laboral.*
- *Estrategia 7. Desarrollar un Plan de Comunicación de Aktibili. Ámbito: comunicación.*
- *Estrategia 8. Sensibilización para el cambio. Ámbito: comunicación.*
- *Estrategia 9. Impulsar la investigación en materia de AF. Ámbito: investigación.*
- *Estrategia 10. Impulsar la evaluación de los programas de AF. Ámbito: evaluación.*
- *Estrategia 11. Coordinación de Aktibili con otras iniciativas y sectores. Ámbito: coordinación intersectorial.*
- *Estrategia 12. Impulso y desarrollo del Plan Aktibili. Ámbito: general.*
- *Estrategia 13. Revisión de la política deportiva actual. Ámbito: general.*

También definió acciones para desarrollar en cada estrategia, estableciendo prioridades.



Con el cambio de legislatura, en 2013 se creó el **Plan Mugiment**. El proyecto contaba con ocho estrategias, todas ellas dirigidas a la población más inactiva, y consideraba al municipio como eje central para llevar a cabo el plan. Se establecieron las prioridades para el periodo 2013-2020 y se definieron los objetivos y acciones a impulsar de forma conjunta para cada estrategia.

Estas eran las 8 estrategias, su población diana y los objetivos principales:

- *Mugisare. Principal estrategia con un claro desarrollo local, alrededor de la cual pivotan el resto de estrategias. Población diana: comunidad. Objetivo principal: crear redes locales para la coordinación de acciones y estrategias.*
- *Mugibili. Población diana: población general. Objetivo principal: fomentar la actividad de caminar.*
- *Mugiegun. Población diana: población general. Objetivo principal: facilitar la participación ciudadana en eventos deportivos.*
- *Mugikasi. Población diana: población infantil. Objetivo principal: incrementar el tiempo de AF, prevención del sedentarismo en los centros escolares.*
- *Mugieragin. Población diana: profesionales del ámbito sanitario y de deportes. Objetivo principal: implicar a profesionales sanitarios y del deporte: promotores de AF (sensibilización, formación, programas de intervención...).*
- *Mugibeti. Población diana: población mayor. Objetivo principal: impulsar la práctica de AF atendiendo a sus necesidades particulares.*
- *Mugitoki. Población diana: agentes locales clave, profesionales, expertos. Objetivo principal: crear un centro de referencia de recopilación, actualización y generación de conocimiento.*
- *Mugilan. Población diana: centros de trabajo. Objetivo principal: facilitar la práctica de AF y prevenir el sedentarismo en el entorno laboral.*



En la siguiente legislatura se pasó del Plan Mugiment al **proyecto colaborativo Mugiment**. Se dejaron de lado las estrategias y el trabajo se centró en aspectos más prácticos, fijando como iniciativas prioritarias el desarrollo de las Redes Mugiment y la implementación de los Servicios de Orientación de AF.

Más tarde se sumaron a estas iniciativas estratégicas los proyectos Eusfit Mugiment y KirolTxartela Mugiment. Y por último, también se incluyeron las redes de caminantes (Ttipi-Ttapa) y los parques activos.

Este cambio en la metodología de trabajo se debió a que en los 12 años anteriores la reflexión y la producción documental habían sido el eje central de las políticas de promoción de AF, y se vio la necesidad de pasar a la acción a través de iniciativas concretas. No existían evaluaciones de los planes anteriores, tampoco propuestas de mejora de cara al futuro, pero en esta nueva fase que duró casi dos legislaturas, el proyecto Mugiment pasó a publicar anualmente su programa de trabajo y posterior evaluación.

Ley 5/1988, de 19 de febrero, de la
Cultura física y del Deporte

Ley 14/1998, de 11 de junio,
del deporte del País Vasco

Plan Vasco del Deporte 2003-2007

Plan Aktibili

Plan Mugiment 2013

Proyecto Mugiment

Ley 2/2023,
de 30 de marzo, de
la actividad física y
del deporte del País Vasco

Con la publicación de la LAFD se abrió paso un nuevo tiempo para la acción y la creación de nuevos planes y programas de promoción de AF en Euskadi, que por un lado se ajusten mejor a la realidad actual, y por otro lado aprovechen toda esta experiencia acumulada y conocimiento adquirido durante el camino recorrido.



mugiment

Plan de Acción



5. MARCO NORMATIVO

La publicación de la **LAFD** ha supuesto un hito para el fomento de la AF en la CAPV y debemos considerarlo sin lugar a dudas como el marco normativo de referencia.

El Título III denominado *promoción de la AF*, es un reflejo claro de la importancia que trata de conferirse en la LAFD al fomento de la AF, siendo uno de sus pilares.

La LAFD remarca la necesidad de la participación transversal de las diversas áreas. La responsabilidad de conseguir una sociedad vasca más activa, con más AF y deportiva incumbe a diversas instancias gubernamentales, no solo a la administración deportiva: educación; transporte, carreteras y seguridad vial; urbanismo; servicios sociales; entorno laboral; salud. Es por ello que en la creación del plan se pretende lograr las aportaciones de dichos ámbitos.

Por otro lado, la **LEY 13/2023, de 30 de noviembre, de Salud Pública de Euskadi**, en su exposición de motivos dice que *la evolución de la salud pública conlleva actualmente la implicación de un amplio número de agentes que intervienen en su aplicación. Por supuesto, interviene el Sistema Sanitario de Euskadi, pero además intervienen otros departamentos del Gobierno Vasco, competentes en materias de una incidencia indudable*, entre las cuales se encuentran las políticas de promoción de AF.

En el título VII sobre *prestaciones y actuaciones en salud pública*, el artículo 87 está dedicado a las actuaciones de promoción de la salud y dice que *las administraciones públicas, en materia de promoción de la salud, realizarán, entre otras, las siguientes actuaciones: el desarrollo de planes y programas en materia de alimentación saludable, AF y reducción del sedentarismo, bienestar emocional y salud mental, salud sexual y reproductiva, envejecimiento activo y saludable, prevención del suicidio y, en general, fomento de conductas saludables y seguras*. Por lo tanto, se entiende que la promoción de la AF es parte de las políticas de promoción de la salud.

En el **Plan de Salud Euskadi 2030**, también encontramos referencias a la AF, aunque son modestas. Al repasar el estado de la situación se dice que *las principales causas de mortalidad en Euskadi están asociadas a conductas modificables, como el consumo de tabaco y alcohol, dieta menos sana y escasa AF y que según los datos de la ESCAV, las personas que refieren realizar AF con mayor frecuencia tienden a ser hombres, jóvenes, de clases sociales más favorecidas y con mayor nivel educativo*.

En los objetivos del Plan de Salud Euskadi 2030 se fijan como objetivos específicos *crear espacios promotores de salud en el entorno urbano que posibiliten el juego, el ocio saludable, la AF y lúdica y el contacto con la naturaleza; reforzar el*

rol promotor de la salud de los centros educativos que fomente la AF, la alimentación saludable, la gestión del estrés y de las emociones, la gestión de la diversidad, el desarrollo afectivo y sexual, y que incluya procesos de detección precoz de situaciones de riesgo; diseñar e implementar estrategias intersectoriales que favorezcan, desde una perspectiva de equidad, la adopción de hábitos saludables (poniendo el énfasis en: alimentación, AF, consumo de tabaco, alcohol y de otras sustancias, conductas con potencial adictivo, práctica sexual segura, seguridad en el trabajo...).

Para finalizar, en el cuadro de mando para la evaluación del Plan de Salud Euskadi 2030 se incluyen los siguientes indicadores:

- Prevalencia de sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años.
- Prevalencia de personas que declaran realizar ejercicio físico moderado (según frecuencia e intensidad semanal).
- Proporción de personas que realizan AF regular.

En este ámbito de la Salud, tanto la Estrategia de Prevención de la Obesidad Infantil de Euskadi como el Plan Oncológico Integral de Euskadi 2025-2030 incluyen actuaciones del ámbito de la actividad física, y por ello son asimismo otras de las referencias a considerar en este Plan de Acción Mugiment.

Asimismo, la **Ley 17/2023, de 21 de diciembre, de Educación** de la Comunidad Autónoma del País Vasco hace mención explícita a la promoción de la salud del alumnado a través del fomento de la AF, en su artículo 4 donde enumera los *finés de Sistema Educativo Vasco: Promover el bienestar socioemocional del alumnado y la salud física, mediante el desarrollo de las competencias socioemocionales, la generación de hábitos saludables, el fomento de una nutrición equilibrada y responsable, así como la AF y el deporte, incluido el adaptado.*

La misma ley indica que *los proyectos educativos de cada centro integrarán los valores de una alimentación saludable y sostenible, junto con la promoción de la AF.*

Por otro lado, la **Ley 11/2023, de 9 de noviembre, de movilidad sostenible** de Euskadi en sus principios de actuación menciona que *se ajustará a la protección del medio ambiente y la salud de las personas, desde el punto de vista de la movilidad sostenible.*

Uno de sus objetivos es *contribuir a la mejora del medio ambiente y la seguridad y salud de la ciudadanía, reduciendo la contaminación atmosférica y acústica y el consumo de energía, así como los efectos derivados del cambio climático.*

En el artículo 9, dedicado al fomento del transporte público, dice que *de acuerdo a lo dispuesto en la legislación vigente, se promoverá la progresiva incorporación de medidas coordinadas tendentes a la disuasión del uso del vehículo motorizado privado, bien mediante la imposición de costes directos, bien incorporando sistemas de limitación del acceso a los núcleos urbanos con mayor impacto ambiental, debiendo ser proporcionales y justificadas con base en criterios ambientales y de salud.*

Asimismo, en sus indicadores de evaluación y seguimiento incluye *indicadores socioeconómicos, tales como costes sociales, impacto en la salud o los relacionados con la brecha de género y el cuidado.*

En lo referente a la igualdad de mujeres y hombres, en la **Estrategia para la igualdad de mujeres y hombres en la CAE 2030**, en las líneas de intervención y objetivos específicos para garantizar a las mujeres el ejercicio efectivo de sus derechos, en la línea 13 (derecho a la salud y el bienestar) se señala *Promover el aprendizaje y desarrollo de prácticas habituales de autocuidado, AF y la prevención de hábitos y conductas de riesgo en todas las edades, teniendo en cuenta las distintas necesidades de mujeres y hombres.*

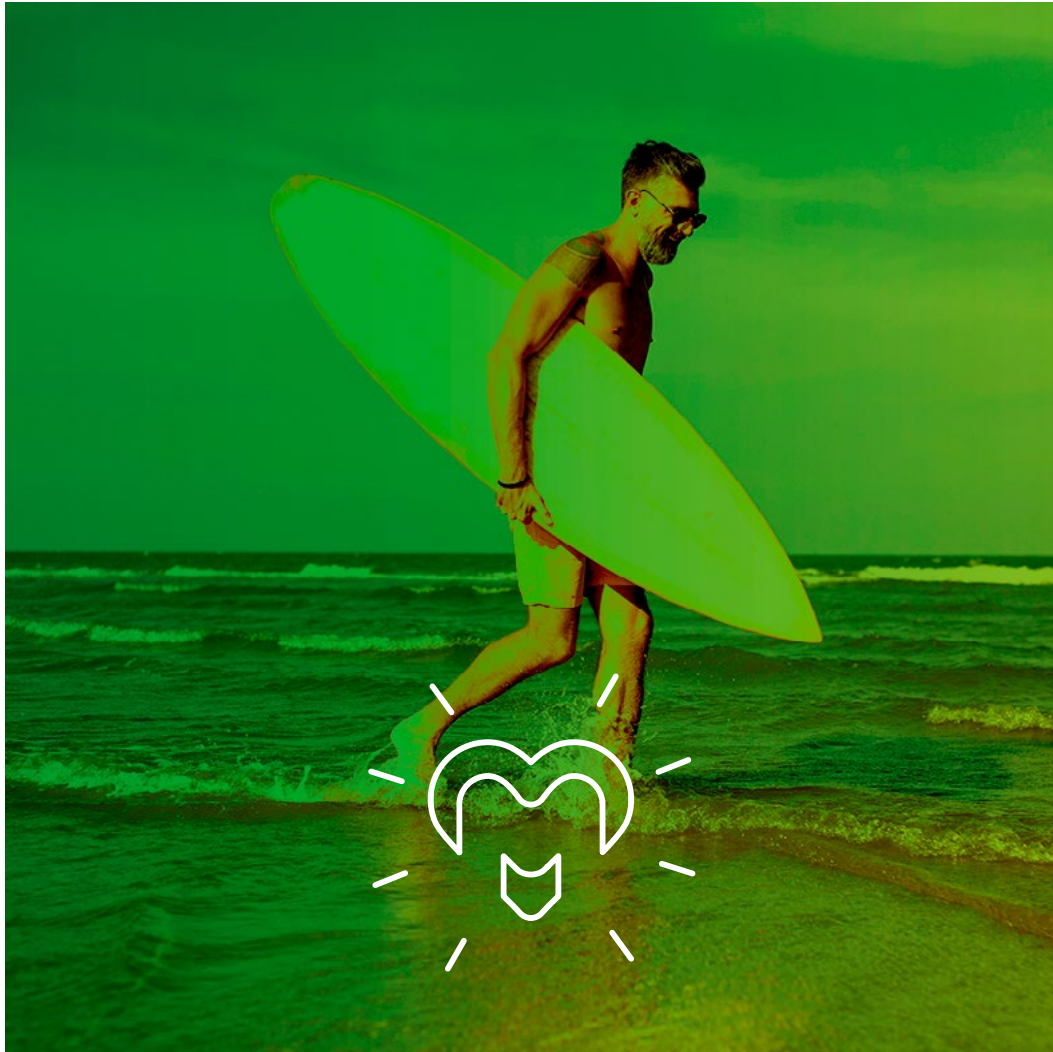
Por otro lado, en el ámbito de la **Prevención de Riesgos Laborales** están disponibles re-

comendaciones prácticas de diversas entidades e instituciones. Dos ejemplos son la *Guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa* del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo (INSST) y el *informe Promotion of health-enhancing physical activity in small- to medium-sized enterprises* de la OMS.

Por último, la **Comisión de Cultura, Euskera y Deporte del Parlamento Vasco**, en la sesión celebrada el día 18 de junio de 2025, tras el debate sobre el Plan de Acción Mugiment y de las propuestas formuladas, aprobó las **resoluciones** con arreglo al siguiente texto:

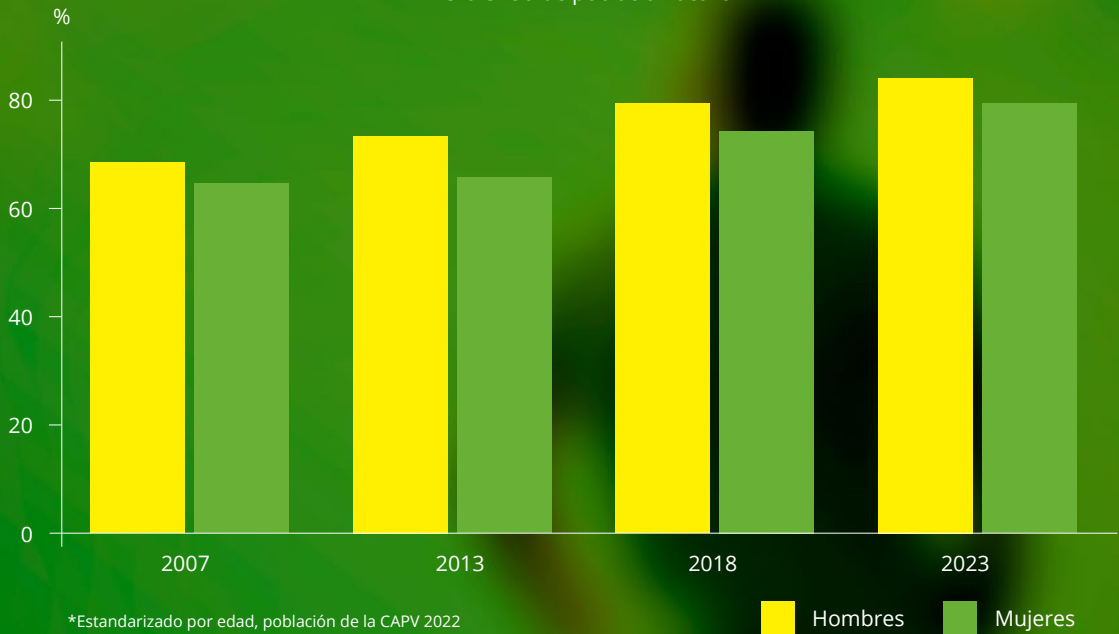
1. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a favorecer la implantación de Kirol-Txartela Mugiment y Eusfit Mugiment en todos los territorios históricos.
2. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a impulsar la incorporación de mujeres y colectivos vulnerables a hábitos de vida activa.
3. El Parlamento Vasco reconoce el carácter transversal del Plan de Acción Mugiment y acuerda instar al Gobierno Vasco a ahondar en la coordinación interinstitucional entre los diferentes departamentos, así como con los órganos forales responsables de la materia y las entidades locales.

4. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a continuar trabajando en los marcos de colaboración establecidos, reforzando la comisión técnica interinstitucional que se viene reuniendo para hacer el seguimiento conjunto del plan.
5. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a contar con apoyo técnico especializado para implantar los contenidos del plan Mugiment y su desarrollo.
6. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a llevar a cabo la publicación anual de un informe de seguimiento con indicadores desagregados por sexo, edad y territorio y con cualquier otro tipo de indicador que mejore la evaluación y las posibilidades de seguimiento del plan.
7. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a proceder a la incorporación progresiva de otros indicadores cualitativos vinculados al impacto en el bienestar percibido y en la cohesión social.
8. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a promover estudios específicos sobre el impacto del plan en mujeres, personas mayores e infancia.
9. El Parlamento Vasco anima al Gobierno Vasco a fomentar la implicación de la ciudadanía en el diseño, implementación y evaluación de las acciones del plan, con especial hincapié en el trabajo de los grupos promotores locales vinculados a las redes Mugiment.
10. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a consolidar y ampliar el despliegue del Plan de Acción Mugiment, reforzando los objetivos de promoción de una vida activa y saludable en todas las franjas de edad, incluyendo campañas de salud pública contra el sedentarismo.



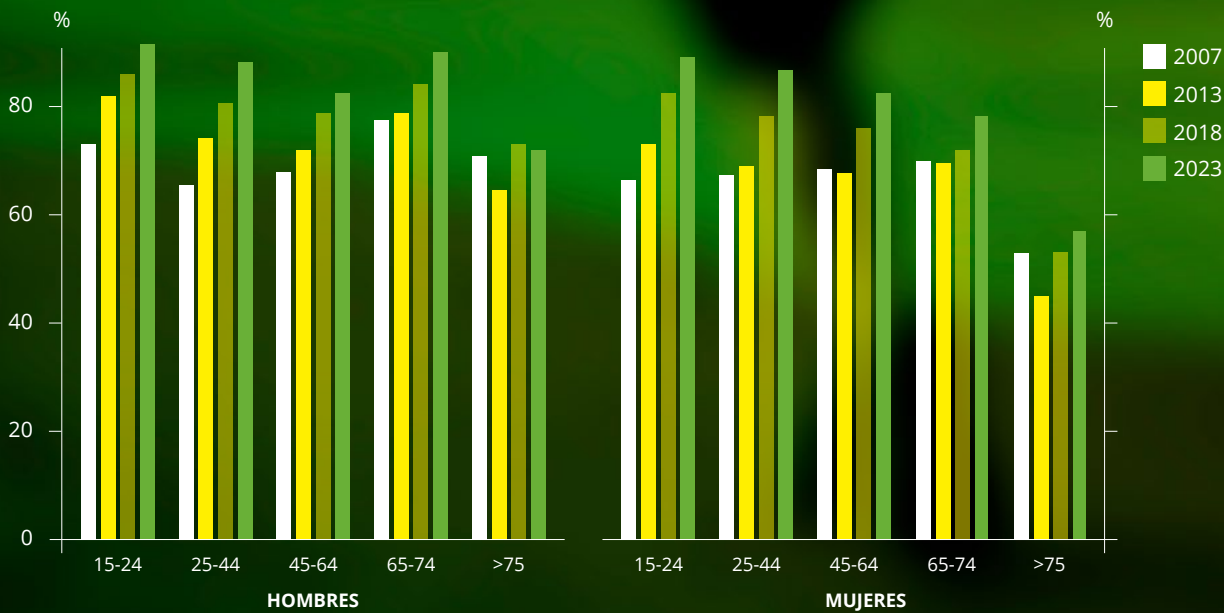
Evolución de la actividad física, 2007-2023

Prevalencia de población activa*



Evolución de la actividad física según la edad, 2007-2023

Prevalencia de población activa



6. SITUACIÓN ACTUAL EN LA CAPV

En primer lugar debemos aclarar que existen **carencias metodológicas significativas** a la hora de conocer la situación real de la AF, el sedentarismo y el sueño. La fuente principal de estos datos son las encuestas y no las mediciones directas, lo que hace pensar que los datos deben ser tomados con cautela.

Además, en muchas ocasiones se confunden conceptos y ello dificulta aún más el análisis. Los más comunes, usar el término sedentarismo para referirse a la IF, y hablar de ejercicio físico y deporte cuando se quiere referir a la AF.

Con los datos que disponemos, decir que la conclusión más significativa del **Informe Global Matrix 4.0 Basque Country** (informe sobre infancia y adolescencia vasca activa y saludable 2021) fue que *necesitamos saber más*. Esta conclusión podría ser extensible a todos los segmentos de edad y en general, a la situación actual de la promoción de la AF en el País Vasco: es necesaria una monitorización de datos basada en estudios e investigaciones.

La herramienta más importante que actualmente tenemos para medir el nivel de AF en la CAPV es la **Encuesta de Salud del País Vasco (ESCAV)**. Según los resultados de la encuesta de 2023:

- *La prevalencia de hombres activos se sitúa en un 84,2% y más aún ha crecido la prevalencia de mujeres activas, llegando al 80,1%.*
- *En las mujeres la AF va disminuyendo con la edad mientras que en los hombres el descenso significativo se da a partir de los 75 años.*
- *La prevalencia de personas activas aumenta ligeramente al aumentar la clase social. El 84,6% de los hombres y el 88,6% de las mujeres del grupo más favorecido son activos/as, prevalencia que baja al 83,2% en los hombres y 78,2% en las mujeres del grupo más desfavorecido.*
- *El porcentaje de personas activas aumenta al mayor nivel de estudios, tanto en hombres como en mujeres, siendo las personas con estudios universitarios las más activas.*

Esta misma encuesta también ofrece datos sobre el sueño:

- *El 29,1% de las mujeres y el 25,2% de los hombres de 15 años o más duermen menos de 7 horas.*
- *En las mujeres, a medida que aumenta la edad, se eleva la prevalencia de mujeres que*

duermen menos de 7 horas. En los hombres no se ve un patrón claro respecto a la edad.

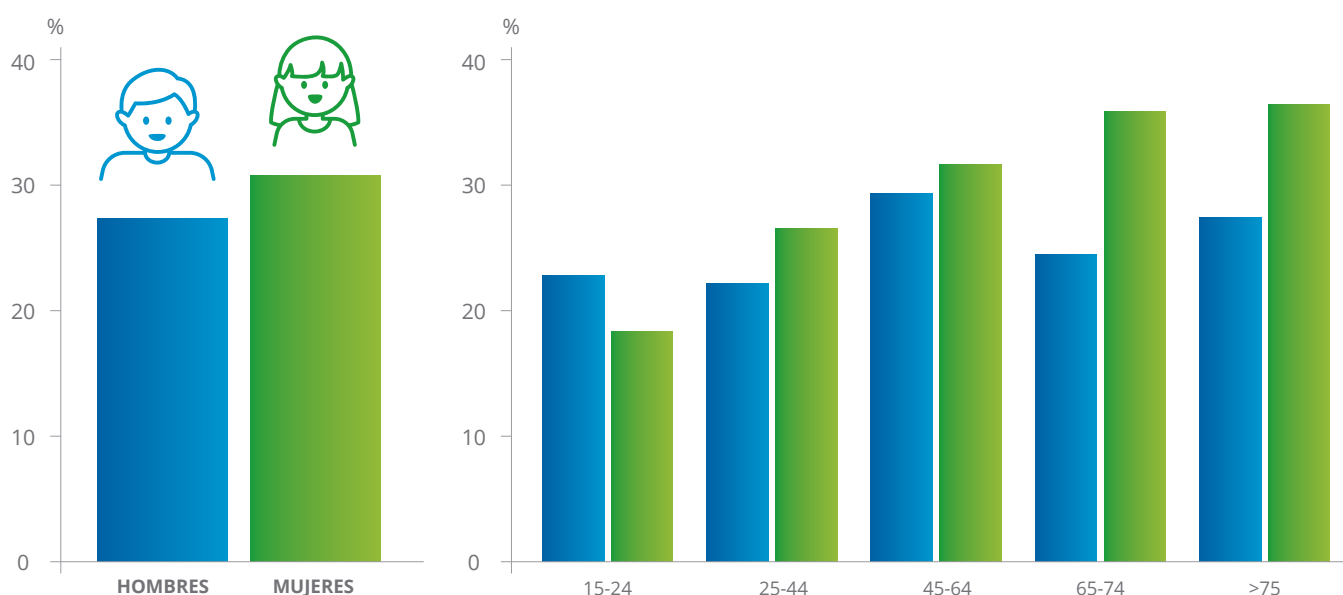
- La prevalencia de personas que duermen menos de 7 horas es mayor cuanto menor es la clase social. En todas las clases sociales, son más las mujeres que duermen menos de 7 horas.
- En las mujeres, a medida que disminuye su nivel educativo, se eleva la prevalencia de

mujeres que duermen menos de 7 horas. En los hombres no se ve un patrón claro respecto al nivel de estudios.

En lo que afecta a la infancia, la fuente de datos más detallada es el **estudio descriptivo de la AF y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022**. Estas son sus conclusiones:

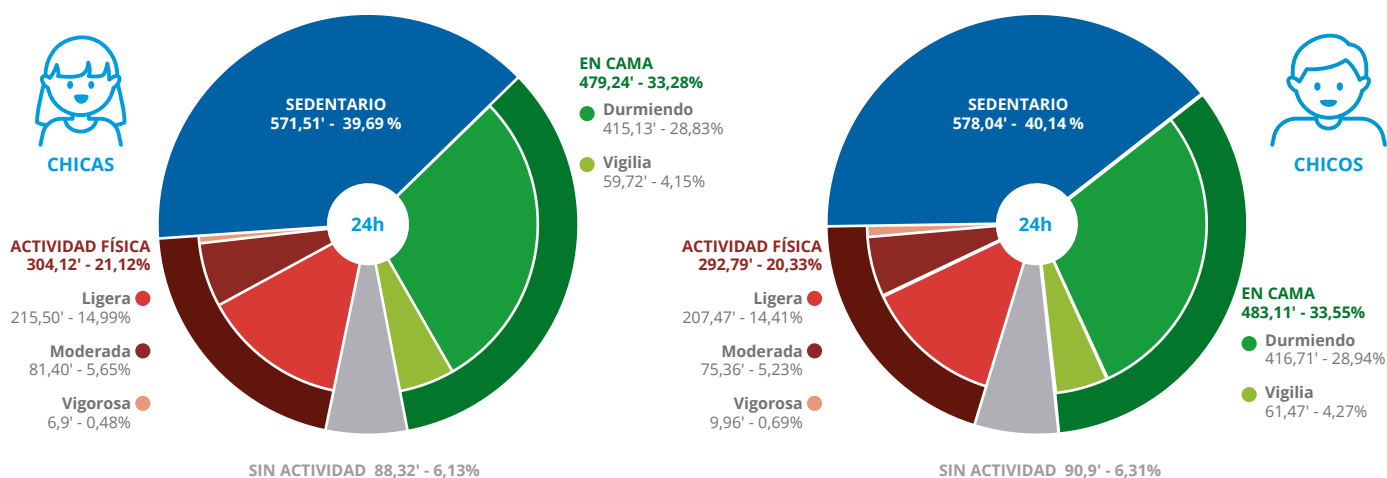
Población de 15 y más años que duerme menos de 7 horas en días laborables o festivos (2023)

Prevalencia*



* Estandarizada por edad, población de la CAPV 2022.

- Las niñas, niños y jóvenes podrían ser catalogadas como personas sedentarias (574,78 min = 9,5 h) y físicamente activas (86,83 min = 1,5 h de AFMV) porque cumplen las recomendaciones de la OMS.
- Con la edad, aumenta el tiempo en comportamiento sedentario, sobre todo a partir de los 12 años, tanto en chicos como en chicas. A partir de la ESO los chicos son inactivos.
- Los niños, niñas y jóvenes duermen poco en general (415,92 min = 6,9 h).
- Los niños, niñas y jóvenes tienen poca calidad de sueño, cerca de una eficiencia del 85 % que se considera un problema clínico. El tiempo que tardan en conciliar el sueño es muy elevado (60 min).
- Los desplazamientos que realizan tanto a la escuela como a otros lugares se realizan mayoritariamente a pie. Es muy poca la gente que utiliza medios de transporte activos. Cabe destacar que alrededor del 33 % se desplaza en medios de transporte pasivos.
- Más de la mitad de los niños y niñas practican deporte organizado (63,83 %) fuera del horario escolar.
- En cuanto a los chicos de ESO y bachillerato, la práctica del deporte organizado no garantiza que sean activos. Son “deportistas inactivos” (55,71 min AFMV), realizan deporte pero no llegan a las recomendaciones de la OMS.



La **encuesta de hábitos deportivos en la CAPV 2022** también nos ofrece datos interesantes. Aunque el objeto es la práctica deportiva (modalidades deportivas y AF relacionada con el caminar, andar o pasear, más o menos deprisa, al menos 10 minutos seguidos con el propósito de mantener o mejorar su forma física, dejando a un lado la AF realizada en el trabajo, en tareas del hogar o en desplazamientos tal y como propone la OMS), los resultados del cuestionario señalan que:

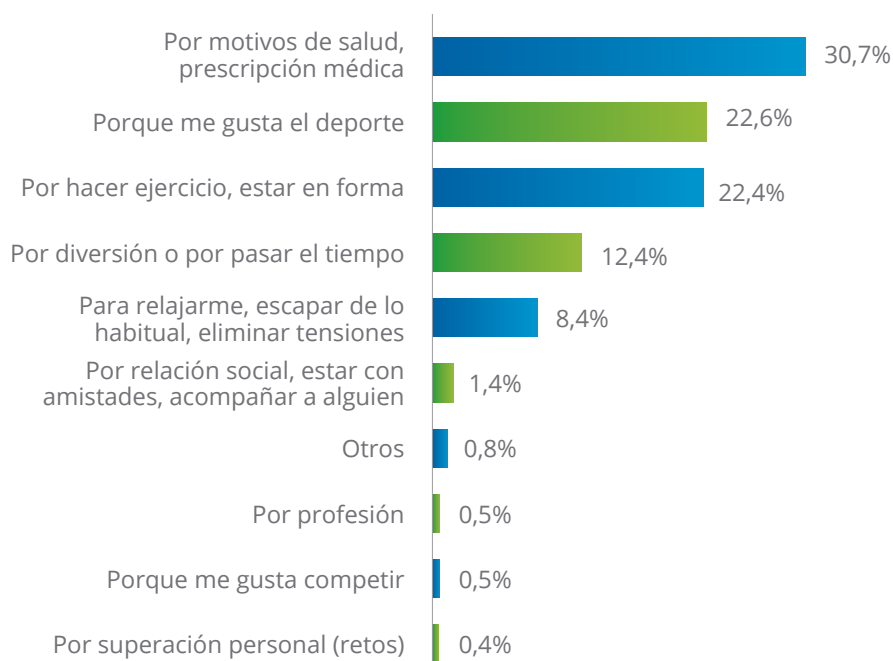
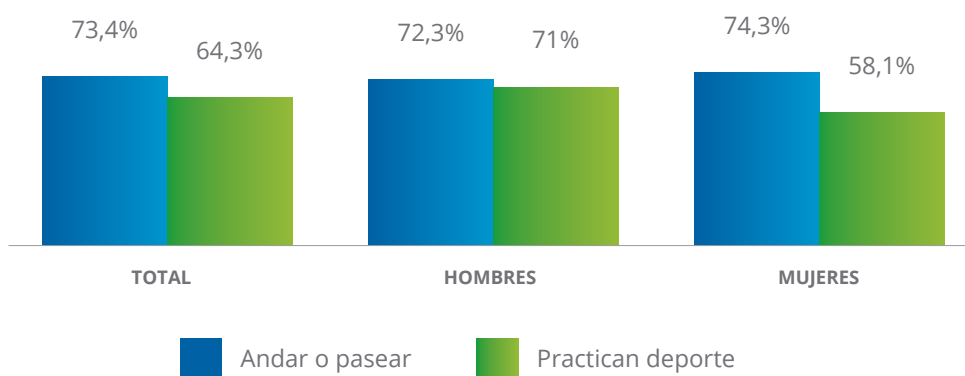
- *Más de la mitad de la población que practica deporte lo hace al aire libre, el 46,2% de las mujeres que practican deporte lo hacen al aire libre, un 65,9% en el caso de los hombres.*
- *Cabe destacar, que la proporción de personas que practican deporte y utilizan instalaciones deportivas tanto públicas como privadas es aproximadamente 4 de cada 10, siendo en este caso significativamente superior el uso por parte de las mujeres 44,6% frente a los hombres 30,1%. Cerca de un 6% de la población que practica deporte manifiesta que lo hace en casa, apenas un 0,3% lo hace en su centro de enseñanza o trabajo.*
- *El 42,6% de la población que practica deporte lo hace de forma individual, mientras que el 45,1% lo hace en compañía. Se puede observar que entre las mujeres el porcentaje*

que hace deporte en compañía es 10 puntos porcentuales mayor al de los hombres, 50,4% entre las mujeres frente al 40,3% entre los hombres.

- *El 73,4% de la población de la CAPV suele salir a caminar o andar más o menos deprisa durante 10 minutos o más con el propósito de mejorar o mantener su forma física. No existe diferencia reseñable entre los sexos, siendo el 74,3% de las mujeres las que realizan esta práctica y el 72,3% en el caso de los hombres.*
- *Entre la población de la CAPV que ha practicado deporte durante el último año, el 30,7% lo ha hecho por motivos de salud o por prescripción médica, 22,4% por estar en forma y 22,6% porque les gusta el deporte. Entre las mujeres la mayoría lo hace por motivos de salud o prescripción médica 35,1%, entre los hombres ese porcentaje resulta sensiblemente inferior (26,7%). De hecho, entre ellos la motivación lúdica o por el gusto de hacer deportes resulta muy relevante (26,8%) y supera ampliamente a su importancia entre las mujeres (17,9%).*
- *Algo más de la mitad de las personas encuestadas (54,7%) considera que la AF que realizan es suficiente. Sin embargo, es importante el colectivo que considera que no realiza la*

AF que sería adecuada, suponen el 43% de las y los vascos. De este modo, se advierte un diferencial significativo de este grado de satisfacción con el nivel de la AF realizada según el sexo. Los hombres (60,8%) consideran en mayor medida que las mujeres (49,2%) que realizan un nivel de AF suficiente.

- El 21% de las personas de 15 a 34 años consideran necesario reducir los precios de polideportivos y gimnasios. También resulta elevado el porcentaje (22%) de jóvenes de 15 a 24 años que considera de interés fomentar, informar y animar la práctica deportiva.





7. ACTUACIONES PREVISTAS EN LA LAFD

Seguido se exponen las medidas que determina la LAFD:

Medidas generales y especiales

Las administraciones públicas, para alcanzar los objetivos establecidos en el artículo anterior, adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias y con la incorporación de la perspectiva de género y del uso del euskera, las siguientes medidas:

1. Realizar campañas de comunicación sobre las prácticas óptimas en el ámbito de la actividad física, con miras a la sensibilización y conocimiento de los múltiples beneficios que reporta al bienestar de las personas.
2. Realizar campañas para promover los desplazamientos activos a pie, en bicicleta o en otros medios rodados.
3. Organizar actividades periódicas en espacios públicos para la participación de toda la ciudadanía.
4. Fortalecer la formación de profesionales del ámbito sanitario, educativo, deportivo, de los servicios sociales y de cualesquiera otros ámbitos de interés a fin de aumentar

la sensibilización y los conocimientos en favor de una sociedad más activa.

5. Estimular al asociacionismo deportivo para que asuma un mayor protagonismo en la promoción de la actividad física desarrollada al margen de las competiciones oficiales.
6. Fomentar campañas dirigidas a promover e incentivar la práctica de la actividad física de las mujeres.
7. Impulsar la actividad física vinculada a determinadas áreas de la cultura.

Las administraciones públicas con competencias relacionadas con las medidas especiales contenidas en los siguientes artículos establecerán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, mecanismos para contar con el asesoramiento y colaboración de las entidades del sector de la discapacidad para la mejor implementación de aquellas medidas.

Medidas para grupos de atención especial

8. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus competencias, fomentarán la actividad física como factor de integración y cohesión social, con especial atención a la

población con discapacidad, infancia, adolescencia, juventud y colectivos sociales más vulnerables o en riesgo de exclusión social, especialmente personas desempleadas, inmigrantes y residentes en ámbitos sociales desfavorecidos. En este sentido, se habilitarán programas dirigidos a estos colectivos.

9. Para ello, las administraciones públicas con competencias en materia deportiva y con competencias sectoriales relacionadas con estos grupos sociales establecerán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, mecanismos de colaboración que permitan desarrollar las actuaciones que contribuyan eficazmente a su integración y a una mejora de su bienestar.
10. Las federaciones deportivas deberán velar por la especial protección de las deportistas y los deportistas extranjeros menores de edad con vecindad administrativa en el País Vasco al objeto de posibilitar en todo momento su integración social a través de la actividad física y la práctica deportiva.
11. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias promoverán la práctica de la actividad física de las personas extranje-

ras como vía de integración social, velando por su efectividad, con remoción de los obstáculos que puedan existir en las organizaciones deportivas.

Medidas en materia de educación

12. Los centros educativos, tanto públicos como privados, adoptarán, al amparo de su autonomía, las medidas adecuadas para que la actividad física del alumnado forme parte de sus hábitos. A tal efecto, el proyecto educativo de cada centro incluirá acciones adecuadas para promover la actividad física diaria en el seno de cada centro en los términos que garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Asimismo, el programa de actividades de actividad física y deporte en edad escolar figurará en el plan que anualmente apruebe cada centro escolar.
13. La Administración general de la Comunidad Autónoma adoptará las disposiciones pertinentes para aumentar la carga horaria de la asignatura de Educación Física, siguiendo las directrices de la Organización Mundial de la Salud.

Los centros educativos adoptarán, al amparo de su autonomía y dentro de las enseñanzas obligatorias, las medidas adecuadas para:

-
14. Promover la AF del alumnado limitando el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos durante el horario escolar en el exterior de las aulas, salvo que dicho uso sea preciso por razones educativas o por cualquier otra causa de necesidad.
 15. Promover el desplazamiento activo del alumnado, profesorado y demás personal de aquellos, favoreciendo la implantación de instalaciones para el aparcamiento de bicicletas y otros medios de desplazamiento activo.
 16. Promover, en colaboración con las entidades locales, que los accesos peatonales a los centros educativos cuenten con condiciones de seguridad, especialmente de iluminación, que favorezcan los desplazamientos activos de los diferentes colectivos de personas que forman parte de los centros.
 17. Promover la derivación del alumnado, profesorado y demás personal a los servicios públicos de orientación de AF.
 18. Promover la dotación de los servicios complementarios necesarios para que el alumnado con alguna discapacidad pueda participar adecuadamente en las actividades físicas y deportivas organizadas por los centros.

19. Promover y construir una cultura de vida activa y saludable de modo que, a la hora de desarrollar las horas lectivas del centro, se tengan en cuenta criterios metodológicos en todos los ámbitos educativos para incorporar la AF y combatir el sedentarismo en el alumnado.

Medidas en materia de transporte, carreteras y seguridad vial

Las administraciones públicas con competencia en materia de transporte, carreteras y seguridad vial adoptarán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, las siguientes medidas:

20. Aprobar y ejecutar estrategias de transporte intermodal que favorezcan la movilidad activa de las personas.
21. Mejorar los servicios de transporte a fin de permitir y fomentar los desplazamientos en bicicleta y en otros medios activos.
22. Implementar medidas orientadas a mejorar la seguridad vial y la seguridad de peatones, ciclistas y personas que utilizan otros medios rodados.
23. Establecer limitaciones a los desplazamientos motorizados en los espacios des-

tinados a peatones y personas usuarias de bicicletas, con excepción de las personas con discapacidad.

24. Colaborar activamente en el desarrollo de los planes territoriales sectoriales de vías ciclistas aprobados por los órganos forales de los territorios históricos para conseguir los fines previstos en esta ley.

Medidas en materia de urbanismo

Las administraciones públicas con competencias en materia de urbanismo adoptarán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, medidas para:

25. Garantizar que todos los municipios dispongan de parques saludables o espacios de libre acceso, con equipamiento específico para la realización de ejercicios físicos sencillos orientados a la mejora de la movilidad, de la flexibilidad y de la tonificación muscular.
26. Crear y mantener entornos físicos que salvaguarden los derechos de todas las personas para un acceso equitativo a espacios seguros en sus entornos rurales o urbanos.
27. Integrar políticas de planificación urbana que fomenten los desplazamientos acti-

vos a pie, en bicicleta o en otros medios activos.

28. Promocionar y hacer posible la existencia de espacios deportivos abiertos, seguros y adaptados en barrios, pueblos y ciudades para que niños, niñas y adolescentes puedan jugar y practicar AF y deporte.

Medidas en materia de acceso a equipamientos deportivos y de actividad física. La tarjeta deportiva única

29. Al objeto de eliminar barreras de acceso a la práctica de la actividad física y del deporte, las administraciones públicas adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias, las medidas necesarias para realizar una oferta pública de equipamientos deportivos y de actividad física integrada, coordinada y adaptada a las necesidades y situaciones de las personas, especialmente a través de la puesta en funcionamiento de una tarjeta deportiva única que facilite a la ciudadanía el acceso a instalaciones deportivas y de actividad física de diferentes administraciones públicas. A tal efecto, dotarán a los equipamientos deportivos y de actividad física de los servicios complementarios precisos para la realización de actividad física por

las personas con discapacidad. Corresponderá a la dirección del Gobierno Vasco competente en materia deportiva, junto a los órganos forales de los territorios históricos, el impulso y la coordinación en la creación y funcionamiento de la tarjeta deportiva única a nivel de la Comunidad Autónoma del País Vasco mediante la adhesión voluntaria de los municipios.

30. La Administración general de la Comunidad Autónoma garantizará y fomentará la utilización gratuita de los espacios deportivos de los centros educativos, tanto públicos como privados, fuera del horario lectivo, para la práctica de la actividad física y del deporte.

Medidas en materia de servicios sociales

Las administraciones públicas competentes en materia deportiva y de servicios sociales adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, las siguientes medidas:

31. Promover la AF en las personas mayores fomentando una cultura a favor del envejecimiento activo y mediante la creación de hábitos saludables que contribuyan a favorecer su bienestar y calidad de vida.

32. Colaborar mediante campañas de sensibilización que faciliten al colectivo de personas mayores disponer de la información necesaria para la realización de AF.

33. Promover el diseño y ejecución de programas de actividad físico-deportiva intergeneracionales que potencien la mejora de la autoestima, la salud y el bienestar de la población de mayor edad.

34. Fomentar la práctica de AF de las personas con discapacidad eliminando cuantos obstáculos se opongan a su plena integración.

35. Impulsar las medidas adecuadas para favorecer la capacitación específica de las personas encargadas de la preparación física de las personas mayores y de las personas con discapacidad, teniendo en consideración los efectos potenciales de la AF en la salud y calidad de vida de las personas con discapacidad.

36. Las administraciones públicas competentes en materia deportiva y de servicios sociales adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, programas conjuntos para la organización de actividades dirigidas a las personas que se

encuentren en situaciones desfavorables o de riesgo de exclusión.

Medidas en materia laboral

37. Las administraciones públicas del País Vasco competentes en materia deportiva y laboral adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, medidas conjuntas de estímulo para la implantación de programas de fomento de la actividad física en el ámbito laboral como complemento para la mejora de la salud y del bienestar de las empleadas y empleados.

Medidas en materia de salud

38. Los departamentos de la Administración general de la Comunidad Autónoma competentes en materia sanitaria y deportiva promoverán conjuntamente la creación de servicios de orientación de AF para las pacientes y los pacientes que los servicios de atención primaria hayan identificado como personas inactivas o con necesidades especiales por razón de salud.

39. Tales departamentos adoptarán medidas conjuntas para la promoción de la salud a través de la AF. A tal efecto, divulgarán información y recomendaciones específicas

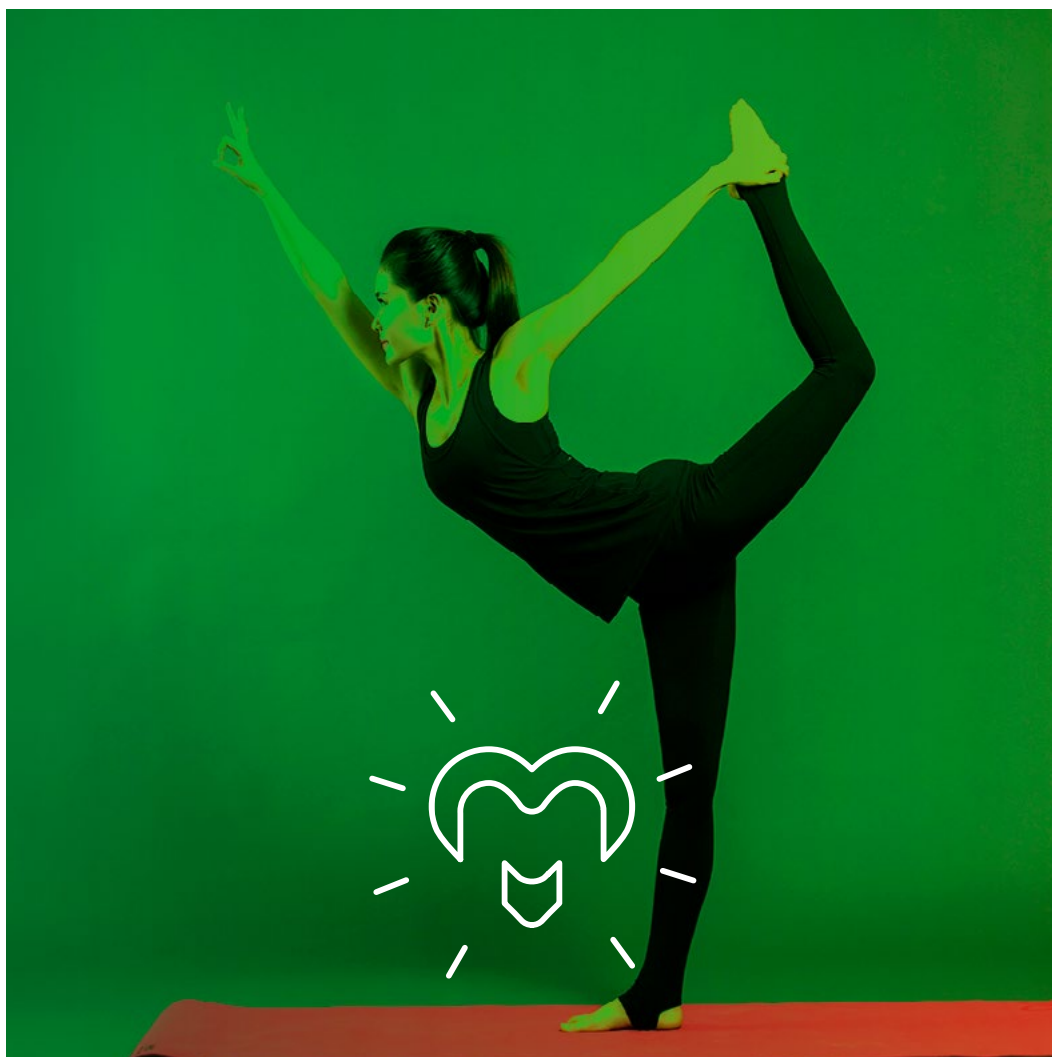
acerca de los beneficios y precauciones a tener en cuenta en la práctica de la AF y fomentarán esta práctica mediante programas dirigidos a la prevención y tratamiento de determinadas patologías.

Medidas en materia de contratación

40. Las administraciones públicas y los demás poderes adjudicadores de la Comunidad Autónoma del País Vasco incorporarán en los pliegos de cláusulas administrativas particulares en los procedimientos de adjudicación de contratos del sector público aquellas cláusulas sociales relacionadas con el patrocinio y el mecenazgo a la actividad física y al deporte, que se ajusten a la normativa reguladora de la contratación administrativa. Tales cláusulas deberán tener en cuenta la diferente situación y las diferentes necesidades de hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte.

Plan

41. Desde la entrada en vigor de la ley y al inicio de cada legislatura, la persona titular del departamento de la Administración general de la Comunidad Autónoma competente en materia deportiva presentará al Parlamento Vasco el plan de vida activa



y saludable de Euskadi, elaborado por el Servicio de la Agencia Vasca de Actividad Física, para su correspondiente debate.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



8.

GAPPA: PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE AF

En 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó el Plan de Acción Mundial sobre AF (GAPPA), para diseñar políticas y programas de promoción de AF.

GAPPA responde a la solicitud de los países de recibir orientación actualizada y un marco de políticas efectivas y viables destinadas a aumentar la AF en todos los niveles. También responde a las solicitudes de que se establezca un liderazgo a nivel mundial en este tema, así como una mayor coordinación regional y nacional, y a la necesidad de una respuesta que abarque a toda la sociedad para lograr un cambio de paradigma apoyando y valorando que todas las personas se mantengan activas de manera regular, de acuerdo con su capacidad y a lo largo de toda la vida.

El enfoque sistémico del GAPPA busca entender la promoción de la AF no como un problema aislado, sino como parte de un sistema complejo de factores interconectados (gobierno, salud, educación, comunidades) para lograr una acción coordinada y eficaz, considerando la AF como un fenómeno que afecta y es afectado por múltiples elementos y relaciones, requiriendo colaboración intersectorial para crear entornos más activos y saludables.

Establece **cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de veinte políticas** que

son universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus iniciativas para reducir los niveles de IF y hábitos sedentarios.

1. Crear una sociedad activa: normas y actitudes sociales

Lograr un cambio de paradigma en toda la sociedad mediante la mejora de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la AF regular, en función de la capacidad y a todas las edades.

1.1. Realizar campañas de comunicación sobre prácticas óptimas vinculadas a programas comunitarios, con miras a fortalecer la sensibilización, el conocimiento, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reportan la AF y la disminución de los hábitos sedentarios, en función de la capacidad, al bienestar de las personas, las familias y la comunidad.

1.2. Realizar campañas nacionales y de base comunitaria con el fin de mejorar la concientización, la comprensión y la valoración de los beneficios sociales, económicos y medioambientales que reporta la AF, en particular los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios con ruedas (entre ellos las sillas de ruedas, patinetes y patines), y de esa mane-

ra contribuir significativamente al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 15 y 16 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

1.3. Organizar actividades periódicas de participación masiva en espacios públicos en las que participe toda la comunidad, para facilitar el acceso gratuito a experiencias de AF social y culturalmente apropiadas, placenteras y asequibles.

1.4. Fortalecer la formación de profesionales antes y durante el servicio, tanto en el sector de la salud como en otros sectores, incluidos, aunque no exclusivamente, los sectores de transporte, planificación urbana, educación, turismo y actividades recreativas, deportes y preparación física, así como entre los grupos comunitarios de base y las organizaciones de la sociedad civil, a fin de aumentar los conocimientos y las aptitudes concernientes a sus funciones y contribuciones para crear oportunidades integradoras y equitativas en favor de una sociedad activa.

2. Crear entornos activos: espacios y lugares

Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que

puedan realizar una AF regular acorde a sus posibilidades.

2.1. Reforzar en todos los niveles gubernamentales, según proceda, la integración de las políticas de planificación urbana y del transporte que prioricen los principios de uso compacto y mixto de la tierra, a fin de crear vecindarios muy bien comunicados que permitan y fomenten los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como el uso del transporte público en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales.

2.2. Mejorar el nivel de los servicios proporcionados por las infraestructuras para peatones y ciclistas, a fin de permitir y fomentar los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como el uso del transporte público en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales, con la debida observancia de los principios de seguridad, acceso universal y equitativo para las personas de todas las edades y capacidades, y en consonancia con otros compromisos.

2.3. Acelerar la aplicación de medidas normativas orientadas a mejorar la seguridad vial y la seguridad personal de peatones, ciclistas y personas que utilizan otros medios rodados (entre

ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como de los pasajeros que viajan en transporte público, y otorgar prioridad a las medidas que reducen los riesgos para los usuarios más vulnerables de las carreteras, en consonancia con el enfoque de sistemas seguros en lo relativo a la seguridad vial, y con otros compromisos.

2.4. Mejorar el acceso a espacios públicos abiertos y verdes de buena calidad, redes verdes, espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones deportivas para todas las personas de todas las edades y con diversas capacidades, en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales, y asegurar que su diseño sea compatible con los principios de acceso seguro, universal, adaptado a las personas mayores y equitativo, dando prioridad a la reducción de las desigualdades.

2.5. Fortalecer las directrices y los marcos normativos, reglamentarios y de diseño en los ámbitos nacional y subnacional, según proceda, con el fin de promover servicios públicos como escuelas, centros de salud, instalaciones deportivas y recreativas, lugares de trabajo y viviendas sociales destinados a permitir que los habitantes y los visitantes con diferentes capacidades puedan estar físicamente activos en los edificios y su entorno, y otorgar prioridad al acceso universal de los peatones, los ciclistas y el transporte público.

3. Crear personas activas: programas y oportunidades

Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.

3.1. Mejorar la prestación de servicios de educación física de buena calidad, y experiencias y oportunidades más positivas para la recreación activa, los deportes y juegos para niñas y niños, con observancia de los principios del enfoque integrador de la escuela en todas las instituciones de educación primaria, secundaria y terciaria, de modo que permita establecer y fortalecer en todo el curso de la vida conocimientos básicos sobre salud y educación física, y promover el disfrute y la participación en la AF en función de las capacidades y aptitudes.

3.2. Poner en marcha y reforzar sistemas de evaluación y asesoramiento de los pacientes sobre el aumento de la AF y la reducción de comportamientos sedentarios, a través de prestadores de atención sanitaria, comunitaria y social debidamente capacitados, según proceda, incorporados en los servicios sanitarios y sociales de atención primaria y secundaria, como parte de la cobertura universal de salud y, en su caso, asegurar la participación

y los vínculos coordinados de la comunidad y los pacientes, con los recursos comunitarios.

3.3. Mejorar la prestación de más programas y oportunidades de AF, así como su promoción, en parques y otros entornos naturales (como playas, ríos y zonas costeras), así como en los lugares de trabajo privados y públicos, los centros comunitarios, las instalaciones recreativas y deportivas y los centros confesionales, con miras a apoyar la participación de todas las personas con diversas capacidades, en actividades físicas.

3.4. Mejorar la disponibilidad y las oportunidades de programas y servicios apropiados y orientados a aumentar la AF y reducir comportamientos sedentarios en las personas mayores, en función de sus capacidades, en entornos clave como instalaciones locales y comunitarias, entornos de atención sanitaria y social y de atención a largo plazo, servicios de vivienda con asistencia y entornos familiares, en apoyo del envejecimiento sano.

3.5. Fortalecer el desarrollo y la aplicación de programas y servicios, en diversos entornos comunitarios, que entrañen y aumenten oportunidades para desarrollar AF y supongan contribuciones positivas para todas las personas de los grupos menos activos identificados en cada país, por ejemplo, niñas, mu-

jer, personas mayores, comunidades rurales e indígenas y poblaciones vulnerables o marginadas.

3.6. Poner en marcha iniciativas que abarquen a toda la población en las ciudades, los pueblos y las comunidades, fomenten el compromiso de todas las partes interesadas y optimicen una combinación de enfoques normativos en diversos entornos, con el fin de promover una mayor participación en la AF y reducir el sedentarismo en las personas de todas las edades y con diferentes capacidades, haciendo hincapié en la participación comunitaria de base, el desarrollo conjunto y la implicación.

4. Crear sistemas activos: elementos propiciadores de la gobernanza y las políticas

Crear y reforzar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, las capacidades del personal y los sistemas de promoción e información en todos los sectores, con el fin de alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

4.1. Fortalecer marcos normativos y sistemas de liderazgo y gobernanza en los niveles na-

cional y subnacional para respaldar la aplicación de medidas orientadas a aumentar la AF y reducir el sedentarismo y, en particular, los mecanismos multisectoriales de participación y coordinación; la coherencia política entre diferentes sectores; las directrices, recomendaciones y planes de acción relativos a la AF y el sedentarismo en todas las edades; y el seguimiento y evaluación de los progresos realizados para reforzar la rendición de cuentas.

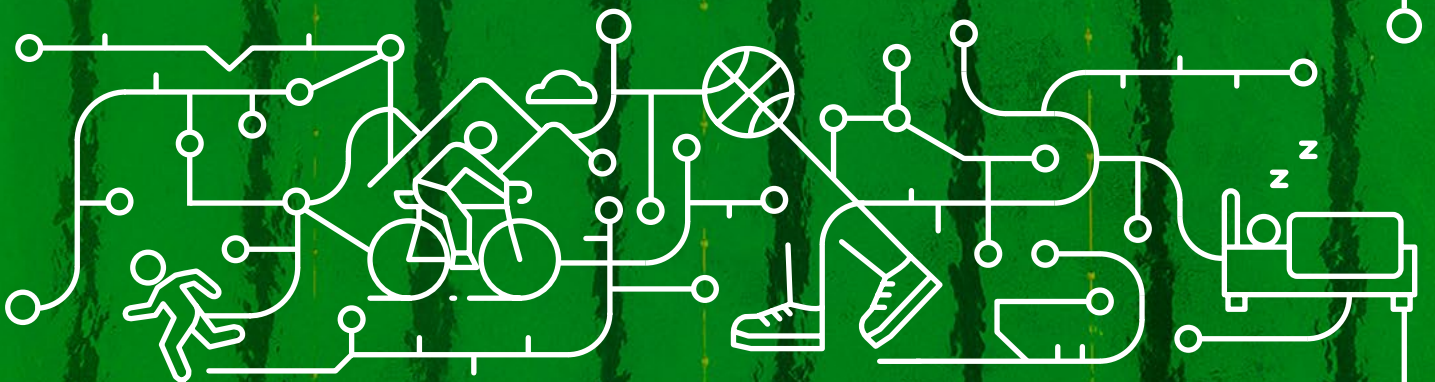
4.2. Mejorar los sistemas de datos y sus capacidades en el nivel nacional y, según proceda, en el subnacional, con miras a apoyar la vigilancia regular de la AF y el sedentarismo en la población, en todas las edades y en múltiples ámbitos; el desarrollo y puesta a prueba de nuevas tecnologías digitales destinadas a reforzar los sistemas de vigilancia; el desarrollo de sistemas de seguimiento de los determinantes socioculturales y ambientales más generales de la AF; y el seguimiento y presentación de informes multisectoriales periódicos sobre la aplicación de las políticas, con miras a garantizar la rendición de cuentas e influir en las políticas y la práctica.

4.3. Reforzar la capacidad nacional e institucional en materia de investigación y evaluación y estimular la aplicación de tecnologías e innovaciones digitales con el fin de acelerar el desarrollo y la aplicación de soluciones nor-

mativas eficaces dirigidas a aumentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

4.4. Intensificar los esfuerzos de promoción con el fin de mejorar la sensibilización, los conocimientos y el compromiso en lo concerniente a medidas mundiales, regionales y nacionales conjuntas dirigidas a audiencias clave, en particular, aunque no únicamente, a líderes de alto nivel, instancias normativas de múltiples sectores, medios de comunicación, entidades del sector privado, líderes municipales y comunitarios y comunidades en general.

4.5. Fortalecer los mecanismos de financiación a fin de asegurar la aplicación constante de medidas nacionales y subnacionales y el desarrollo de sistemas propicios que respalden la elaboración y aplicación de políticas dirigidas a aumentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.



9.

DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL PLAN

Las bases del Plan de Acción Mugiment se recogen en este documento que se ha mejorado con las propuestas aportadas por los promotores del Plan y las de la [evaluación externa](#).

Con el fin de seguir un proceso ágil y operativo, la creación del Plan de Acción Mugiment se fundamenta en el trabajo de la secretaría técnica de Mugiment, coordinando la participación activa de los principales promotores de AF.

La LAFD determina que el Servicio de la Agencia Vasca de AF es un servicio adscrito al departamento de la Administración general de la Comunidad Autónoma competente en materia deportiva. Asimismo atribuye a este servicio la coordinación e impulso de los planes públicos de fomento de la AF en el País Vasco con pleno respeto a la autonomía local. Siendo así, se ha de entender que el Servicio de la Agencia Vasca de AF ha de facilitar la coordinación interinstitucional entre los diferentes agentes implicados en el fomento de la AF en la CAPV. Por ello, la Dirección de AF y Deporte del Gobierno Vasco será la entidad coordinadora del Plan de Acción Mugiment.

Siendo así, el Plan de Acción Mugiment ha de ser entendido como un plan departamental del Departamento de Cultura y Política Lingüística del Gobierno Vasco, actuando este

como promotor principal y coordinador del mismo. Se invita a todos los promotores de actividad física de la CAPV a participar en el Plan de Acción Mugiment, en especial a aquellos con mandatos asignados por la LAFD.

Para la creación del Plan de Acción Mugiment se propone un **calendario de trabajo** que recoge todos los pasos a seguir:

	2025															
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Comparecencia Parlamento																
Compromisos Dto. Cultura																
Publicación buscador compromisos																
Presentación inicial																
Proponer cambios al Plan																
Incorporación de compromisos																
Evaluación externa																
Presentación del plan definitivo																
Evaluación anual																
Presentación anual																

Asimismo, la siguiente tabla muestra la participación prevista en la redacción del Plan de Acción Mugiment, y las correspondientes responsabilidades.

	Responsable político público	Responsable político operativo	Desarrollo técnico	Compromisos	Evaluación externa	Debate político	Soportes comunicativos
Vicelehendakari primera y Consejera de Cultura y Política Lingüística							
Director de AF y Deporte							
Parlamento							
Jefa de Servicio Dirección de AF y Deporte							
Gestor Dirección de AF y Deporte							
Secretaría técnica Mugiment							
Promotoras							
Experta externa							
Empresa de comunicación							

El aspecto más importante del Plan de Acción Mugiment será el **cumplimiento de los compromisos** que asumirán las entidades dedicadas a la promoción de la actividad física. Asimismo, las entidades que dispongan de **compromisos recogidos en el Plan de Acción Mugiment** y aquellas que participen en las iniciativas Mugiment serán consideradas **promotoras Mugiment** y así se hará público.

Los compromisos se mostrarán en el apartado de compromisos del web <https://mugiment.euskadi.eus>. El **buscador de compromisos** incluye los siguientes campos: compromiso, responsables, destinatarios, relación con las medidas determinadas por la LAFD, relación con las acciones propuestas por GAPPA, plazo de ejecución, espacio geográfico, presupuesto, indicador de evaluación, meta, cumplimiento e info +.

Se pretende generar un **plan dinámico** donde la incorporación de nuevos compromisos y promotores será un proceso abierto de manera constante. Para ello, se difundirá la metodología del Plan a otras administraciones y entidades, para posteriormente alimentar el aplicativo de compromisos conforme los diferentes promotores aprueben nuevas medidas. La secretaría técnica de Mugiment registrará en el aplicativo los compromisos recibidos de los promotores.

La **evaluación** del Plan de Acción Mugiment mantendrá una frecuencia **anual**, fundamentada en las siguientes tareas:

1. **Autoevaluación** de los compromisos de cada promotor. Para ello, a principios de cada año, la secretaría técnica se pondrá en contacto con los promotores para proporcionarles las instrucciones necesarias para realizar el proceso de evaluación. Si el compromiso no ha superado el plazo de ejecución, se indicará si está en curso o no se ha iniciado. Si, por el contrario, ha superado el plazo, se indicará si el compromiso se ha cumplido, se ha cumplido parcialmente o no se ha cumplido.
2. **Evaluación**, por parte de la secretaría técnica de Mugiment, del cumplimiento de lo ordenado por la **LAFD**, por medio de la implementación del Plan de Acción Mugiment.
3. **Evaluación**, por parte de la secretaría técnica de Mugiment, del cumplimiento de los objetivos estratégicos y medidas propuestas por **GAPPA** por medio de la implementación del Plan de Acción Mugiment.

No vamos a replicar el sistema de evaluación seguido por GAPPA en su [Global Status Report on Physical Activity 2022](#), ya que entendemos que si bien es válido para una evaluación mun-

dial, no es aplicable a la CAPV y aún menos en la evaluación progresiva año tras año.

La secretaría técnica de Mugiment se entrevistará con los promotores del Plan de Acción Mugiment para concretar los compromisos que cada uno quiera adquirir. El número de compromisos es ilimitado.

Los compromisos que se incluirán en el Plan de Acción Mugiment estarán orientados a la promoción de la actividad física y se priorizarán **los que contribuyan a que las personas inactivas dejen de serlo**. Asimismo, serán bienvenidas en este Plan las medidas para hacer más activas a las personas que ya lo son.

El Plan de Acción Mugiment, tal y como define la LAFD, estará alineado con las políticas y prioridades de actividad física y deportiva relativas a los colectivos sociales que atiendan y prioricen a las personas más vulnerables,

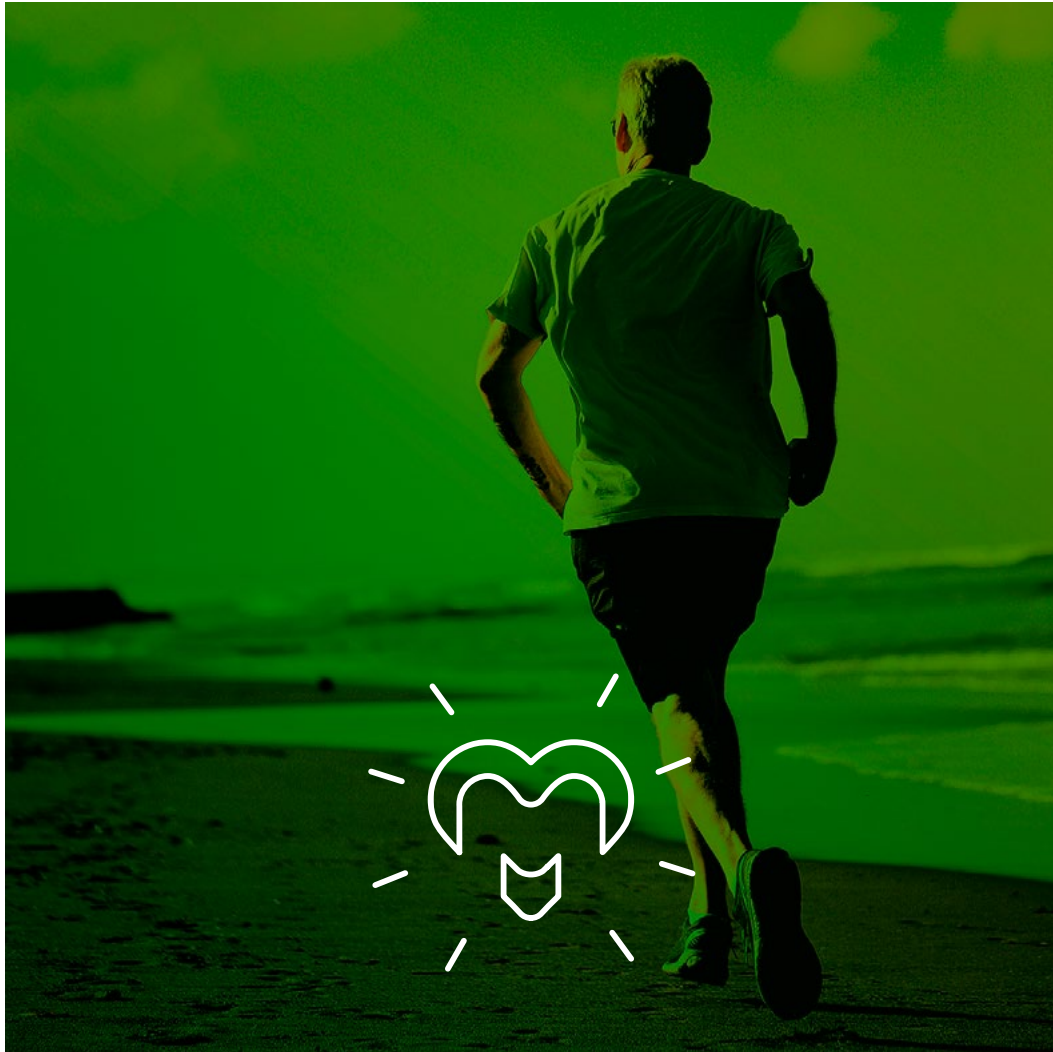
mayores, mujeres, menores y personas con discapacidad.

El promotor de cada compromiso decidirá si el plazo de ejecución es un año, dos años u otro. Hay que tener en cuenta que aunque el Plan de Acción Mugiment es hasta 2030, el plazo de ejecución de los compromisos puede ser superior a esa fecha.

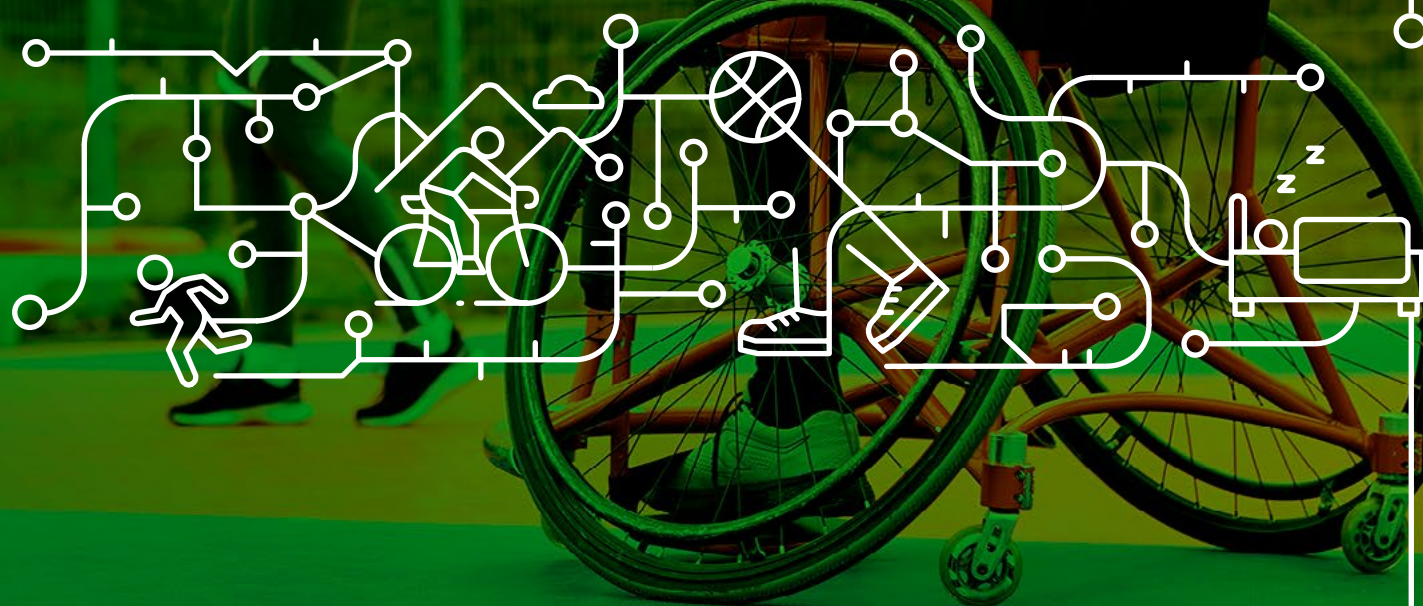
La secretaría técnica de Mugiment presentará **anualmente una evaluación de todo el plan**, analizando el estado de todos los compromisos adquiridos. Esta evaluación no sólo hará balance anual, sino que también identificará oportunidades de mejora para el futuro.

Así, el Plan de Acción Mugiment no se limitará a un documento definitivo, sino que será un proceso vivo basado en la alimentación continua, con aportaciones y responsabilidades compartidas de los participantes.





Los siguientes anexos
sirven para completar la
información sobre el plan y
su comprensión.



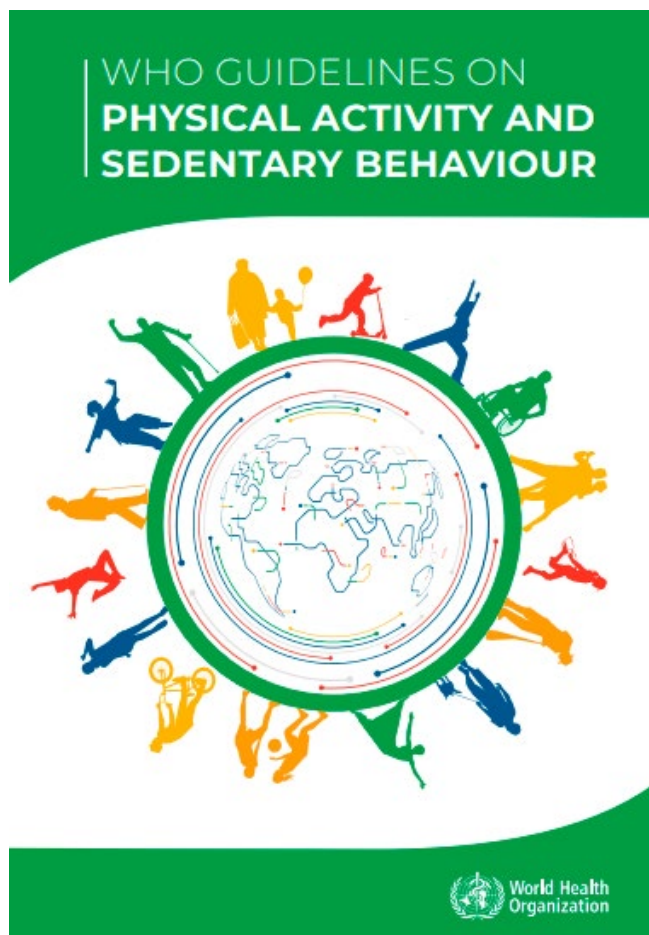
10.1

DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE AF Y HáBITOS SEDENTARIOS

En 2020 la OMS publicó su última actualización con directrices sobre AF y hábitos sedentarios. Son recomendaciones de salud pública basadas en evidencia científica sobre la cantidad y tipo de AF que debe realizar la población en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios significativos y mitigar los riesgos para la salud.

Las directrices van dirigidas entre otras a las personas encargadas de formular políticas de salud, educación, juventud, deporte o bienestar social y a las personas responsables de elaborar planes nacionales, regionales o municipales para fomentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

El Plan de Acción Mugiment hace suyas las directrices de la OMS ya que una versión alternativa no garantiza elaborar mejores recomendaciones a las obtenidas por el reputado equipo investigador que participó en su redacción.



10.2 ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

AF: Actividad Física

IF: Inactividad Física

LAFD: Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la AF y del deporte del País Vasco

CAPV: Comunidad Autónoma del País Vasco

CSD: Consejo Superior de Deportes

GAPPA: Global Action Plan on Physical Activity (Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física)

OMS: Organización Mundial de la Salud

ESCAV: Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma Vasca

ENT: Enfermedades No Transmisibles

ODS: Objetivos de Desarrollo Sostenible

AFMV: Actividad Física Moderada Vigorosa

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

INSST: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

10.3 REFERENCIAS DOCUMENTALES

- [LEY 2/2023](#), de 30 de marzo, de la actividad física y del deporte del País Vasco.
- [GAPPA](#), Organización Mundial de la Salud.
- [One Health](#), Organización Mundial de la Salud.
- [Programa de Gobierno 2024-2028](#) del Gobierno Vasco.
- [Pacto Vasco de Salud: diagnóstico inicial](#), Gobierno Vasco.
- [Plan de Salud Euskadi 2030](#), Gobierno Vasco.
- [Plan de la Unión Europea para el Deporte 2024-2027](#).
- [Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física 2025-2030](#), Gobierno de España.
- [LEY 5/1988](#), de 19 de febrero, de la Cultura Física y del Deporte.
- [LEY 14/1998](#), de 11 de junio, del deporte del País Vasco.
- [Plan Vasco del Deporte 2003-2007](#), Gobierno Vasco.
- [Plan Aktibili](#), Gobierno Vasco.

- [Plan Mugiment](#), Gobierno Vasco.
- [LEY 13/2023](#), de 30 de noviembre, de Salud Pública de Euskadi.
- [LEY 17/2023](#), de 21 de diciembre, de Educación de la Comunidad Autónoma del País Vasco.
- [LEY 11/2023](#), de 9 de noviembre, de movilidad sostenible de Euskadi.
- [LEY 4/2005](#), de 18 de febrero, para la Igualdad de Mujeres y Hombres.
- [LEY 12/2008](#), de 5 de diciembre, de Servicios Sociales.
- [LEY 2/2006](#), de 30 de junio, de Suelo y Urbanismo.
- [LEY 31/1995](#), de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.
- [Informe Global Matrix 4.0 Basque Country](#), Gobierno Vasco.
- [Encuesta de Salud del País Vasco / ESCAV 2023](#), Gobierno Vasco.
- [Estudio descriptivo de la AF y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022](#), Gobierno Vasco.
- [Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV 2022](#), Gobierno Vasco.
- [Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios](#), Organización Mundial de la Salud.
- [Global Status Report on Physical Activity 2022](#), Organización Mundial de la Salud.
- [Plan de Movilidad Sostenible de Euskadi](#). Aprobación provisional. Tomo I: diagnóstico. EJ-GV.
- [Plan de Movilidad Sostenible de Euskadi](#). Aprobación provisional. Tomo II: plan de acción. EJ-GV.
- [Plan Territorial Sectorial de Vías Ciclistas de Gipuzkoa](#), Diputación Foral de Guipuzkoa.
- [Plan Territorial Sectorial de Vías Ciclistas e Itinerarios Verdes del Territorio Histórico de Álava](#), Diputación Foral de Álava.
- [Plan Territorial Sectorial de Vías Ciclistas de Bizkaia](#), Diputación Foral de Bizkaia.



mugiment
pertsona aktiboak



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA