

Fomento de la actividad física en nuestra comunidad: Valle de Baztán

Para contactar:

Ana María Ariztegui Echenique
aariztegui@gmail.com

Autoras:

Ana María Ariztegui Echenique, Ana Carmen Cariñena Lezaun. Equipo de Atención Primaria de Elizondo. Navarra

Palabras clave:
actividad física,
movilidad, salud.

LA PUBLICACIÓN
DE ESTA EXPERIENCIA
PERSIGUE TRANSMITIR
ILUSIÓN Y CONFERIR
FUERZAS PARA QUE SE
LLEVEN A CABO ESTE TIPO
DE ACCIONES CON LA
COMUNIDAD

Resumen

En este artículo lo que nos proponemos es dar a conocer la importancia que tuvo la participación comunitaria en un proyecto iniciado y dinamizado por parte de un centro de salud rural ubicado en el valle de Baztán (Navarra). La campaña «Kalera oinez. Doike!» («¡Andando, por supuesto!») nace inicialmente en el centro de salud con el propósito de mejorar la salud individual, pero a lo largo de su desarrollo, y gracias a la adhesión de diferentes sectores de la población, este concepto de «salud individual» fue modificándose hasta el punto de considerarse «salud global», incluyéndose el concepto de salud medioambiental (salud del planeta).

La publicación de esta experiencia persigue transmitir ilusión y conferir fuerzas para que se lleven a cabo este tipo de acciones con la comunidad.

Summary

Abstract

This article describes our experience with community participation as part of a project launched and given impetus by a rural health center in the valley of Baztán (Navarre). The project *Kalera oinez. Doike!* (In the Street, on foot, OK!) originated in the health center with the purpose of improving individual health. However, throughout its development and through the membership of different sectors of the population, the concept of "individual health" was modified to "global health" and now includes the concept of environmental health.

The publication of this experience aims to convey hope and give impetus to undertaking this type of initiative with the community.

Keywords: physical activity, mobility, health.

Introducción

La campaña «Kalera oinez. Doike!» se inició con el objetivo de promocionar el ejercicio físico en la población en general, partiendo de la población escolar (3-12 años), ya que a nuestro criterio se trataba del grupo de edad más accesible y fácil de captar. Durante los cursos escolares 2009-2010 y 2010-2011 se trabajó en ello, y en la actualidad esta campaña continúa con un campo de acción más amplio y con la participación de un mayor número de entes sociales de la zona.

Se persigue conseguir la modificación de hábitos en lo que se refiere al ejercicio físico y que nuestros pueblos sean más saludables y habitables.

El Ayuntamiento del Valle de Baztán utiliza como herramienta de gestión básica el Plan de Acción Local hacia la Sostenibilidad, que se basa en cuatro estrategias claves:

- «Baztán, un valle para vivir»: el eje de actuación básico es asegurar la calidad de vida de las personas que viven en el valle.
- «Baztán, un valle para sentir y cuidar.»
- «Baztán, un valle para emprender y trabajar.»
- «Baztán, un valle abierto y comprometido»: se valora como elemento clave para el futuro de Baztán alcanzar un equilibrio entre tradición y modernidad.

Por tanto, la acción propuesta en el centro de salud se enmarca dentro de la primera línea estratégica y comporta la coordinación y cooperación con otros agentes sociales del valle de Baztán.

Objetivos

Objetivo general

- Mejorar la salud en la población a través de la práctica regular de ejercicio físico, de forma que este no sea visto como una carga, sino que esté integrado en nuestra manera de vivir y de relacionarnos con el entorno.
- Mejorar la salud de nuestros pueblos, hacerlos más habitables y saludables.

Objetivos específicos

- Que la población dé prioridad al ejercicio físico para la realización de las tareas habituales, con el objetivo de disminuir la utilización de los vehículos a motor.
- Promoción de hábitos sostenibles de movilidad en el acceso al centro escolar de las familias, profesorado y personal no docente de los centros de enseñanza primaria del municipio de Baztán.
- Que el ayuntamiento realice mejoras en los pueblos para aumentar la seguridad vial y estas mejoras contribuyan a la realización de ejercicio físico de manera segura (caminos escolares, carriles bici, etc.).
- Que sea posible la convivencia del peatón, el ciclista y los vehículos en nuestros pueblos, sin que sean prioritarios estos últimos.

Consideraciones previas en cuanto al contexto socioeconómico, histórico y cultural

Baztán es un valle y municipio de la Comunidad Foral de Navarra situado en la merindad de Pamplona, en la comarca homónima y a 58 km de la capital de la comunidad, Pamplona. Su población en el año 2009 era de 8.127 habitantes (Instituto Nacional de Estadística)¹, siendo la población menor de 15 años 1.268 personas.

Baztán es un valle que forma el municipio más extenso de Navarra. Existe una etimología popular muy extendida que hace derivar el nombre de *bat han*, que significa en vasco «allí todos uno», justificándose esta denominación por la solidaridad e igualdad existente entre sus habitantes. Cabe destacar que la lengua materna del 80% de sus habitantes es el euskera, por lo que es la lengua más utilizada en el valle.

Geografía. El municipio cuenta con 376,81 km², 21,76 habitantes/km². Su capital es Elizondo. Se trata de una zona prepirenaica, que está limitada al norte y al este por el departamento de los Pirineos Atlánticos Vasco-Francés. Está compuesto de 14 pueblos, distribuidos a lo largo y ancho de su territorio.

Se trata de un valle muy extenso, con una población dispersa a lo largo de toda su extensión. El 75% de su población se localiza en los núcleos urbanos, y el 25% restante, en los caseríos diseminados a lo largo de toda su orografía.

Evolución demográfica. Durante el último siglo la población del valle de Baztán ha decrecido. En los últimos años ha habido un incremento de la población debido a la mejora en las comunicaciones con la capital navarra.

Economía. Ha estado basada tradicionalmente en la agricultura y la ganadería. Por su tradición vasco-navarra, la economía rural estaba basada en el caserío, siendo la mayor parte de las explotaciones de carácter familiar.

Desde el año 2000, aproximadamente, el turismo se ha convertido en una gran fuente de ingresos debido al auge del turismo rural, y muchos de los caseríos que han cesado sus actividades agrícolas y ganaderas han sido reconvertidos en casas rurales.

Características del centro de salud y del equipo de Atención Primaria

El Centro de Salud de Elizondo provee los servicios de Atención Primaria (AP) a una población de 8.566 habitantes (datos de 2009). La pirámide de población de la zona básica de salud (ZBS) tiene forma de «hucha» o «bulbo». El índice de vejez es de un 20,78%, lo que lo sitúa por encima de la media de Navarra.

Los recursos materiales y humanos existentes en la ZBS son: siete unidades básicas de atención (UBA), tres de ellas localizadas en Elizondo y las otras cuatro en pueblos de la ZBS. La atención continuada se proporciona en tres puntos de la ZBS debido a la dispersión geográfica existente.

QUE SEA POSIBLE LA CONVIVENCIA DEL PEATÓN, EL CICLISTA Y LOS VEHÍCULOS EN NUESTROS PUEBLOS



Figura 1. Logo de la campaña.

EL PERSONAL DEL CENTRO DE SALUD (COMISIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD) HA ACTUADO COMO DINAMIZADOR DEL PROYECTO

Material y métodos

Recursos humanos

Entidades y personas que han intervenido en la realización de este proyecto:

- Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea. Centro de Salud de Elizondo. Comisión de Educación para la Salud.
- Ayuntamiento del Valle de Baztán.
- Cederna Garalur S.L.-Agente de desarrollo local.
- Alcaldes jurados de los 14 pueblos del valle.
- Centros educativos de niños de 3 a 12 años existentes en el valle²; 14 centros, dos en Elizondo y el resto de escuelas unitarias ubicadas en los pueblos. Han participado las direcciones de los centros escolares, profesorado y asociaciones de padres y madres de alumnos (APYMA).
- Centro de Recursos Medioambientales de Navarra (CRANA).
- ETT S.A. (empresa de urbanismo).
- Arbuleku S.L. (empresa dedicada al estudio de la movilidad sostenible).
- ORAINTE S.L. (empresa de mensajería).
- Escuela Kunsthal de Irún (escuela de artes gráficas). Han participado profesores y alumnos.
- Grupos de teatro Trokolo e Inguma.
- Personas involucradas en el deporte en la zona.
- Asociación de comerciantes Bertan.

Organización

El personal del centro de salud (Comisión de Educación para la Salud [CEpS]) ha actuado como dinamizador del proyecto.

Durante los cursos escolares 2009-2010 y 2010-2011 se han mantenido reuniones periódicas: cada semana entre los miembros de la CEpS, cada 15 días, aproximadamente, con la representante de Cederna-Garalur (CG) y cada 21, aproximadamente, con el resto de los organismos implicados en el desarrollo de la campaña.

Recursos materiales

- Programas y carteles diseñados por los alumnos y alumnas de la escuela de artes gráficas Kunsthal de Irún.
- Revista comarcal Ttipi-Ttapa (tirada quincenal de 7.000 ejemplares). Se difunde por la zona de Baztán, Bidasoa, Leiza, Goizueta, Areso y Sara (pueblo vasco-francés).
- Radio local Xorroxin Irratia.
- Prensa: Diario de Noticias y Diario de Navarra.
- Televisión local Xalao.
- Sala de usos múltiples del centro de salud.
- Biblioteca del centro de salud.
- Sala de reuniones del Ayuntamiento de Baztán.
- Sala de exposiciones de Arizkunenea, Casa de Cultura del Valle.

Recursos económicos

En este apartado cabe destacar que al inicio del proyecto no contábamos con ningún tipo de financiación económica, pero a lo largo de su desarrollo, y gracias a la suma de otros organismos al desarrollo de esta experiencia, ha sido posible la consecución de recursos económicos que nos han permitido el logro de nuestros objetivos.

Nuestro proyecto fue presentado a la convocatoria de subvenciones (febrero de 2010 y 2011) que presenta anualmente el Instituto de Salud Pública (ISP) de Navarra para actividades de promoción de la salud. Asimismo, en enero de 2011 presentamos nuestro pro-

yecto al Departamento de Obras Públicas, Transportes y Comunicaciones a través de la convocatoria de ayudas a entidades locales para la realización de planes de movilidad sostenible, estudios de viabilidad y de seguimiento de resultados de la implantación de medidas de movilidad urbana sostenible. Esta solicitud se realizó a través del Ayuntamiento de Baztán.

La financiación de las actividades ha sido posible gracias a las siguientes entidades:

- Subvención del ISP y del Departamento de Obras.
- Ayuntamiento de Baztán: préstamo de locales (sala de exposiciones, sala de reuniones, etc.), megafonía, policía municipal, acuerdo de colaboración con la escuela de artes gráficas Kunsthal.
- CRANA: financió el teatro, los talleres escolares y la mesa redonda, entre otros.
- Asociación de comerciantes Bertan.
- La revista *Ttipi-Ttapa* y la emisora de radio *Xorroxin Irratia* dieron a conocer la campaña sin coste alguno para la organización.

Resultados

A lo largo de estos años (2009-2011) son varias las actividades que se han realizado:

- Desarrollo del logo (figura 1) y lema de la campaña con los alumnos y profesorado de la escuela de artes gráficas Kunsthal de Irún.
- Estudio y diseño de posibles «caminos escolares» (escuela Kunsthal de Irún).
- Valoración de la seguridad vial de nuestros pueblos, detección de puntos negros y posibles mejoras. Se pasaron cuestionarios a los padres y ellos fueron los que identificaron los problemas existentes.
- Mejorar las infraestructuras (pasos de peatones, señalización, cambios de dirección, etc.) en los accesos a los centros escolares. El Ayuntamiento de Baztán fue el encargado de llevar a cabo estas mejoras.
- Divulgación de la campaña mediante folletos y carteles colocados en escuelas, comercios, etc.



- Realización de una semana de sensibilización (junio 2010) con las siguientes actividades (figura 2).
 - Talleres de movilidad adaptada a la zona con el profesorado de los centros escolares de Elizondo.
 - Charla informativa sobre un estudio de movilidad sostenible realizado por la empresa ETT, S.A., del Valle de Baztán.
 - Taller de «Seguridad vial» con la dirección de ORAINTXE, S.L.
 - Representación de la obra de teatro *Pies para qué os quiero* por el grupo de teatro Trokolo.
 - Mesa redonda «Actividad física y salud» con participación de personas reconocidas del deporte en nuestra comunidad.
 - Exposición «Movilidad sostenible» organizada por el CRANA.
 - Taller participativo «Caminos escolares». En él se presentaron diversas opciones elaboradas por los alumnos de la escuela Kunsthal.
 - Charla «¡Muévete! Tu salud lo necesita». En ella se destacó la importancia del ejercicio junto con la dieta para disminuir riesgos cardiovasculares. Fue realizada por personal del centro de salud.
- Elaboración del «Decálogo del peatón».
- Impresión de bandas reflectantes y chalecos de la campaña.

Las actividades que se están realizando en la actualidad (curso escolar 2011-2012) son:

- a) Fase previa: diagnóstico y propuestas

Figura 2. Imagen de la actividad «Semana de sensibilización» realizada durante el proyecto.

SE ORGANIZÓ
UNA CHARLA
«¡MUÉVETE!
TU SALUD LO
NECESITA»

AL ANALIZAR ESTE PROYECTO, PERCIBIMOS QUE LA MAYOR PARTE DE LA POBLACIÓN ES CONSCIENTE DE LA NECESIDAD DE CAMBIO EN NUESTRA FORMA DE DESPLAZARNOS Y DE LOS BENEFICIOS QUE ELLO NOS PUEDE APORTAR

➤ Elaborar un diagnóstico de la movilidad a los centros escolares de Arizkun, Arraioz, Erratzu e Irurita a través de análisis de las encuestas realizadas y entrevistas a las personas claves del ayuntamiento, la dirección del centro y las familias. Por medio de este diagnóstico conoceremos los hábitos de desplazamiento de los escolares y las barreras o dificultades con las que se encuentran. Lo realiza el CRANA con la asistencia de la empresa Arbuleku S.L. Se entregan cuestionarios a las familias.

➤ Elaboración de una propuesta de itinerarios en bicicleta a los centros de Arizkun y Erratzu, y a pie en Irurita y Arraioz.

➤ Información a la comunidad escolar (APYMA y profesorado) sobre los beneficios de acceso a pie y en bicicleta.

b) Fase I: ejecución

➤ Puesta en marcha y seguimiento de itinerarios de prueba durante un mes. Lo realizarán las familias con el apoyo de Arbuleku.

➤ Formar al profesorado de educación física de Arizkun y Erratzu sobre integración curricular de la bicicleta³.

➤ Formar al alumnado, a través de Arbuleku, Inguma teatro y profesorado.

– Obra de teatro.

– Talleres sobre mantenimiento de la bicicleta.

– Instalación y visita de la exposición «Caperucita camina sola».

➤ Elaboración y reparto de materiales de la campaña. Lo realiza el CRANA.

c) Fase II: seguimiento

➤ A través de una comisión formada por el Ayuntamiento de Baztán, las APYMA, centro de salud, centros escolares, CRANA y Arbuleku.

d) Fase III: evaluación

➤ Encuesta y elaboración de informe.

➤ Presentación a la comisión de seguimiento del informe y propuestas (mejoras en la organización, señalización, obras, seguridad, etc., de los itinerarios).

Discusión

Tras un análisis de la andadura de este proyecto, percibimos que la mayor parte de la población es consciente de la necesidad de cambio en nuestra forma de desplazarnos y de los beneficios que ello nos puede aportar. El tema de trabajar sobre ello fue acogido con mucho interés, y con colaboración por parte de la comunidad. El presente proyecto nos ha servido para reflexionar sobre las dificultades que tenemos para llevar a cabo el cambio: miedos de los padres (necesitan sentirse con una mayor protección por la comunidad), prisas (prima la comodidad) y vías inseguras.

En nuestro caso, la realización de este proyecto ha supuesto una inyección importante de motivación en la población, así como la concienciación poblacional de la importancia de hacer ejercicio físico diario sin que ello suponga una actividad añadida a nuestro que-hacer diario.

Desde el inicio del proyecto existe una mayor implicación del ayuntamiento en lo que se refiere a la seguridad. Asimismo, se palpa cierto cambio en los hábitos de la comunidad en lo que se refiere a la integración del ejercicio físico en el día a día.

Conclusiones

Tras 2 años de andadura de nuestro proyecto y después de ver otras experiencias parecidas (Proyecto de Segovia), cada día somos más conscientes de que la consecución de cambios en el ejercicio como hábito va a requerir años de trabajo; es decir, que se trata de un proyecto a largo plazo.

Por ello nuestro objetivo es continuar con la organización y el desarrollo de actividades que contribuyan al cambio en los hábitos de generaciones futuras.

Bibliografía

1. Instituto Nacional de Estadística. Población de Navarra por municipios a 1-1-2009. Madrid: INE; 2009.
2. Gavidia V. La transversalidad y la escuela promotora de salud. Rev Esp Salud Pública. 2001;75(6):505-16.
3. Marcelo C. La formación inicial y permanente de los educadores. Seminario del Consejo Escolar del Estado: Los educadores en la sociedad del siglo XXI. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 2002.