



El ejercicio físico autónomo como vía revalorizada en la promoción pública del deporte: el proyecto municipal pamplonés “Minutos a tu contador”

Daniel Martínez Aguado

Técnico deportivo municipal del Ayuntamiento de Pamplona
(Navarra.España). Col. COLEF N° 65.088

RESUMEN. La pandemia mundial por COVID-19 ha revalorizado la presencia del deportista autónomo. Es decir, aquél que, con poca o ninguna supervisión directa y permanente de profesionales del ejercicio físico, busca y utiliza recursos disponibles en su entorno próximo, físico o virtual, en cualquier momento del día. Las Entidades Locales españolas, dentro de un posibilista marco competencial, deberían promover a dicho deportista por los siguientes motivos: **a)** el descenso generalizado en el nivel de ejercitación física de parte de la población, añadido a una población latente sedentaria e inactiva físicamente, **b)** cubrir los emergentes modos de acceder al ejercicio físico; y **c)** filtrar los recursos autónomos de ejercicio que dispone la web y que son contraindicados o inadecuados para la salud. En respuesta a las necesidades anteriores, el Ayuntamiento de Pamplona (Navarra.España) promueve el proyecto “Minutos a tu contador”. Con él, se ofrece a la ciudadanía recursos seleccionados y segmentados, en torno a cuatro grupos de edad, para poder hacer ejercicio autónomo en casa, en los espacios urbanos, y en los tránsitos de movilidad a cualquier lugar dentro de la ciudad. El proyecto utiliza una web propia (<http://minutosatucontador.pamplona.es/>), un variado material impreso, y una programación periódica de retos. Para su diseño y seguimiento se utilizan las normas internacionales para la gestión de proyectos ISO 21500:2021 e ISO 21502:2020. Hasta la fecha, se obtienen buenos resultados en la consulta y utilización de los recursos de la web y los materiales gráficos, pero deficientes en la participación en los retos planteados.

Palabras clave: Deporte autónomo; ISO 21500; ISO 21502; Ayuntamiento.

ABSTRACT. The global pandemic by COVID-19 has highlighted the importance of the so-called self-guided athlete, someone who resorts to resources available in their closer physical or virtual environments to work out, with little or no supervision by physical exercise professionals, any time of the day. The Spanish Local Entities, within a legal framework that enables its action, should promote this kind of athlete for the following reasons: **a)** the overall decrease in the level of physical exercise observed among the population, added to a sedentary and physically inactive way of life; **b)** to cover the emerging ways of accessing physical exercise; and **c)** to filter the resources for self-guided exercises that are available on the Internet, yet are harmful for people’s health. In response to the abovementioned needs, the Pamplona City Council (Navarra, Spain) is promoting the “Minutos a tu contador” project. With it, selected and segmented resources are offered to the public, addressing four different age groups, to be able to exercise autonomously at home, in urban spaces, and in mobility transits to any place within the city. The project uses its own website



(<http://minutosatucontador.pamplona.es/>), a variety of printed materials, and a periodic schedule of challenges. For its design and monitoring, the international standards for project management ISO 21500: 2021 and ISO 21502: 2020 were used. To date, the consultation and use of the web resources and graphic materials have yielded promising results. By contrast, the participation in the challenges posed is not satisfactory, so new ways of engaging the population need to be looked for

Keywords: Self-guided sport; ISO 21500; ISO 21502; City Council.

INTRODUCCIÓN

En España, la pandemia mundial por la COVID-19 tuvo su primer punto de inflexión con motivo de la entrada en vigor del Estado de Alarma mediante el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo. Con la finalidad de ralentizar la propagación de la enfermedad, se tomaron medidas drásticas de restricción de la movilidad y de limitación de la interacción física entre las personas. Estas medidas, atenuadas sustancialmente con el paso de los meses y una prolífica legislación, se mantienen aún en la actualidad con ligerísimas peculiaridades normativas según dónde se resida.

Sus efectos sobre el hábito deportivo podrían resumirse en los tres siguientes: **a)** la digitalización y virtualización como mediadores en la realización de ejercicio físico, **b)** la atomización de los lugares de ejercitación física, y **c)** la individualización en la ejercitación física y la emergencia del deportista autónomo.

La digitalización y virtualización se muestran en la cada vez mayor presencia de medios digitales y el empleo de Internet para, entre otros usos, completar inscripciones y realizar pagos de actividades, acceder a instalaciones deportivas, seguir clases dirigidas a distancia - en línea o grabadas-, o mediar el acceso multidispositivo a la información y al conocimiento deportivo (móviles, aplicaciones, web, redes sociales, códigos QR, inteligencia artificial, *bigdata*, etcétera). En definitiva, como señalan diferentes estudios (Chapado, *et al.* 2020, p. 10; Ministerio de Cultura y Deporte, 2021, p. 9; Rodríguez-Larrad, *et al.* 2021), la digitalización y virtualización es un fenómeno que nació mucho antes de la pandemia pero que ésta ha carburado. En línea con este hecho, el uso de videojuegos, y entre ellos los activos o *exergames*, constituye un hábito expansivo durante la última década en España, erigiéndose en una forma atractiva para mantenerse en forma mediante la realidad virtual (Böttcher, 2015, p. 14). De hecho, más allá de constituir una costumbre relevante en el tiempo de ocio de la población, las aplicaciones y potencialidades positivas de los *exergames* en los ámbitos como la salud (Pacheco, *et al.* 2020; Street, *et al.* 2017), la Educación Física (De Medeiros, *et al.* 2017; Araújo, *et al.* 2017), o la fidelización en centros deportivos (Edison, 2013) están estimulando su popularización.

La atomización de los lugares de ejercitación física se muestra con la revalorización de múltiples lugares, atípicos o inhabituales, para hacer ejercicio: el hogar, los espacios naturales y/o al aire libre, los espacios deportivos basados en la realidad virtual y aumentada, y prácticamente cualquier lugar del espacio público urbano. Este fenómeno incipiente es



descrito en diferentes investigaciones (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021, p. 6; Rodríguez-Larrad, *et al.* 2021) y la pandemia no ha hecho más que potenciarlo por el cierre, o por las aperturas con restricciones, de las instalaciones deportivas tradicionales. Conlleva, por un lado, la aparición de nuevos deportistas en nuevos espacios y, por otro lado, una relativa deslocalización de antiguos deportistas de lugares tradicionales a otros diferentes.

En torno a la ascendente individualización en la ejercitación física – perfil que abarca ya al 66% de deportistas – (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021, p. 7) emerge un tipo de deportista al que no le importa hacer ejercicio en solitario o en compañía imprevista, con libertad máxima de horarios para su realización, que se inclina por los deportes individuales fuera de corsés reglamentarios, y que requiere poca o ninguna supervisión directa y permanente de profesionales del ejercicio físico. Las restricciones normativas al ejercicio físico provocadas por la pandemia, y los mencionados cambios en torno a la digitalización, la virtualización y la deslocalización, ponen en valor al deportista autónomo.

Las Entidades Locales españolas, y en particular sus Ayuntamientos, no requieren de un título competencial expreso para potenciar y promocionar al deportista autónomo, ya que es más que suficiente su genérica “competencia propia” para promocionar el deporte y las instalaciones deportivas (Art. 25.2.1 de la versión consolidada de la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local). En cambio, lo que realmente precisan las Entidades Locales, y por ende quienes las gobiernan, es ser conscientes de la necesidad de promocionar el deporte autónomo, distribuyendo recursos públicos para tal fin. Tal necesidad podría justificarse por los siguientes tres motivos: 1.) el descenso generalizado en el nivel de ejercitación física de parte de la población, añadido a una población latente sedentaria e inactiva físicamente, 2.) cubrir los ascendentes modos de acceder al ejercicio físico; y 3.) filtrar los recursos autónomos de ejercicio que dispone la web y que son contraindicados o inadecuados para la salud.

Respecto a la cantidad de ejercicio físico realizada por la población mundial durante los meses más duros de confinamiento domiciliario (aproximadamente entre marzo y junio de 2020), ésta decreció en términos globales junto a un ascenso del sedentarismo, a pesar de que muchas personas encontraron afortunadamente el momento de hacer más ejercicio que nunca (Stockwell, Stephanie, *et al.* 2021; Ministerio de Cultura y Deporte, 2021, p. 8). Tras estos meses, un porcentaje de entre el 2 y el 4% de la población española está haciendo menos deporte o acudiendo menos al gimnasio que antes del confinamiento, unido a un persistente y problemático sedentarismo e inactividad física que, como mínimo, requiere de una acuciante atención en 4 de cada 10 mayores de 15 años (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021, p. 5) y en el 17,9% de la población pamplonesa (Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra, 2019). En este nuevo escenario, en el que muchas enfermedades asociadas con malos estilos de vida están siendo agravadas, el deporte autónomo puede apuntalar y complementar las ofertas deportivas tradicionales. Por su naturaleza poco dependiente al seguimiento profesional, este perfil de deportista es altamente vulnerable a la desinformación y al desconocimiento, a



crearse utópicas expectativas sobre su cuerpo en movimiento, a padecer lesiones u otros problemas de salud más graves, y, como analizó Campos (2006), al subyacente intrusismo profesional en el ámbito de las ciencias del deporte (p. 124 y 415). Uno de los flancos de esta vulnerabilidad del deportista autónomo procede de la engañosa libertad con la que se ejercita, pues es altamente influenciado por el maremágnum de estímulos sin filtros que proceden del entorno. En este entorno opera la web y multitud de tecnologías apoyadas en Internet que pueden proporcionar, en ocasiones, una distorsión del buen consejo profesional, el cual es mínimamente necesario incluso para quien desea hacer ejercicio por sí mismo.

En respuesta a las necesidades anteriormente mencionadas, el Ayuntamiento de Pamplona (Navarra. España) ha diseñado y puesto en marcha, desde junio de 2021, el proyecto “Minutos a tu contador” – desde ahora abreviado MTC- con los siguientes objetivos:

- Proponer pautas y recursos, seleccionados y segmentados por edades, para realizar ejercicio físico por parte de la ciudadanía pamplonesa de una forma autónoma.
- Complementar las ofertas públicas y privadas de deporte organizado, mayormente presenciales, que actualmente se realizan en Pamplona.
- Disminuir el impacto negativo que sobre la salud física y psíquica de la población pamplonesa está generando la COVID-19.

CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

El proyecto MTC es una experiencia práctica cuya metodología de diseño y seguimiento sigue la norma internacional ISO 21500:2021 “*Project, programme and portfolio management: context and concepts*” junto a la ISO 21502:2020 “*Project, programme and portfolio management -- Guidance on project management*”. Está destinado a toda la población pamplonesa (206.419 a septiembre de 2021, según el padrón oficial), con acento inicialmente en las personas con obligación de estar confinadas por la COVID-19 y sedentarias, pero actualmente abierto a cualquier persona motivada por ejercitarse autónomamente, así como a profesionales del deporte y de la salud como herramienta para su trabajo.

MTC contempla, desde que se inició hasta la actualidad, tres ejes de actuación: **1.)** una web específica (<http://minutosatucontador.pamplona.es/>), **2.)** un variado material impreso, y **3.)** una programación periódica de retos a través de las redes sociales municipales.

Web “Minutos a tu contador”

La web, que es gestionada con *Drupal*, es bilingüe castellano-euskera y tiene un menú superior de navegación en torno a cuatro apartados. Con el primero de ellos, cualquier internauta puede realizar un test de autodiagnóstico en línea (apartado “Test”) que le evalúa rápidamente si su nivel de actividad física es suficiente como para alcanzar las recomendaciones mínimas de la OMS (2020). Habría dos posibles test, validados científicamente: uno para el perfil de edad hasta 17 años (Scott, Morgan, Plotnikoff, Lubans, 2015), y otro para el resto (Milton, Bull, Bauman, 2010). La pregunta de cada test es la original de tales investigaciones; sin embargo, se emplean tres opciones de respuesta *ad hoc* que



permiten posteriormente obtener una auto-evaluación de contraste con las citadas recomendaciones sanitarias. El resultado obtenido se acompaña de un breve mensaje y un icono (verde: para respuestas “todos los días de la semana”; naranja para respuestas “de 3 a 6 días a la semana”; y rojo: para respuestas “de 0 a 2 días a la semana”).

Como segundo apartado, la web MTC tiene un espacio denominado “Ejercicios” que recoge una selección de recursos parcelada en torno a cuatro grupos de edad: a) hasta 17 años, b) de 18 a 49 años, c) de 50 a 69 años, y d) de 70 años en adelante. A esta selección de recursos puede accederse, o bien directamente desde el menú superior y sin hacer ningún test previo, o bien tras haber realizado previamente el test – en estos momentos, el sistema orientará al mismo grupo de recursos según la edad indicada en el test, e independientemente de que haya sido mejor o peor su valoración en el autodiagnóstico-. Los criterios empleados para hacer la selección de los recursos han sido los siguientes: 1.) su diversidad (en casa, en el ámbito urbano, y de camino a cualquier lugar en la ciudad), 2.) su proximidad al internauta (Pamplona o comarca), cuando los hubiere; 3.) elaborados por entidades o personas de reconocido prestigio, u autoridad suficiente en el ámbito del ejercicio físico y la salud; 4.) filtro profesional propio de calidad por parte del director técnico del proyecto, tras leer o probar los recursos (persona colegiada COLEF); y 5.) bilingües castellano-euskera y gratuitos o semi-gratuitos, cuando los hubiere. Todos los recursos pueden ser evaluados por los internautas con unos iconos de pulgar hacia arriba (valoración positiva) y pulgar hacia abajo (valoración negativa). Esta evaluación, registrada internamente y no mostrada públicamente, sirve posteriormente en el análisis municipal de nuevas actualizaciones de los recursos.

Como tercer apartado, la web MTC tiene un espacio “Retos” del cual se dará información posteriormente. Finalmente, también se dispone de un apartado “Contacta” que permite canalizar opiniones, recomendaciones o sugerencias relativas a la web y sus recursos.

Un último aspecto para destacar en la web es el relativo a los medios para obtener estadísticas de uso, y así obtener datos de seguimiento y determinar nuevas actualizaciones. Junto al apartado “Contacta” y los iconos con pulgares ya mencionados, internamente también se obtiene el número global de visitas a las diferentes páginas de la web y a los recursos, así como el perfil de las personas (edad, sexo y procedencia) que realizan los test de autodiagnóstico.

Material impreso

Con el lanzamiento del proyecto se editaron hasta cuatro tipos de guías diferentes – según los rangos de edad de las propuestas de ejercicios-, bilingües castellano-euskera, a color, y en formato cuadrático (2.400 unidades en total). También se pusieron en circulación 2.000 folletos de una hoja y 100 carteles en formato A3.

Este material se difundió, de forma multicanal, en múltiples instalaciones deportivas y culturales municipales, en Unidades de Barrio (Servicios Sociales) y en los Centros de Salud, entre otros lugares.

Retos



Con el propósito de alentar la utilización de los recursos del proyecto MTC, se vienen planteando diferentes retos sencillos que, una vez realizados, pueden publicarse por la ciudadanía en las redes sociales municipales de *Twitter* e *Instagram*. Algunos de estos retos se han asociado a la obtención de pequeños regalos individuales.

RESULTADOS

En relación con la Web “Minutos a tu contador” se han visualizado 3.013 veces sus páginas propias y sus enlaces externos a otras webs, desde el 1 de junio al 14 de octubre de 2021, de acuerdo con *Google Analytics*. Tras la página principal (con 1.418 visualizaciones), lo más visitado han sido las propuestas de ejercicios de 18 a 49 años y de 50 a 69 años (con 330 y 328 visitas respectivamente) así como la página de retos (174 visitas). Asimismo, se han recibido, hasta el 11 de octubre de 2021, un total de 377 votos con valoraciones (“pulgar hacia arriba o hacia abajo”) en los diferentes recursos de ejercicios. En la Tabla 1 puede obtenerse el detalle, ordenado de mejor a peor valoración, de todos aquellos recursos con, al menos, 5 valoraciones recibidas. Además, el test de autodiagnóstico se ha empleado 336 ocasiones.

Tabla 1. Recursos mejor y peor valorados de la web “Minutos a tu contador”.

Recurso	Total Votos (*)	Valoración (**)
Videojuego Aces of the Multiverse (Playstation)	18.00	0.78
Enlace externo a campaña “ <i>No elevators day</i> ”	14.00	0.29
Aplicación: Eat for Goals	40.00	0.00
Enlace a programa municipal “Caminos escolares”	60.00	-0.07
Videojuego: Just Dance 2021 (Nintendo)	26,00	-0.15
Aplicación: Yoga para niños y familia fitness	12.00	-0.17
Enlace a “Haz tu propio plan Semanal para tu control y seguimiento (menores de 5 años)” (Ministerio de Sanidad)	108.00	-0.22
(*) : Cuando es exactamente el mismo recurso en la versión en castellano como en la de euskera; se suman los votos obtenidos de ambas versiones.		
(**): La valoración es una media aritmética de los votos recibidos, asignando un “1” cuando el voto es positivo (“pulgar hacia arriba”) y un “-1” cuando el valor es negativo (“pulgar hacia abajo”). Cuando se		

La web proporciona, en estos momentos, más de 150 recursos, cuya tipología y cantidad disponible se muestran en la Tabla 2.



Tabla 2. Tipología de recursos “Minutos a tu contador”

Recurso	Cantidad disponible			
	Hasta 17 años	18-49 años	50-69 años	70 años o más
Documentación científica (artículos, test, guías, manuales, y materiales didácticos)	10	7	6	7
Documentación divulgativa (noticias, directorios, y guías/manuales divulgativos)	8	7	8	10
Aplicaciones para móviles (juegos, entrenamientos, podómetros, registro ejercicio, minimizar tiempos sedentarios)	1	6	9	5
Videojuegos activos o <i>exergames</i>	5	0	0	1
Canales <i>Youtube</i> de ejercicio y otros enlaces web externos (clases en directo o grabadas, webs institucionales, webs con recursos, recursos deportivos digitalizados)	9	23	17	13
Total:	33	43	40	36

En lo que respecta a los materiales impresos, las 4.500 unidades de materiales han tenido una amplia difusión llegando a los espacios públicos más representativos. Su cantidad ha sido premeditadamente modesta, procurando minimizar el impacto ambiental. A corto plazo no se prevén actualizaciones de las guías, únicamente de los folletos de una hoja y carteles; potenciando sobre todo la web.

Finalmente, en relación con los retos, su seguimiento por la ciudadanía está siendo muy bajo. Coincidiendo con el lanzamiento del proyecto, no hubo ninguna persona que compartiera retos realizados a través de las redes sociales. Esta situación se ha mejorado algo con motivo de la Semana Europea del Deporte (septiembre) y el lanzamiento de nuevos retos.

Los resultados anteriores del proyecto MTC están permitiendo, de una forma aceptable, el cumplimiento de los objetivos planteados. Únicamente queda por medir actualmente el objetivo destinado a evaluar su impacto sobre la salud física y psíquica de la población destinataria. Esta evaluación se realizará, parcialmente, a partir de un proyecto municipal de reciente implantación para prescribir ejercicio físico y actividades sociales tomando como eje de derivación a los Centros de Salud de Pamplona.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, João Gabriel Eugênio; Batista, Cleyton; y Luz Moura, Diego (2017). Exergames na educação física: uma revisão sistemática. *Movimiento*, 23 (2), 529-542. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.65330>
- Böttcher, Jan (2015). *El futuro del videojuego: informe de resultados*. <http://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2015/12/fcuantitativa.pdf>
- Campos Izquierdo, Antonio (2006). *Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en la Comunidad Autónoma Valenciana (2004)*. [Tesis doctoral, Universitat de Valencia]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/9710#page=1>
- Chapado Serrano, Raúl; Alfonso Arroyo Lorenzo; Manuel Moreno Romero (coords.) (2020). *Estudio de evaluación del impacto de la pandemia del COVID-19 sobre el ecosistema del deporte en España*. <http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2020/06/Informe estudio FEA ADESP CSD impacto covid19 compressed.pdf>
- De Medeiros, Pâmella; Capistrano, Renata; Almeida Zeguinho, Marcela; Aparecida da Silva, Siomara; Silva Beltrame, Thais; y Luiz Cardoso, Fernando (2017). Exergames as a tool for the acquisition and development of motor skills and abilities: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatría*, 35 (04). <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;4;00013>
- Edison Muñoz, John; Felipe Villada, Julián; y Giraldo Trujillo, José Carlos (2013). Exergames: una herramienta tecnológica para la actividad física. *Revista Médica Risaralda*, 19 (2).
- Milton, K; Bull, FC; Bauman, A. (2010). Reliability and validity testing of a single-item physical activity measure. *British Journal of Sport Medicine*. PMID 20484314. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.068395>
- Ministerio de Cultura y Deporte (2021). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2020: síntesis de resultados*. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:56643289-95f4-4242-891d-859815f84c9d/encuesta-de-habitos-deportivos-2020-sintesis-de-resultados.pdf>
- Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra (2019). *Serie estilos de vida: actividad física 2019*. Recuperado el 1 de julio de 2021. http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Observatorio+de+Salud+Comunitaria+de+Navarra/Temas+de+Salud/Estilos+de+vida/Serie+Estilos+de+Vida+-+Actividad+Fisica+2019.htm
- Organización Mundial de la Salud (25 de noviembre de 2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Recuperado el 1 de julio de 2021. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Pacheco, TBF; De Medeiros, CSP; De Oliveira, VHB; Vieira, ER; y De Cavalcanti, FAC (2020). Effectiveness of exergames for improving mobility and balance in older adults: a systematic review and meta-



analysis. *Systematic Reviews*, 9 (163). <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01421-7>

- Rodríguez-Larrad, Ana; Mañas, Asier; Labayen, Idoia; González-Gross, Marcela; Espin, Ander; Aznar, Susana; Serrano-Sánchez, José Antonio; Vera-García, Francisco, J; González-Lamuño, Domingo; Ara, Ignacio; Carrasco-Páez, Luis; Castro-Piñero, José; Gómez-Cabrera, MC; Márquez, Sara; Tur, Josep A; Gusi, Narcis; Benito, Pedro J; Moliner-Urdiales, Diego; Ruiz, Jonatan R ...Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: role of gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2), 369. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020369>
- Scott, Joseph J; Morgan, Philip, J; Plotnikoff, Ronald C; Lubans, David R. (2015). Reliability and validity of a single-item physical activity measure for adolescents. *Journal of paediatrics and child health*, 51 (8), 787-793. <https://doi.org/10.1111/jpc.12836>
- Stockwell, Stephanie; Tully, Mark; Shin, Jae; Butler, Laurie; McDermott, Darragh; Schuch, Felipe; Smith, Lee (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviors from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7:e 000960. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
- Street, Tamara D; J Lacey, Sarah; y Langdon, Rebeca R (2017). Gaming Your Way to Health: A Systematic Review of Exergaming Programs to Increase Health and Exercise Behaviors in Adults. *Games for Health Journal*, 6 (3), 136-146. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0102>