



UNA CIUDAD PIONERA QUE PREDICA CON EL EJEMPLO

DESDE EL AÑO 2005, LA CIUDAD BRITÁNICA DE LIVERPOOL HA AGRUPADO SUS INICIATIVAS DE DEPORTE Y SALUD BAJO UN ÚNICO PROGRAMA, LIVERPOOL ACTIVE CITY, QUE PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA, UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y UN TRANSPORTE ACTIVO. HOY, LA CIUDAD COMPARTI SU EXPERIENCIA COMO PARTE DEL PROYECTO GLOBAL ACTIVE CITY, QUE CUENTA CON EL APOYO DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL DESDE 2014

ILUSTRACIONES DE CELINA LUCEY

«Un estilo de vida sedentario y una mala alimentación son unas de las principales causas de una prevalencia cada vez mayor de enfermedades no transmisibles (ENT) en la sociedad actual. Practicar actividad física y deporte de manera habitual puede ayudar a evitar la aparición y el impacto de dichas enfermedades crónicas y a mejorar el bienestar físico y mental. El proyecto Global Active City, que cuenta con el apoyo del COI, busca ofrecer a los dirigentes municipales y a los médicos un marco concreto que mejore la accesibilidad de los ciudadanos a la actividad física habitual y les permita adoptar un estilo de vida más sano».

Richard Budgett, director médico y científico del COI

A principios del siglo XXI surgieron varias tendencias que inquietaron a las autoridades de Liverpool. Situada en el condado metropolitano de Merseyside, al noroeste de Inglaterra, la ciudad había sufrido las graves consecuencias de la crisis industrial de la década de 1970. Liverpool intentaba hacer frente a un tenso clima socioeconómico definido por altas tasas de desempleo y un elevado nivel de conductas antisociales. Por ejemplo, menos de una de cada cinco personas practicaba deporte durante al menos 30 minutos tres veces por semana. Además, los niveles de actividad física variaban enormemente entre barrios. Las afecciones relacionadas con la obesidad eran la causa de más de 130 000 días de baja por enfermedad y se calcula que la obesidad le había costado al servicio sanitario local 329 millones de libras esterlinas en 2015. En consecuencia, la ciudad tenía una de las tasas de mortalidad más altas del país, y la esperanza de vida era una de las más bajas.

Sin embargo, en la ciudad se habían creado diferentes iniciativas para hacer frente a estas tendencias, y Liverpool también formaba parte de la Red de Ciudades Saludables de la Organización Mundial de la Salud. No obstante, algunas de estas medidas se llevaron a cabo de manera aislada o no consiguieron llegar a quienes más las necesitaban.

Liverpool, famosa por sus dos equipos de fútbol de la Premier League inglesa (el Everton y el Liverpool) y por ser la ciudad natal de los Beatles, decidió ponerse manos a la obra para invertir estas tendencias. El Ayuntamiento nombró a John Marsden director de Liverpool Active City para coordinar todas las iniciativas existentes en materia de deporte y salud

bajo un único programa con miras a aumentar la participación deportiva y mejorar la salud de todos los ciudadanos.

En mayo de 2005, el Servicio Municipal de Deporte y Actividades al Aire Libre y el Departamento de Salud Pública de la ciudad presentaron oficialmente el programa Liverpool Active City, que tiene cuatro objetivos principales: mejorar la imagen y la percepción de Liverpool como ciudad activa; promover la coordinación entre los servicios ya existentes; facilitar el acceso al deporte para todos, y garantizar que la planificación urbana tenga en cuenta la promoción de la actividad física.

Con el fin de coordinar la labor de todas las partes interesadas, en 2006 se creó la Liverpool Sport & Physical Activity Alliance ('alianza de Liverpool por los deportes y la actividad física'), encargada de elaborar y poner en práctica el programa. Tras el éxito de varios proyectos locales, la ciudad presentó en 2014 su nueva estrategia para 2014-2021, que pretende aprovechar los logros alcanzados y consolidar estos objetivos. La nueva meta de Liverpool para 2021 es convertirse en la ciudad más activa de Inglaterra.

El programa ya está dando sus frutos y, aunque la ciudad no aspiraba a atraer certámenes deportivos internacionales de gran repercusión, las ideas han ido cambiando. Por ejemplo, Liverpool organizará la Copa del Mundo de Netball 2019 y es candidata a celebrar los Juegos de la Commonwealth en 2022 o 2026. Estas son algunas muestras de cómo animar a la población local a practicar deporte puede ser fuente de motivación para involucrarse, ya sea como espectador, voluntario o incluso organizador. ➤

Izquierda
Liverpool es una de las primeras ciudades que ha creado, formalizado y adoptado una estrategia para la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

Beneficios de la participación en Liverpool desde 2005

50%

Porcentaje de adultos que realizan al menos una sesión de actividad física de 30 minutos por semana, un incremento del 19%

56 000

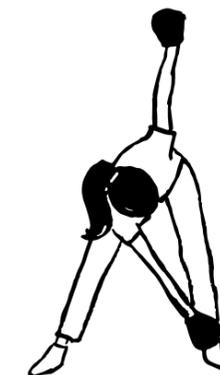
Usuarios de los 12 Lifestyle Centres situados en las zonas más desfavorecidas de la ciudad, un incremento del 43%

91%

Porcentaje de niños que participan en actividades deportivas y físicas de manera regular, un incremento del 35%

89%

Porcentaje de niños que pueden nadar al menos 25 metros a los 11 años, un incremento del 49%





La Revista Olímpica ha conversado con John Marsden, impulsor de Liverpool Active City. Defensor apasionado de este proyecto, habla de su experiencia y comparte consejos con localidades que esperan emular los logros de Liverpool usando el modelo de ciudad activa. Después de una carrera como director de deportes, Marsden se consagró al programa Liverpool Active City y, desde 2008, es el jefe de Salud Pública. Hoy está adscrito al proyecto Global Active City a cargo del Ayuntamiento de Liverpool y la Universidad John Moores.

¿Cuál es el factor que hizo que Liverpool elaborara y pusiera en práctica el programa Liverpool Active City?

En 2005, me reuní con el jefe de gabinete del Ayuntamiento y, armado con los datos de la investigación sobre participación en programas de salud y deporte llevada a cabo por la LJMU, pude ofrecerle una imagen realista de la situación de la ciudad. A este miembro de la Administración municipal le preocupaban especialmente las estadísticas que mostraban un bajo nivel de actividad deportiva en adultos y, en concreto, una escasa participación de los niños en el deporte. Había llegado el momento de presentar una acción conjunta que mejorase el estado general de salud de la población y, al mismo tiempo, ayudase a erradicar conductas antisociales por medio del refuerzo de la cohesión social. Nuestra idea era clara y sencilla: había que aumentar la participación en actividades físicas y deportivas.

¿Cómo consiguió reunir a todas las partes interesadas para crear una alianza?

Comenzamos escuchando a todas las partes para comprender sus necesidades. Intentamos demostrar las ventajas de

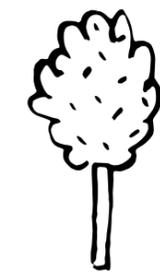
colaborar en una red para evitar duplicar esfuerzos y recursos. Algunas organizaciones dijeron «sí» de inmediato; otras, «quizás»; y otras, «no». Sin embargo, tras mostrarles algunos de los logros incipientes de nuestro proyecto, el «no» se convirtió en «quizás» y, poco a poco, el «quizás» fue dando lugar a un «sí». Además, la creación de la Liverpool Sport & Physical Activity Alliance en 2006 fue un punto de inflexión. Todas las partes implicadas en el proyecto (Ayuntamiento, instituciones deportivas, sanitarias, académicas y lúdicas) se unieron bajo una idea común en una alianza. Dicha alianza compone nuestro Comité Directivo y órgano rector, que no solo determina la orientación estratégica, sino que también analiza los datos obtenidos sobre el terreno.

En su opinión, ¿cuál es la mejor manera de promover una mayor actividad física?

Hay que comenzar por eliminar las barreras que dificultan su práctica (coste, tiempo, instalaciones, cuidado de los hijos, etc.). A continuación, hay que superar también las barreras psicológicas: entrar en un gimnasio por primera vez puede resultar desalentador. Por ello ofrecemos programas personalizados, actividades grupales y tarifas asequibles

Arriba

Entre 2005 y 2014, la participación en algún deporte entre los liverpulienses mayores de 16 años creció en un 6,8 %.



«NUESTRA IDEA ERA CLARA Y SENCILLA: HABÍA QUE AUMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS».
JOHN MARSDEN

en una docena de centros deportivos en la ciudad. Finalmente, y quizás lo más importante, la actividad deportiva ha de resultar divertida para los participantes. Es crucial si queremos que la gente siga practicando deporte a largo plazo. También intentamos comunicarnos a través de los canales más adecuados y de nuestra red de activadores en diferentes barrios. Hoy contamos con unas 20 personas que predicán con el ejemplo. No son estrellas del fútbol, sino ciudadanos que han descubierto las ventajas del deporte y motivan a los demás a seguir su ejemplo.

¿Cómo se convirtió el programa en un modelo para el proyecto Global Active City?

Un día recibí una llamada de Wolfgang Baumann, secretario general de la Asociación Internacional de Deporte para Todos (TAFISA). Al principio pensé que se trataba de un amigo gastándome una broma, pero pronto quedó claro que no. Después siguió un correo electrónico y una visita a Liverpool, y derivó en una fructífera colaboración y en la concepción del programa Triple AC (siglas en inglés de «ciudades activas, comunidades activas y ciudadanos activos»). Posteriormente me reuní con Evaleo para que valorasen nuestro trabajo. Gracias a la ayuda y al apoyo del COI, las tres entidades colaboraron para desarrollar un marco compatible con la ISO para Global Active City.

¿Qué consejos le puede dar a una ciudad que quiera seguir sus pasos?

Es crucial que tenga una idea y estrategia claras y que se ciña a ellas en todo momento. No solo eso, las ciudades deben poder confiar en una red de socios que se comprometa con los mismos

objetivos. Para ello no solo es necesario crear un órgano rector, sino también una entidad ejecutora que informe de los resultados observados sobre el terreno. Los ciudadanos tienen que disfrutar del deporte; es la única manera de que lo sigan practicando. Todas las ciudades se enfrentan a problemas antes o después, pero la clave está en perseverar y no olvidar la idea principal.

¿Qué función desempeña usted en el proyecto Global Active City?

Mi trabajo consiste, principalmente, en escuchar las necesidades de las ciudades, analizar su situación y prioridades e intentar comprender las estructuras y el comportamiento existentes en las ciudades piloto o interesadas en el proyecto. Con el apoyo de un completo equipo de expertos, intentamos ofrecerles las herramientas necesarias para que se conviertan en ciudades activas. En concreto, efectuamos un diagnóstico y luego les presentamos recomendaciones. Durante los meses siguientes ofrecemos a las ciudades formación para ayudarles a llevar a cabo sus proyectos. El modelo es muy flexible y se puede adaptar a cualquier ciudad, independientemente del contexto y la situación.

¿Cuáles son los siguientes pasos?

En otoño de 2017, el equipo de Global Active City publicará las normas compatibles con la ISO, además de unas directrices destinadas a ofrecer a las ciudades información sobre los requisitos necesarios para obtener la certificación. También estamos planeando organizar sesiones de apoyo para promover el concepto más ampliamente y motivar a las ciudades a que desarrollen una idea y una estrategia y, sobre todo, a que las pongan en práctica. Así evitaremos que el plan se convierta en un documento olvidado en una estantería.

Para más información, pueden ponerse en contacto con jmarsden@active-cities.org o con info@active-cities.org.

PROYECTOS E INICIATIVAS



Learn to Swim

En 2006, el 40 % de los alumnos que acababan la escuela primaria en Liverpool no eran capaces de nadar 25 m. Para mejorar esa situación, ese mismo año las autoridades educativas municipales crearon dos cargos para dirigir un programa de natación que se adecuara a los objetivos y ofreciera clases de natación. Hoy, el 89 % de los niños de Liverpool que acaban la primaria son capaces de nadar 25 m o más.



Active Play

Active Play comenzó en 2010 como reacción a la información facilitada por los colegios, que indicaba bajos niveles de actividad física y ejercicio, junto con unos altos niveles de sedentarismo y obesidad entre los escolares. El programa Liverpool Active City y la Universidad John Moores de Liverpool diseñaron un programa educativo de seis semanas con el objetivo de aumentar la práctica de actividad física.



Active Blues

Active Blues es un proyecto comunitario que ofrece a hombres sedentarios de entre 35 y 50 años la posibilidad de realizar alguna práctica deportiva al menos una vez a la semana. El club de fútbol de Everton lo dirige en algunos de los distritos más desfavorecidos de Inglaterra. Ha llegado a más de 1000 hombres sedentarios, 200 de los cuales practican una actividad física cada semana.



Us Girls

Us Girls es una iniciativa que ofrece a chicas de entre 16 y 25 años de algunas de las zonas más desfavorecidas de Inglaterra la posibilidad de practicar deporte y hacer ejercicio en su barrio. Además, en Liverpool existe un programa que ofrece paquetes de formación individuales adaptados a las necesidades de aquellas estudiantes que muestren problemas sociales, emocionales o de conducta.