



MANUAL PARA ORGANIZAR

JUEGOS DE PLAYA

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea





PREFACIO

Los Juegos de Playa BeActive (en adelante, los Juegos) son eventos que promueven la actividad física y el deporte en playas y áreas costeras. Su objetivo es aumentar la participación familiar multigeneracional y se dirige a los diferentes segmentos de la población a través del deporte, promoviendo la inclusión social, la sostenibilidad y un estilo de vida saludable. El enfoque se ha desarrollado en respuesta a una serie de desafíos enfrentados por la sociedad en las últimas décadas, como se describe a continuación:

La pandemia de inactividad física¹ es de escala global y Europa no es la excepción.² Casi la mitad de los europeos nunca practica deporte ni actividad física y la proporción ha aumentado gradualmente en los últimos años.³

La prevalencia del sobrepeso y la obesidad, responsables del 5% de la mortalidad mundial.⁴ Se consideran que la gente que no practica deporte, son más propensos a enfermedades como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, que se han más que duplicado desde 1980 y hoy son uno de los problemas de salud más comunes. Las principales razones detrás de esta tendencia, son una dieta cambiante y un estilo de vida cada vez más sedentario e inactivo en todos los grupos de edad. En relación directa con los objetivos de los Juegos, la evidencia ha demostrado que los niveles de marcadores de aptitud física en los niños disminuyen durante las vacaciones de verano hasta en un 80%.⁵

Además del impacto directo en la esperanza de vida y la vida saludable, los niveles estancados de actividad física tienen un efecto adverso en la salud y el bienestar de las personas, lo que genera costos económicos (la inactividad física cuesta a Europa 80 mil millones de euros por año),⁶ así como un aumento en el gasto en atención médica, disminución de la empleabilidad y la productividad.

Se han desarrollado varias iniciativas y políticas, como la “Semana Europea del Deporte de la Comisión Europea”, el llamado “Tartu de la Comisión Europea para un Estilo de Vida Saludable” y el “Plan de Acción Global de la Organización Mundial de la Salud sobre la Actividad Física”, para abordar la crisis de inactividad a nivel mundial, así como a nivel europeo, destacando la importancia y la urgencia de hacer frente a esta pandemia. Sin embargo, la tendencia decreciente en los niveles de actividad física aún persiste.

Las políticas y soluciones actuales no abordan suficientemente la falta de espacio y su ajuste para el deporte y la actividad física en el entorno urbano al aire libre y las iniciativas para incorporar el movimiento a la vida cotidiana. Los espacios públicos cerca del agua, tanto en áreas urbanas como rurales, también se pueden usar para alentar a las personas a ser activas y ofrecer un valor único para eventos de sensibilización con un impacto en estilos de vida saludables, sostenibilidad ambiental, inclusión social, turismo y economía. Necesitamos hacer más, implementando soluciones innovadoras y rentables para aumentar los niveles de participación en el deporte y en la actividad física en diferentes familias multigeneracionales y entre todos los segmentos de la población.

1 [thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30960-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30960-6/fulltext)

2 ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432

3 Special Eurobarometer 472, Sport and Physical Activity (2018)

4 WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010)

5 The feasibility, scalability and outcomes of cardiorespiratory fitness testing in primary school children. Domone, S., Mann, S., Wade, M., & Beedie, C. (Journal ACSM, 2016)

6 ISCA's Inactivity Time Bomb Report [inactivity-time-bomb.nowwemove.com/](https://www.nowwemove.com/)

1 | CONCEPTO Y OBJETIVOS DE LOS JUEGOS DE PLAYA BEACTIVE

BeActive Beach Games es un enfoque simple pero efectivo para abordar la crisis de falta de actividad física y deportiva, ya sea en la naturaleza, al aire libre o en entornos urbanos. El modelo, está desarrollado para ser un material de apoyo fácil de usar para municipios, clubes deportivos, organizaciones, grupos de individuos y familias, con el objetivo de promocionar el deporte y la actividad física en entornos de playa y organizar su propia edición de los Juegos, ya sea en playas reales o artificiales.

El concepto de BeActive Beach Games reúne experiencias de eventos, testados y organizados en una playa urbana en la capital de Letonia, y en una playa junto al océano, en Portugal. El modelo incluye información práctica sobre cómo organizar un evento y un conjunto de herramientas metodológicas que están disponibles en el sitio web beactivebeachgames.com.

El modelo fue desarrollado para ser flexible y fácil de implementar en varios lugares y entornos, según las necesidades y objetivos de los organizadores de eventos locales y las partes interesadas. Hemos reunido el conocimiento, desarrollado todas las herramientas para organizar un evento y lo hemos probado en entornos reales. En base a este trabajo, esperamos contribuir a promover la actividad física y el deporte entre los ciudadanos europeos, al mismo tiempo que apoyamos y difundimos la "Semana Europea del Deporte" (ec.europa.eu/sport/week_en).



2 | BENEFICIOS DE LOS JUEGOS DE PLAYA

El modelo de BeActive Beach Games presenta varios beneficios:

- ▶ **Promoción de estilos de vida saludables:** los Juegos ofrecen alternativas accesibles a los deportes convencionales, en un entorno informal que puede atraer mejor a las familias y a los que no suelen practicar deporte, permitiéndoles experimentar la diversión de estar activos e incluir dicha actividad física como parte de su vida diaria. Especialmente dentro de las familias, los Juegos resaltan la importancia del ejercicio a una edad temprana, sembrando las primeras semillas para toda una vida de actividad física significativa.
- ▶ **Uso innovador de espacios públicos y naturales** para el deporte y la actividad física: los juegos se pueden organizar en entornos naturales como playas o playas artificiales, riberas de ríos, parques públicos, etc. Se adaptan a la preferencia general por las actividades al aire libre y en la naturaleza,⁷ sin verse afectados por la escasez frecuente y el alto costo de las instalaciones deportivas tradicionales.
- ▶ **Inclusión social: los juegos permiten familias y ciudadanos de todos los segmentos** para reunirse y practicar deportes y actividad física juntos mientras experimentan actividades que se centran en el juego y la participación en lugar de la competencia. El modelo fomenta la cohesión social y el sentido de comunidad.
- ▶ **Conciencia ambiental y sostenibilidad:** los Juegos promueven el uso respetuoso y sostenible de los recursos y crean conciencia sobre la necesidad de preservar el medio ambiente natural. Proporcionan una oportunidad lista para usar para participar en un entorno natural a un costo mínimo. El concepto está diseñado de acuerdo con las Green Guidelines⁸ y el Manual de Buenas Prácticas Ambientales en el Deporte,⁹ para organizar un evento con un enfoque en el uso eficaz de los recursos, la minimización de residuos y el reciclaje.
- ▶ **Turismo:** Los Juegos son un evento atractivo para la promoción del turismo y para aumentar el número de visitantes nacionales e internacionales en un área específica. Los Juegos pueden ser un elemento de alto valor en el calendario de eventos para fomentar el crecimiento económico respaldado por el desarrollo sostenible.
- ▶ **Valores y ética:** los Juegos se basan en Legado: los Juegos pueden ser un evento relevante para promover la identidad cultural local y difundirla entre los ciudadanos, que contribuyen a aumentar el legado cultural y deportivo para las generaciones futuras. En este sentido, los deportes y juegos tradicionales pueden asumir un papel relevante cuando se incluyen en el programa.
- ▶ **Valores** deportivos como el juego limpio, el respeto, la cooperación, la tolerancia, la inclusión, la igualdad de género y la amistad. Promueven la no violencia y el no uso de alcohol y drogas.



7 ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en

8 sforae.eu/pdf/2018_SFORAE_GREEN_GUIDELINES.pdf

9 pned.pt/media/48955/manual_web_eng.pdf



3 | OBSERVACIONES

Ninguna solución única puede cambiar la ola desedentamiento. Necesitamos la participación y el apoyo de los encargados de formular políticas, municipalidades, clubes, asociaciones y otras partes interesadas para ayudar a frenar esta tendencia.

El modelo de BeActive Beach Games aporta un nuevo enfoque y vincula la inactividad a los desafíos sociales relacionados para proporcionar un concepto de alto valor. Los Juegos representan una oportunidad para activar espacios públicos y abiertos existentes para el deporte y la actividad física, promover un estilo de vida activo y saludable para las personas, reunir a la comunidad local en torno a un evento regular que conecta a las familias internamente y externamente con otros ciudadanos y con su entorno de vida.

Tras el éxito de los Juegos en Letonia y Portugal, esperamos ver los Juegos de Playa BeActive replicados en toda Europa y más allá, para ayudar a que más ciudadanos vivan de forma más feliz y saludable.

Para obtener más información, consulte el sitio web de los Juegos (beactivebeachgames.com), que ofrece el Manual para la organización de eventos de BeActive Beach Games y la Guía de deportes de playa y actividad física para todos, que incluye videos promocionales cortos y material de orientación práctica. Los deportes y actividad física, se pueden practicar en la playa independientemente de la edad, salud, capacidades físicas o habilidades.



REFERENCIAS:

Documentos de política internacional y documentos de referencia que respaldan el modelo de BeActive Beach Games:

Unión Europea:

- ▶ White Paper on Sport
eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391
- ▶ Council Recommendation on Health-Enhancing Physical Activity
ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2013_hepa_en.pdf
- ▶ Tartu Call for a Healthy Lifestyle
ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- ▶ European Week of Sport
ec.europa.eu/sport/week_en

Agencias de Naciones Unidas:

- ▶ WHO Global Action Plan on Physical Activity
who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa
- ▶ WHO Europe Physical Activity Strategy
euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025
- ▶ Kazan Action Plan
en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan

Organizaciones no gubernamentales

- ▶ TAFISA Mission 2030
tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA_Mission2030.pdf
- ▶ ISCA's Economic Cost of Physical Inactivity
inactivity-time-bomb.nowwemove.com/

NOTAS SOBRE LOS JUEGOS DE PLAYA

Esta Nota de Política sobre los Juegos de Playa BeActive se creó en el marco del proyecto “Juegos de Playa como un instrumento para promover actividades físicas y deportivas en la playa (Juegos de Playa BeActive)” financiado por el Programa ERASMUS +.

Sitio web del proyecto: www.beactivebeachgames.com

Coordinador del proyecto: Latvian Sports Federations Council

Socios del proyecto:

Instituto Portugués de Deportes y Juventud
La Asociación Internacional de Deportes para Todos (TAFISA)
Asociación Internacional de Deporte y Cultura (ISCA)
Unión Lituana de Federaciones Deportivas
Federación de Deportes de Playa de Estonia
Unión de Federaciones Deportivas de Cataluña

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que reflejen solo las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Publicado en 2020

Para más información contactar con:

Latvian Sports Federations Council

Grostonas street 6B, Riga, Latvia, LV-1013

Email: lsfp@lsfp.lv

Web: www.lsfp.lv

EL NUEVO MODELO DE LOS **BEACTIVE BEACH GAMES**

Un concepto de evento único para promover el uso de playas artificiales y naturales para el deporte y la actividad física, centrándose en familias multigeneracionales, jóvenes, adultos y personas mayores con diferentes antecedentes socioeconómicos, personas con discapacidad, adolescentes en riesgo, inmigrantes y grupos socialmente excluidos.

RESULTADOS DEL PROYECTO



MANUAL DE ORGANIZACIÓN DE LOS BEACTIVE BEACH GAMES



GUÍA METODOLÓGICA DEPORTIVA Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DE PLAYA PARA TODOS



POLÍTICA DE LOS BEACTIVE BEACH GAMES

MODELO TESTADO

1. Playa urbana en Riga con 23 actividades deportivas.
2. Playa natural en Portimao con 21 actividades deportivas.

INVOLUCRADOS

Niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, familias, amigos, deportistas, personas con discapacidad



BENEFICIOS DE LOS JUEGOS DE PLAYA



SOSTENIBILIDAD

Promover el respeto y el uso sostenible de los recursos.



LEGADO

Promover la identidad de las culturas e incrementar la cultura deportiva en futuras generaciones.



INCLUSIÓN SOCIAL

Fomentar el deporte poniendo el foco en la participación en lugar de la competición.



TURISMO

Un evento atractivo para promover el turismo.



CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL

El concepto se ha diseñado de acuerdo con la Green Guidelines y el Manual de buenas prácticas ambientales en el deporte.



PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Para disminuir la tendencia al sedentarismo de la población europea y aumentar la práctica de actividad física en la playa.



VALORES Y ÉTICA

Promover el juego limpio, el respeto, la cooperación, la tolerancia, la inclusión y la amistad.



USO INNOVADOR DE ESPACIOS

Enfoque simple para abordar la crisis de sedentarismo practicando ejercicio físico en la naturaleza, al aire libre y en entornos urbanos.

¡Seamos activos en la playa sin importar la edad, aptitud física o habilidades!

BeActive Beach Games es un recurso fácil de usar para municipios, clubes deportivos, organizaciones y grupos de personas que tienen como objetivo estimular el deporte y la actividad física en entornos de playa y organizar su propia edición de los Juegos en playas reales o artificiales.

WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM

Coordinador del proyecto



Socios del proyecto



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

