

OBSERVATORIO DE DEPORTE Y SALUD

DOCUMENTO EXPLICATIVO

Plataforma Cívica Milenio

Ourense, 2026

Una provincia activa es una provincia más sana.

Qué es

El Observatorio de Deporte y Salud es una de las líneas estables de trabajo de la Plataforma Cívica Milenio. Atiende a dos realidades estrechamente unidas: la **actividad física y el deporte** en la provincia de Ourense —deporte base, clubes, instalaciones, competición y deporte de ocio— y la **salud comunitaria** entendida en sentido amplio, con la vida activa como uno de sus determinantes principales. En una provincia con la realidad demográfica de Ourense —envejecimiento extremo, dispersión rural—, el binomio deporte-salud no es un asunto menor: es un factor de calidad de vida, de cohesión social y de sostenibilidad del propio sistema sanitario.

El Observatorio se propone aportar una mirada cívica estable a este ámbito: análisis del estado del deporte y de la salud comunitaria en la provincia, seguimiento de las políticas e instalaciones públicas, visibilización del tejido deportivo y de las iniciativas de promoción de la vida activa, y propuestas constructivas. Con una premisa: el deporte y la salud son derechos de toda la ciudadanía, no privilegio de quien compite o de quien vive en la capital.

Lo que el Observatorio no es: una federación ni un club deportivo, ni representación de ninguna entidad concreta; una entidad gestora de instalaciones o competiciones; un servicio sanitario ni un órgano de atención a la salud (función del sistema público de salud); ni una empresa de servicios deportivos o de fitness.

Lo que el Observatorio sí es: un espacio civil independiente de análisis, seguimiento y propuesta sobre el deporte y la salud comunitaria en la provincia; un agregador de información dispersa entre administraciones, federaciones, clubes, sistema sanitario, academia y prensa especializada; un foro plural de encuentro entre los actores del deporte y la salud; una voz cívica fundamentada en debates sobre instalaciones, políticas deportivas y promoción de la vida activa; y un puente entre el deporte, la salud y la ciudadanía.

Contexto

El deporte en Ourense presenta los rasgos de un territorio diverso y desigual. La ciudad y las cabeceras comarcales concentran instalaciones, clubes y oferta deportiva; el medio rural, mayoritario en la provincia, afronta dificultades de acceso al deporte organizado por dispersión y demografía. La provincia cuenta con un tejido de clubes y federaciones territoriales, con deportistas y entidades de referencia, con instalaciones municipales de desigual estado y antigüedad, y con un calendario de pruebas populares (carreras, marchas, deporte en la naturaleza) en crecimiento sostenido.

La salud comunitaria comparte el marco de la singularidad ourensana. El envejecimiento extremo eleva la importancia de la actividad física como herramienta de envejecimiento saludable, prevención de la dependencia y combate de la soledad no deseada. La dispersión rural condiciona el acceso tanto a la atención sanitaria como a entornos seguros para la práctica deportiva. Y la vida activa —caminar, pedalear, el deporte adaptado, el ejercicio para mayores— es una de las políticas de salud pública de mejor relación coste-beneficio, aún infrautilizada.

Un ámbito con actores, sin agregador cívico. Operan en la provincia federaciones deportivas territoriales, clubes, el servicio público de salud, las concejalías de deportes, la Diputación a través de su área deportiva, centros educativos (deporte escolar) y entidades de promoción de la actividad física. Existen, pues, actores e iniciativas. Lo que no existe es un espacio civil estable que cruce deporte y salud, mantenga una mirada provincial integrada y produzca posición pública sistemática desde la sociedad civil. El Observatorio se sitúa en ese hueco.

Cooperación con otros observatorios. Por su naturaleza, este Observatorio coopera estrechamente con el de Acción Social (deporte inclusivo, deporte y mayores, cohesión social), el de Educación (deporte escolar, educación física, valores formativos del deporte), el de Desarrollo Rural y Demografía (acceso al deporte y a la salud en el rural disperso y envejecido), el de Movilidad Sostible (movilidad activa: caminar y pedalear como salud) y el de Termalismo (dimensión saludable y terapéutica del agua). La transversalidad es característica del tema.

Qué hace

El Observatorio articula su actividad en cinco ejes complementarios. Como en el resto de observatorios de la Plataforma, la activación efectiva de cada eje será progresiva, en función de los recursos y de las alianzas alcanzadas.

Eje 1. Deporte base y tejido deportivo

Atención al deporte de base, a los clubes y al tejido deportivo de la provincia: cantera, deporte escolar, voluntariado deportivo, condiciones de los clubes modestos, deporte femenino y deporte de ocio no competitivo.

Mapa del tejido de clubes y entidades deportivas de la provincia.

Seguimiento del deporte base y de las condiciones de los clubes pequeños.
Atención al deporte escolar, al deporte femenino y a su evolución.
Visibilización de iniciativas, deportistas y entidades de referencia.

Eje 2. Instalaciones y políticas deportivas

Seguimiento del estado de las instalaciones deportivas públicas y de las políticas deportivas municipales y provinciales: cobertura, mantenimiento, accesibilidad, equidad territorial entre la capital y las comarcas.

Diagnóstico del estado y la distribución de las instalaciones deportivas en la provincia.
Análisis de las políticas deportivas municipales y de la actuación de la Diputación.
Atención a la equidad territorial en el acceso a instalaciones y programas.
Seguimiento de inversiones y de su ejecución.

Eje 3. Deporte, salud y envejecimiento activo

Atención a la dimensión saludable del deporte y a la salud comunitaria, con foco en el envejecimiento activo —decisivo en una provincia envejecida— y en la actividad física como herramienta de salud pública.

Promoción de la actividad física como prevención y como envejecimiento saludable.
Atención a programas de ejercicio para personas mayores y a su despliegue territorial.
Seguimiento de la práctica deportiva como herramienta frente a la soledad no deseada, en cooperación con el Observatorio de Acción Social.
Análisis del acceso a entornos seguros para la práctica deportiva.

Eje 4. Deporte inclusivo y equidad

Atención al deporte adaptado e inclusivo y a la equidad en el acceso a la práctica deportiva: personas con discapacidad, colectivos vulnerables, brecha de género, brecha territorial entre lo urbano y lo rural.

Seguimiento del deporte adaptado y de las entidades que lo sostienen.
Análisis de la brecha de acceso (género, discapacidad, edad, territorio).
Atención al deporte como instrumento de inclusión social.
Difusión de buenas prácticas de deporte inclusivo en la provincia y en territorios comparables.

Eje 5. Deporte en la naturaleza y foro plural

Atención al deporte en el medio natural —en auge en una provincia de gran valor paisajístico— y articulación de un espacio plural de encuentro y propuesta sobre deporte y salud.

Seguimiento del deporte en la naturaleza (senderismo, ciclismo, deportes de río y montaña) y de su sostenibilidad.

Atención a las pruebas populares y a su impacto social, económico y ambiental.

Jornadas anuales sobre el estado del deporte y la salud comunitaria en Ourense.

Formulación de propuestas dirigidas a administraciones, entidades y sociedad civil.

Para qué

El Observatorio persigue cinco objetivos articulados:

1. Entender el deporte y la salud como derechos.

No como privilegio de quien compite o de quien vive en la capital, sino como condición de calidad de vida de toda la ciudadanía. Una mirada cívica atiende prioritariamente a esa equidad.

2. Conocer mejor el sector.

El deporte y la salud comunitaria se debaten con frecuencia desde la anécdota o el resultado deportivo. Un análisis sistemático mejora la calidad del debate y de las decisiones.

3. Aprovechar el deporte como salud pública.

La actividad física es una de las políticas de salud de mejor relación coste-beneficio, decisiva en una provincia envejecida. El Observatorio visibiliza y promueve esa palanca.

4. Defender la equidad territorial.

El acceso al deporte y a entornos saludables es muy desigual entre la capital y el rural disperso. El Observatorio atiende específicamente esa brecha.

5. Tender puentes.

Entre deporte y salud, entre administraciones y tejido deportivo, entre lo urbano y lo rural. El Observatorio aspira a una mirada provincial integrada.

Cómo trabaja

El Observatorio es una línea de trabajo permanente de la Plataforma Cívica Milenio. Carece de personalidad jurídica propia: opera bajo la dirección de la Junta Directiva, con una persona coordinadora designada y un equipo de colaboradores que puede integrar tanto a personas asociadas como a colaboradores externos cualificados (profesionales de las ciencias del deporte y la actividad física, médicos y profesionales de la salud pública, gestores deportivos, profesionales del deporte base, fisioterapeutas, sociólogos).

Su método se rige por seis principios:

****Rigor:**** todo análisis se basa en datos verificables y en la mejor literatura técnica y científica disponible. Las opiniones se distinguen claramente de los hechos.

****Salud basada en la evidencia:**** las recomendaciones sobre actividad física y salud se fundamentan en evidencia científica, sin promesas ni modas.

****Pluralidad:**** el Observatorio escucha a federaciones, clubes, profesionales sanitarios, administraciones y ciudadanía sin tomar partido por intereses sectoriales concretos.

****Independencia:**** el Observatorio no representa intereses de federación, club, empresa o instalación concreta.

****Equidad:**** el deporte y la salud se analizan con foco prioritario en la equidad territorial, de género, de edad y de capacidad.

****Apertura y cooperación:**** los trabajos son de acceso público y reutilizables; el Observatorio trabaja en red con los actores del deporte y la salud de la provincia.

Aliados naturales

El Observatorio identifica como interlocutores prioritarios:

Federaciones deportivas gallegas y sus delegaciones territoriales en Ourense.

Clubes y entidades deportivas de la provincia.

Concejalías de Deportes de los ayuntamientos y Diputación Provincial de Ourense (área de deportes).

Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia y Fundación Deporte Galego.

Servicio público de salud (SERGAS) y profesionales de atención primaria y salud pública en la provincia.

Centros educativos y comunidad escolar (deporte escolar y educación física).

Universidades del Sistema Universitario de Galicia, en especial los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y de Ciencias de la Salud.

Colegios profesionales (Medicina, Fisioterapia, Profesionales de la Educación Física y del Deporte).

Entidades de deporte adaptado e inclusivo y federaciones de discapacidad (COGAMI, FADEMGA y otras).

Asociaciones de personas mayores y entidades del tercer sector con programas de actividad física.

Organizadores de pruebas populares y entidades de deporte en la naturaleza.

Próximos pasos

Tras la inscripción registral de la Plataforma Cívica Milenio, y cuando la primera Asamblea ordinaria así lo acuerde, el Observatorio prevé las siguientes actuaciones iniciales:

Designación de la persona coordinadora y del equipo inicial, idealmente con presencia de profesionales del deporte y de la salud.

Mapa inicial del tejido deportivo y de las instalaciones de la provincia.

Apertura de conversaciones con interlocutores institucionales prioritarios (Diputación, federaciones, SERGAS).

Coordinación inicial con los Observatorios de Acción Social, Educación y Desarrollo Rural y Demografía.

Primera jornada pública sobre deporte y salud comunitaria en Ourense.

Identificación de convocatorias de financiación compatibles.

Diseño del primer programa estable de actividades, a partir de los cinco ejes definidos.

Una provincia que envejece necesita, más que ninguna otra, ciudadanía activa y saludable. Cuidar el deporte y la salud de toda la población, también en la aldea más pequeña, es una de las mejores inversiones cívicas posibles.