

OBSERVATORIO DE DEPORTE E SAÚDE

DOCUMENTO EXPLICATIVO

Plataforma Cívica Milenio

Ourense, 2026

Unha provincia activa é unha provincia máis sa.

Que é

O Observatorio de Deporte e Saúde é unha das liñas estables de traballo da Plataforma Cívica Milenio. Atende a dúas realidades estreitamente unidas: a **actividade física e o deporte** na provincia de Ourense —deporte base, clubs, instalacións, competición e deporte de lecer— e a **saúde comunitaria** entendida en sentido amplo, coa vida activa como un dos seus determinantes principais. Nunha provincia coa realidade demográfica de Ourense —avellentamento extremo, dispersión rural—, o binomio deporte-saúde non é un asunto menor: é un factor de calidade de vida, de cohesión social e de sustentabilidade do propio sistema sanitario.

O Observatorio propónse achegar unha mirada cívica estable a este ámbito: análise do estado do deporte e da saúde comunitaria na provincia, seguimento das políticas e instalacións públicas, visibilización do tecido deportivo e das iniciativas de promoción da vida activa, e propostas construtivas. Cunha premisa: o deporte e a saúde son dereitos de toda a cidadanía, non privilexio de quen compite ou de quen vive na capital.

O que o Observatorio non é: unha federación nin un club deportivo, nin representación de ningunha entidade concreta; unha entidade xestora de instalacións ou competicións; un servizo sanitario nin un órgano de atención á saúde (función do sistema público de saúde); nin unha empresa de servizos deportivos ou de fitness.

O que o Observatorio si é: un espazo civil independente de análise, seguimento e proposta sobre o deporte e a saúde comunitaria na provincia; un agregador de información dispersa entre administracións, federacións, clubs, sistema sanitario, academia e prensa especializada; un foro plural de encontro entre os actores do deporte e a saúde; unha voz cívica fundamentada en debates sobre instalacións, políticas deportivas e promoción da vida activa; e unha ponte entre o deporte, a saúde e a cidadanía.

Contexto

O deporte en Ourense presenta os trazos dun territorio diverso e desigual. A cidade e as cabeceiras comarcais concentran instalacións, clubs e oferta deportiva; o medio rural, maioritario na provincia, afronta dificultades de acceso ao deporte organizado por dispersión e demografía. A provincia conta cun tecido de clubs e federacións territoriais, con deportistas e entidades de referencia, con instalacións municipais de desigual estado e antigüidade, e cun calendario de probas populares (carreiras, marchas, deporte na natureza) en crecemento sostido.

A saúde comunitaria comparte o marco da singularidade ourensá. O avellentamento extremo eleva a importancia da actividade física como ferramenta de envellecemento saudable, prevención da dependencia e combate da soidade non desexada. A dispersión rural condiciona o acceso tanto á atención sanitaria como a contornas seguras para a práctica deportiva. E a vida activa —camiñar, pedalear, o deporte adaptado, o exercicio para maiores— é unha das políticas de saúde pública de mellor relación custo-beneficio, aínda infrautilizada.

Un ámbito con actores, sen agregador cívico. Operan na provincia federacións deportivas territoriais, clubs, o servizo público de saúde, as concellaría de deportes, a Deputación a través da súa área deportiva, centros educativos (deporte escolar) e entidades de promoción da actividade física. Existen, pois, actores e iniciativas. O que non existe é un espazo civil estable que cruce deporte e saúde, manteña unha mirada provincial integrada e produza posición pública sistemática desde a sociedade civil. O Observatorio sitúase nese oco.

Cooperación con outros observatorios. Pola súa natureza, este Observatorio coopera estreitamente co de Acción Social (deporte inclusivo, deporte e maiores, cohesión social), o de Educación (deporte escolar, educación física, valores formativos do deporte), o de Desenvolvemento Rural e Demografía (acceso ao deporte e á saúde no rural disperso e avellentado), o de Mobilidade Sostible (mobilidade activa: camiñar e pedalear como saúde) e o de Termalismo (dimensión saudable e terapéutica da auga). A transversalidade é característica do tema.

Que fai

O Observatorio articula a súa actividade en cinco eixes complementarios. Como no resto de observatorios da Plataforma, a activación efectiva de cada eixe será progresiva, en función dos recursos e das alianzas acadadas.

Eixe 1. Deporte base e tecido deportivo

Atención ao deporte de base, aos clubs e ao tecido deportivo da provincia: canteira, deporte escolar, voluntariado deportivo, condicións dos clubs modestos, deporte feminino e deporte de lecer non competitivo.

Mapa do tecido de clubs e entidades deportivas da provincia.

Seguimento do deporte base e das condicións dos clubs pequenos.
Atención ao deporte escolar, ao deporte feminino e á súa evolución.
Visibilización de iniciativas, deportistas e entidades de referencia.

Eixe 2. Instalacións e políticas deportivas

Seguimento do estado das instalacións deportivas públicas e das políticas deportivas municipais e provinciais: cobertura, mantemento, accesibilidade, equidade territorial entre a capital e as comarcas.

Diagnóstico do estado e a distribución das instalacións deportivas na provincia.
Análise das políticas deportivas municipais e da actuación da Deputación.
Atención á equidade territorial no acceso a instalacións e programas.
Seguimento de investimentos e da súa execución.

Eixe 3. Deporte, saúde e envellecemento activo

Atención á dimensión saudable do deporte e á saúde comunitaria, con foco no envellecemento activo —decisivo nunha provincia avellentada— e na actividade física como ferramenta de saúde pública.

Promoción da actividade física como prevención e como envellecemento saudable.
Atención a programas de exercicio para persoas maiores e ao seu despregamento territorial.
Seguimento da práctica deportiva como ferramenta fronte á soidade non desexada, en cooperación co Observatorio de Acción Social.
Análise do acceso a contornas seguras para a práctica deportiva.

Eixe 4. Deporte inclusivo e equidade

Atención ao deporte adaptado e inclusivo e á equidade no acceso á práctica deportiva: persoas con discapacidade, colectivos vulnerables, fenda de xénero, fenda territorial entre o urbano e o rural.

Seguimento do deporte adaptado e das entidades que o sosteñen.
Análise da fenda de acceso (xénero, discapacidade, idade, territorio).
Atención ao deporte como instrumento de inclusión social.
Difusión de boas prácticas de deporte inclusivo na provincia e en territorios comparables.

Eixe 5. Deporte na natureza e foro plural

Atención ao deporte no medio natural —en auxe nunha provincia de gran valor paisaxístico— e articulación dun espazo plural de encontro e proposta sobre deporte e saúde.

Seguimento do deporte na natureza (sendeirismo, ciclismo, deportes de río e montaña) e da súa sustentabilidade.

Atención ás probas populares e ao seu impacto social, económico e ambiental.
Xornadas anuais sobre o estado do deporte e a saúde comunitaria en Ourense.
Formulación de propostas dirixidas a administracións, entidades e sociedade civil.

Para que

O Observatorio persegue cinco obxectivos articulados:

1. Entender o deporte e a saúde como dereitos.

Non como privilexio de quen compite ou de quen vive na capital, senón como condición de calidade de vida de toda a cidadanía. Unha mirada cívica atende prioritariamente a esa equidade.

2. Coñecer mellor o sector.

O deporte e a saúde comunitaria débátese con frecuencia desde a anécdota ou o resultado deportivo. Unha análise sistemática mellora a calidade do debate e das decisións.

3. Aproveitar o deporte como saúde pública.

A actividade física é unha das políticas de saúde de mellor relación custo-beneficio, decisiva nunha provincia avellentada. O Observatorio visibiliza e promove esa panca.

4. Defender a equidade territorial.

O acceso ao deporte e a contornas saudables é moi desigual entre a capital e o rural disperso. O Observatorio atende especificamente esa fenda.

5. Tender pontes.

Entre deporte e saúde, entre administracións e tecido deportivo, entre o urbano e o rural. O Observatorio aspira a unha mirada provincial integrada.

Como traballa

O Observatorio é unha liña de traballo permanente da Plataforma Cívica Milenio. Carece de personalidade xurídica propia: opera baixo a dirección da Xunta Directiva, cunha persoa coordinadora designada e un equipo de colaboradores que pode integrar tanto a persoas asociadas como a colaboradores externos cualificados (profesionais das ciencias do deporte e a actividade física, médicos e profesionais da saúde pública, xestores deportivos, profesionais do deporte base, fisioterapeutas, sociólogos).

O seu método réxese por seis principios:

****Rigor:**** toda análise baséase en datos verificables e na mellor literatura técnica e científica dispoñible. As opinións distínguense claramente dos feitos.

****Saúde baseada na evidencia:**** as recomendacións sobre actividade física e saúde fundaméntanse en evidencia científica, sen promesas nin modas.

****Pluralidade:**** o Observatorio escoita a federacións, clubs, profesionais sanitarios, administracións e cidadanía sen tomar partido por intereses sectoriais concretos.

****Independencia:**** o Observatorio non representa intereses de federación, club, empresa ou instalación concreta.

****Equidade:**** o deporte e a saúde analízanse con foco prioritario na equidade territorial, de xénero, de idade e de capacidade.

****Apertura e cooperación:**** os traballos son de acceso público e reutilizables; o Observatorio traballa en rede cos actores do deporte e a saúde da provincia.

Aliados naturais

O Observatorio identifica como interlocutores prioritarios:

Federacións deportivas galegas e as súas delegacións territoriais en Ourense.

Clubs e entidades deportivas da provincia.

Concellarías de Deportes dos concellos e Deputación Provincial de Ourense (área de deportes).

Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia e Fundación Deporte Galego.

Servizo público de saúde (SERGAS) e profesionais de atención primaria e saúde pública na provincia.

Centros educativos e comunidade escolar (deporte escolar e educación física).

Universidades do Sistema Universitario de Galicia, en especial os estudos de Ciencias da Actividade Física e do Deporte e de Ciencias da Saúde.

Colexios profesionais (Medicina, Fisioterapia, Profesionais da Educación Física e do Deporte).

Entidades de deporte adaptado e inclusivo e federacións de discapacidade (COGAMI, FADEMGA e outras).

Asociacións de persoas maiores e entidades do terceiro sector con programas de actividade física.

Organizadores de probas populares e entidades de deporte na natureza.

Próximos pasos

Tras a inscrición rexistral da Plataforma Cívica Milenio, e cando a primeira Asemblea ordinaria así o acorde, o Observatorio prevé as seguintes actuacións iniciais:

Designación da persoa coordinadora e do equipo inicial, idealmente con presenza de profesionais do deporte e da saúde.

Mapa inicial do tecido deportivo e das instalacións da provincia.

Apertura de conversas con interlocutores institucionais prioritarios (Deputación, federacións, SERGAS).

Coordinación inicial cos Observatorios de Acción Social, Educación e Desenvolvemento Rural e Demografía.

Primeira xornada pública sobre deporte e saúde comunitaria en Ourense.

Identificación de convocatorias de financiamento compatibles.

Deseño do primeiro programa estable de actividades, a partir dos cinco eixes definidos.

Unha provincia que avellece necesita, máis que ningunha outra, cidadanía activa e saudable. Coidar o deporte e a saúde de toda a poboación, tamén na aldea máis pequena, é un dos mellores investimentos cívicos posibles.