



Propuestas de intervención en programas de actividad y ejercicio físico en el ámbito local

Alberto Dorado Suárez

PROMOCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSOS PARA LA SALUD (AFBS)

- Centro de Formación de la Cooperación Española en Santa Cruz de la Sierra, Bolivia
- Fecha: del 06 al 08 de junio 2023













Propuestas de intervención en programas de actividad y ejercicio físico en el ámbito local





















ÍNDICE

CONTEXTO Y... ¿PROBLEMAS?





2. PLANES, PROGRAMAS Y ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA MÁS ACTIVOS Y SALUDABLES EN EL ÁMBITO LOCAL. RECURSOS.



"Las personas activas tienen un riesgo casi dos veces menor de sufrir o morir de un infarto de miocardio en comparación con una persona sedentaria"

Dra. I-Min Lee. Harvard University



"La inactividad física causa más muertes que la hipertensión, la obesidad, el tabaco o la diabetes"



Dr. Steve N. Blair.

Situación actual.

Inactividad física = un riesgo para la salud.

Steve N. Blair (South Caroline University EEUU) es reconocido como uno de los más prestigioso investigadores en el ámbito de la promoción de la actividad física y salud ha orientado su investigación a demostrar que el sedentarismo es un factor de riesgo independiente. Ha impulsado en Estados Unidos el establecimiento de unas dosis mínimas y óptimas que todo individuo debería alcanzar para mantener y/o mejorar su salud.

"El sedentarismo NO SE VISUALIZA"

Según datos de la Organización Mundial de la Salud

El sedentarismo es el causante del 6% de las muertes a nivel mundial.

La falta de actividad física es la cuarta causa de mortalidad existente.

Actualmente, más del 60% de la población mundial no realiza actividades físicas de forma regular.









MUNICIPIO ACTIVO Y SALUDABLE



UN MUNICIPIO ACTIVO Y SALUDABLE ES AQUEL QUE ESTA CREANDO Y MEJORANDO CONTINUAMENTE LAS OPORTUNIDADES EN LOS ENTORNOS CONSTRUIDOS Y SOCIALES Y AMPLIA LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD PARA PERMITIR QUE TODOS SUS CIUDADANOS SEAN FISICAMENTE ACTIVOS EN EL DÍA A DÍA.

A HEALTHY CITY IS AN ACTIVE CITY: A PHYSICAL ACTIVITY PLANNING GUIDE.

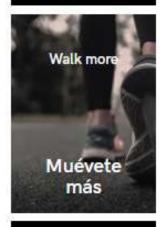
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.



Es un proceso.

Sit less

Siéntate menos



Be active

Haz ejercicio

CREAR UNA SOCIEDAD MÁS ACTIVA





Objetivos generales:

- Incrementar los niveles de práctica de actividad física y reducir los periodos de sedentarismo entre la ciudadanía.



PRIORIDAD



ACTIVIDAD FÍSICA LA "OPCIÓN FÁCIL"





30% of children are obese



Misses school 2 days higher than average



Lower test scores



\$2,741 per year higher health care costs



1 week per year of extra sick days taken



5.3 million premature deaths/yr. due to inactivity

PRESCHOOLERS
WITH INACTIVE
PARENTS ARE FAR
LESS LIKELY TO
BE ACTIVE

2X AS LIKELY TO BE OBESE AS ADULTS





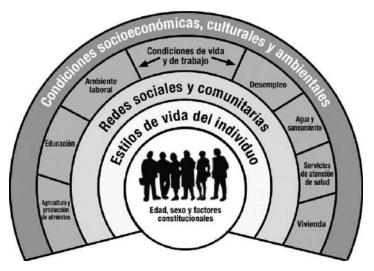
ENTORNO FÍSICO Y ENTORNO PSICO-SOCIAL



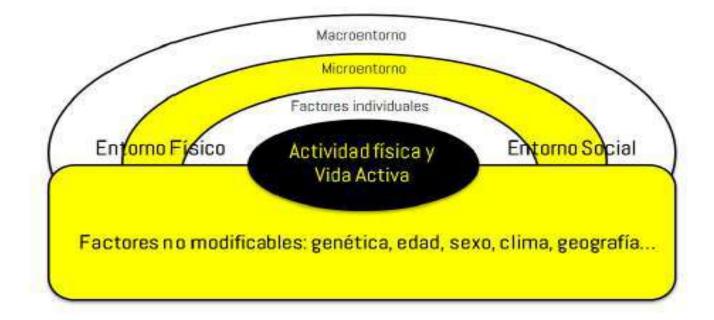


ENFOQUE SOCIOECOLÓGICO

Desde este enfoque socioecológico, el **entorno social** de las personas y el **entorno físico** (natural y construido) son aspectos clave a considerar a la hora de promocionar la Actividad Física ya que condicionan directamente las actitudes y comportamientos de las personas a la hora de llevar estilos de vida más activos o inactivos.



Modelo ecológico: Determinantes de salud de Dahlgren y Whitehead (1991)



ABORDAJE MULTIDICIPLINAR



Tener claros los Marcos para la Acción y definir "pilotos" para "hacerlos extensibles"









Actuaciones descoordinadas, desconectadas y/o solapadas

INCAPACIDAD PARA DAR RESPUESTAS GLOBALES E INTEGRALES...



Los distintos agentes no están ya en condiciones de afrontar en solitario todos estos nuevos retos, que no conocen fronteras.

Sólo esfuerzos colectivos permitirán hacerlo. Las administraciones públicas tienen que estar alineados.

Se deben promover estilos de vida activos y saludables de una manera atractiva para todas las edades.

Actuar coordinadamente y en RED.

DEPORTE+SALUD+EDUCACIÓN = PARTE IMPORTANTE DE LA SOLUCIÓN



¿POR DÓNDE EMPEZAR?

MARCO PARA LA ACCIÓN
EJEMPLOS, BBPP Y...
A POR LA IMPLEMENTACIÓN









MARCOS PARA LA ACCIÓN

Propuestas de intervención en el ámbito local

PROMOCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSOS PARA LA SALUD (AFBS)







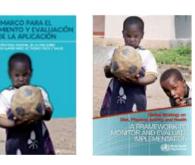


ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Estrategia Global sobre Alimentación, Actividad Física y Salud



MICOMPROACCIONES MUNDIALES SORIE ACTIVEDAD FÍSICA PARA LA SALUD



UNIÓN EUROPEA (2005)

Libro verde: "Fomentar una alimentación sana y la actividad física una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas"



Directrices de actividad física de la UE . Recomendaciones para apoyar la actividad física que promueve la salud

Grupo de trabajo de la UE "Health & Sport". Septiembre de 2008.



Recomendaciones para intervenir.

ESPAÑA (2005)

Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la prevención de la Obesidad (NAOS)

ESPAÑA (2010)

Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (CSD)

ESPAÑA (2013)

Estrategia Nacional de Promoción de la Salud

Múltiples experiencias de referencia: EEUU, Canadá, Reino Unido, Australia, etc.









MARCO PARA LA ACCIÓN



Global Action Plan Physical Activity. Plan GAPPA (2018-2030)























Red de Ciudades Saludables

Metodología: Red Española de Ciudades Saludables

La Red Española de Ciudades Saludables es la Sección de la Federación Española de Municipios y Provincias dedicada a la promoción y protección de la salud y al bienestar de los ciudadanos, en concordancia con los principios de actuación correspondientes al proyecto "Healthy Cities", de la Organización Mundial de la Salud.









2

PLANES, PROGRAMAS Y ESTRATEGIAS PARA INTERVENIR EN EL ÁMBITO LOCAL

Propuestas de intervención en el ámbito local



SERVIR AL CIUDADANO.

MIRADAS "GLOCAL" Y "Micro y Macro".
HACERLE PARTÍCIPE. PROSUMIDORES. 4E.
EVALUAR EL IMPACTO. RENDIR CUENTAS.

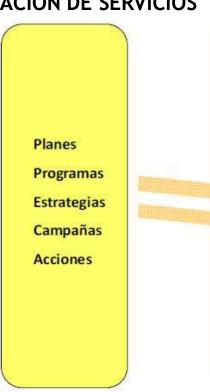


POLÍTICAS DEPORTIVAS OFERTA DEPORTIVA. PRESTACIÓN DE SERVICIOS

RECURSOS

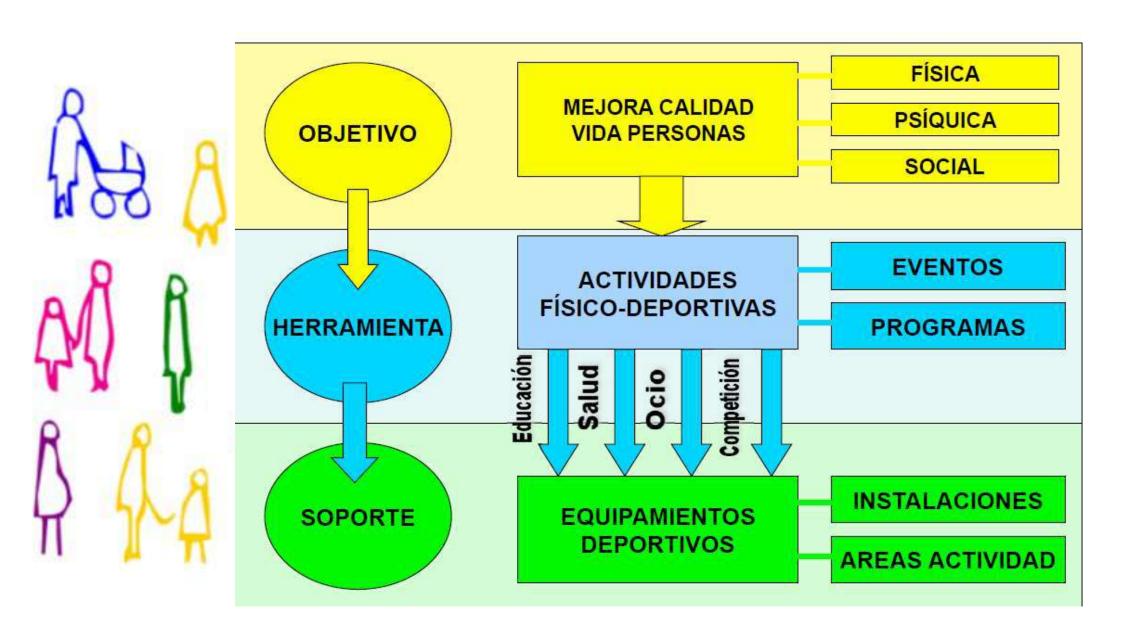
POBLACIÓN

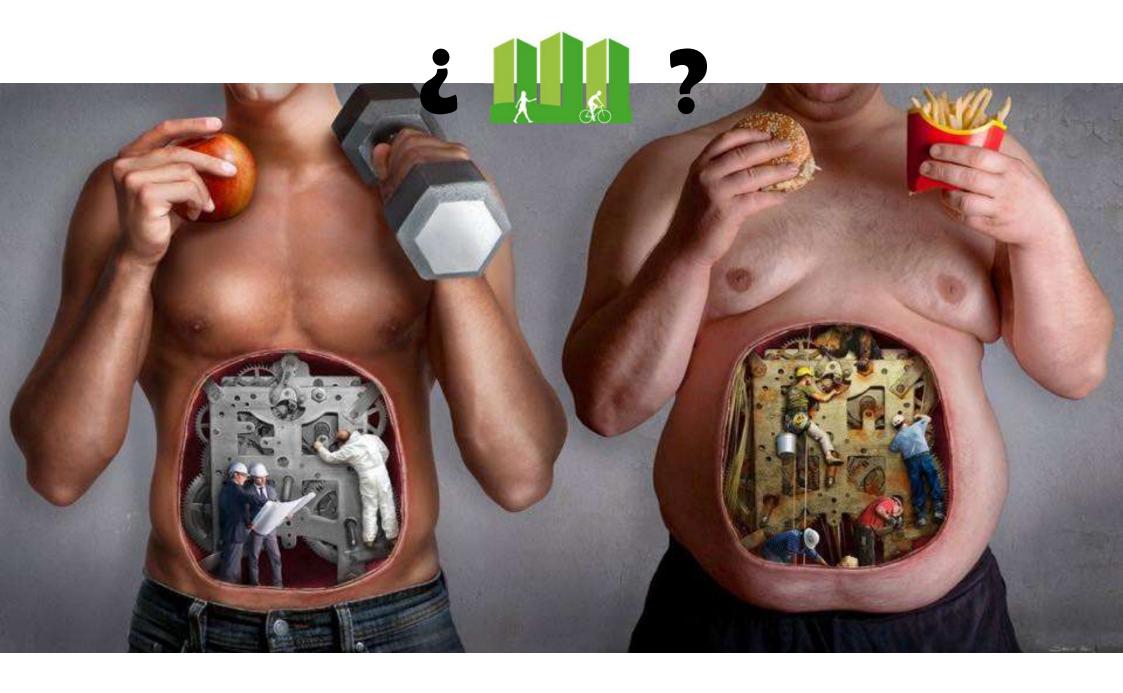






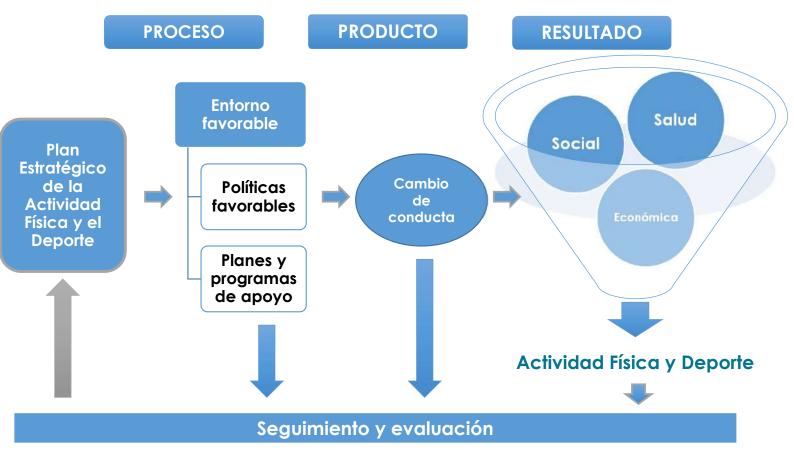








ESQUEMA LÓGICO DE LA ESTRATEGIA



Indicadores de seguimiento (Realización y resultados)

Indicadores de evaluación (Realización, resultados e impacto)

Fuente : OMS.

PROMOCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSOS PARA LA SALUD (AFBS)



















Definir una "HOJA DE RUTA" consensuada y priorizada por todos los agentes del Sistema Deportivo y "afines"













TODOMOUNTAINBIKE

La receta deportiva: Prescripción personali pacient xo (País Vasco)

2015

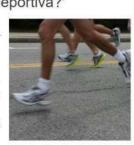
ELCORREO

2014

Charla titulada '¿Qué es y cómo funciona la receta deportiva?'



médicos que receten deporte.





















CIUDAD + ACTIVA



Una ciudad saludable no es aquella que ha alcanzado un nivel de salud particular.

Más bien, es una ciudad que está preocupada de la salud y que trata de mejorarla.

Lo que se requiere es un compromiso con la salud y un proceso y una estructura para lograrlo.

Una ciudad saludable y activa es la que está creando y mejorando continuamente las oportunidades en los entomos construidos y sociales y amplía los recursos de la comunidad para permitir que todos sus ciudadanos sean fisicamente activos en la vida del día a día.

A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide.

Organización Mundial de la Salud

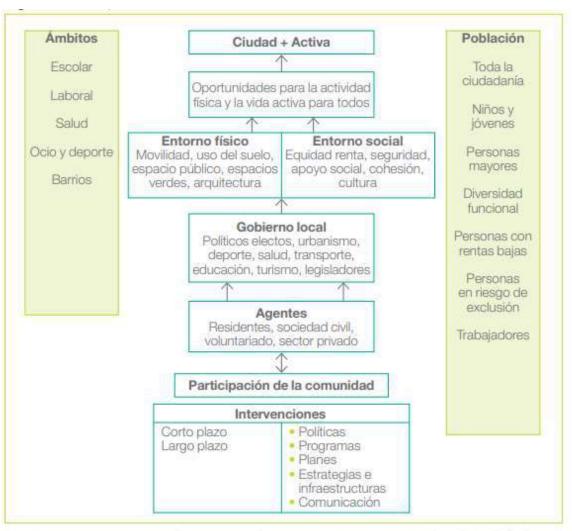












Fuente: adaptado de A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide (2008). OMS.

IDEAS PARA TRANSFORMAR EL MODELO

ALGUNAS CLAVES PARA PASAR DEL DEPORTE MUNICIPAL ...
AL MUNICIPIO ACTIVO









• 1. Grupo Motor (Político y técnico).

Intersectorial. Elemento tractor del proyecto. Liderazgo.

2. Red Local (agentes "clave").

Dinamizan. Trabajo en RED. todos los grupos de interés

• 3. **Comunidad.** Trabajamos por, para y con los ciudadanos. Participación comunitaria.

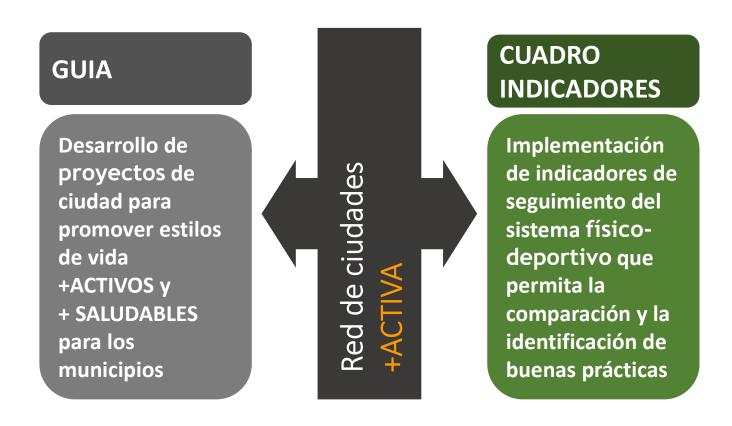








Recursos, herramientas y metodología compartida











Recursos, herramientas y metodología compartida







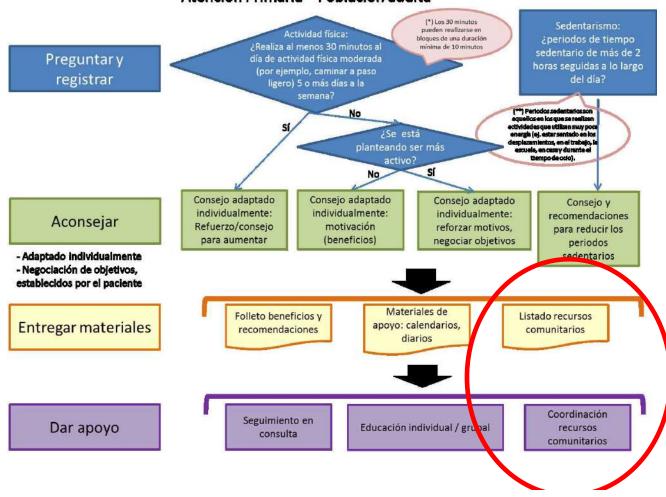






Desde el Ministerio de Sanidad se propicia por parte de los Centros de Atención Primaria un listado de los recursos comunitarios y la coordinación entre ellos

Propuesta Consejo breve de Actividad Física y prevención del sedentarismo en Atención Primaria – Población adulta

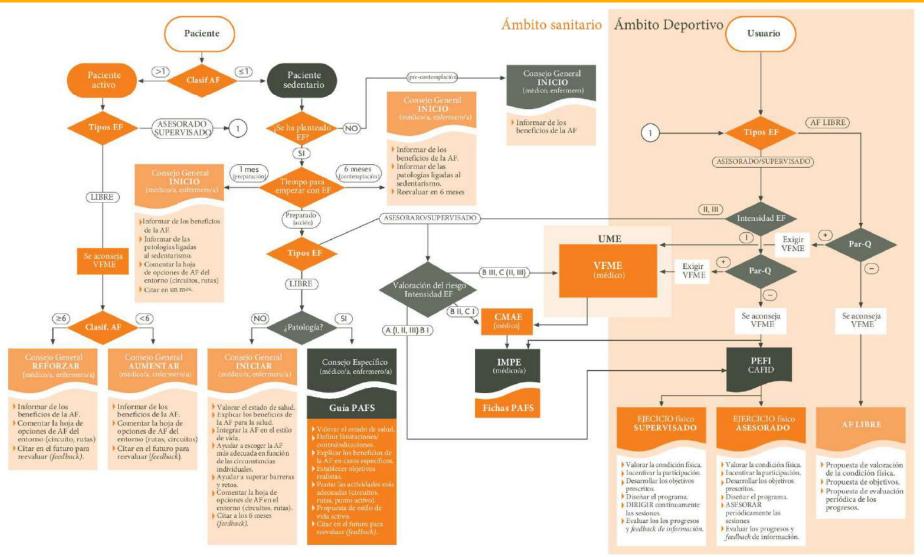












MARCO PARA LA ACCIÓN: NUEVO ENFOQUE DEL PROGRAMA... HACIA UNA ATENCIÓN INTEGRADA DE LOS PROBLEMAS Y LA GOBERNANZA

LOCAL.















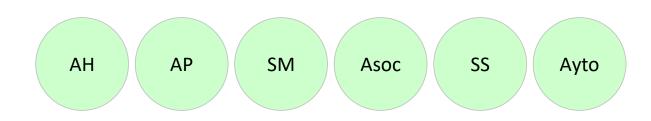








Segmenmtada

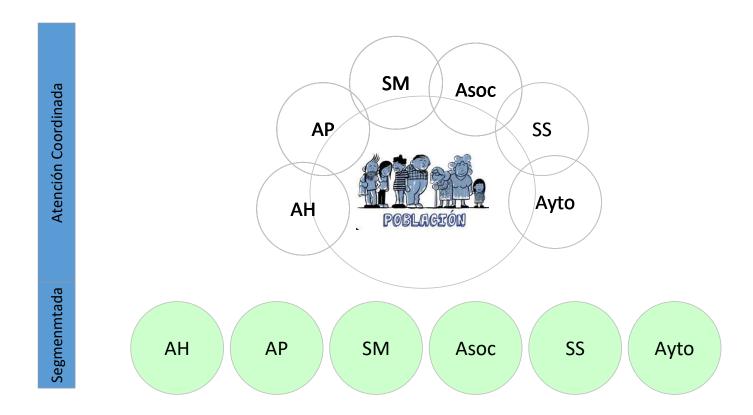










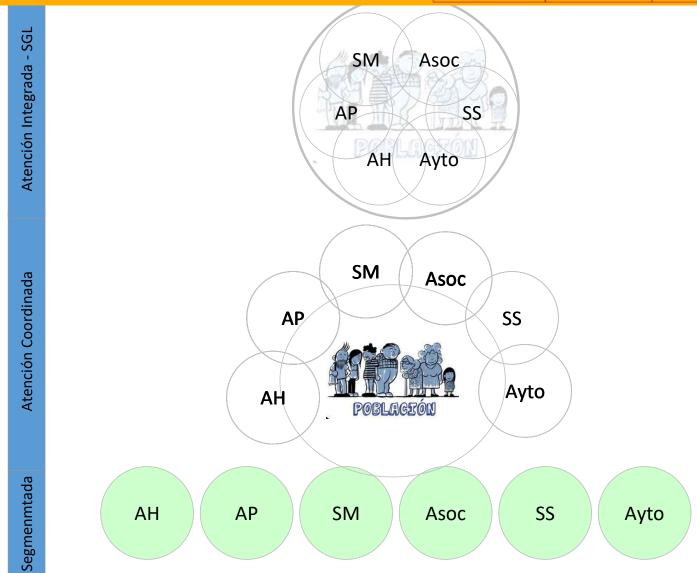












Para la promoción de actividad física y salud el punto de partida se basa en el **modelo BICI-PAFS de promoción de actividad física y salud** desarrollado por el grupo de investigación de Promoción de Actividad Física para la Salud (PAFS-UCLM)



- 1. Adecuar los instrumentos de promoción de actividad física a la rueda de estadios de cambio.
- 2. Análisis de los estadios de cambio como variables de vigilancia epidemiológica. (Modelo Transteórico del cambio de conductas, Diclemente y Prochaska, 1982)









La PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO como prestación en el manejo del paciente



Secuencia de la Intervención

Cribado Clasificación Prescripción de Ejercicio Seguimiento



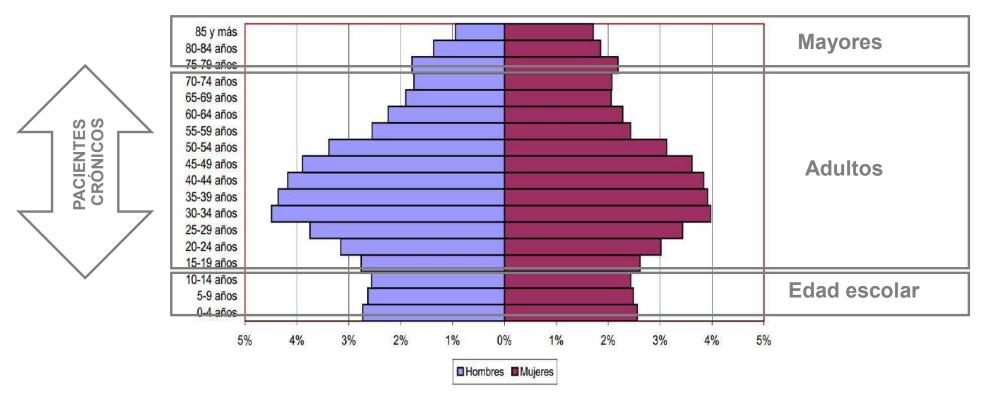






Grupos de Intervención diferenciada

3 GRUPOS POBLACIONALES











ESTRATIFICACION: Cribado (criterio poblacional. Edad, Patologías...)

SEGMENTACION: Clasificación (criterio de individuo)

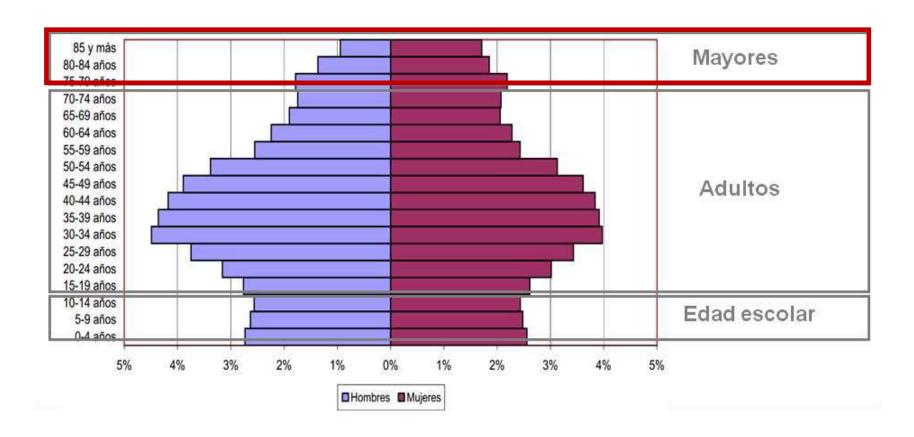








Intervención dirigida a Mayores: prevención de caídas





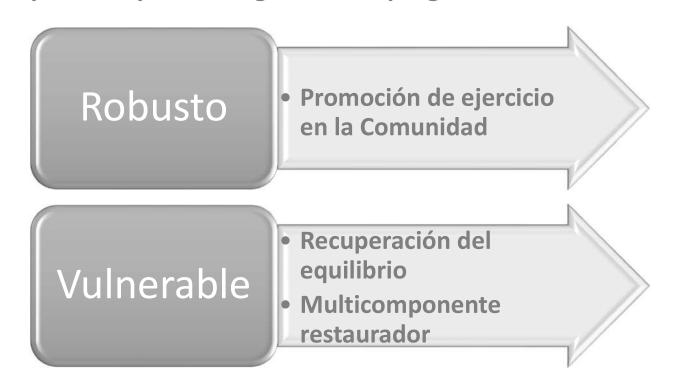






Intervención dirigida a Mayores: prevención de caídas

Clasificación del paciente para la asignación de programa











Intervención dirigida a Mayores: prevención de caídas



• INTERVENCION sobre el Riesgo de Caídas

- Prescripción de Ejercicio Físico
 - Programa de promoción de ejercicio en la comunidad
 - Programa de ejercicio físico multicomponente restaurador
 - Programa de ejercicio físico domiciliario
 - Programa de recuperación de la marcha equilibrio
- Intervención Multifactorial:
 - Modificación de los riesgos fisiopatológicos
 - Modificación de los hábitos de riesgo
 - Modificación de los riesgos del domicilio

Licenciados en Deportes

Enfermeras

Fisioterapeutas

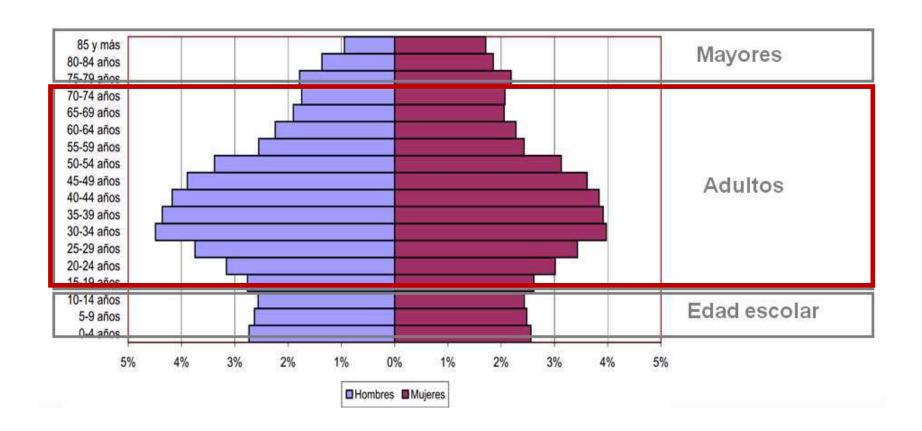








Intervención dirigida a Adultos











Intervención dirigida a Adultos

Clasificación











Intervención dirigida a Adultos

Recomendación sugerida











Intervención dirigida a Pacientes con EPOC











INICIAR LA INTERVENCIÓN. I FASE: TRABAJO INTERNO DEL EQUIPO.

- 1 INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD
- 2.CONOCER LA COMUNIDAD.
- 3. ELABORAR UN FICHERO DE RECURSOS.
- 4. FORMACIÓN A LOS INTERESADOS EN METODOLOGÍAS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.
- 5. DOCUMENTACIÓN DE TODO EL PROCESO









II FASE: SALIR A LA COMUNIDAD

- 1. SOCIALIZAR EL DOCUMENTO DE APROXIMACIÓN AL CONOCIMIENTO DE LA COMUNIDAD. COMPLETARLO CON LA PARTICIPACIÓN DE TODOS CONVOCANDO AL MAYOR NÚMERO POSIBLE DE RECURSOS COMUNITARIOS.
- 2. CEDER EL PROTAGONISMO A LA COMUNIDAD.
- 3. INICIAR EL PROCESO INTERVENCIÓN/PARTICIPACIÓN PARA DAR RESPUESTA A LOS PROBLEMAS QUE NOS PLANTEAN.









III FASES: INICIAR LA INTERVENCIÓN

 Las primeras intervenciones en la comunidad deben asegurar su éxito, siendo de fácil realización, respondiendo a intereses sentidos por la población y asegurando la máxima participación.

IV EPÍLOGO: LA INTERVENCIÓN NORMALIZADA.





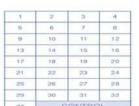






PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO SUPERVISADO

I IS Commit Attack



Visita a los profesionales sanitarios en el Centro de Salud.

El personal sanitario te realizará la valoración y la prescripción.

Si lo precisas, te derivarán al Programa de Prescripción de



Desde ese momento tendrás acceso al Programa de Prescripción de Actividad Física en el Pabellón Polideportivo.

En sesiones dirigidas por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.



Protocolos consensuados, formación, valoración conjunta, sistema de trabajo colaborativo, evaluación, etc.











EJEMPLOS DE SERVICIOS INTRAHOSPITALARIOS A TRAVÉS DE FUNDACIONES



Hospital Niño Jesús y Hospital Gregorio Marañón.

Fundación Aladina.

Especialidad: Cáncer.



Hospital Severo Ochoa.

Fundación UEM.

Programa VEnCE.



Centro Sanitario Santa Engracia, Los Llanos I, Los Llanos II, Los Lauros, Os Caraballos I, Os Caraballos II.

Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo.

Programa deporte en Sala en hemodiálisis.



Residencias de mayores, centros de día, sanitarios y otros espacios comunitarios de toda España.
Fundación Siel Bleu.

Ejercicio para personas mayores y personas con patologías.



Hospital Son Llàtzer. Fundación ALCER

Programa de ejercicio físico para personas con diálisis.



Hospital Severo Ochoa. Asociación Española Contra el

Cáncer.



Unidad de Ejercicio Físico Oncológico.

Ejemplo de hospitales que han apostado por integrar EFD:

Servicio de Geriatría. Complejo H. U. de Albacete, H. de Parapléjicos de Toledo. Unidad de Ejercicio Terapéutico. Hospital NISA Salud Deportiva (Medical Fortis).

Otros ejemplos:

- GENUD Toledo. Hospital Virgen del Valle.
- Vivifrail. Implementado en ámbito hospitalario y comunitario.









EJEMPLOS DE SERVICIOS EN ATENCIÓN PRIMARIA





Plan de actividad física, deporte y salud.

Catalunya.





Servicios de Orientación de Actividad Física.

País Vasco.

VIU ACTIU.



Práctica físico-deportiva entre personas sedentarias y con patologías

Benicarló, C. Valenciana.

Reconocimiento: Buenas Prácticas OMS

DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA.

Conecta el Centro de Salud con el Centro deportivo.

Navarra.



PROGRAMA ACTIVA

Prescripción de ejercicio físico. Varios subprogramas.

R. de Murcia.



EL EJERCICIO TE CUIDA.

Promover hábitos saludables entre personas +65 años.

Extremadura.



Programas de ejercicio físico. Programa para personas con

patologías.



Ayto. Las Palmas de Gran Canaria.

ACTIVIDAD FISICA Y RECOMENDACIÓN DE ACTIVOS

Centros de ATT. Primaria C. de Aragón

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

Centros de Att. Primaria.

C. de Madrid

ADESTRA A TÚA SAÚDE

Centros de Att. Primaria. Xunta de Galicia

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

Centros de Att. Primaria.

Gob. de Canarias



















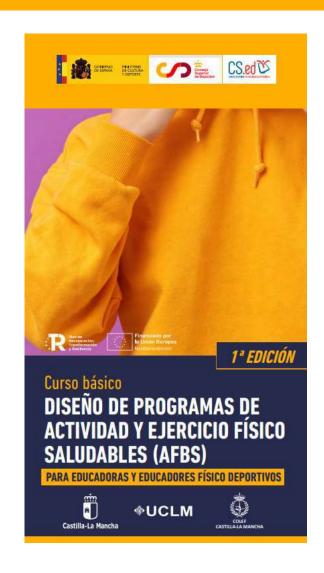














ALGUNAS CLAVES



- Abordaje Multidiciplinar.
- Enfoque hacia el municipio activo y saludable: ENTORNOS CONSTRUIDOS Y SOCIALES.
- Ampliar los recursos de toda la Comunidad.

Sit less

Siéntate menos



Be active

Haz ejercicio









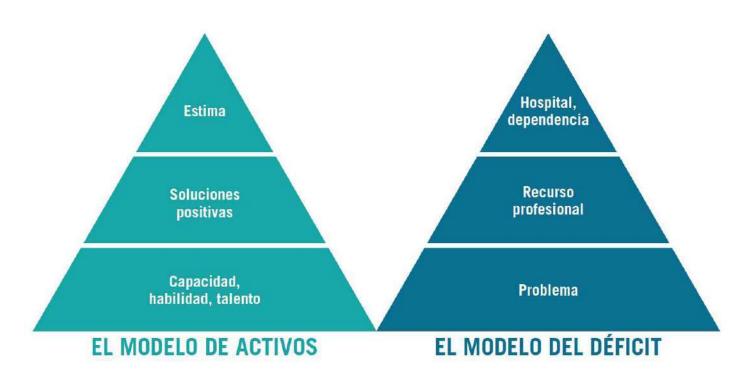
Una idea clave esta en como establecer sinergias entre todos los marcos teóricos que viniendo de fuentes distintas (CSD, Ministerio, Autonomía, etc.), al final confluyen en un mismo territorio.

Pasar de la acción segmentada a la acción integrada que es la herramienta clave del concepto de gobernanza local (Concepto de salud comunitaria junto al de salutogénesis),

Modelo de prescripción social. Favorecer el impulso una perspectiva salutogénica que favorezcan el acceso a recursos generadores de bienestar y salud (muchos de ellos ajenos al sistema de sanitario) especialmente a colectivos vulnerables.

SALUTOGÉNESIS

MODELO DE ACTIVOS EN SALUD











Los pilares del Proyecto "PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO" son:

- El impulso de la promoción de actividad física y salud considerando los determinantes sociales de la salud, a través de la participación comunitaria en salud y la teoría salutogénica.
- Las propuestas "atención integrada" y "atención centrada en las personas", a través de la aplicación de un modelo teórico de promoción de actividad física y saud (BICI-PAFS) en el ámbito local.









Implementación

PRINCIPIOS PARA LA ACCIÓN (I):

La Estrategia debe tener carácter integral y abordar todos los ámbitos; debe ser multisectorial y adoptar una perspectiva a largo plazo.

Las distintas Consejerías implicadas deben seleccionar la combinación idónea de **políticas y programas con arreglo a la capacidad y la realidad económica** de cada entorno centro.

La Administración ha de desempeñar un importante papel director y rector en el inicio y el desarrollo de la estrategia y en la vigilancia de su aplicación y de sus consecuencias a largo plazo.

Se pueden conseguir cambios si se actúa conjuntamente y existe un compromiso de actuación a largo plazo. La intervención de los centros escolares en coordinación con los municipios y demás agentes locales, es esencial para el éxito operativo.









PRINCIPIOS PARA LA ACCIÓN (II):

Implementación

Además de **garantizar la participación activa** (de las áreas encargadas de desarrollar políticas de educación, salud, deportes, juventud, etc.) es necesaria la implicación de los responsables encargados de la ordenación urbana, transporte y planificación, así como de turismo, etc.

Sensibilización y movilización social.

- Aprovechar los modelos sociales existentes,
- Recomendaciones basadas en la evidencia,
- Actividades que deben desplegarse durante todo el año.

Impulsar las intervenciones a nivel comunitario.

- Información y educación: para asegurar que la población pueda tomar decisiones. Plan de comunicación.
- Campañas de educación pública.
- Programas para fomentar la actividad física y una alimentación idónea para todas las edades, principalmente a nivel escolar.
- Política de subvenciones para promover estilos de vida activos.

Es fundamental invertir en sistemas de vigilancia, evaluación y control.

ESTRATEGIAS CLAVE











1. CREACIÓN DE UNA MESA LOCAL

MECANISMO DE COORDINACIÓN.

Toda la comunidad. Distintos agentes del sistema deportivo y afines.

Objetivo:

- Crear redes locales para la coordinación de acciones y estrategias.
- Crear una red comunitaria local primero, y después, desplegar las acciones necesarias para su desarrollo.
- Sin una red local, no habrá soporte estable para el trabajo intersectorial que se necesita.

COORDINACIÓN ENTRE PROFESIONALES

TODOS LOS RECURSOS DE LA COMUNIDAD AL SERVICIO DEL PROYECTO.













2. UAEF. OFERTA. DEPORTE INCLUSIVO. EQUIDAD.

EL FOCO DE ATENCIÓN HA CAMBIADO



Programas multicomponente. Atención a la diversidad.









3. MAPA DE RECURSOS, MOVILIDAD Y TRANSPORTE ACTIVO.

Población general.

- Diseñar y dinamizar recorridos para caminar.
- Mapa de Recursos de la oferta de actividad física del municipio.
 - Objetivo: Fomentar la actividad de caminar.
- Reorientar eventos deportivos para la promoción de la actividad física en la población general.
 - Objetivo: Facilitar la participación ciudadana en eventos deportivos.

Población infantil y juvenil.

Impulsar la creación de Caminos escolares. // Programas con Centros Escolares.
 Objetivo: Incrementar el tiempo de actividad física y evitar el sedentarismo en los centros.











La población mayor.

• Impulsar mejoras y adaptaciones en el entorno físico y social que faciliten la práctica de actividad física.

<u>Objetivo</u>: Impulsar la práctica de AF entre la población de mayores.

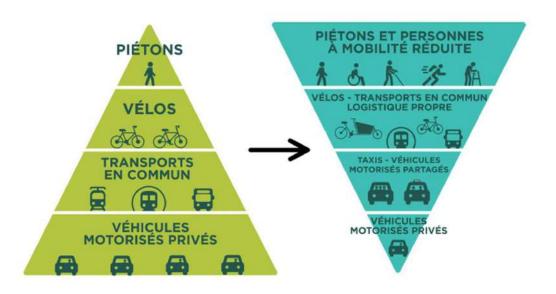
Población adulta (centros de trabajo).

• Promover los desplazamientos no motorizados al lugar de trabajo.

<u>Objetivo</u>: Facilitar la práctica de actividad física y el sedentarismo en el entorno laboral.

















Ejemplos que inspiran...

LA PIRÁMIDE DE LA MOVILIDAD URBANA











por Bayarque 0,4 km



ABARCAR TODA LA CIUDAD

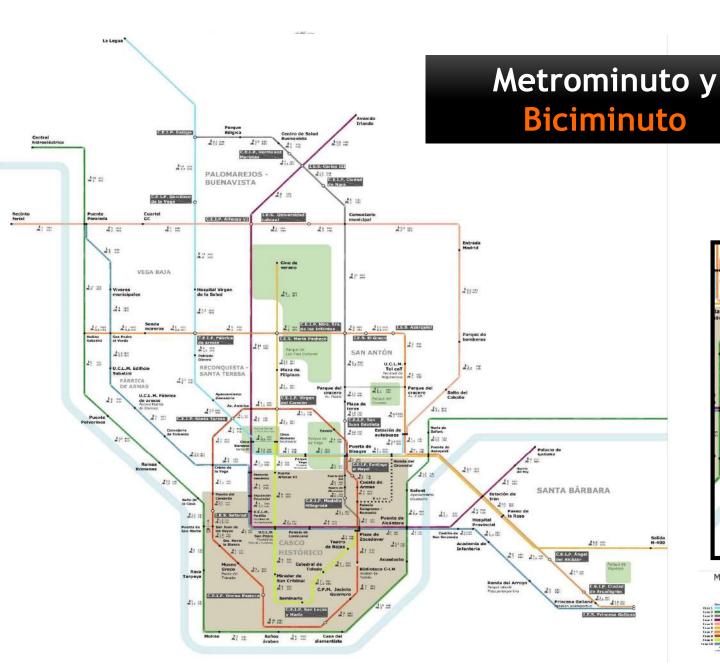
LUGARES TRANSITADOS

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

ZONAS CON AGUA Y SOMBRA

ZONAS DE INTERÉS TURÍSTICO







TOLEDO







Señalización de centros de trabajo, de mayores de salud, hospitales, hoteles, instalaciones deportivas, etc.



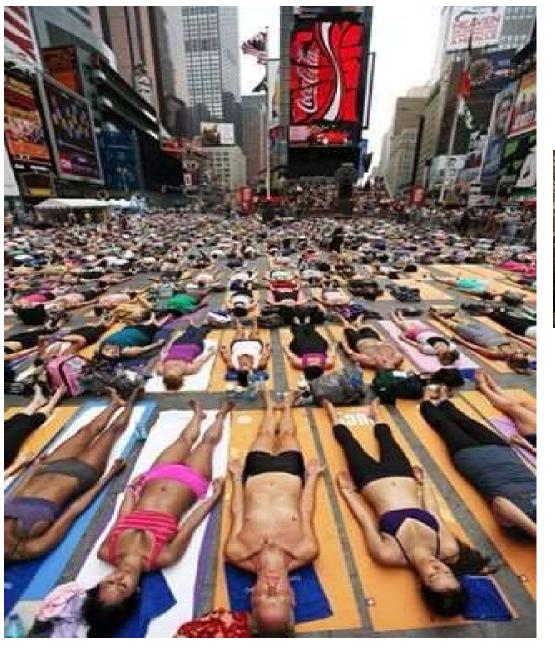












La ciudad como INSTALACIÓN DEPORTIVA











4. Prescripción de ACTIVIDAD FÍSICA



La población adulta a través de profesionales del ámbito sanitario y deportivo.

- Crear la **figura orientador/a AF en el municipio** que reciba a las personas derivadas del centro de salud y oriente en la práctica de la actividad física.
- Coordinar la derivación desde los centros de salud a los o las orientadoras.

Objetivo: Implicar a profesionales sanitarios y del deporte como agentes promotores de actividad física.

Prescripción de actividad física.

Conocida como **receta deportiva**, la derivación hacia la actividad física, es un sistema que promociona la salud a través del ejercicio físico, donde actúan de manera coordinada diferentes agentes del municipio, como son médicos/as, enfermeros/ as, técnicos/as deportivos/as, técnicos/as de los servicios sociales y cualquier otro agente que se estime conveniente.

Excecise is medicine





Es

- Acto de orientación de actividad física, previa derivación de un profesional sanitario, de la asistencia social o de otro servicio. Se trata de organizar un sistema debidamente procedimentado de derivación-orientación.
- Actualmente, este modelo de actuación **se considera una tendencia innovadora** tanto desde el punto de vista de las administraciones sanitarias como deportivas.
- Prescripción de actividad física en países como Estados Unidos, Canadá, Nueva Zelanda, Francia o Reino Unido. En España en País Vasco, Cataluña, etc.
- La receta no va dirigida a farmacéutico/as sino a profesionales de la actividad física. un acto a través del cual o el/la profesional sanitaria (médico/a o enfermero/a) invita a el/la paciente a acudir a un punto local para participar en un programa.









Prescribir la actividad física y el deporte como "medicamento genérico universal"

"Todo lo que empeora con la edad, mejora con el ejercicio".

Dra. I-Min Lee. Harvard University



- Consejo (Prescripción).
- Derivación (Especialista).
- Seguimiento.











5. El poder de la DIGITALIZACIÓN

IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SOBRE LA ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD FÍSICA

RECURSOS PARA LA CUANTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Gadgets: Pódometros y acelerómetros, Pulsómetros,
 Sistemas de registro de frecuencia cardiaca, Pulseras de actividad
- Apps

NUEVAS TECNOLOGÍAS:

- Dispositivos para la medición del entrenamiento de fuerza, Camiseta hexoskin, Kuai wear smart-headphones.
- HERRAMIENTA PARA LA BÚSQUEDA DE RUTAS, RECORRIDOS Y ACTIVIDADES

















VALOR AÑADIDO







s que habitualmente se relacionan con la Web 2.0, junto con una breve explicación. Además se han seleccionado algunos ejemplos de servicios de la Internet hispana que suelen enmarcarse en la Web 2.0. También se incluyen algunos representantes globales de la Web 2.0 habitualmente utilizados por el público hispano. Un glosario técnico explica con mayor detalle algunas de las tecnologías y acrónimos asociados con este fenómeno. Se puede acceder a una versión en linea de este mapa en





AJAX (Assessment), Justician April XMI, Justician VXMI, Assessment Tecnos de desarrollo veto que permite modificar la información de una págna web ain tener que recargarla completamente, agilizando de esta forma la interacción con el usuario.

API (Application Programming Interface, Interfaz de Programación de Aplicaciones) - Conjunto de específicaciones para comunicarse con una apricación, nomisimente para obtaner información y utilizaria en otros sarvicios. Europois Amazon 1965 Sarvicias, Filoy Sarvicias, Cología A.(AX)

Beta - Vaseido en oriabos. Mortin en homos, mortin en costo los sequirios de la Web 2.0 se encuentran semons en -bets perpetua- evolucionarido constantemente, a diferencia de los cicios carrados de deserrollo de

CSS (Cascording Style Sheets, Hojes de Estifo en Cascada) - Langueja para definir la presentación de las paginas web, de modo que su aspecto que de asparado del contenido en si. Mishap Remercial - Adjustion with one utilize efformation dediversas fuentes miscardes para con auto illusvo servicio en trase a elles, normalmente empleando Servicios Vieb y APIs públicas.

OPML (Cuthre Processor Ateitup Language, Language de Marcas para Esquamas) – Un formato para sisquemas y fistua, en language XML, que se quese utilizar para compartir información.

P2P (Paer-to-Pier, Entre Pares) - Red informática entre pares o partir información de cualquier tipo. Ejemplos: Skype, Windows Line Messander Bil Torrant, Kazau, eMului

Permeligia Triaces Permanenteti - Triaces fice a cácinas de

REST (Representational State Tigrativ, Transferencia de Estado Resm. sentacioneli - Fistofia de diseño y arquitectura weo que se apoya en el intamparibio de informação mariante XML: SOAP (Simple Object Arcein Protocol, Protocolo Simple de Appesso a Obertos) - Profocolo estándor de comunicación inilizado en los servicios web, mediante el cual dos objetos pueden intercambiar información en

RSS (Really Simple Syndication, Sindicación Bastaria Simple) -Formato autândar ques la sindicación de contenidos a los que un usuario custquera quede suscribinse mediante un programa saregador de fields a canales

Ruby on Rails - Entorno de programación Plaíst que se acova en el enguaje Ruby. Gosa de gran popularidad para el decembro de aplicacio-nes de lipo Web 2.0 puesto que anometra las tareas más comunes y permite ciclos cortos para el desamollo de prototipos.

Widgef - Pequeña aplicación o modulo que restas una función concerta, generalmente de tipo visual, dentro de otras aplicaciones o sistemes operativos.

Glosario de Términos Comunes

Web Semintica - Concentualmente se trass en añadir spodicado a los veta dentama de metadatas, de modo que los ordenatores puedar entender mejor la información que existe en la Morid Wide Web.

Web Services (Savicios Web) - Conjunto de especificaciones que posibilitan la comunicación y provisión de servicios entre diferentes aplicaciones vivi web.

estánciares para redos inalámbricas, generamente de corto alcanos,

XHTML jeXtersible Hypertest Markup Language, Languaje Extensible de Marcas de Hiperexist - Venson XVII, más avanzada del languase HTML, que se utiliza para la cresción y vaustización de páginas web.

XML - laXtensible Maricus Enraçana, Languaga da Marras Estanolatis.

La tecnología puede marcar la diferencia

















PROMOCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSOS PARA LA SALUD (AFBS)

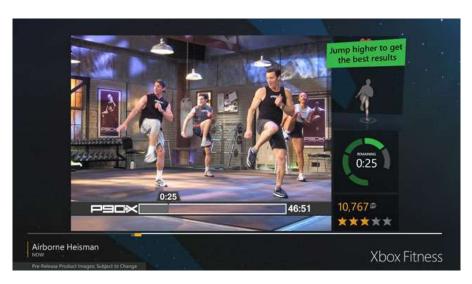














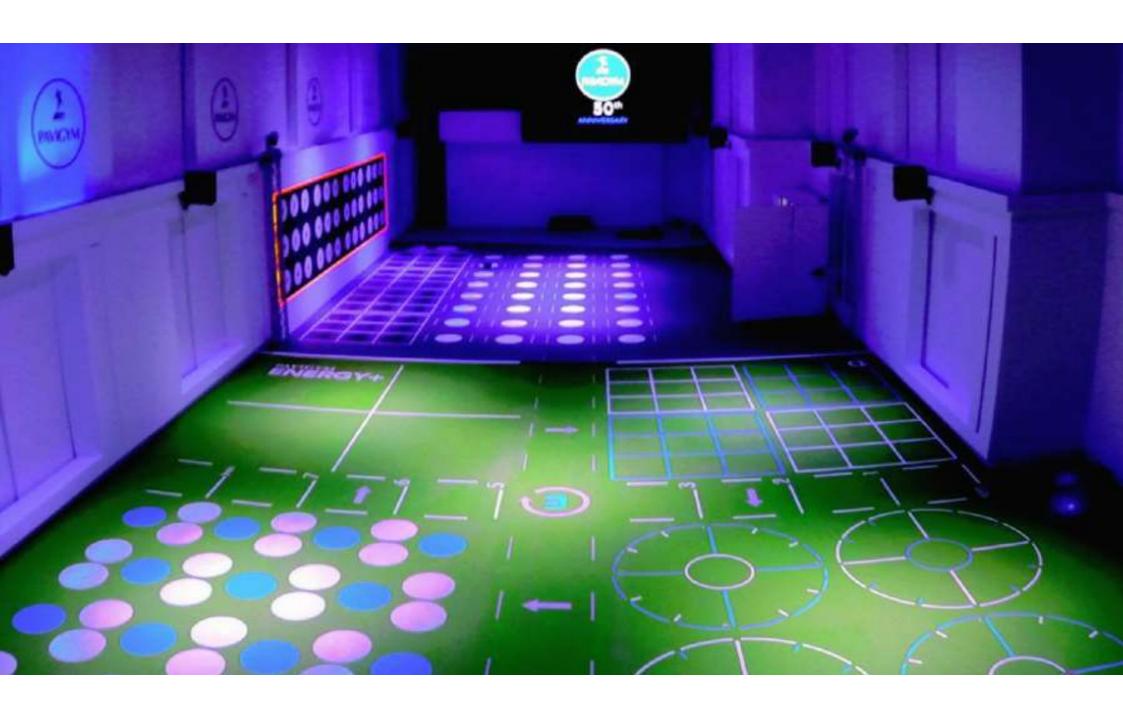




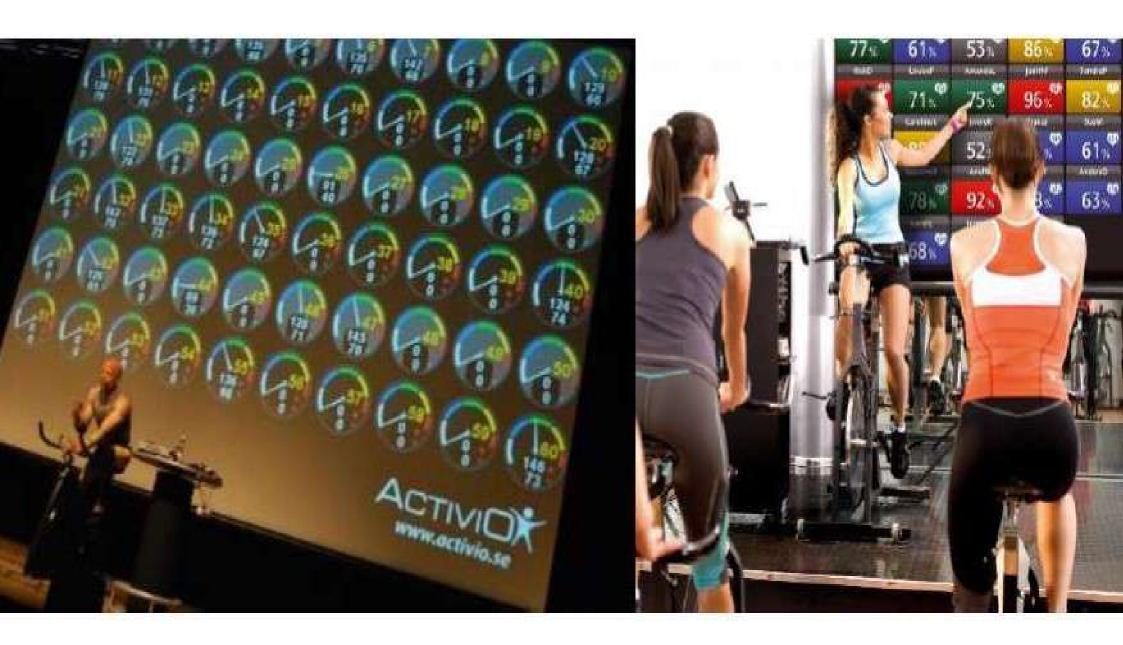












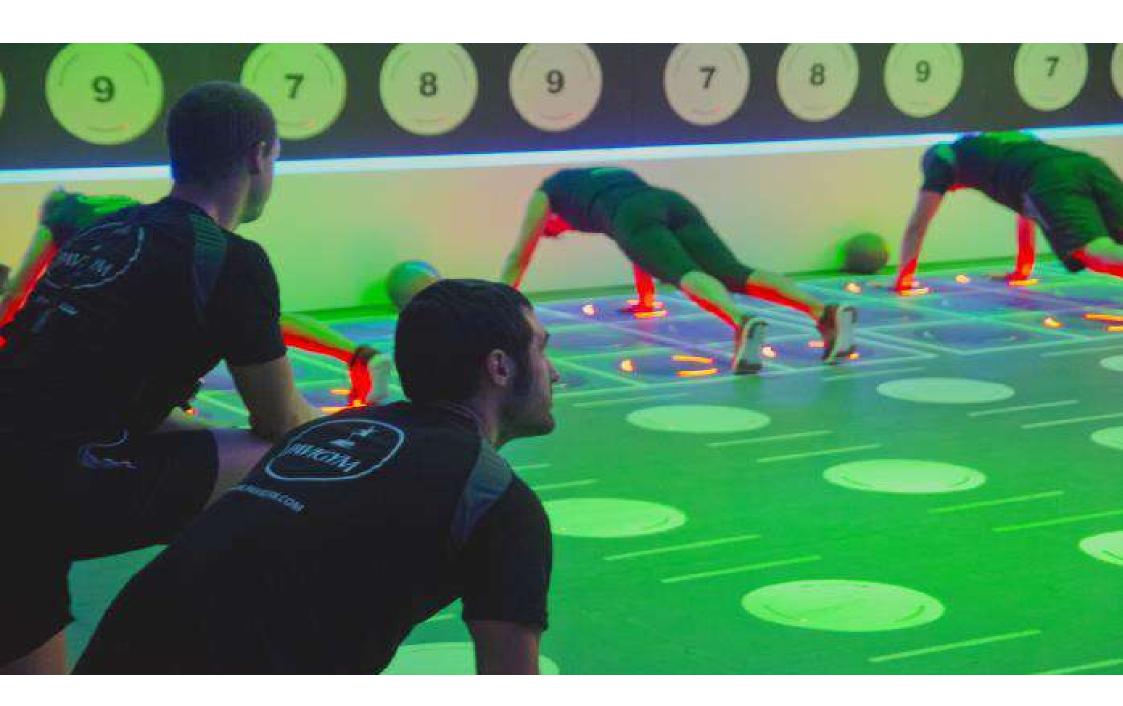


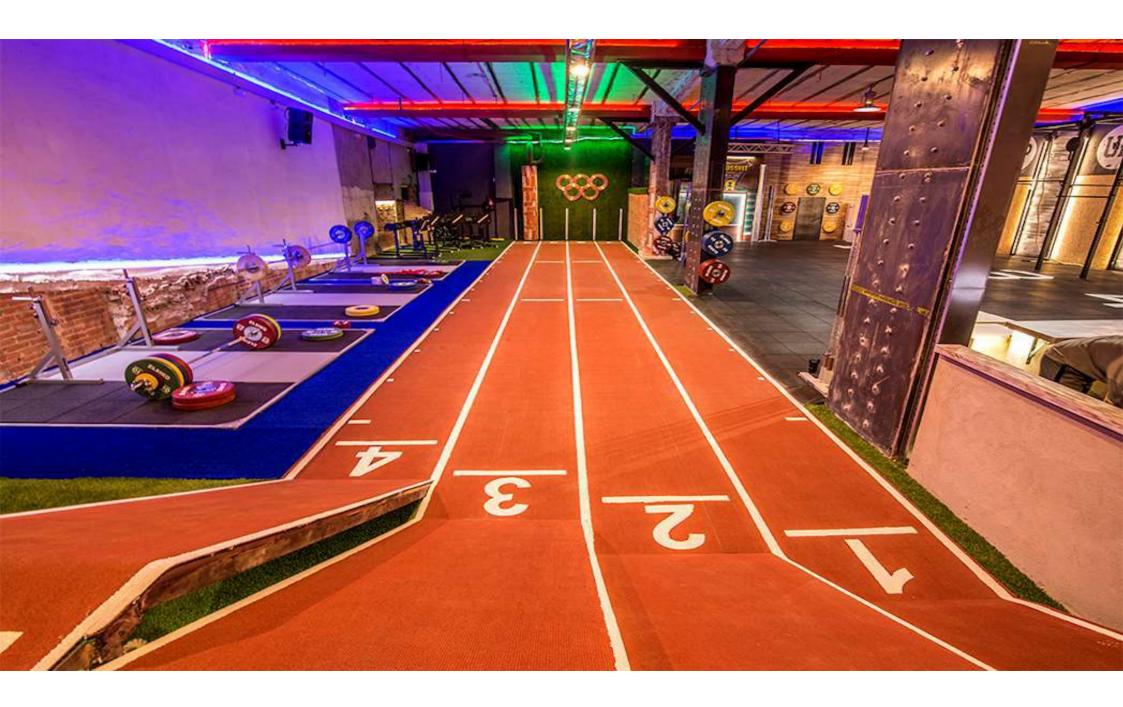


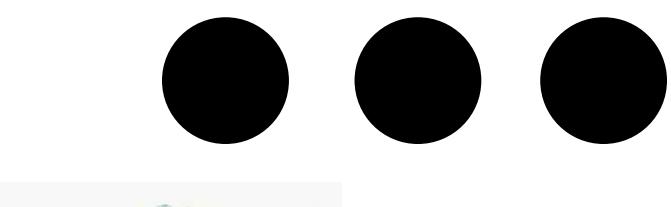








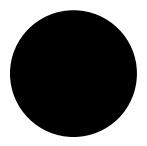


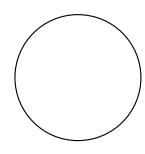


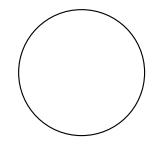


*Actividades, Personas

1. INNOVAR CREER, CREAR, CRECER









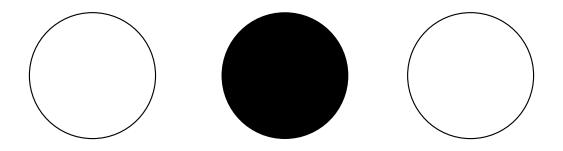
The Definition of Managerial Insanity

Definición de la Locura en la Gestión Municipal

Doing the same thing you have always done, the exact same way you have always done it, and expecting different results.

Hacer lo mismo de siempre, de la misma manera, y esperar resultados diferentes

2. GENERAR VALOR





Se trata de **satisfacer necesidades** de ciudadanos, **no sólo de prestar servicios.**

Cambiar de referentes en la actuación. Nuevo paradigma.

¿Qué buscan los actuales prácticantes?

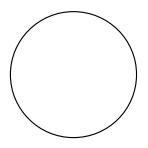
• Ofrecerles una **EXPERIENCIA** MEMORABLE es una manera de retener y fidelizar a todos.

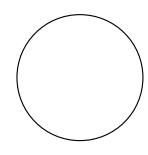
Para ello necesitamos:

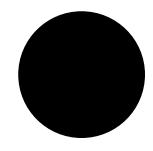
- Soluciones innovadoras.
- Diferenciación.
- Versatilidad.
- · Soporte, educación y contenidos.



3. PASAR A LA ACCIÓN LIDERAR EL CAMBIO









*Actitudes que son contagiosas.

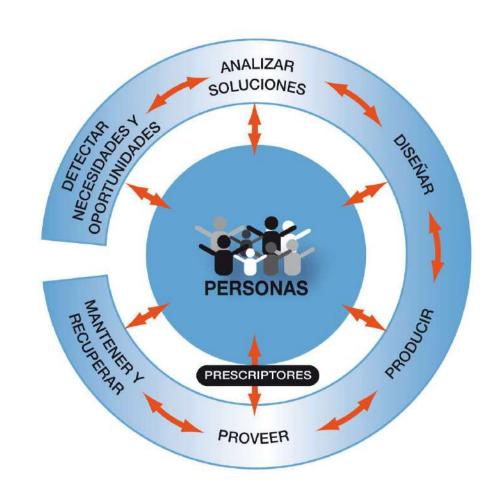
Modelo de promoción de la Actividad Física

Enfoque metodológico

Utilizar diversos "conocimientos científicos y tecnológicos",

y combinarlos con "conocimientos clave sobre las personas" (antropometría, funciones humanas, diseño de interfaces, salud y bienestar, etc.)

y con "metodologías que permitan su intervención en los procesos de innovación como cocreadoras de los bienes, entornos y servicios que usan", garantizando así su aceptación y plena satisfacción una vez llegan al mercado.



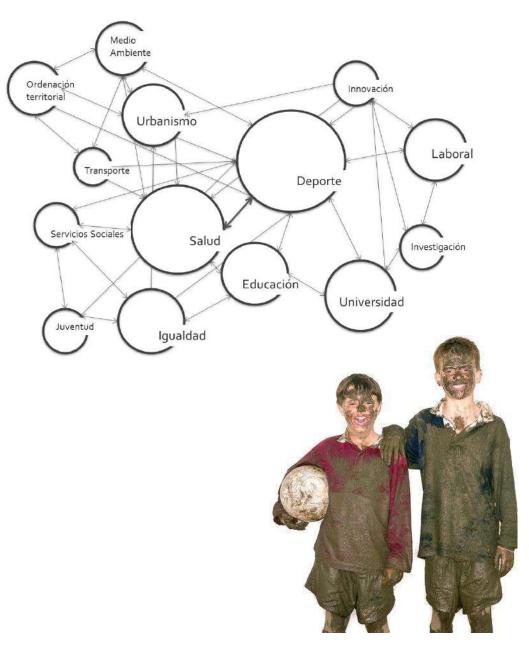
Hibridar para INNOVAR

LO VERDADERAMENTE
IMPORTANTE EN LA
INNOVACIÓN NO ES
GENERAR UN CAMBIO
SINO GENERAR
NUEVO VALOR



No hay recetas mágicas.







SMALL

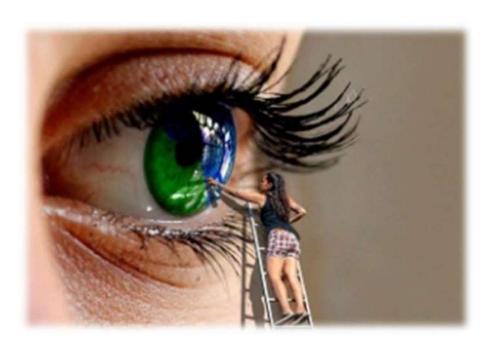
CHANGES CAN MAKE ALBERT

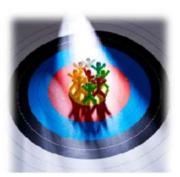


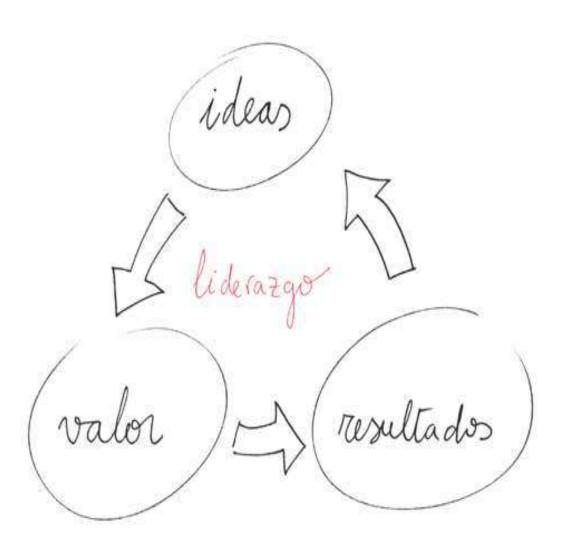












PROMOCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSOS PARA LA SALUD (AFBS)













Alberto.Dorado@uclm.es





ALBERTO DORADO SUÁREZ

Universidad de Castilla-La Mancha Alberto.Dorado#uclm.es







