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

José Ignacio Melendro Jurado
Consejero Técnico, Subdirección de Ciencias del Deporte, Consejo Superior de Deportes

PROBLEMA

SEDENTARISMO
INACTIVIDAD
OBESIDAD

EVIDENCIAS
CIENTÍFICAS
PROFESIONALES
SANITARIOS Y
DEPORTIVOS

SOLUCIÓN

ACTIVIDAD
FÍSICA
ESTRATEGIAS
NACIONALES

CONTEXTO

FINANCIACIÓN
APOYO POLÍTICO
SENSIBILIZACIÓN

PLANES
ACTIVIDAD
FÍSICA
BENEFICIOSA
PARA LA SALUD
AFBS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE
Consejo Superior de Deportes
EMBAJADA DE ESPAÑA EN BOLIVIA
aecid
Cooperación Española
CONOCIMIENTO/SANTA CRUZ
COOPERACIÓN FEMINISTA

PROBLEMA

SOLUCIÓN

Desarrollo del Componente 26: Plan de Fomento del Sector del Deporte (P.R.T.R)

OPORTUNIDAD

Plan AFBS
Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el sedentarismo y la inactividad física

Mantener la participación en otras Estrategias Nacionales de fomento de la Actividad Física

Cumplimiento Directrices Internacionales para la lucha contra el Sedentarismo

PLAN ESTRATÉGICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

OBJETIVOS

1.-Alcanzar una sociedad con unos **índices de práctica de actividad física y deportiva** en niveles superiores a la media europea e incorporada a los hábitos cotidianos de las personas.
2.-Facilitar que nuestros **escolares practiquen actividad física y deportes,** de moderada o alta intensidad, al menos, una hora diaria, combinando la educación física curricular y el deporte educativo.
3.-**Rebajar sensiblemente los índices de sedentarismo,** sobrepeso y obesidad, en relación a la situación actual.
4.-Promover el **acceso real de todos** los ciudadanos y ciudadanas, independientemente del lugar, características o circunstancias que los acompañen en momentos o a lo largo de toda la vida, **a la práctica de la actividad física y del deporte como elemento de inclusión social, salud, educación o recreación.**
5.-Buscar la **igualdad efectiva y real** en la práctica de actividad física y deportiva de las **mujeres**.
6.-**Incorporar** paulatinamente la actividad física y el deporte en la **prevención primaria del Sistema Público de Salud.**
7.-Fomentar la **accesibilidad, sostenibilidad y eficacia tanto de las nuevas instalaciones** deportivas como de las ya construidas, para dar cabida a la creciente demanda ciudadana de actividad física y deportiva.
8.-Incrementar el número de **empresas saludables**
9.-Apoyar y difundir el **diseño de proyectos urbanísticos** que tengan en cuenta la **Actividad Física Beneficiosa para la Salud**

INDICADORES SALUD

Una práctica de actividad física y deportiva del 30% para las personas mayores de 65 años

Una práctica deportiva general de la población cercana al 50%

Un descenso en el nivel de obesidad infantil y sobrepeso hasta el 20%, partiendo de los niveles elevados de 2010 del 38%.

Una reducción del porcentaje de población sedentaria hasta un nivel estimado del 35% del conjunto de la población.

INDICADORES ÁMBITO ESCOLAR

Un nivel de práctica deportiva en edad escolar de 1 hora diaria durante 5 días a la semana para la mitad de la población y 1 hora diaria durante al menos 3 días para el otro 50%.

INDICADORES ÁMBITO CORPORATIVO

Al menos un 50% de las 100 empresas más grandes del país con planes de promoción deportiva asociada a la salud para sus empleados

Un porcentaje de licencias federadas femeninas del 35% de las totales, partiendo del 18% actual.

INDICADORES IGUALDAD

El 90% de las instalaciones deportivas accesibles para las personas con discapacidad, el 50% de las mismas con vestuarios adaptados.

Un porcentaje del 20% de mujeres sobre el personal técnico y directivo de las federaciones deportivas españolas

Disminución de la diferencia de práctica entre hombre y mujer desde los 17,9 puntos porcentuales de 2010 a una banda entre el 8% y el 5%

FINANCIACIÓN

PLAN DE RECUPERACIÓN, TRANSFORMACIÓN Y RESILIENCIA

El ámbito de la actividad física y deportiva se incluye como una de las 10 políticas tractoras del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia de la Economía española del Gobierno.

#NextGenerationEU
#EspañaPuede
#PlandeRecuperación

GOBIERNO DE ESPAÑA

ESPAÑA PUEDE.

https://www.lamoncloa.gob.es/temas/fondos-recuperacion /

¿DÓNDE SE ENMARCA LA INVERSIÓN DE FONDOS EUROPEOS en Prescripción de actividad y ejercicio físico?

1	*Agenda urbana y rural y lucha contra la despoblación*
2	*Infraestructuras y ecosistemas resilientes*
3	*Transición energética justa e inclusiva*
4	*Una administración para el siglo XXI*
5	*Modernización y digitalización del tejido industrial y pyme, recuperación del turismo y España nación emprendedora*
6	*Pacto por la ciencia y la innovación, Refuerzo SNS*
7	*Educación y conocimiento, formación continua y desarrollo de capacidades*
8	*Nueva economía de los cuidados y políticas de empleo*
9	***Impulso de la industria de la cultura y el deporte***
10	*Modernización del sistema fiscal para un crecimiento inclusivo y sostenible*

FOMENTO DEL SECTOR DEPORTE

300 mil. €

C.26

Plan de Digitalización del Sector Deporte

Plan de Transición Ecológica de Instalaciones Deportivas

Plan Social del Sector Deporte

- Internacional
- Mujer

¿DÓNDE SE ENMARCA LA INVERSIÓN DE FONDOS EUROPEOS en Prescripción de actividad y ejercicio físico?

FOMENTO DEL SECTOR DEPORTE C.26

Reformas (3)

C26.R1 Nueva Ley del Deporte.
Ley 39/2022, de 30 de diciembre

C26.R2 Ley de Profesiones del Deporte.
En tramitación

C26.R3 Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el sedentarismo y la inactividad física

Inversiones (3)

C26.I1 Plan de Digitalización del Sector Deporte

C26.I2 Plan de Transición Ecológica de Instalaciones Deportivas

C26.I3 Plan Social del Sector Deporte

Internacionalización

Igualdad

Los profesionales sanitarias deben integrar la prescripción del ejercicio físico en los protocolos

1.- Los protocolos asistenciales es el marco de referencia para el ejercicio de las competencias profesionales sanitarias.

PRESCRIPCIÓN

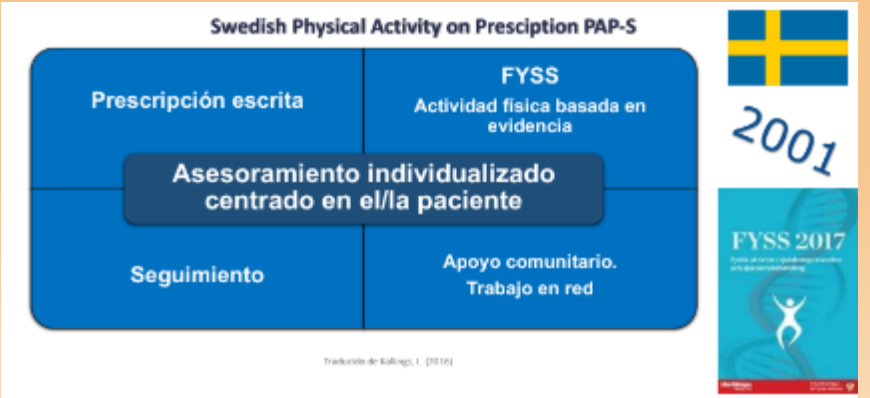
2.- La prescripción de ejercicio físico refuerza las prestaciones sanitarias de atención primaria, de atención hospitalaria, etc.

3.- La prescripción de ejercicio físico es una competencia profesional de naturaleza compartida.

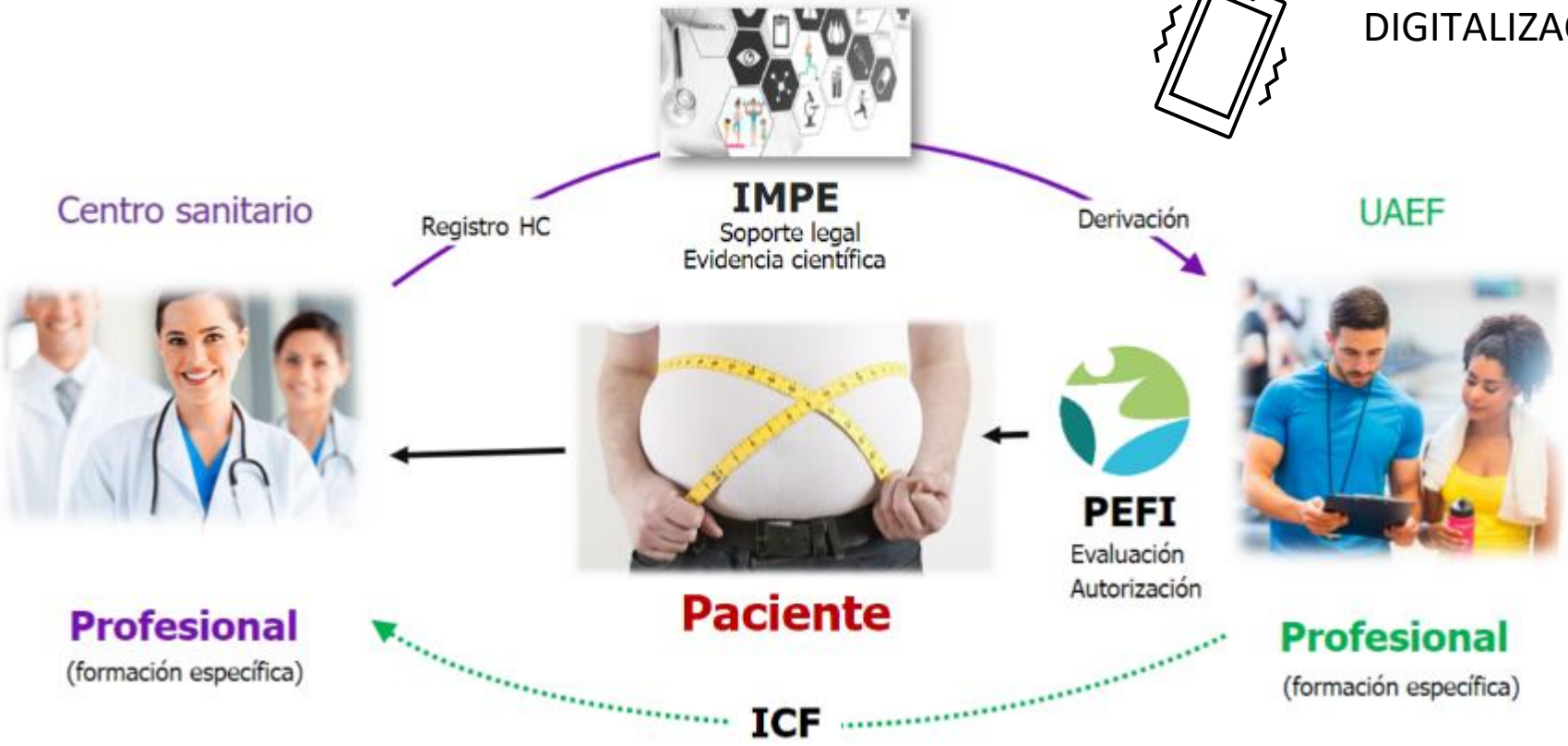
Intervenciones comunitarias coadyuvantes

Sector sanitario ⇔ Sector deportivo

- Adherir población estilos de vida saludable
- Aliviar la presión del sistema sanitario
- Mejora la salud y calidad de vida de la población incluidas personas con factores de riesgo y/o con enfermedades crónicas



Modelo de prescripción de ejercicio



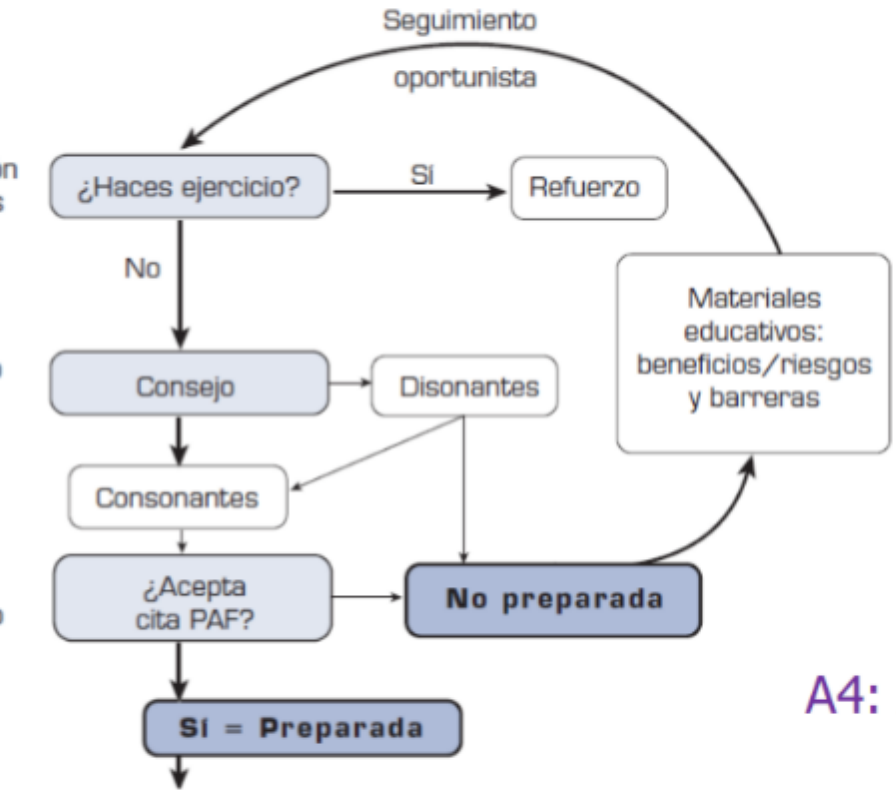
DIGITALIZACIÓN

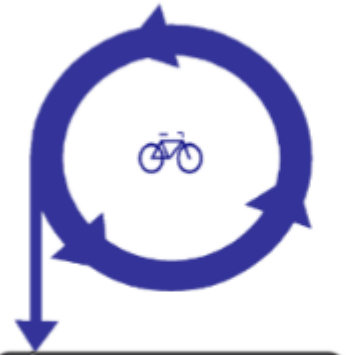
Intervención clínica5 Aes para la modificación de hábitos relacionados con la salud
Glasgow et al 2004; Whitlock et al 2002

A1: Averiguar — Identificación de inactivos

A2: Aconsejar — Diagnóstico motivación

A3: Acordar — Selección tratamiento





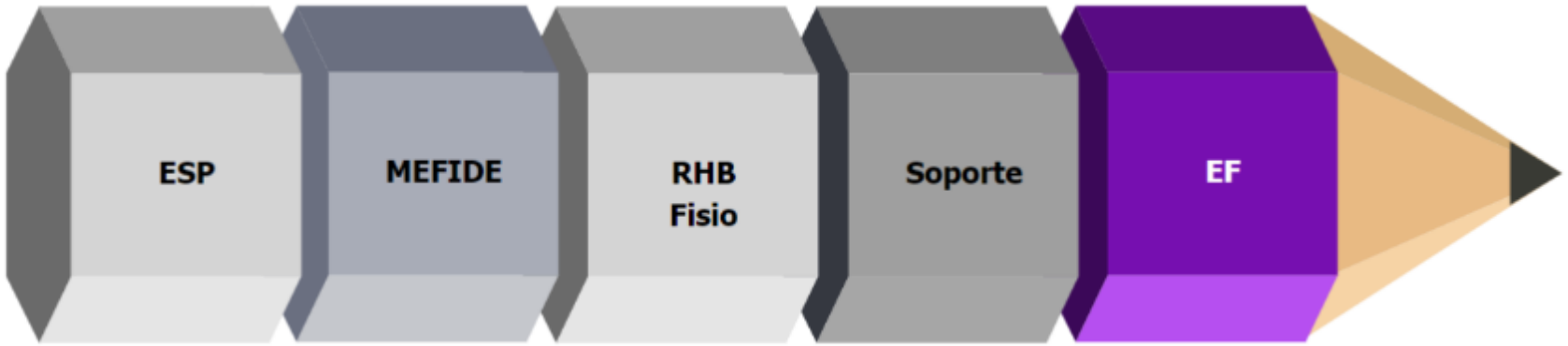
A4: Ayudar

Plan de actividad física (PAF)

- Refuerzo, apoyo y objetivos generales del PAF
- Identificación de barreras y posibles soluciones
- Negociación de objetivos realistas de entrenamiento
- Guía práctica para aumentar la actividad física
- Prescripción escrita de:
  - Tipo de actividad física
  - Intensidad
  - Duración
  - Frecuencia
  - Progresión en 3 meses

A5: Asegurar Seguimiento y continuidad

Trabajo pluridisciplinario



Especialista
Cardiología
Pneumologia
Neurología
Oncología

UME
Valoración funcional
Condicionantes
Bases de Prescripción

RHB
Valoración
Fisioterapia
Individual
Grupal

Soporte técnico
Enfermería
Psicología
Nutricionista
Otros técnicos

Educador físico
Individual
Grupal
Virtual
Videoejercicios

Prescripción de EF en ámbito comunitario

- Derivación por **profesionales de la salud** (atención primaria).
- **Pacientes** con enfermedad crónica.
- Diseño individualizado de PEF, por **profesionales del EF**.
- Aplicación de programas basados en **evidencia científica** (eficacia y eficiencia).
- Coordinación y comunicación (**feedback**).

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

Consejo Superior de Deportes

III. OTRAS DISPOSICIONES

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

Resolución de 4 de julio de 2022, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Deporte, de 9 de mayo de 2022, relativo a la distribución territorial y criterios de reparto del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Meta 1

Aprobación en la Comunidad Autónoma de **un plan de prescripción de actividad y ejercicio físico**.

Meta 2

Disponer de un sistema / **herramienta digital** que dé soporte al plan de prescripción.

Meta 3

Disponer de **curso de formación específica** en programas de actividad y ejercicio físico saludables, para el colectivo de educadores físicos y deportivos

Meta 4

Haber formado en programas de actividad y ejercicio físico saludable, al menos a **un 10% del colectivo de educadores físicos y deportivos** (titulados universitarios en ciencias de la actividad física y el deporte) colegiados en la Comunidad Autónoma, antes del 31 diciembre de 2023

Meta 5

Disponer de curso de **formación específica en prescripción** de ejercicio físico para **personal sanitario** (Médico de Atención Primaria y Enfermería) de la Comunidad Autónoma.

Meta 6

Haber formado en prescripción de ejercicio físico al menos a un **5% del colectivo de personal sanitario** (médicos de atención primaria y personal de enfermería) de la Comunidad Autónoma, antes del 31 diciembre de 2023.

Meta 7

Disponer **de UAEF,s que atiendan al menos al 7 % de los municipios** de la comunidad autónoma, antes del 31 de diciembre de 2023

Meta 8

Que al menos un **0,01 por ciento del total de población** de la comunidad Autónoma haya participado en programas de las UAEF,s antes del 31 de diciembre de 2023.

Meta 1

Aprobación en la Comunidad Autónoma de **un plan de prescripción de actividad y ejercicio físico**.

Meta 2

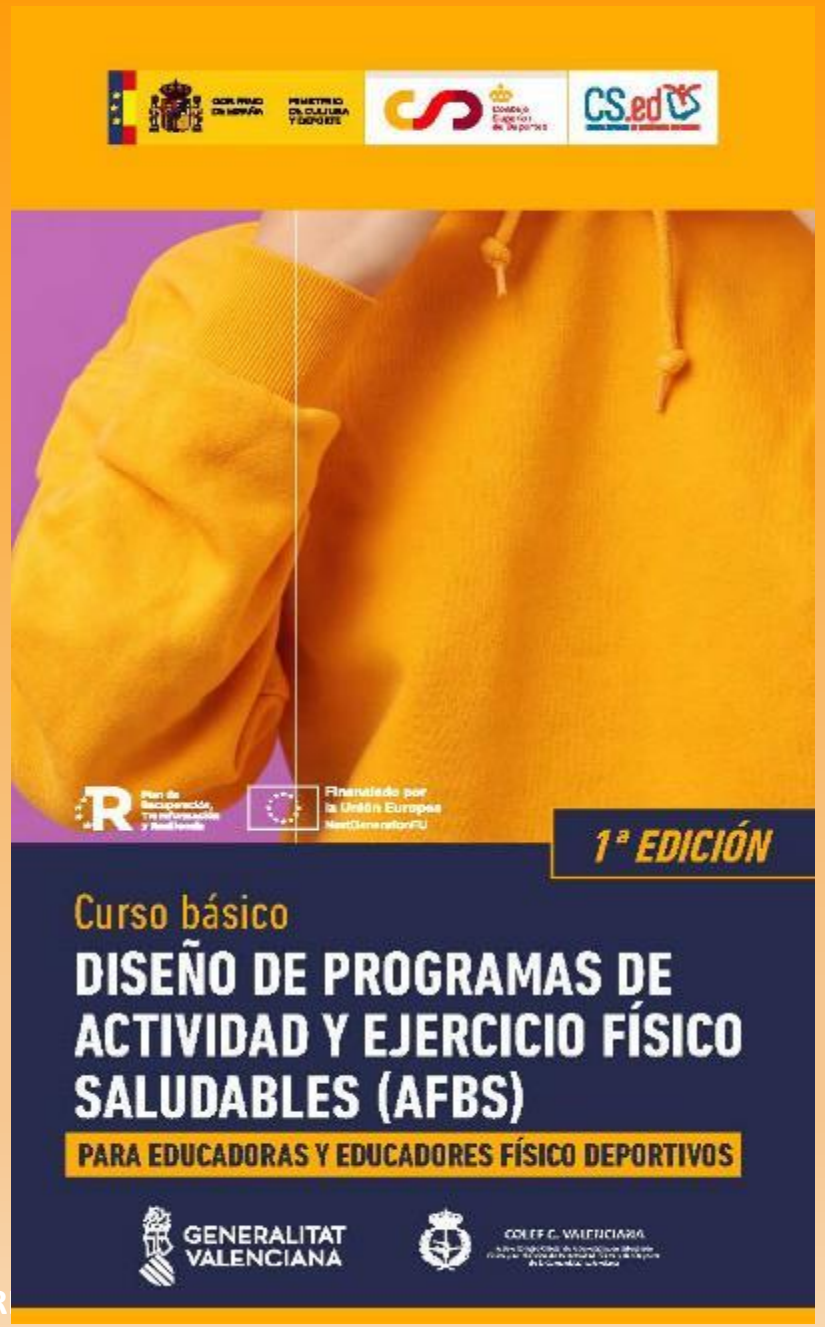
Disponer de un sistema /**herramienta digital** que dé soporte al plan de prescripción

Meta 3

Disponer de **curso de formación específica** en programas de actividad y ejercicio físico saludables, para el colectivo de educadores físicos y deportivos

Meta 4

Haber formado en programas de actividad y ejercicio físico saludable, al menos a **un 10% del colectivo de educadores físicos y deportivos** (titulados universitarios en ciencias de la actividad física y el deporte) colegiados en la Comunidad Autónoma, antes del 31 diciembre de 2023.



1
Introducción al diseño de programas de ejercicio físico beneficioso para la salud
1. Epidemiología de la Actividad Física y Salud.
2. Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
3. Relación entre Atención Primaria y las UAEF.
4. Ejercicio Físico como herramienta para mejorar la calidad de vida.
5. Salud en la infancia.
6. Salud en personas adultas.
7. Salud en personas adultas mayores.

Valoración de la condición física y salud
2
1. Protocolo de Valoración Funcional.
2. Pruebas de Condición Física y Salud: infancia.
3. Pruebas de Condición Física y Salud: personas adultos.
4. Pruebas de Condición Física y Salud: personas adultas mayores.
5. Interpretación de las Pruebas de Condición Física y Salud.
6. Modelos de comunicación con el personal sanitario: finalidad y uso.

3 Diseño de programas de ejercicio físico

1. Contenidos de los programas de ejercicio físico.
2. Cuantificación y progresión de la carga del programa de ejercicio físico.
3. Herramientas.
4. Buenas prácticas: Programa europeo.
5. Temporalización de contenidos en el programa de ejercicio físico.
6. Propuesta de programas de ejercicio físico para población infantil.
7. Propuesta de programas de ejercicio físico para adultos mayores.
8. Propuesta de programas de ejercicio físico en personas mayores.

Poblaciones con necesidades especiales y ejercicio físico 4

Planes y programas de ejercicio físico en:

1. Personas con obesidad y sobrepeso (infancia y adultos).
2. Personas con cirugía bariátrica.
3. Personas con diabetes.
4. Personas con hipertensión.
5. Personas con síndrome metabólico.
6. Personas con enfermedades cardíacas.
7. Personas con osteoporosis.
8. Mejora de la función cognitiva (infancia y adultos).
9. Adultos mayores frágiles.
10. Mejorar la salud de la espalda.
11. Personas con cáncer.
12. Personas con síndrome down.
13. Embarazo.
14. Personas con fibrosis quística.
15. Personas con fibromialgia.

5 Recursos para promover la actividad física y el ejercicio físico desde las UAEF y los Centros de Atención Primaria

1. Buenas prácticas en programas de ejercicio físico orientados a la salud.
2. Planes de comunicación entre Atención Primaria y las UAEF: ¿qué necesita uno del otro?
3. Planes existentes de derivación de pacientes a las UAEF.
4. Adecuación de la oferta de ejercicio físico municipal a los distintos grupos de la población.
5. Estrategias para promover el cambio de conducta en la población.
6. Planes de rutas saludables.
7. ¿Qué queremos conseguir? Trabajo en equipo.

financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

Meta 5

Disponer de curso de **formación específica en prescripción** de ejercicio físico para **personal sanitario** (Médico de Atención Primaria y Enfermería) de la Comunidad Autónoma

Meta 6

Haber formado en prescripción de ejercicio físico al menos a un **5% del colectivo de personal sanitario** (médicos de atención primaria y personal de enfermería) de la Comunidad Autónoma, antes del 31 diciembre de 2023.

Contenidos

1. La prescripción de actividad y EF en el SNS
2. Investigación sobre EF en Atención primaria
3. El problema de la inactividad física
4. La actividad física
5. La condición física
6. Adaptaciones con el ejercicio físico
7. Ejercicio físico y salud
8. Condicionantes del ejercicio físico
9. Valoración funcional
10. Consejo y Prescripción de ejercicio
11. Programas de EF en el ámbito sanitario
12. Programas de EF en el ámbito laboral
13. Programas de EF en mayores

Meta 7

Disponer **de UAEF,s que atiendan al menos al 7 % de los municipios** de la comunidad autónoma, antes del 31 de diciembre de 2023

Meta 8

Que al menos un **0,01 por ciento del total de población** de la comunidad Autónoma haya participado en programas de las UAEF,s antes del 31 de diciembre de 2023

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE
Consejo Superior de Deportes

Comisión Europea

Directrices de actividad física de la UE

Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud

Aprobadas por el Grupo de Trabajo de la UE «Deporte y Salud» en su reunión del 25 de septiembre de 2008

Confirmadas por los Ministros de los Estados Miembros de la UE en su reunión de Biarritz de 27-28 de noviembre de 2008

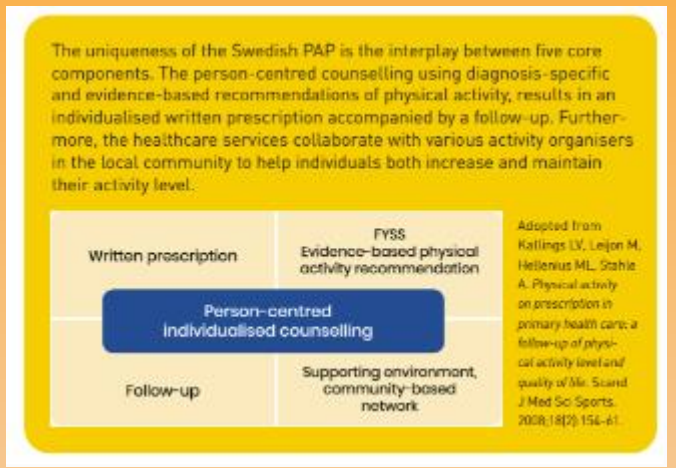
European Commission

HEPA Europe
European network
for the promotion
of Health-Enhancing
Physical Activity

HEPA Europe
European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity

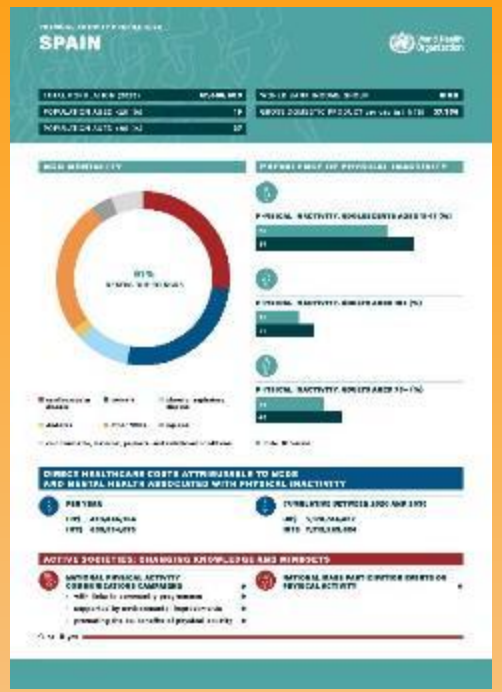
EU PHYSICAL ACTIVITY ON PRESCRIPTION

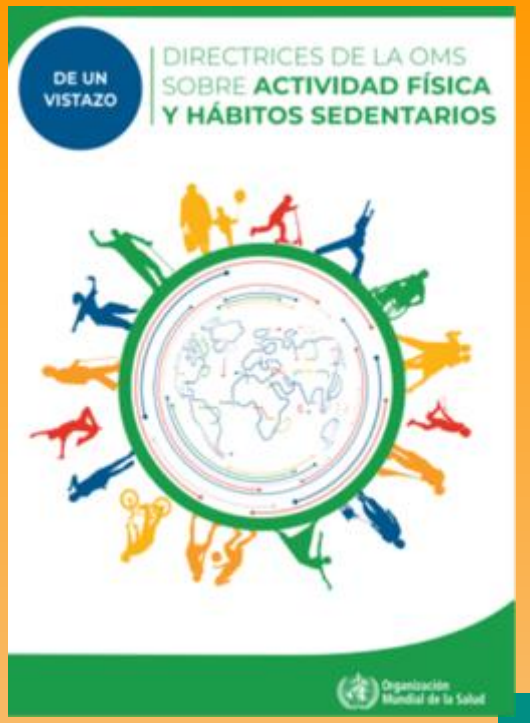
INEFC
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

Consejo Superior de Deportes





Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA)

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030

EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids

ANY IS BETTER THAN NONE

150 minutes PER WEEK

150 to 300 minutes PER WEEK

60 minutes PER DAY

On at least 2 days a week
muscle strengthening activities

On at least 3 days a week
multicomponent activities for balance and strength

MORE IS BETTER

more than 300 minutes PER WEEK

LIMIT sedentary time

REPLACE with some physical activity

PREGNANT & POSTPARTUM WOMEN	ADULTS & OLDER ADULTS	CHILDREN & ADOLESCENTS	ADULTS	OLDER ADULTS	EVERYONE WHO CAN

PLANES POLÍTICOS

249. Pondremos en marcha un **Plan Regional de Prevención del Sedentarismo y Fomento de la Actividad Física y el Deporte: "Muévete y gana vida"**, para distintos sectores de la población: infancia y adolescencia, mayores y personas que sufren distintas patologías.

*La Comunidad de Madrid liderará y coordinará una **Red para el fomento de la actividad física y el deporte en toda la región**, partiendo de las áreas de salud y deportes y tratando de aunar esfuerzos, con la participación activa de los profesionales sanitarios y de las Administraciones Locales.*

- ***Infancia y adolescencia.** La obesidad infantil se está convirtiendo en un problema y supone un grave riesgo para la salud. Por eso, vamos a dar un gran impulso al deporte en niños y adolescentes.*
- ***Deporte y enfermedad.** El deporte no está reñido con la enfermedad y por ello promoveremos las prácticas deportivas adaptadas a cada patología.*
- ***Mayores y deporte.** Los datos apuntan a que la actividad física retrasa y previene la fragilidad física y la pérdida de masa muscular y fuerza al envejecer. El aspecto psicológico también se ve favorecido por la actividad física y el deporte, mejorando estados emocionales adversos y cognitivos*

ejes tiene que ser "**vincular el deporte a la salud**" de toda la población y, "**especialmente para los mayores**", que tendrán "mejores hábitos" a la par que se lucharía contra la "**soledad no deseada**".

Para seguir incentivando la realización de ejercicio físico, [redacted] también ha comunicado que implantará un sistema de "**receta deportiva**" que, a través del sistema público de salud, "los **médicos de atención primaria podrán recetar actividad física y deportiva** a toda la población", ha indicado.

SENSIBILIZACIÓN

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN
TU SALUD SE ENTRENA

Consejo Superior de Deportes

Ignacio.melendro@csd.gob.es