

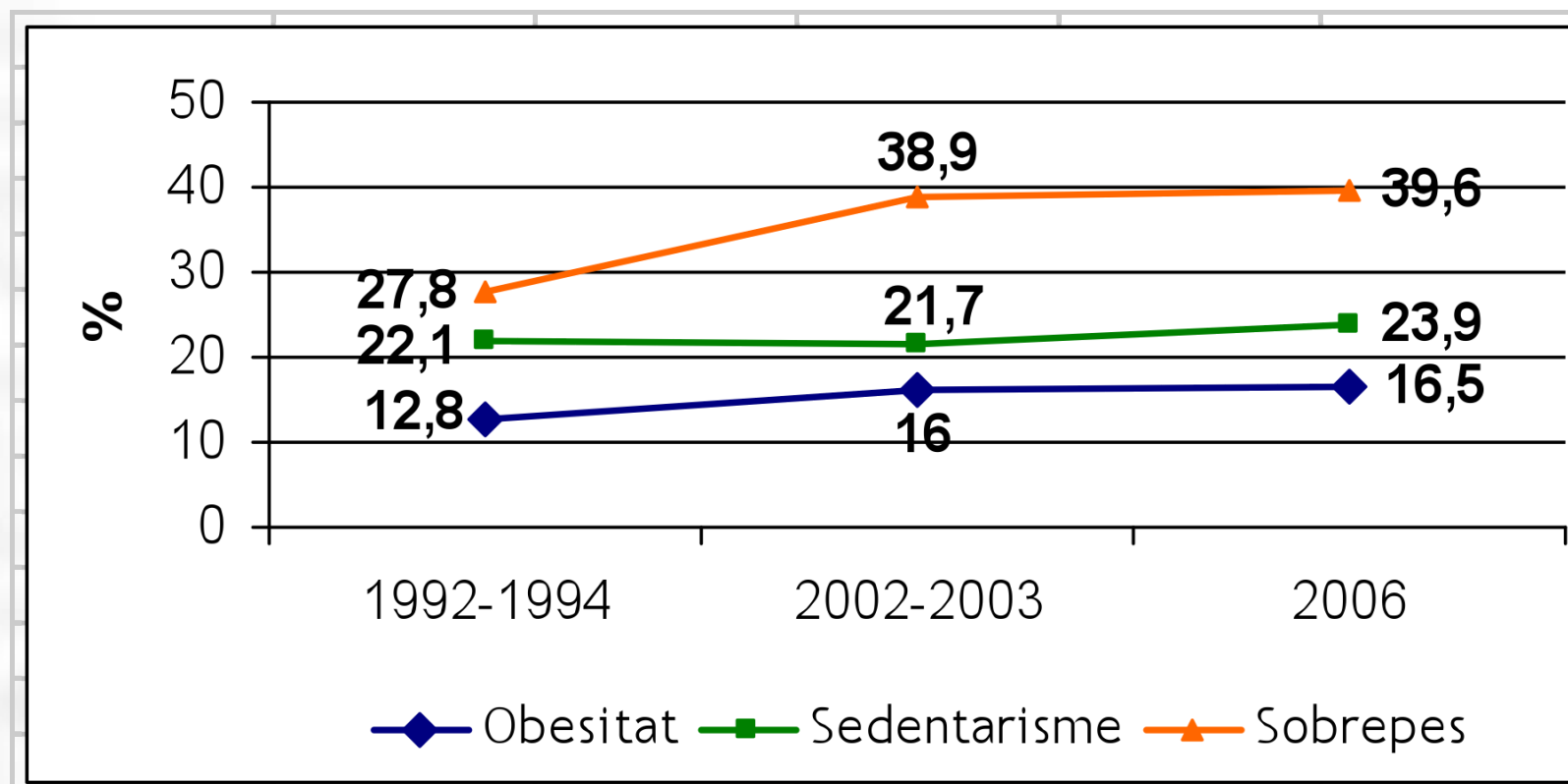
Condiciones para la implantación de intervenciones eficaces en la promoción de actividad física

Carmen Cabezas
Subdirecció General de Promoció de la Salut
Direcció General de Salut Pública



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

OBESIDAD, SOBREPESO Y SEDENTARISMO EVOLUCIÓN EN CATALUNYA > 15 AÑOS. (1992-2006)



Sobrepeso IMC 25 - 29 ENCAT, EXAMEN SALUT
Sedentarismo ESCA
Obesidad IMC $\geq$ 30 ENCAT, EXAMEN SALUT



Estrategia mundial OMS sobre dieta, actividad física i salud



la agencia española de seguridad alimentaria



ESTRATEGIA NAOS

la agencia española de seguridad alimentaria



PAAS

Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Proceso de elaboración del PAAS

Plan estratégico (GT expertos; noviembre 2004-marzo 2005)

➤ Priorización de 19 intervenciones

Plan integral (Instituciones y entidades)

➤ Acuerdos y convenios de actuación sectorial

➤ “Fem el PAAS”

(inicio, primavera - otoño 2005)

Despliegue actuaciones

➤ 2006-2008

Objetivos PAAS

➡ **D**esarrollar acciones **informativas** e intervenciones sobre el uso de determinados estilos de vida de

2 líneas estratégicas:

- Proyectos y actividades propios

- Identificación, apoyo y diseminación de buenas prácticas

➡ **P**romover **compromisos** en los distintos ámbitos para potenciar las redes de cooperación con la finalidad de ser más eficientes en la utilización de recursos

PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

**Escuelas
Institutos**



Guia alimentació saludable
Menús escolares
Promoción actividad física

Centros

Más de 50 actividades en marcha o ya realizadas

En todas

- Fomento del papel de las entidades locales
- Prioridad en nivel socio-económico bajo: Salud en los barrios
- Colaboración con los otros agentes implicados

Medios de comunicación



Comercio & Restauración



Establecimientos
Amed

Actividades y MEAB
saludables
Promoción
actividad
física



**Indústria
Alimentaria**
Codigo de
buenas
pràcticas

Acciones PAAS ... algunos ejemplos

**¿Qué se está haciendo en
promoción de la actividad
física?**

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN:

- **E**ducativo
- **S**istema de salud
- **C**omunitario
- **L**aboral

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN CATALUNYA

Consejo Asesor de Actividad Física y Promoción de la Salud → Guia para la promoción de la salud mediante la actividad física 1994

EJEMPLOS DE INICIATIVAS LOCALES



Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)



**...una actuación conjunta del
Departament de Salut y la
Secretaria General de l'Esport**



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 Generalitat
de Catalunya

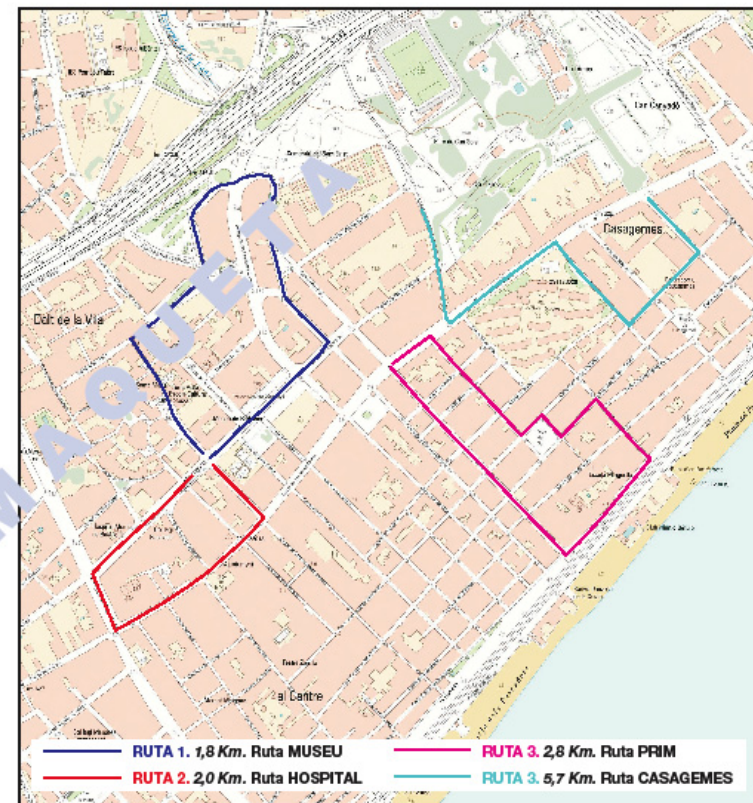


Objetivos del PAFES

- Incorporar el **consejo y la prescripción de actividad física** en la práctica habitual de los profesionales de APS.
- **Mejorar la capacitación de los profesionales sanitarios** de APS para aconsejar/prescribir actividad y ejercicio físico.
- **Coordinar los recursos** asistenciales (de atención primaria y a nivel especializado) en relación a la prescripción de la actividad física .
- Potenciar la **utilización de las instalaciones deportivas** par a la promoción de la salud.
- **Trabajar conjuntamente** con los profesionales de las instalaciones deportivas.
- Trabajar conjuntamente entre las diversas administraciones y sectores implicados.

INCLUYE ACCIONES A NIVEL DE...

- Persona (motivación y sensibilización) a través de la APS:
 - Consejo, asesoramiento y prescripción de actividad y ejercicio físico saludable con folletos de EpS
- Comunidad (facilitación):
 - Diseño de circuitos y rutas saludables
 - Identificación de recursos comunitarios
 - Grupos de Ejercicio Físico

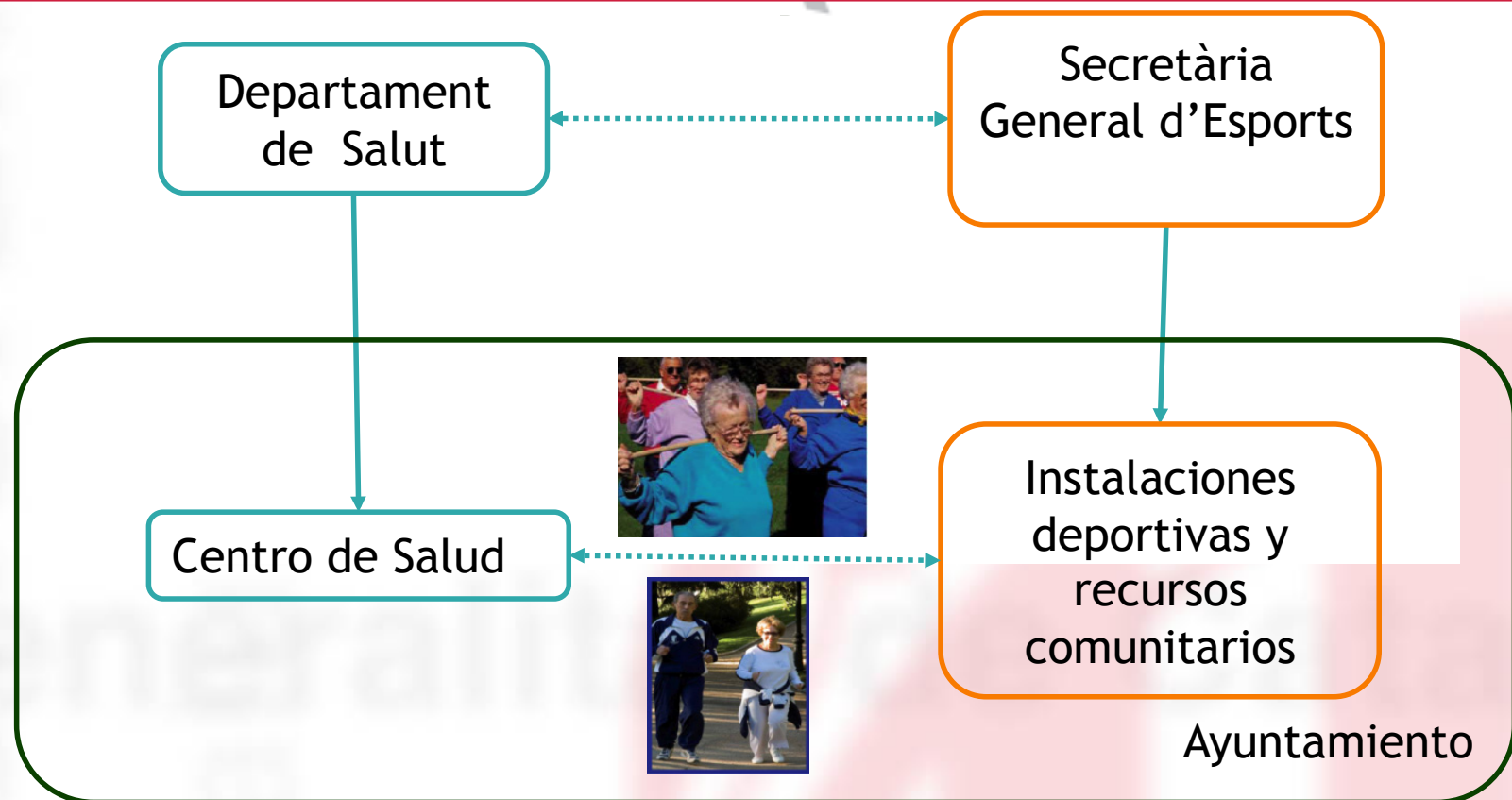


Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya



Acuerdo de Gobierno
Reserva de presupuesto específico



Características del PAFES

- **Población diana:** Adultos sedentarios con factores de riesgo cardiovascular (Hipertensión, Dislipemia, Obesidad y Diabetes)
- **Punto de entrada en el programa:** centro de salud
- **Recomendaciones de actividad física según la Guía PEFS**
 - Consejo General de actividad física no supervisada
 - Consejo/prescripción de actividad física asesorada
 - Prescripción de ejercicio físico supervisado (derivación a instalación deportiva)

Consejo General de Actividad Física no supervisada

- Dirigido a personas sin problemas para la práctica de actividad física
- Consejo general de incremento de la actividad Física ligera / moderada sin supervisión
- Utilización de la oferta municipal de rutas saludables y otros

Claus per a una vida saludable

La proposta que et fem és simple però necessita que prenguis decisions que són importants i normals: depenen de tu.

- Començar a fer activitat física de manera gradual i al principi amb una intensitat molt suau, fins a set hores setmanals d'exercici físic.
- Millorar la manera de menjar i aprofitar els beneficis de la dieta mediterrània.
- Canviar de rutines.
- Portar un ritme de vida amb menys tensions i estressar sempre que sigui possible.

Recomanacions dietètiques

- No menjar més del compta.
- Menjar al menys 5 unitats de fruita o verdura cada dia.
- Moderar el consum d'alcohol.

ACTIVA'T!

Guanya qualitat de vida fent activitat física

El **Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES)** pretén oferir una campanya dirigida a la població sedentària, per a què s'incorpori a un **programa d'activitat física** amb finalitats saludables. La pràctica regular et permetrà gaudir d'una millor salut física i mental.

RECOMANEM...

Caminada Nordic Walking <i>Itinerari de Natura</i> Nivell: Inicial	Passeig per Montjuïc <i>Itinerari de Natura</i> Nivell: Mig / Avançat
Jardins Històrics de BCN <i>Itinerari de Natura</i> Nivell: Tothom	UEC Sants Caminada Sants <i>Itinerari Esportiu</i> Nivell: Tothom
Breakfast Run <i>Itinerari Esportiu</i> Nivell: Avançat	La Barcelona Olímpica <i>Itinerari Cultural</i> Nivell: Tothom
Cursa popular Poble Sec 5,5 Km. <i>Itinerari Urbà / Esportiu</i> Nivell: Tothom (caminant)	Cursa de les Dones 5 Km. <i>Itinerari de Natura</i> Nivell: Tothom (caminant)
Caminada Sants-Montjuïc <i>Itinerari Esportiu</i> Nivell: Tothom	Cursa de Sant Antoni 10 Km. <i>Itinerari d'Esport</i> Nivell: Tothom (caminant)

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:

Districte de Sants-Montjuïc
C. Creu Coberta, 104 - Tel. 900 222 222
www.bc.es/sants/agendasaludable.htm

Coordina:



Organitza:



Prescripción de AF asesorada

- Dirigida a personas que necesitan un control periódico para la práctica de la actividad física (personas con factores de riesgo y algunas enfermedades estables crónicas)

- Circuitos saludables del municipio con objetivos progresivos y visitas periódicas por DUE

PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

Què és?
Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

Si vols fer altres activitats:

Caminada Nordic Walking Itinerari de Natura Nivell: Inicial	Passeig per Montjuïc Itinerari de Natura Nivell: Mig / Avançat
Jardins Històrics de BCN Itinerari de Natura Nivell: Totum	UEC Sants Caminada Sants Itinerari Esportiu Nivell: Totum
Breakfast Run Itinerari Esportiu Nivell: Avançat	La Barceloneta Olímpica Itinerari Cultural Nivell: Totum

BADALONA

CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
(Consulta immediatament si tens dolor als peus.)
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Recorda portar aigua i anar bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat vial.
- No t'oblida de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima a algun familiar o amic per a que camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

FASE D'INICI (2 mesos)

Comença caminant 20 minuts al dia.
Frequència setmanal: 3 dies alterns.
Progrés: cada setmana augmenta una minuts (exemple: 3-5 minuts).

FASE DE MILLORA (2 mesos)

Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).
Frequència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).
Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

FASE DE MANTENIMENT (d'ara en endavant)

Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).
Frequència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.
Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, triant menys en fer la mateixa ruta. Aleshores, estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.

Atenció! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, sinó baixa el ritme.

RUTES:

- RUTA 1. 1,8 Km. Ruta MUSEU
- RUTA 2. 2,0 Km. Ruta HOSPITAL
- RUTA 3. 2,8 Km. Ruta PRIM
- RUTA 4. 5,7 Km. Ruta CASAGEMES

© Institut Cartogràfic de Catalunya



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Derivación a un Programa de EF supervisado

- Dirigido a personas con enfermedades crónicas para las que el ejercicio puede suponer una mejora de control de sus enfermedades y que necesitan una supervisión a la hora de comenzar a practicarlo.
- Sesiones dirigidas por un LCAFE en grupo en un equipamiento deportivo
- 6 meses de duración
- Evaluación inicial y final por un MEFIDE

ACTIVA'T! Fem-ho junts!
PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT (PAFES)

Què és?
Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

Què pretén?
Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

Ara ja t'has activat!
Si no vols perdre'ls, la

CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
(Consulta immediatament si tens dolor als peus.)
- Recorda portar aigua i anar bevent a poc a poc, durant l'exercici o després de la sessió.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Cal que respectis les normes de la instal·lació.

Cada classe està pensada per a tu.
No te les perdis!

QUÈ HAS DE SABER?
Que formaràs part d'un grup en un programa de sis mesos de durada.

Nom equipament esportiu:
MARÍTIM CENTRE DE TALASOTERÀPIA

Demanar per:
Sra. Margarita Camprubi

N.º de telefon:
93 93 657 567

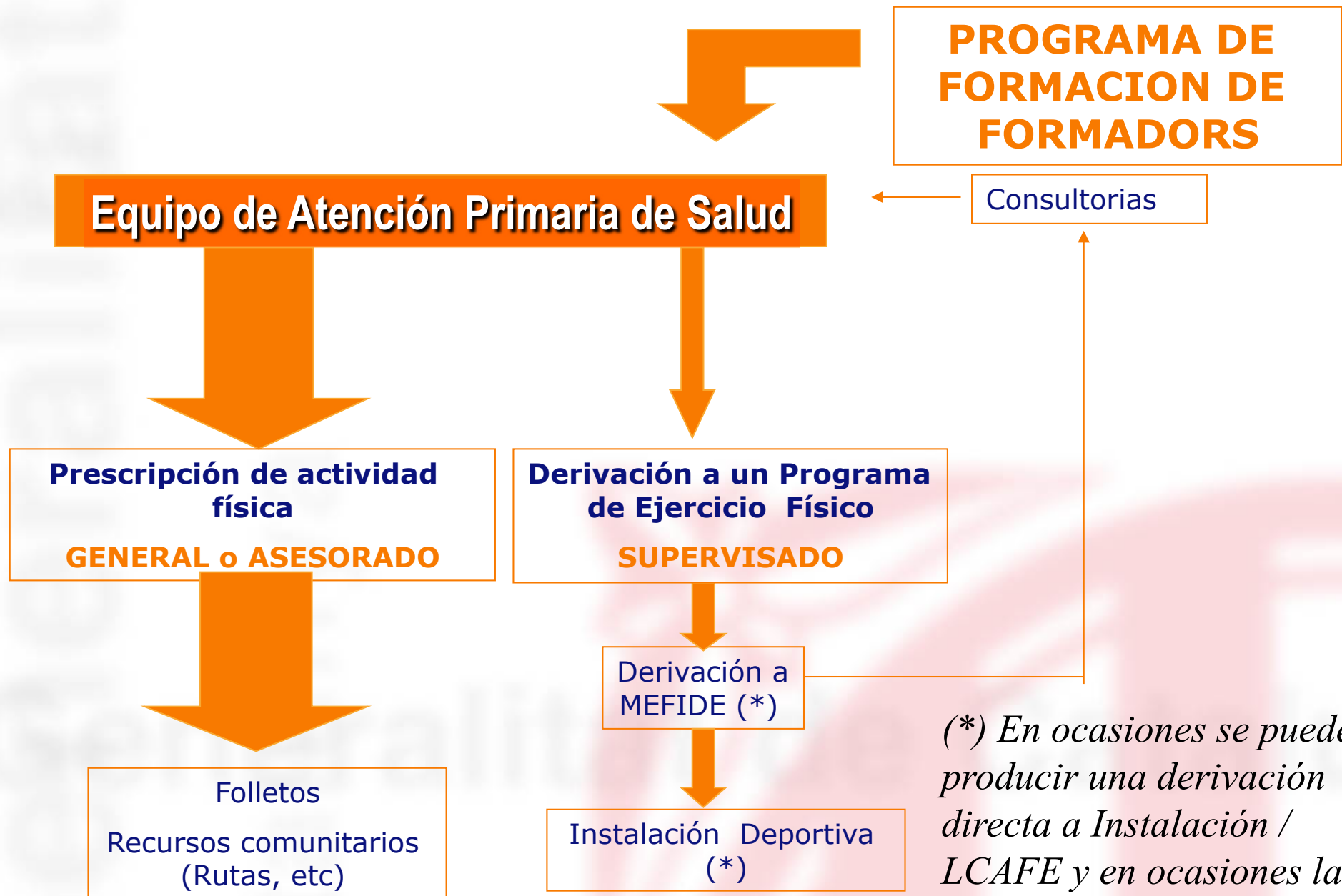
Horaris i grups:
Matí de 10.00 a 11.00 hores
Tarda de 16.00 a 17.00 hores

Preu:
20 euros mensuals

Com arribar?
Bus: línia 72 (parada del Port)
Metro: línia 5 (parada Pont de Fusta)

Coordina:  Pla d'Activitat Física Esport i Salut

Organitza:  AJUNTAMENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGADELL  DIPUTACIÓ DE GIRONA  MARÍTIM  DIPUTACIÓ DE GIRONA  DIPUTACIÓ DE GIRONA



() En ocasiones se puede producir una derivación directa a Instalación / LCAFE y en ocasiones la actividad supervisada se hace en el CAP*

ACTOR@S Y RECURSOS

Médicos de Família
Enfermeras
MEFIDE
LCAFE

PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

Qui és?
Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població.

Què pretén?
Facilitar la incorporació de l'activitat física a la vida diària i potenciar un estil de vida actiu.

Què s'ha augmentat?
Ara ja t'has activat. Recorda que ja no es guanyen dies bonics vivint passivament, perquè moum-nos, guanyem salut.

CONSELLS

- Utilitza un calçat i robes còmodes.
- Comença incrementant el pas a poc a poc.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden provocar la sensació de pesadesa.
- Recorda portar aigua i estar hidratat durant el recorregut, especialment quan fa calor.
- Evita zones de màxima radiació: canals de l'aigua, tendes, pontons, etc., sobre asfalt.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, respira d'entrada a una velocitat agradable que et permet parlar.
- Un punt de partida per veure si estàs mesurant la pressió i la freqüència cardíaca a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblida de respectar l'entorn i el medi natural.
- Procura aprofitar l'entorn i el temps que tens a tu.
- Recorda portar aigua durant la passejada.

FASE D'INICI (2 mesos)

- Comença caminant 20 minuts al dia.
- Freqüència estimada: 3 dies a la setmana.
- Progrés: cada setmana augmenta una cinquena part: 5 minuts.

FASE DE MILLORA (2 mesos)

- Segueix caminant el mateix temps però ara ja has augmentat la fase anterior entre 10 i 15 minuts al dia.
- Freqüència estimada: 4 dies (1 matí i 3 dies (2n, 3r, 4t) a la setmana).
- Progrés: augmenta de mitja cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També comença a caminar a una velocitat més ràpida.

FASE DE MANTENIMENT (d'ara en endavant)

- Segueix caminant el mateix temps però ara ja has augmentat la fase anterior entre 10 i 15 minuts al dia.
- Freqüència estimada: entre 5 i 7 dies a la setmana.
- Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase has de caminar més ràpid. Segueix caminant a la mateixa velocitat. Aleshores, establix un temps i una velocitat que et permet parlar.
- Recorda: Mantén controlant la pressió arterial i la freqüència cardíaca.

Mapa de Badalona:

- RUTA 1: 1,8 Km. Ruta MUSEU
- RUTA 2: 2,0 Km. Ruta HOSPITAL
- RUTA 3: 2,4 Km. Ruta PRIM
- RUTA 4: 2,6 Km. Ruta CASAGEMES

© Institut Català de Ciències de l'Esport

Claus per a una vida saludable
La proposta que et fem és simple però cal que prenguis decisions que són importants i només depenen de tu:

- Comença a fer activitat física de manera gradual i al principi setmanal.
- Millora la teua dieta.
- Deixa d'usar el cotxe sempre que puguis.
- Porta aigua.

ACTIVA'T!
Guanya qualitat de vida fent activitat física

El Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) pretén oferir una campanya dirigida a la població sedentària, per a què s'incorpori a un programa d'activitat física amb finalitats saludables. La pràctica regular et permetrà gaudir d'una millor salut física i mental.

RECOMANEM...

Activitat	Nivell	Itinerari
Caminada Nordica Walking	Inicial	Itinerari de Natura
Jardins Històrics de BCN	Inicial	Itinerari de Natura
Breakfast Run	Inicial	Itinerari Esportiu
Cursa popular Poble Sec	Inicial	Itinerari Urbà / Esportiu
Caminada Sants-Montjuïc	Inicial	Itinerari Esportiu
Passeig per Montjuïc	Avançat	Itinerari de Natura
UEC Sants Caminada Sants	Avançat	Itinerari Esportiu
Nivell: Tothom	Avançat	Itinerari Cultural
Cursa de les Dones 5 Km.	Avançat	Itinerari de Natura
Cursa de Sant Antoni 10 Km.	Avançat	Itinerari de Natura

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres: **Districte de Sants-Montjuïc**, C. Creu Coberta, 104 - Tel. 900 222 222 www.bc.es/sants/agentasasubir.htm

Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS)

Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS)

Generalitat de Catalunya

ACTIVA'T! Fem-ho junts!
PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT (PAFES)

Què és?
Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població.

Què pretén?
Facilitar la incorporació de l'activitat física a la vida diària i potenciar un estil de vida actiu.

CONSELLS

- Utilitza un calçat i robes còmodes.
- Comença incrementant el pas a poc a poc.
- Recorda portar aigua i estar hidratat durant el recorregut, especialment quan fa calor.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden provocar la sensació de pesadesa.
- Recorda portar aigua durant la passejada.

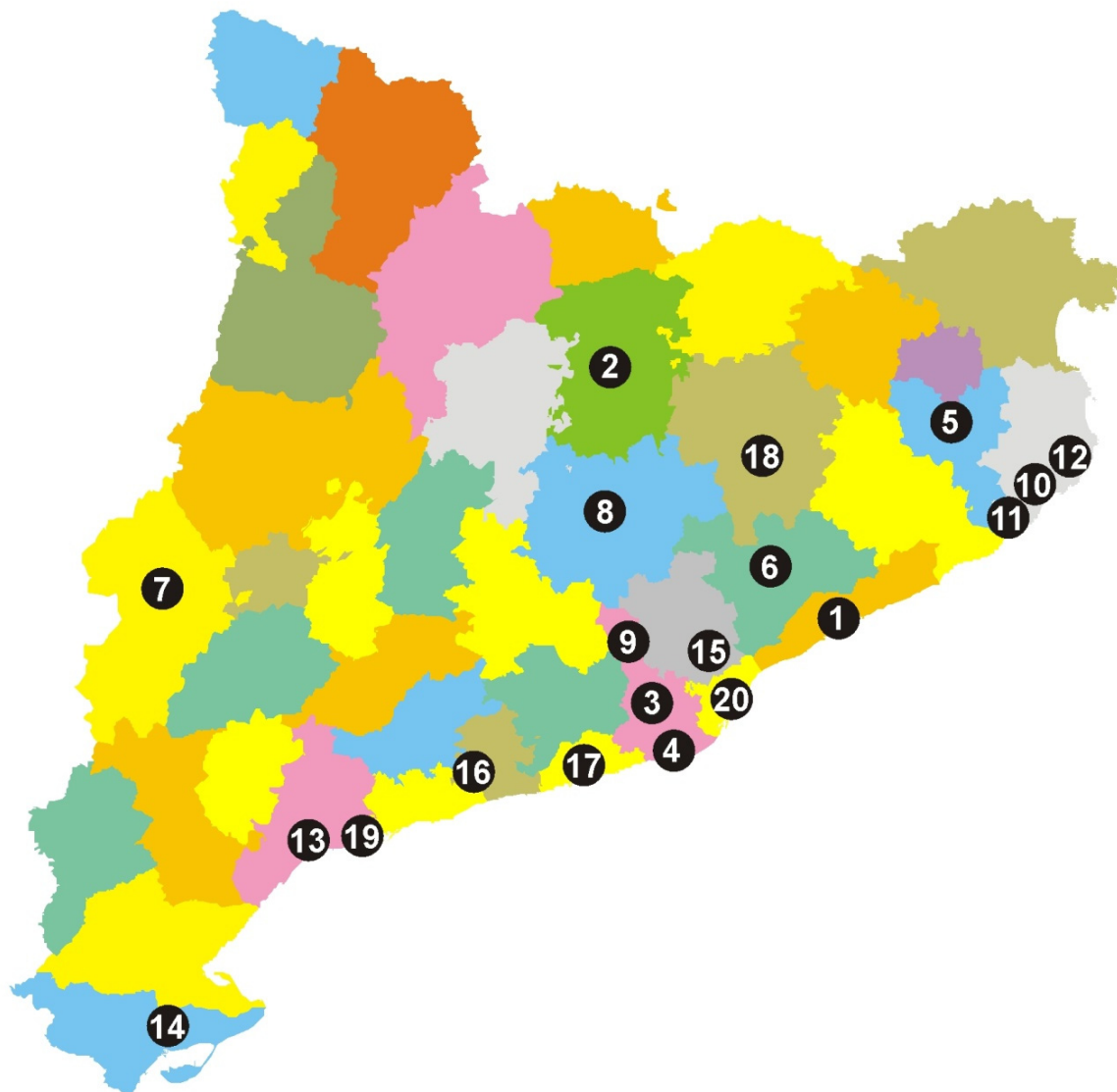
QUÈ HAS DE SABER?

Que formis part d'un grup en un programa de sis mesos de durada.

On es realitzen les classes?
MARITIM CENTRE DE TALASOTERÀPIA
Sra. Margarita Camps
933 891 567
Horari i preu:
Mà: de 10.00 a 11.00 hores
Tarda: de 16.00 a 17.00 hores
30 euros mensuals
Preu:
Com arribar?
Bus: línia 72 (parada del Port)
Metro: línia 5 (parada Port de Fustà)

F/

- 1.Argentona
- 2.Berga
- 3.Cervelló
- 4.Gavà
- 5.Girona
- 6.Granollers
- 7.Lleida
- 8.Manresa
- 9.Martorell
- 10.Palamós
- 11.Calonge
- 12.Palafrugell
- 13.Reus
- 14.Amposta
- 15.Terrassa
- 16.El Vendrell
- 17.Vilanova i la Geltrú
- 18.Vic
- 19.Tarragona
- 20.Barcelona
- Ciutat Vella
- Gràcia
- Horta Guinardó
- St. Martí

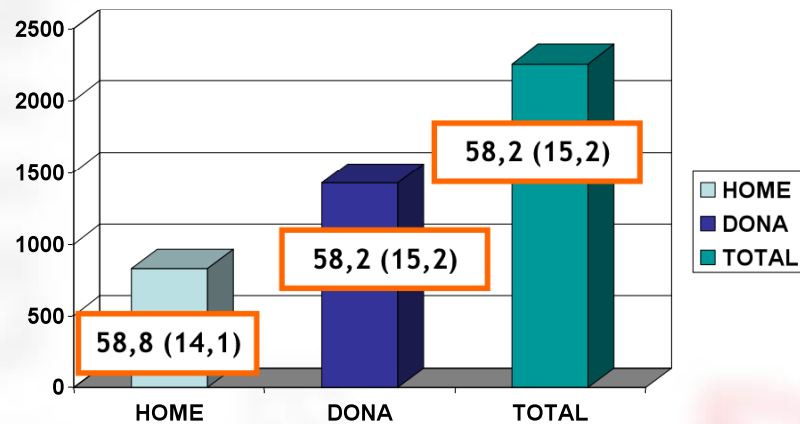


DATOS PIP 20

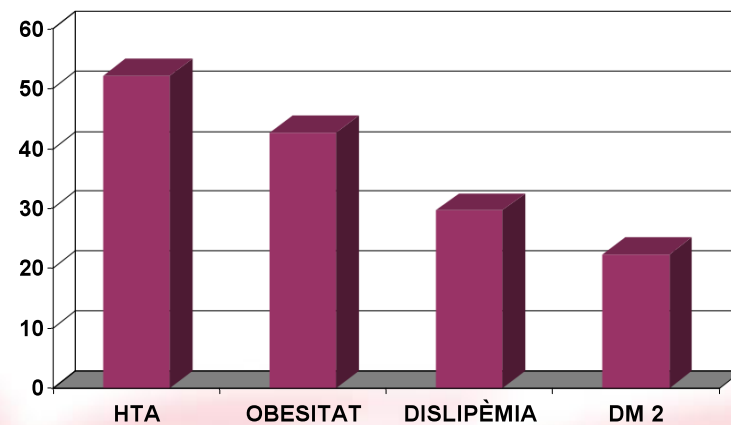
- 17 Municipios
- 21 CAP
- 19 Instalaciones Deportivas
- 20 MEFIDE
- 21 LCAFE
- 2337 Pacientes

DATOS PIP 20

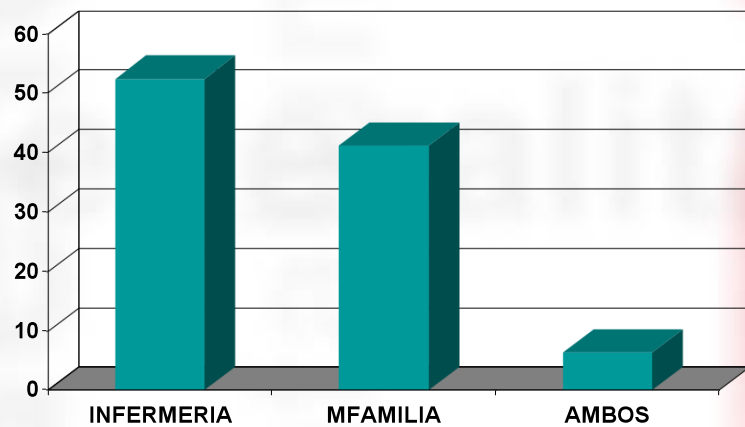
Sexo y edad



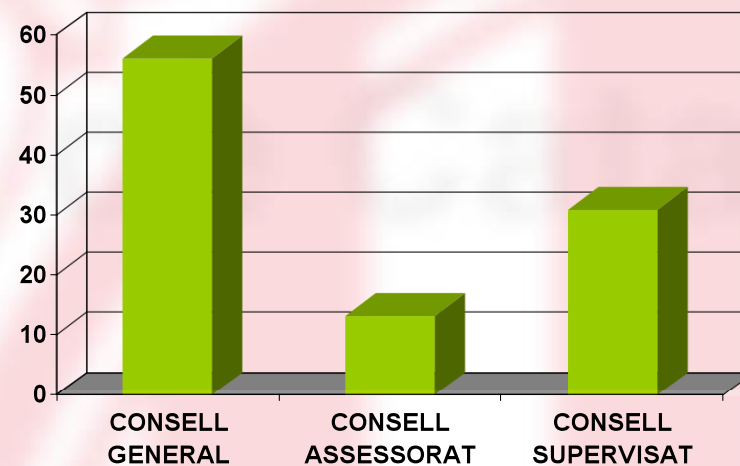
Factores de riesgo



Profesional implicado



Tipo de actividad



PIP 20 DERIVACIÓN A PROGRAMA SUPERVISADO

- 655 personas derivadas
- 196 personas completan al menos tres meses de programa →
 - Media de asistencia 85%

Peso final- Peso inicial = 2,2 Kg *

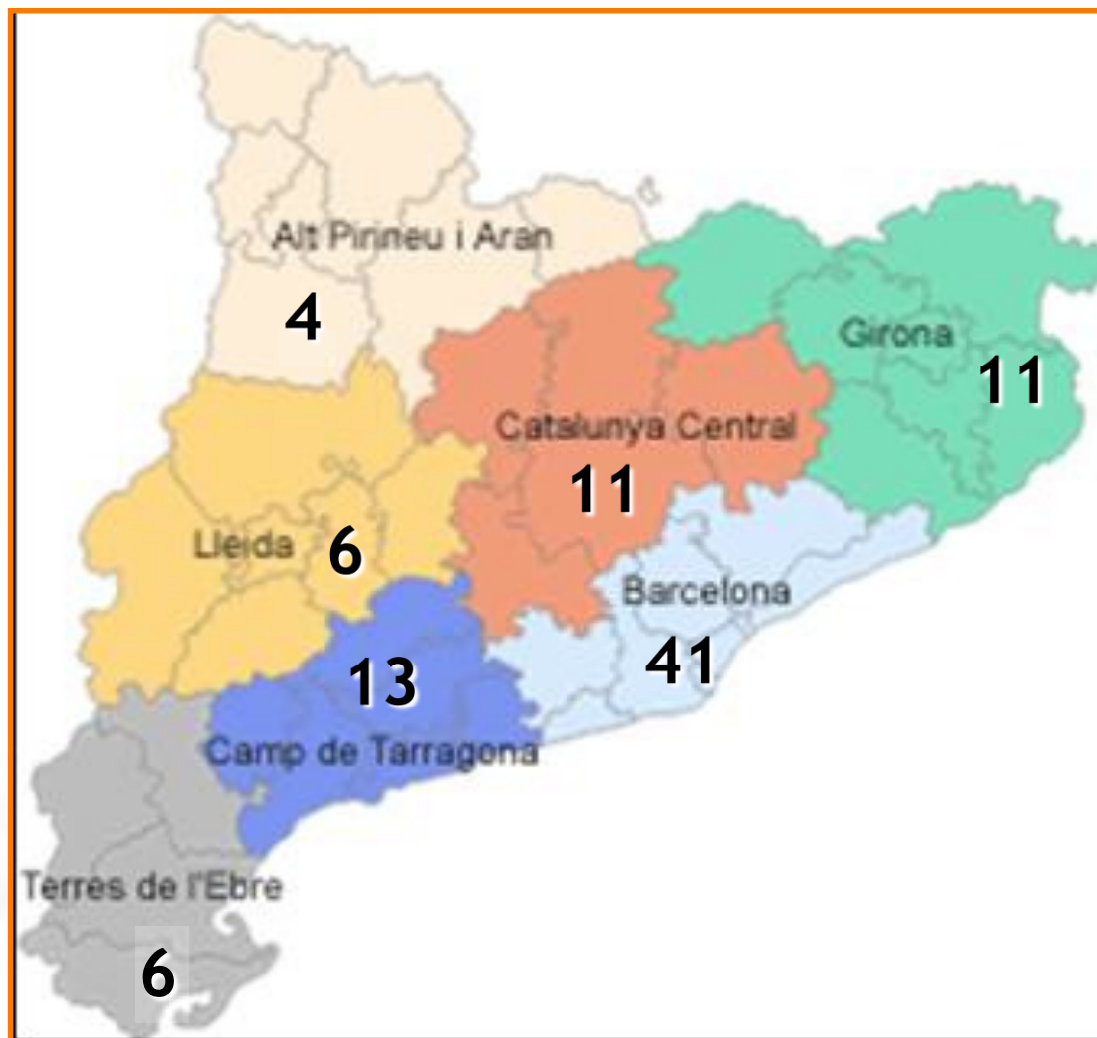
IMC final- IMC inicial = 0,83 *

N=50

(* $p < 0,005$)

PAFES 2008: 92 ABS, 63 Municipios, 76 Instalaciones deportivas

REGIO SANITARIA	EAP
Alt Pirineu i Aran	4
Barcelona	41
Camp de Tarragona	13
Catalunya Central	11
Girona	11
Lleida	6
Terres d'Ebre	6
TOTAL	92



REGISTRO EN LA HCAP

FEU ACTIVITAT FÍSICA MODERADA (equivalent a caminar a bon pas) REGULARMENT, ÉS A DIR, 5 o MÉS COPS PER SETMANA, DURANT 30 MINUTS CADA DIA COM A MÍNIM (Poden ser acumulats al llarg del dia)?:

1. SÍ, fa més de 6 mesos que ho faig (MANTENIMENT)
2. SÍ, des de fa menys de 6 mesos que ho faig (ACCIÓ)
3. NO, però començaré en els propers 30 dies (PREPARACIÓ)
4. NO, però començaré en els propers 6 mesos (CONTEMPLACIÓ)
5. NO, i no tinc intenció de començar abans de 6 mesos (PRECONTEMPLACIÓ)

- ## Activitat realitzada a la consulta (desplegable)
1. Consell reforç
 2. Consell inici activitat no supervisada
 3. Consell inici activitat assessorada
 4. Derivació activitat supervisada: MEFIDE
 5. Derivació activitat supervisada: LCAFE
 6. Derivació activitat grupal al CAP
 7. Entrevista motivacional
- 
- The screenshot shows the e-CAP software interface. At the top, there's a title bar 'e-CAP' and a menu bar. Below the menu bar, there's a section 'Full de monitoratge' with a dropdown menu set to 'CAPES'. Below this, there's a table with columns for 'Programa d'activitat física, esport i salut', 'Preu activitat física regularment?', and 'Activitat exercici en consulta'. The first row is highlighted in yellow and contains the text 'Preu activitat física regularment?' and 'VP1101'. The second row is highlighted in yellow and contains the text 'Activitat exercici en consulta' and 'AL110'. Below the table, there's a legend with two items: 'Activitat exercici en consulta P1 o doble clic en la columna per obtenir el valor permès' and 'Variable relacionada amb el codi provi IC5'. The legend also includes a green square icon and a purple square icon.

Activitat realitzada a la consulta (desplegable)

1. Consell reforç
2. Consell inici activitat no supervisada
3. Consell inici activitat assessorada
4. Derivació activitat supervisada: MEFIDE
5. Derivació activitat supervisada: LCAFE
6. Derivació activitat grupal al CAP
7. Entrevista motivacional



The screenshot shows the e-CAP software interface. At the top, there's a title bar 'e-CAP' and a menu bar. Below the menu bar, there's a section 'Full de monitoratge' with a dropdown menu set to 'CAPES'. Below this, there's a table with columns for 'Programa d'activitat física, esport i salut', 'Preu activitat física regularment?', and 'Activitat exercici en consulta'. The first row is highlighted in yellow and contains the text 'Preu activitat física regularment?' and 'VP1101'. The second row is highlighted in yellow and contains the text 'Activitat exercici en consulta' and 'AL110'. Below the table, there's a legend with two items: 'Activitat exercici en consulta P1 o doble clic en la columna per obtenir el valor permès' and 'Variable relacionada amb el codi provi IC5'. The legend also includes a green square icon and a purple square icon.

- ## Activitat realitzada a la consulta (desplegable)
1. Consell reforç
 2. Consell inici activitat no supervisada
 3. Consell inici activitat assessorada
 4. Derivació activitat supervisada: MEFIDE
 5. Derivació activitat supervisada: LCAFE
 6. Derivació activitat grupal al CAP
 7. Entrevista motivacional
- 
- The screenshot shows the e-CAP software interface. At the top, there's a title bar 'e-CAP' and a menu bar. Below the menu bar, there's a section 'Full de monitoratge' with a dropdown menu set to 'CAPES'. Below this, there's a table with columns for 'Programa d'activitat física, esport i salut', 'Preu activitat física regularment?', and 'Activitat exercici en consulta'. The first row is highlighted in yellow and contains the text 'Preu activitat física regularment?' and 'VP1101'. The second row is highlighted in yellow and contains the text 'Activitat exercici en consulta' and 'AL110'. Below the table, there's a legend with two items: 'Activitat exercici en consulta P1 o doble clic en la columna per obtenir el valor permès' and 'P1 per obtenir el valor permès'.

The screenshot shows the 'Valors de la variable' (Values of the variable) dialog box in SPSS. The 'Varies at' list is expanded, showing the following options:

- 1. Consult pel·luri
- 2. Consult inici activitat no supervisada
- 3. Consult inici activitat assistorada
- 4. Derivació activitat supervisada - MEFEDE
- 5. Derivació activitat supervisada - LCAFE
- 6. Derivació activitat grupul al CAP
- 7. Entrevista motivacional

The 'Display' button is highlighted. Below the list, there is a 'Guardar' (Save) button and a 'Quedar' (Stay) button. The 'Quedar' button is also highlighted.

The screenshot shows the 'Valors de la variable' (Values of the variable) dialog box in SPSS. The 'Varies at' list is expanded, displaying a list of 7 categories. The 'OK' button is highlighted. The categories are:

- 1. Consell pel·luter
- 2. Consell inici activitat no supervisada
- 3. Consell inici activitat assistorada
- 4. Derivació activitat supervisada - MEPEDE
- 5. Derivació activitat supervisada - LCAPE
- 6. Derivació activitat grup al CAP
- 7. Entrevista motivacional

FORMACION DE FORMADORES

CURSO CENTRAL

3 de Junio de 2008 a Barcelona

29 referentes de RS, 11 MEFIDE, 6 LCAFE

CURSOS REGIONES SANITARIAS

220 referentes de EAP (MF INF)

35 MEFIDE

186 LCAFE

REGIO SANITARIA	DATA
Alt Pirineu (Trempe)	15 oct 08
Girona (Girona)	21 oct 08
Terres d'Ebre (Tortosa)	29 oct 08
Lleida (Lleida)	11 nov 08
Vallès Oriental (Canovelles)	13 nov 08
Barcelona ciutat	19 nov 08
Catalunya Central	26 nov 08
Vallès Occidental (Sant Cugat)	27 nov 08
Camp de Tarragona (Tarragona)	2 des 08
Hospitalet	3 des 08
Alt Penedès/ Garraf	4 des 08
Barcelona ciutat II	10 març 09

Consell no supervisat

- Inclou tots aquells consells senzills facilitats des de la pròpia consulta
- Pràctica espontània d'activitat física sense una avaluació exhaustiva del seu nivell de salut ni de la seva condició física
- No requereix cap tipus d'infraestructura o implementació especial

Taller de Formació i Recerca per a l'aplicació de Programari
Programes d'Activitat Física a l'Àrea de Primària

Pla d'Activitat Física
Español - Salud
Buenos Aires





¿Que vamos a evaluar?

Evaluación de:

- Estructura
- Proceso
- Resultado

✓ ¿ A cuantos pacientes por ABS ha llegado el PAFES /que tipo de prescripción se ha hecho/ que adherencia tuvieron los pacientes en programa supervisado

✓ EL PAFES produce cambios en:

Etapa del cambio

Sedentarismo → Activo

Grado de control de los factores de riesgo

Calidad de vida relacionada con la salud (SF-12)

Frecuentación a los centros de salud

✓ ¿ Cual es la satisfacción con la participación en el programa?

RESULTADOS ESPERADOS

- Incremento de la actividad física en la población general, especialmente en las personas con factores de riesgo cardiovascular
- Mejora de la capacidad de los profesionales para prescribir/ aconsejar ejercicio/actividad física
- Colaboración entre la APS y los ayuntamientos: guía de recursos, rutas saludables, ejercicio físico supervisado en instalaciones deportivas,...→ Promoción de la salud comunitaria.

PROXIMOS PASOS

- Cursos en los EAP por los referentes
- Se ha comenzado a incluir pacientes y los primeros grupos
- Evaluación
- Selección de nuevos EAP para la siguiente fase PAFES 2009 y volver a impartir formación...
- Inclusión de todos los EAP de Catalunya

Indicadores de estructura

- Número de ABS , municipios e instalaciones deportivas participantes en el programa
- Número de Médicos de familia, enfermeras, MEFIDE y LCAFE que han incluido al menos un paciente en el programa
- Número de pacientes incluidos, según patologías y factores de riesgo y su grado de control
- Número de cursos de formación realizados y número de profesionales formados



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 Generalitat
de Catalunya

Indicadores de proceso

- % de pacientes con las diferentes patologías/factores de riesgo que han recibido cada tipo de consejo/prescripción PAFES
- % de pacientes derivados a las instalaciones deportivas que finalmente acuden
- % de pacientes derivados al MEFIDE que finalmente acuden a la instalación
- % de pacientes derivados a la instalación deportiva que asisten a un 80% o más de las sesiones



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 Generalitat
de Catalunya

Indicadores de Resultados

- Cambio en el nivel de AF y en la etapa del cambio
- Cambio en el grado de control de los factores de riesgo/ patologías por las que se han incluido en el programa (hemoglobina glicada en diabetes, lípidos en dislipémicos, tensión arterial en hipertensos, peso e IMC en obesos)
- Cambio en la calidad de vida relacionada con la salud medida con el SF-12
- Cambio en la frecuentación a los centros de salud
- Satisfacción con el programa (profesionales y pacientes) medida mediante encuesta y grupos focales



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 Generalitat
de Catalunya

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN:

- **E**ducativo
- **S**istema de salud
- **C**omunitario
- **L**aboral

Promoción del uso de las escaleras

- Accesible
- Gratis
- No requiere equipamiento



- Consume 9,6 veces más calorías que en reposo:
 - Caminar en plano consume entre 2 y 3,3 veces más calorías que en reposo.
- “Subir escaleras” 7 minutos diarios redujo en 2/3 la incidencia de enfermedades cardiovasculares en hombres de edad media (Yu S, 2003)
- Se puede incorporar y acumular en la actividad diaria.
Puig A, 2006

Promoción del uso de las escaleras: ¿Qué dice la evidencia científica?

- 18 estudios publicados a nivel internacional
- Todas las intervenciones han sido efectivas: Han animado a las personas a subir por las escaleras!
- ... excepto en el único estudio realizado en población de habla no inglesa: Hong Kong
- ¿Funciona en Catalunya?

Puig A, 2006

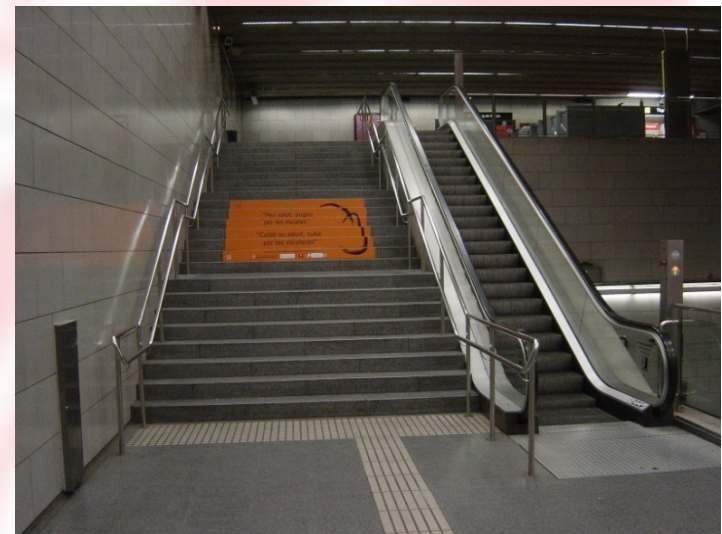
Proyecto “ESCALERAS”:

- Acuerdo de colaboración con la Universitat de Vic
- Valorar la capacidad de 3 mensajes diferentes sobre la toma de decisión de subir por las escaleras a pie en lugar de utilizar las escaleras mecánicas de las estaciones de metro de Barcelona.

Puig A, 2006

Diseño del estudio

- Estación de metro de Passeig de Gràcia: salida de Gran Via de les Corts Catalanes.
- Mensajes colocados en adhesivos pegados entre replanos de las 6 escaleras centrales



Puig A, 2006

Metodologia: Mensajes

- Mensaje 1:



- Mensaje 2:



- Mensaje 3:



Puig A, 2006

Efecto de los diferentes mensajes y del período de seguimiento

Variable	OR	95% CIs
Feu salut, pugeu per les escales	<i>1.50***</i>	<i>1.27-1.78</i>
Guanyeu salut i temps, pugeu per les escales	<i>1.35***</i>	<i>1.13-1.60</i>
Pugeu per les escales, amb 7 minuts al dia n'hi ha prou per fer salut	<i>1.53***</i>	<i>1.30-1.81</i>
Período de seguimiento (sin mensaje)	<i>1.27***</i>	<i>1.10-1.48</i>
* = $p < .05$ ** = $p < .01$ *** = $p < .001$		

Punto de partida inicial en el DS

1. Actividad sedentaria: >90%
2. Hábito inicial uso de escaleras: 50 %
3. IMC: sobrepeso: 12%(mujeres)-30%(hombres)
obesidad: 7%(mujeres)- 8%(hombres)

PAAS en el Departamento de Salud

- Sesiones informativas sobre alimentación
- Contenido saludable de las máquinas expendedoras (manzanas, bocadillos, agua)
- Promoción del uso de las escaleras



Lemas



Estar en forma no costa tant



Cada esglaó + salut, - calories



Fes salut sense ni adonar-te'n



Puja i baixa 7 minuts al dia



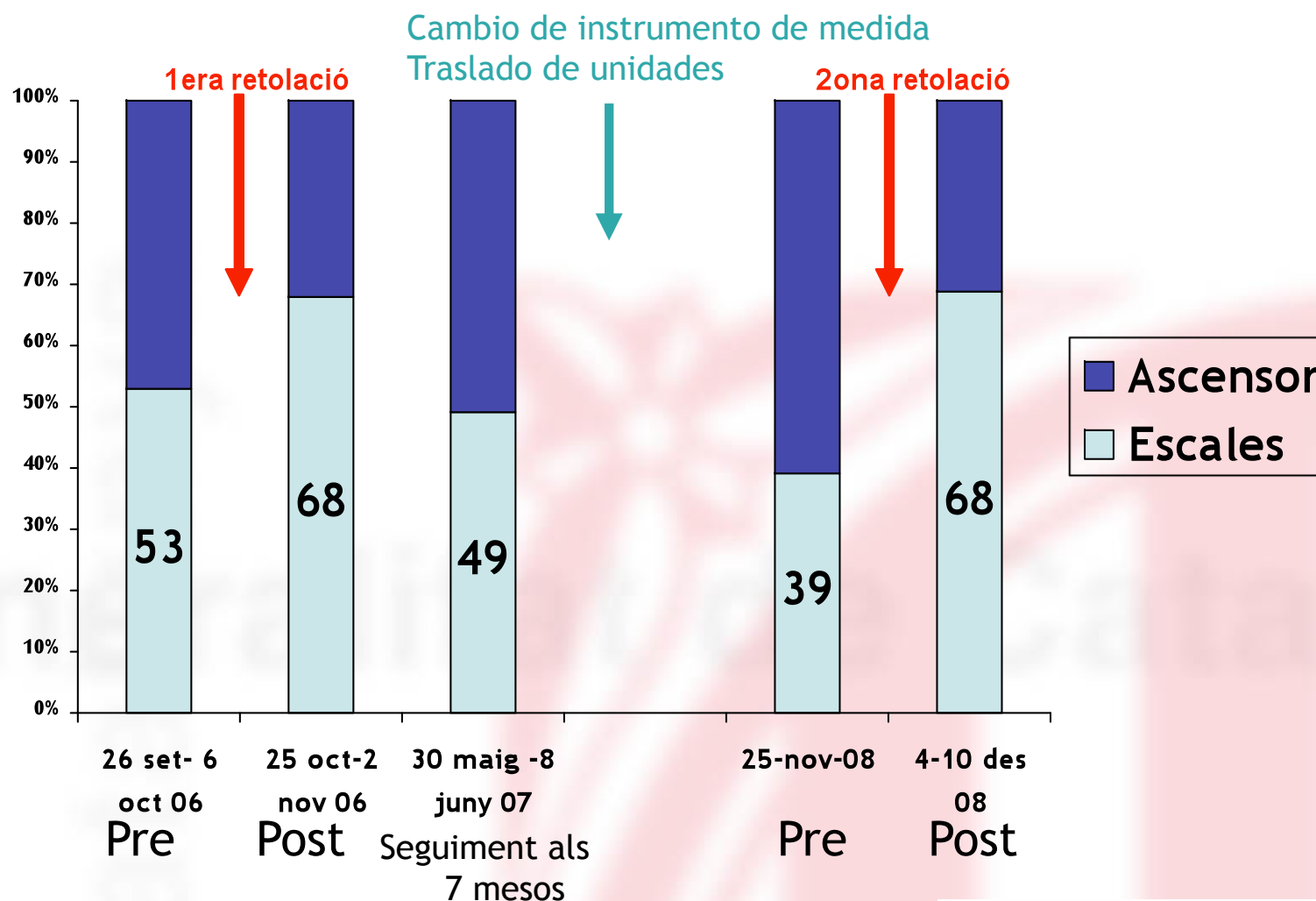
Feu salut, pugeu per les escales

PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Evaluación del uso de escaleras en el Departamento de Salud 2006-8



➤ **Acciones PAAS en los Departamentos de la Generalitat**

- Formación Equipos de Riesgo Laboral
- Sesiones informativas sobre AL/AF
- Mensajes en la página web sobre AL/AF
- Materiales de soporte informativos
- Artículos y encartes en la revista F. Pública
- Contactos con las empresas de catering
- Promoción del uso de las escaleras
- Contenido saludable máquinas expendedoras

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Otras acciones con el apoyo PAAS



Proyecto AVALL



Proyecto Thao

*Observatorio de la Salud
Carles Vallbona (OSVA)*

Proyecto shape-UP

Proyecto EDAL

1. Para la gente mayor: Talleres en los casales “Vivir más y mejor” (podómetros)

2. Para población adulta

3. Para población infantil



Inscripcions al 933 077 100
o al correu electrònic bicicolar@bacc.info

Condicions dels cursos i tallers

- Els alumnes han de ser majors d'edat.
- La preinscripció és telefònica o per correu electrònic almenys una setmana abans de l'inici del curs. El pagament es fa mitjançant ingréss bancari durant les 48 hores següents. No es considerarà formalitzada la inscripció fins que no s'efectuï el pagament.
- No s'admetran cancel·lacions.
- El curs es pot anul·lar per manca d'inscripcions.
- La preinscripció als cursos organitzats pels centres cívics és presencial al mateix centre cívic.

Què inclouen

- Cursos de bici: la bicicleta, el monitoratge, una assegurança d'accidents i el carnet del BACC. Els cursos organitzats pels centres cívics no inclouen el carnet del BACC.
- Classes de bici: la bicicleta, el monitoratge i una assegurança.
- Tallers de mecànica: el monitoratge, eines i materials consumibles.

On es fan els cursos

- Cursos i classes de bici:
A prop del pg. Martim de la Barceloneta.
Bus: 45, 57, 59, 157; a prop: 6, 10, 17, 36, 39, 41, 64, 71 i 92. Metro: Ciutadella L4.
- Tallers de mecànica:
BACC / Biciclot Carrer de la Verneda, 18.
Metro: Clot L1, L2 i RENFE

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Parcs i Jardins

Parcs i Jardins

Parcs i Jardins

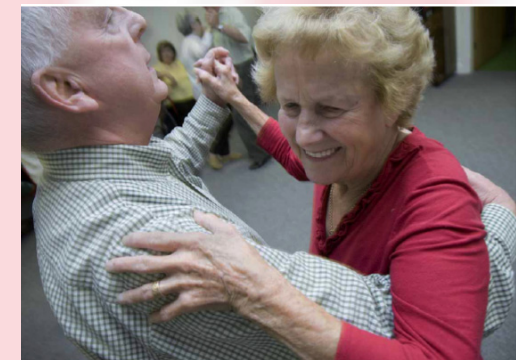
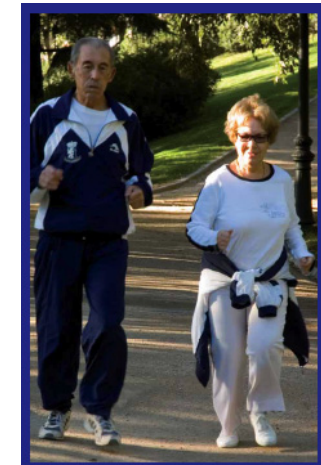
bacc
Barcelona

bici escola'

TARDOR 2007

"Aprèn a anar amb bicicleta"

i molt més...
...cursos per circular
...itineraris de salut en bicicleta



Calendari Caminades de Catalunya

Cada any participen més de 60.000
persones en 175 caminades

Promig 345 persones/caminada



3 edicions de caminades
populars,
més de 400 persones/
cadascuna



MATERIALES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Activitat física, essencial per a la salut

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Reservat Drets de la Generalitat de Catalunya

093 111 444

de de l'act

L'activitat física regular és bona per a totes les edats

Practica algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, per amb bicicleta i fer activitats quotidianes d'una manera activa començant perquè:

- Ajuda a controlar millor, amb més energia, la malaltia, reduir l'ansietat, dormir millor i millorar els músculs.
- Ajuda a prevenir i tractar l'ansietat de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.
- Ajuda la salut i relacionar-se amb els altres i a controlar millor, amb alguns i sense can.

Un munt de beneficis

- **COLEsterol:** Redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, coronàries, diabètiques i hipertensió arterial.
- **ARTERIAL:** Ajuda a controlar les malalties i canvis.
- **ARTICULACIÓ:** Reforça el múscul, els ossos i millora la flexibilitat de les articulacions.
- **SISTEMA NERVIÓS:** Ajuda a mantenir-lo en bona forma.

Atenció: cal que consulteu al metge si teniu la sensació d'augmentar molt la sensació o el veure de les activitats que feu recomanem.

Bellugueu-vos en la vida quotidiana!

Les persones adultes

- Sortir d'incanari per la ciutat o per la natura amb la família.
- Anar a buscar bollos, fer cançons i altres activitats que es agafen a la vida.
- Prendre els fills i fills amb paquets familiars.
- Llançar el temps dels que venen de fora que venen, sempre de manera activa.
- Fer un moment d'activitat, començar, patir, patir, patir, començar, patir, patir, patir, començar i altres activitats.

Recomanacions segons el nivell actual d'activitat física

Si no practiqueu cap activitat física de manera regular...

Si ja feu alguna activitat, però menys que la recomanem...

Si practiqueu de manera regular activitats d'intensitat moderada durant 30 minuts al dia, cinc dies o més a la setmana...

Si ja practiqueu de manera regular activitats d'intensitat moderada durant 30 minuts al dia, cinc dies o més a la setmana...

La actividad física

- mejora la salud actual y futura,
- ayuda a relacionarse con las otras personas y a crear mejor, más alegres y sanos,
- produce beneficios en cualquier nivel de intensidad,
- Es más fácil mantener unos buenos hábitos si se inician en la infancia

Creer en salud

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia

Creer en salud



¿Qué hacer?

- Diariamente
Adopte un estilo de vida activo (bajar escaleras, ir caminando a la escuela).
- 3-5 días por semana
Añada 60 minutos de actividad física de intensidad moderada (caminar a buen paso, ir en bicicleta) o vigorosa (correr, saltar a cuerda, practicar deportes).



www.gencat.cat

Este material ha sido elaborado por el Departamento de Salud y la Secretaría General de l'Esport del Departament de la Vicepresidència de la Generalitat de Catalunya.

Generalitat de Catalunya



Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència

Generalitat de Catalunya

Aquest material ha estat elaborat pel Departament de Salut i per la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Vicepresidència de la Generalitat de Catalunya.

www.gencat.cat



Piràmide de l'activitat física per a la gent gran

Algunas iniciativas en marcha

*Recomendaciones
para residencias
geriátricas*

Pack “Escaleras”

*Guía de recursos
pedagógicos para
escuelas*

*Colaboración con
iniciativas locales*

*Intensificación de las acciones
en barrios desfavorecidos*

...

CONCLUSIONES

El Departamento de salud prioriza la promoción de la salud a través de la actividad física moderada, con énfasis en acciones fáciles y sostenibles

El PAFES es un programa intersectorial e interdepartamental de prescripción de actividad física que busca la sinergia entre actores y recursos.

Es posible promover el uso de escaleras mediante intervenciones de señalización fáciles de aplicar

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

HACER SENCILLAS LAS ELECCIONES SALUDABLES



PAA

Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**



Generalitat
de Catalunya

**Muchas
gracias**

