



Pla d'Activitat Física Esport i Salut



Generalitat
de Catalunya

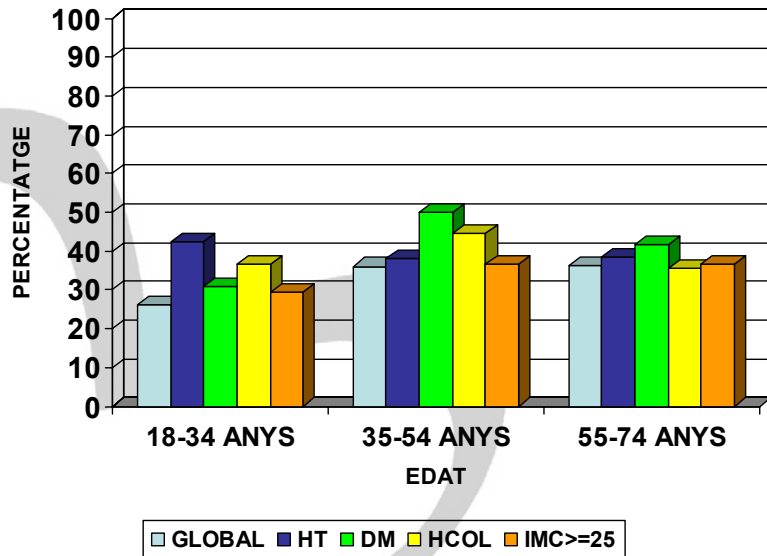


DEFINICIÓ

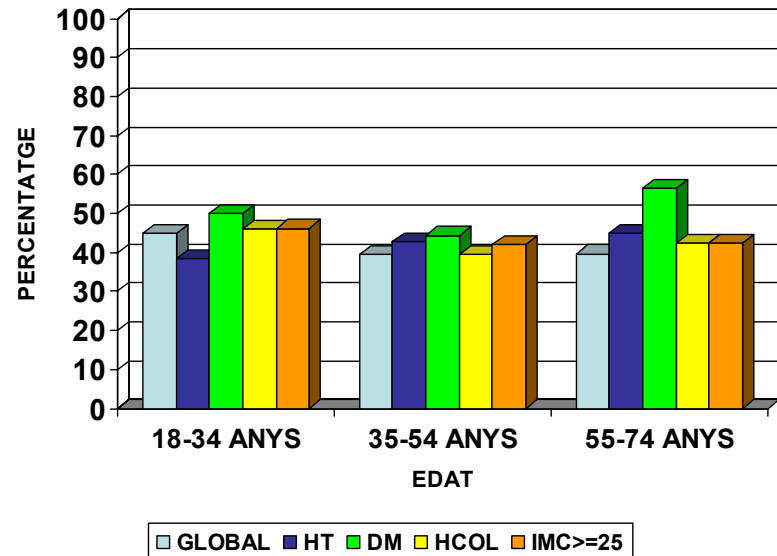
**Programa de promoció de la salut
des de l'atenció primària
mitjançant el consell i
la prescripció d'activitat física (AF)**

Al voltant d'un 40% de la població adulta és sedentària o mínimament activa

Percentatges per grups d'edat i per factors de risc.



Homes



Dones

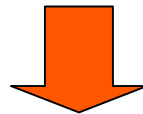
ESCA 2006. 18-74 anys.

Proporció d'homes/dones sedentaris/mínimament actius (Activitat Física habitual)

Inactivitat física: un risc per a la salut

És un dels 10 factors de risc que contribueixen a l'aparició de malalties cròniques:

- » Malalties cardiovasculars
- » Càncer
- » Obesitat
- » Diabetis mellitus tipus 2



Causen un * 60% del total de morts
*** 47% de malaltia mundial**

Efectes de la pràctica regular d'activitat física

⊙ **Prevenció i control de:**

- ✓ Malaltia cardiovascular
- ✓ Obesitat / Sobrepès
- ✓ Diabetes mellitus tipus 2
- ✓ Càncer de colon
- ✓ Malalties osteomusculars

⊙ **Millora de la salut mental**

⊙ **Disminució de la Mortalitat**

Estratègies Globals en Activitat Física per a la Salut

**OMS
2004**

**Estratègia
Global¹**



**EUROPA
2005**

**Llibre
Verd²**



**ESPANYA
2005**

**Estratègia
NAOS³**



**CATALUNYA
2005**

**Estratègia
PAAS⁴**

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

PROMOCIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA A CATALUNYA

* Consell Assessor d'Activitat Física i Promoció de la Salut:

Guia per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física, 1994

* Exemples de municipis que han dut a terme iniciatives:

1993
GRANOLLERS
AFIS



2001
TERRASSA
Diferents programes



2002
REUS
Taller malalties cròniques



2004
MARTORELL
Diferents programes



2004
VILANOVA
Diferents programes



2005
LLEIDA
Caminem



2006
PIP 20



ACORD DE GOVERN

28 agost 2007

SECRETARIA
GENERAL
DE L'ESPORT

DEPARTAMENT DE
SALUT

PAFES



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

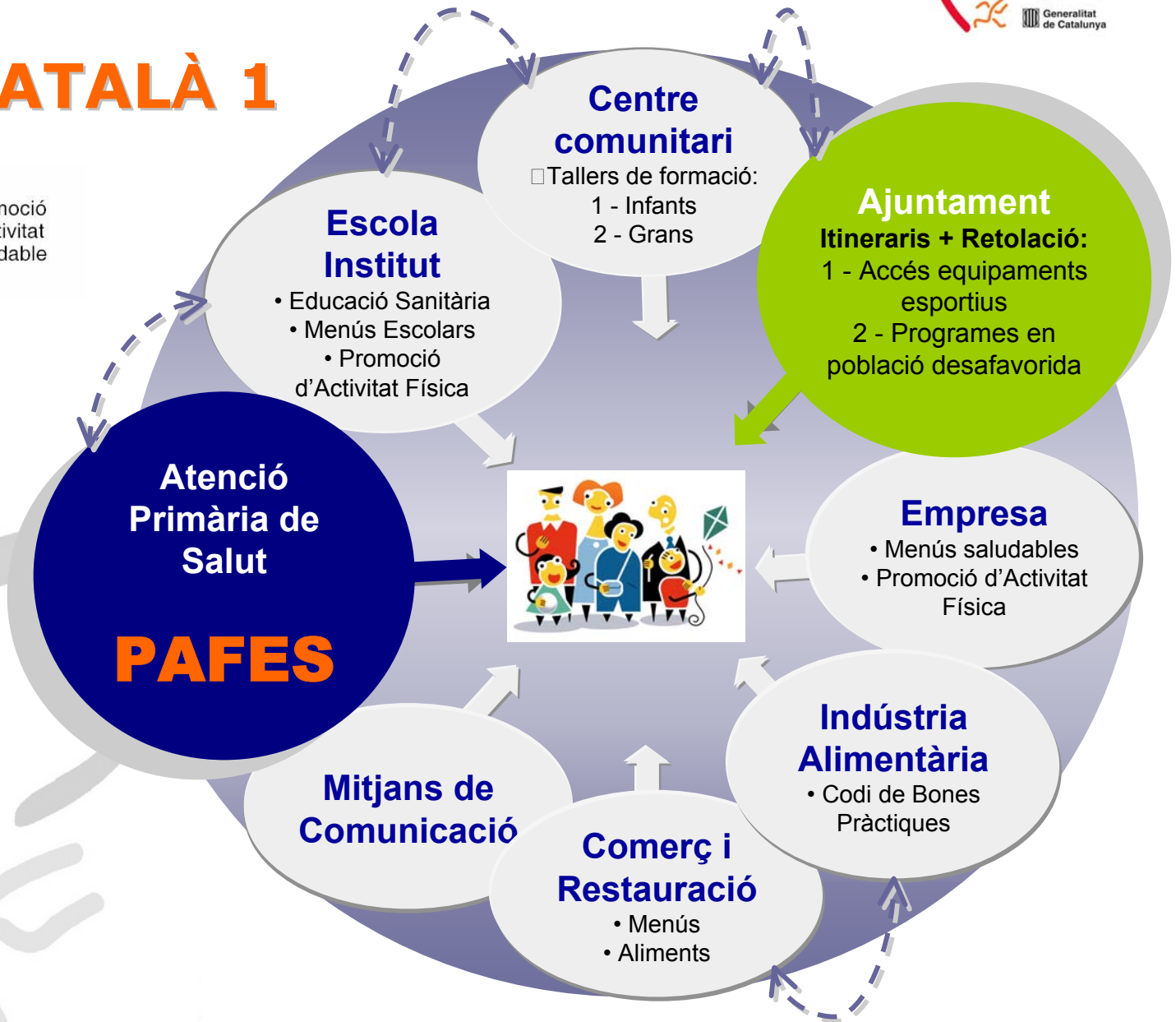


Generalitat
de Catalunya

MARC CATALÀ 1

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

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



MARC CATALÀ 2

L'esport *mou* Catalunya
Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

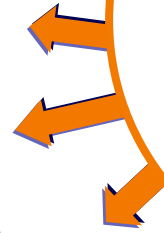
Linia Estratègica:
Reconeixement
del paper social de l'esport

PAFES
Equipaments
esportius

Serveis
Mèdics en
el Sistema
Esportiu

Dopatge

Programa:
Esport
i Salut



OBJECTIUS DEL PAFES

Acord de Govern 28 agost 2007

- ➊ **Incorporar la prescripció i el consell d'activitat física** com a eina terapèutica d'utilització en l'atenció primària de salut.
- ➋ **Actualitzar els coneixements i habilitats dels professionals implicats** mitjançant cursos de formació i reciclatge, coordinadament amb equips docents multidisciplinars que proporcionin les eines necessàries per desenvolupar els seus rols.
- ➌ **Coordinació dels recursos assistencials** (d'atenció primària i a nivell especialitzat) que poden intervenir en el procés de prescripció de l'activitat física
- ➍ **Potenciar la utilització d'equipaments esportius** existents a nivell territorial.
- ➎ **Establir canals de comunicació** dintre dels equips multidisciplinars.
- ➏ **Impulsar la col·laboració** entre els diferents sectors i institucions implicades en cada cas.

Característiques

- **Població:** Adults **sedentaris** amb **factors de risc cardiovascular**

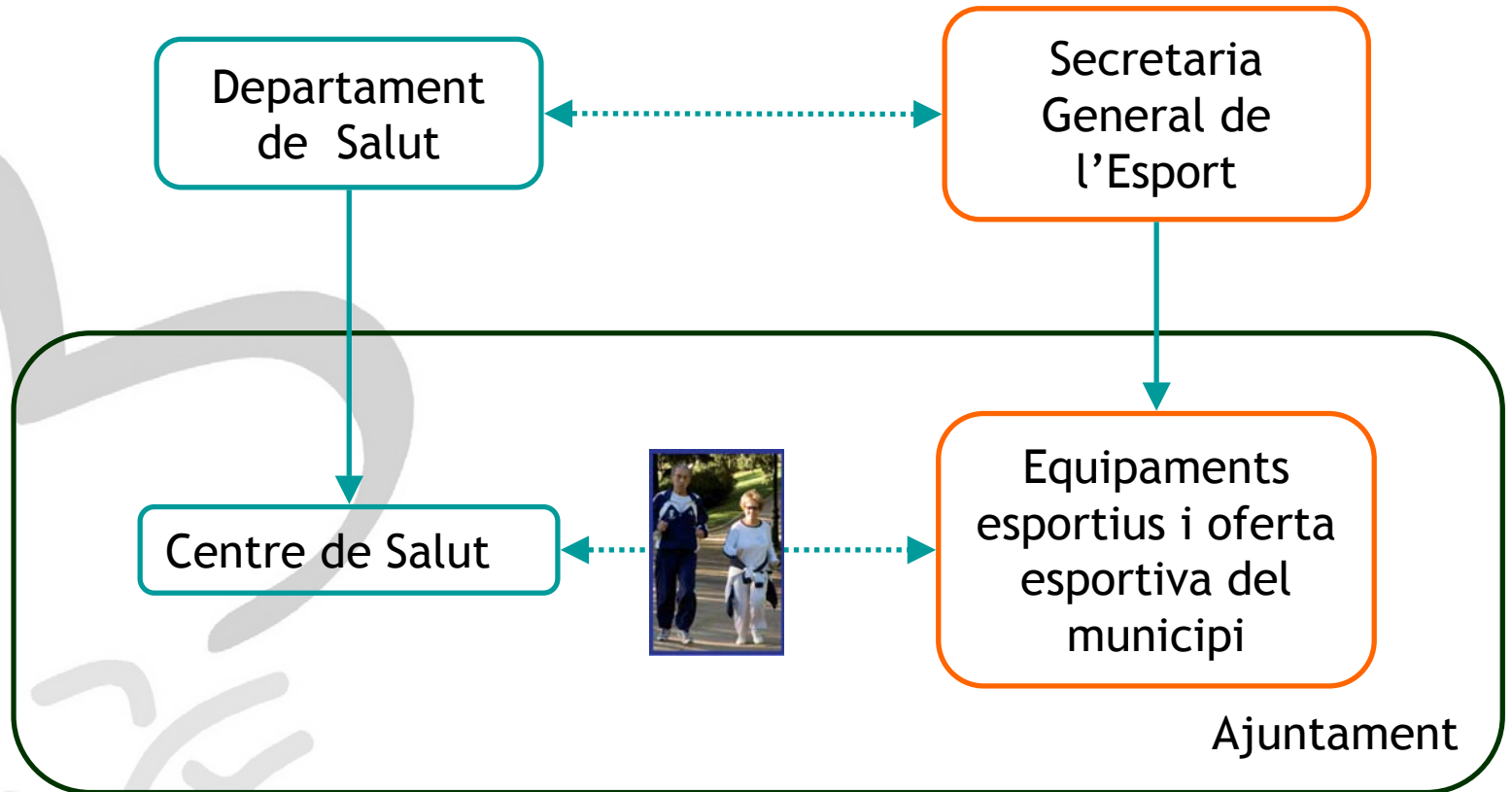
(Hipertensió arterial, Dislipèmia, Obesitat i Diabetis Mellitus tipus 2)

- **Punt d'entrada al programa:** Centre de Salut
- **Recomanacions d'activitat física:**
 - Consell **General d'activitat física (75-80%)**
 - Consell i prescripció **d'activitat física Assessorada (15-20%)**
 - Derivació a un Programa d'**exercici físic Supervisat: (2-3 per 1000)**



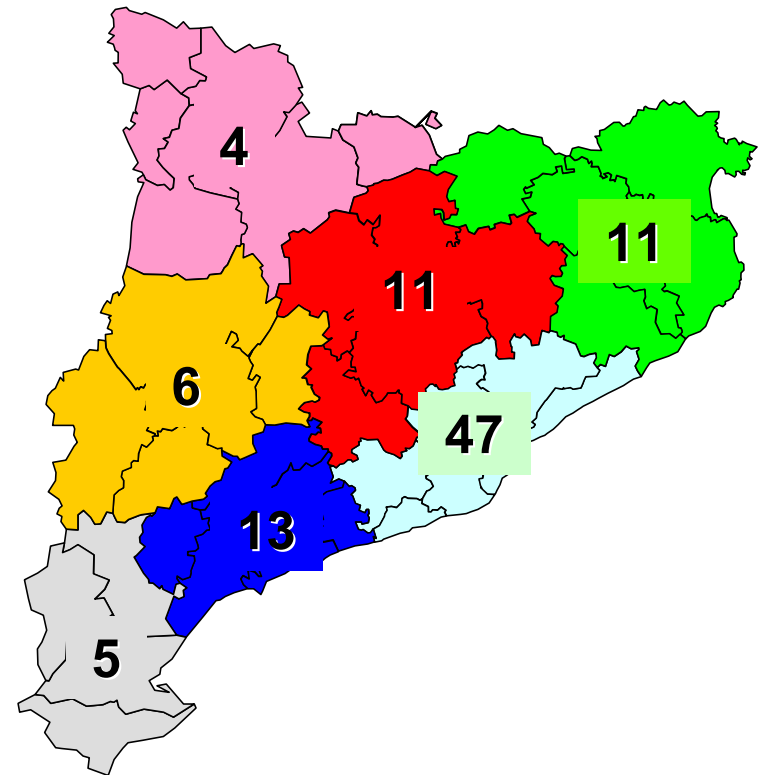
Pla d'Activitat Física Esport i Salut

 Generalitat de Catalunya



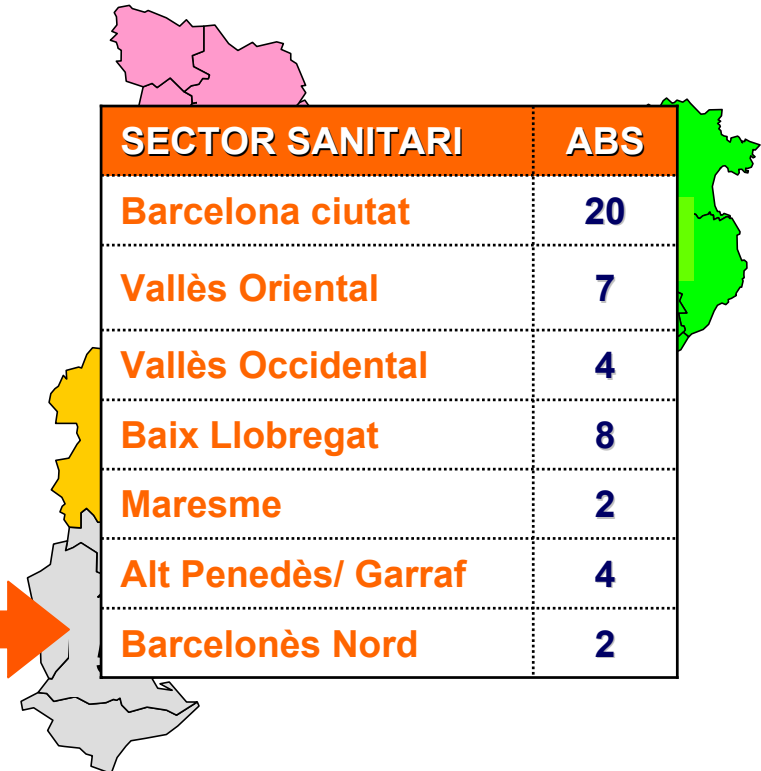
Elecció Àrees Bàsiques de Salut (ABS): Llistat Definitiu i Inici del Pla

Regió Sanitària	Núm. ABS
Girona	11
Lleida	6
Alt Pirineu i Aran	4
Camp de Tarragona	13
Terres de l'Ebre	5
Catalunya Central	11
Barcelona	47
TOTAL	97



Elecció Àrees Bàsiques de Salut (ABS): Llistat Definitiu i Inici del Pla

Regió Sanitària	Núm. ABS
Girona	11
Lleida	6
Alt Pirineu i Aran	4
Camp de Tarragona	13
Terres de l'Ebre	5
Catalunya Central	11
Barcelona	47
TOTAL	97

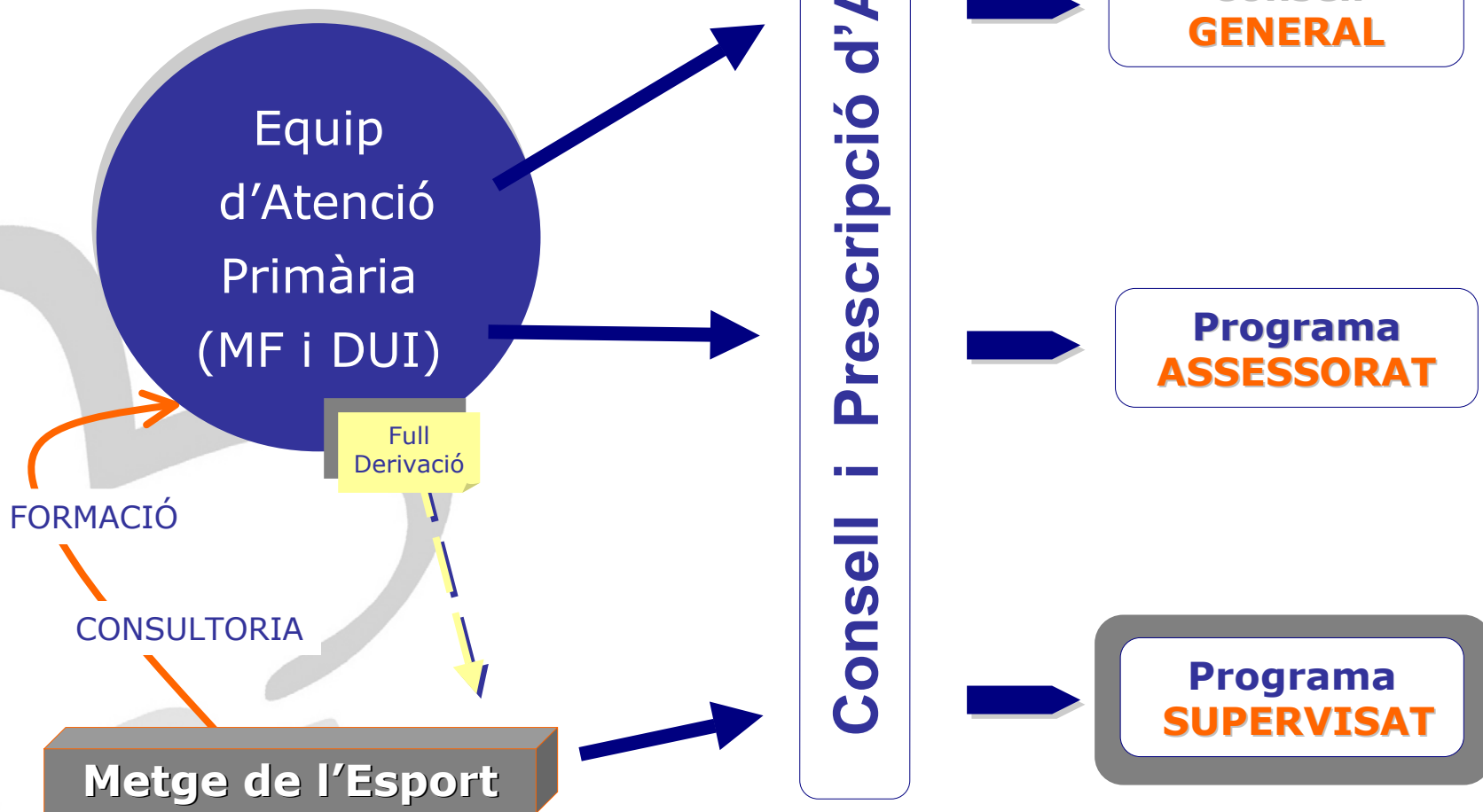


SECTOR SANITARI	ABS
Barcelona ciutat	20
Vallès Oriental	7
Vallès Occidental	4
Baix Llobregat	8
Maresme	2
Alt Penedès/ Garraf	4
Barcelonès Nord	2

PROFESSIONALS IMPLICATS

- ★ Metges especialistes en Medicina Familiar i Comunitària (**MF**)
- ★ Diplomats Universitaris en Infermeria (**DUI**)
- ★ Metges especialistes en Medicina de l'Educació Física i de l'Esport (**MEFIDE**)
- ★ Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (**LCAFE**)

ESQUEMA D'ACTUACIÓ



**Consell
GENERAL**

Oferta
saludable
municipal

**Programa
ASSESSORAT**

Rutes
saludables
per caminar

**Programa
SUPERVISAT**

Sessions
dirigides
en grup

Disseny programes PAFES

Tècnic
Equipam. esportiu
(LCAFE)
+
Tècnic Municipal
d'esports
(LCAFE)

Agent PAFES (LCAFE)

FORMACIÓ

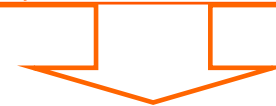
ASSESSORIA

CONSULTORIA



Formació

Curs	Nombre de cursos	Professionals		
		EAP	MEFIDE	LCAFE
Central	3	29	11	6
Regions Sanitàries	18	223	35	187
Total	21	252	46	193



Total Professionals Formats: 491



Consell GENERAL

♥ Consell d'increment de pràctica progressiva a intensitats entre baixes i moderades.

🏃 Activitat física (AF) saludable ofertada en el municipi.

© Població **sedentària** sense impediment per a la pràctica d'AF.

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...

llocs, Aèrbic, Gimnàstica de manteniment i Programes aquàtics (natació i aquagim)
ADULTS (a partir de 18 anys)

llocs, Gimnàstica i Cursos d'iniciació i perfeccionament de natació
GENT GRAN (a partir de 65 anys)

Més informació:
PISCINA MUNICIPAL
c/ Concepció Ducloux, s/n
Tel. 972 70 23 56
esports@ajripoll.com

Altres adreces d'interès:
CASAL CÍVIC I HOTEL D'ENTITATS "LA DEVESA DEL PLA"
c/ Concepció Ducloux, s/n
Tel. 972 71 51 54

CASAL DE LA GENT GRAN DE RIPOLL
c/ Doctor Raguier, 20
Tel. 972 70 09 16

Coordina:  Pla d'Activitat Física Esport i Salut

Organitza:  Ajuntament de Ripoll  Departament de Salut  Generalitat de Catalunya

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 amb una intensitat molt suau, fins a set hores setmanals d'activitat física.
- Millora la manera de menjar i aprofita els beneficis de la dieta mediterrània.
- Deixa de fumar (si és el cas) o mantenir-te sense fumar.
- Porta un ritme de vida amb menys tensions i evita-les sempre que sigui possible.

Recomanacions dietètiques

- No menjar més del compte.
- Menjar al menys 2-3 unitats de fruita i 2-3 racions de verdura cada dia.
- Moderar el consum d'alcohol (màx. 1 got vi 200 ml/dia).
- Moderar el consum de sucres refinats i pastisseria.
- Portar aigua i anar bevent mentre es fa l'activitat (beure un total d'1,5 litres d'aigua/dia).

Alguns consells abans de començar

• **Respecta la digestió:**
Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.

- **Respecta una progressió prudent:**

Si ets una persona totalment sedentària, comença augmentant a poc a poc la teva activitat; per exemple, camina durant 15-20 minuts 3 cops a la setmana, a una intensitat que et permeti parlar sense ofegar-te.

- **Porta calçat adequat:**
Utilitza un calçat còmode.

- **Dedica uns minuts a l'escalfament:**

Això vol dir fer una activitat més suau per a preparar el cos abans de començar l'activitat.

- **Dedica una estona al refredament:**

Al final, dedica alguns minuts a fer exercicis més suaus per a permetre un retorn gradual a la situació de repòs. Recorda fer estiraments.

- **Has de tenir constància:**

Aquesta serà la clau del teu èxit. No vulguis anar massa de pressa. El que cal és que ho facis setmana a setmana d'ara en endavant i que pensis que l'activitat física és tant important com esmorzar, dinar o sopar.

Programa ASSESSORAT

♥ Consell periòdic d'increment de pràctica d'AF amb objectius progressius.

🌀 Planificació tècnica de rutes saludables per caminar a cada municipi.

🎯 Població **sedentària** amb factors de risc i algunes malalties cròniques estables.

BLANES TRIPTEC 16/12/08 11:07 Pàgina 1

PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

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 estí de vida actiu

Quant dura?
Sempre (els 6 primers mesos són claus)

Què s'aconsegueix?
Augmentar el nivell de salut

Ara ja t'has activat!
Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la pràctica continuada et permetrà mantenir-los, gaudir d'una millor salut física i mental.

Si vols fer altres activitats:

ACTIVITATS FÍSQUES SALUDABLES CONTINUADES:


Activitat física de manteniment, Programes Aquàtics (patició) i activitat aquàtica recreativa i Vise a Caminar i a Pedalar **ADULTS** (a partir de 18 anys)
Gimnàstica suau per a Gran Gran, Programes Aquàtics (patició) i activitat aquàtica recreativa i Vise a Caminar i a Pedalar **GENT GRAN** (a partir de 60 anys)

Més informació:
Àrea d'Esports Ajuntament de Blanes - Tel. 972 36 23 02
www.blanes.cat / esports@blanes.cat

Altres d'interès:
loga i Dansa Oriental
Més informació:
Àrea d'Esports Ajuntament de Blanes - Tel. 972 36 23 02
www.blanes.cat / esports@blanes.cat
Associació de Dones Artesanes de Blanes
Tel. 606 672 340
Centre d'Estudis Yogiols - Tel. 972 38 08 13

Coordina:
Pla d'Activitat Física Esport i Salut

Organitza:
Blanes
Dipsalut
Ajuntament de Blanes
Ajuntament de Sant Feliu de Guàrdia



BLANES

ACTIVA'T! Caminant

BLANES TRIPTEC 16/12/08 11:07 Pàgina 2

CONSELLS

- Utilitza un calçat i llocs còmodes.
- 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 irradiació: camina sota l'ombra, benet, protecció solar, ús de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, haures 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 viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima a algun familiar o amic per a que camini amb tu.
- Recorda portar reboteig 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 65 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 (l'ara en endavant)

Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (uns 50 minuts al dia).
Frequència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.
Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase haureu de caminar més ràpid, fent menys en la mateixa ruta. Aleshores, estaries en forma i podries 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.



Composta

PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT



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



Quant dura?

Sempre
(els 6 primers mesos són claus)



Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una **millor salut física i mental**.

Si vols fer altres activitats:

CAMINADES

Tots els dimecres d'octubre a juny
Centre Excursionista la Segarra

PEDALADA POPULAR

Penya Ciclista Cervera

NATACIÓ

Cursos i activitats dirigides
Piscina Coberta Municipal
Natació Cervera

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

Regidoria d'esports

Centre excursionista de la Segarra
Penya Ciclista Cervera
Natació Cervera

Plaça Major, 1 - Tel.73 53 35 44

Piscina Coberta Municipal
Av. de l'Esport, 1- Tel. 973 53 20 36

Casal Gent Gran
C. Manuel Ibarra, e/h. - Tel. 973 53 37 18

Coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat de Catalunya

Organitza:




CERVERA

ACTIVA'T! Caminant

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'oblidis 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.

Freqüència setmanal: 3 dies alterns.

Progrés: cada setmana augmenta uns 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).

Freqüència 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.

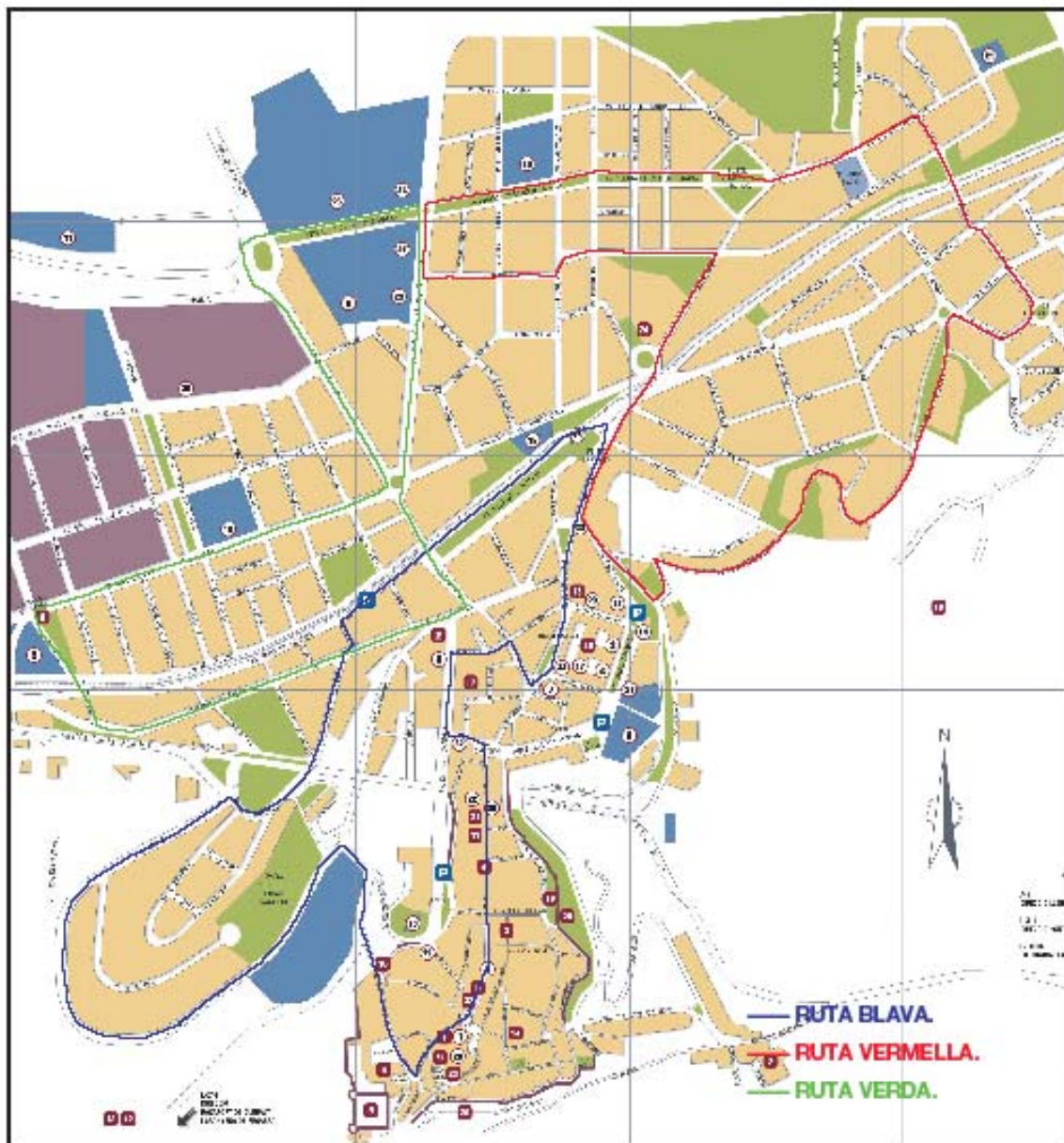
FASE DE MANTENIMENT (d'ara en endavant)

 Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).


Freqüència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.


Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase heuràs de caminar més ràpid, trigant 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.



Programa SUPERVISAT

 Consell de pràctica d'exercici físic (EF) amb avaluació inicial i final per un MEFIDE.

 Grups de 15 persones màxim dirigits per un tècnic especialista en salut (LCAFE) als equipaments esportius.

© Població **sedentària** home >45a., dona >55a. amb 2 ó més FR CV o DM 2.
Supervisió en iniciar la pràctica.

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

Què s'aconsegueix?
Augmentar el nivell de salut

Ara ja t'has activat! Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una **millor salut física i mental**.

CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
- 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 perdís!**

Coordina:



QUÈ HAS DE SABER?

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

Nom equipament esportiu: INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS
Adreça: C/ de la Fura, s/n. (Mas Oeona)
93 883 30 30
N.º de telèfon:
Horaris i grups: Dilluns, dimecres i divendres de 9.15 a 10.15 hores
15 euros mensuals
Preu:
Com arribar-hi: Línia 5 d'autobusos (IME)
Web: www.vic.cat
Correu electrònic: ime@vic.cat

Organitza:



Disseny d'Opuscles

Regió Sanitària	Nombre de Municipis	Nombre de Rutes
Girona	11	45
Lleida	5	20
Alt Pirineu i Aran	4	12
Camp de Tarragona	8	32
Terres de l'Ebre	5	19
Catalunya Central	8	41
Barcelona	19	67
TOTAL	60	236

Tasques per Assolir els Objectius

- ➊ Motivar a la població sedentària a mantenir un **estil de vida actiu** i saludable
- ➋ Establir una **via de col·laboració** estable entre l'atenció primària i els serveis i equipaments esportius al municipi
- ➌ Potenciar el coneixements sobre activitat física, esport i salut a tots els professionals implicats amb **cursos de formació**
- ➍ **Certificar la formació** proporcionada mitjançant el Consell Català de Formació Mèdica Continuada i el Departament d'Educació (INEF Catalunya) de la Generalitat de Catalunya

Resultats Esperats

- **Canvis en l'estil de vida** de la població encaminats a aconseguir una millora del seu l'estat de salut.
- **Increment de l'AF** en la població en general i de forma específica en les persones amb factors de risc cardiovascular.
- **Control** dels factors de risc cardiovascular i millor salut percebuda.
- **Col·laboració entre l'AP i els ajuntaments:** Promoció de la salut comunitària amb guies de recursos, rutes saludables, exercici físic supervisat en equipaments esportius.
- **Millora de la capacitat dels professionals** en la prescripció d'exercici físic des del centre de salut.



- * **European network for the promotion of health-enhancing physical activity. HEPA Europe 2008 conference and annual meeting,**
Glasgow, United Kingdom 8-10 September 2008
“PAFES: Plan for Physical Activity, Sport and Health. Autonomous Government of Catalonia”
- * **9th annual Walk21 conference.**
Barcelona 8-10 October 2008.
- * **12th World Sport for all Congress. Comité Olímpic Internacional.**
Malaysia, 03-06 November.
“Plan of catalonia strategy to reduce sedentarism by 8% among the adult population of catalonia”
- * **International workshop, National physical activity promotion strategies in Europe**
Holanda, 13-14 November 2008
- * **XXX FIMS world congress of sports medicine**
Barcelona, 18-23 November 2008
 - * *Adherence Programs of Exercise on Prescription: a Pilot Intervention in Catalonia.*
 - * *Predictors of Adherence to a Supervised Exercise Program Prescribed by Primary Health Care Professionals.*
- * **II Conferència de Països Esportius. Polítiques d'Esport i Salut**
Barcelona, 24 – 27 de Novembre

* **II Congreso Internacional de Ciencias del Deporte**

Pontevedra, 08-10 de maig 2008

“Physical Activity and Health Programs: A Review of Adherence and Drop-out rates”,

* **VIII Congreso Deporte y Escuela. Estrategias de intervención en educación para la salud desde la actividad física escolar**

Cuenca, 15-17 de maig 2008

* **IV Congrés de la Societat Catalana de Medicina de l'Esport**

Palamós, 28-30 de maig 2008

* **Congreso SESPAS (Sociedad Española Salud Pública i Administración Sanitaria)**

Sevilla, 4-6 març 2009

“Plan de Actividad Física, Deporte y Salud (PAFES): la importancia de la prueba piloto”

* **III Convención NAOS, Ministerio de Sanidad - *Premi Estrategia NAOS d'Àmbit Sanitari***

Madrid, 12 de març 2009



II PREMIOS NAOS, EDICIÓN 2008

Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario al Programa PAFES