

PLAN AUTONÓMICO DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A LA SALUD “ADESTRA A TÚA SAÚDE”

1. FUNDAMENTACIÓN	3
2. OBJETIVOS DEL PLAN	6
3. DURACIÓN DEL PROGRAMA	7
4. EL PROGRAMA ADESTRÁ A TÚA SAÚDE	7
4.1. FINALIDAD DEL PROGRAMA	7
4.2. PÚBLICO OBJETIVO	7
4.3. FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA	7
4.3.1. COORDINACIÓN SANITARIA DEL PROGRAMA	7
4.3.2. LA PRESCRIPCIÓN/RECOMENDACIÓN	7
4.3.3. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES	8
4.3.4. LAS UNIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO (UAEF)	9
4.3.5. LOS PROFESIONALES DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	9
4.3.6. PLANIFICACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO	10
5. RECURSOS DE LA RED LOCAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO	10
6. RÉGIMEN ECONÓMICO DEL PROGRAMA	11
7. FORMACIÓN DE LOS PROFESIONALES QUE PARTICIPAN	11
8. HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA EJECUTAR EL PROGRAMA	12
9. PLAN DE ACCIÓN PARA LA IMPLANTACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PLAN	13
10. AGENTES IMPLICADOS	14
11. INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	15
12. FINANCIACIÓN	15

1. FUNDAMENTACIÓN

I. La Actividad Física y la salud

La actividad física, entendida como las múltiples manifestaciones del movimiento voluntario, es una característica esencial del ser humano, muy estrechamente ligada al desarrollo evolutivo de nuestra especie. Nuestro cuerpo está especialmente diseñado para moverse, de tal modo que todo funciona mejor en él cuando lo hacemos, y todo empeora y enferma antes de tiempo cuando no nos movemos.

La OMS (2009) considera a la inactividad física como una pandemia global que, en los países de nuestro entorno, constituye el 4º factor en orden de importancia causante de muertes y el 6º en carga de enfermedad. Supone un verdadero reto para los sistemas nacionales de salud por cuanto es responsable del 7,7 % de las muertes, el 4,1% de pérdida de años de vida con salud, y el 7% del gasto sanitario. Cada año, la inactividad física causa más de 5 millones de muertes prematuras y cuesta billones de dólares a las sociedades alrededor del mundo (Ding et al. 2017). En Europa se considera que es responsable del 10 % de las muertes y se le atribuyen el 10 % de los casos de cáncer de mama y de colon, el 10 % de las enfermedades cardiovasculares y el 7 % de la diabetes tipo 2 (Córdoba et al., 2018). Finalmente, las personas que realizan actividad física de forma regular presentan una reducción del 24% en el consumo de medicamentos en relación con la población no activa (OMS, 2004).

En el caso concreto de Galicia encontramos una población progresivamente más envejecida y con mayor carga de enfermedades crónicas, discapacidad y dependencia. Considerando las estimaciones de la OMS, a la inactividad física en nuestra comunidad se le podría atribuir un coste sanitario de 315 millones de euros en 2022 (7 % de los 4.500 millones del gasto sanitario total).

Afortunadamente, en la actualidad disponemos de evidencia científica suficiente para asegurar que no todo está perdido. La actividad física, y en particular el ejercicio físico, practicados con regularidad, constituyen una herramienta preventiva y terapéutica muy eficaz, con bajo coste y apenas efectos secundarios (Pedersen & Saltin, 2006, 2015; U.S. Department of Health and Human Services, 2018; World Health Organization, 2020):

- Reducen la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de varios tipos de cáncer, la incidencia de diabetes de tipo 2 y la osteoporosis;
- Mejoran la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño.
- En el caso de las personas mayores, además, ayuda a prevenir las caídas (y las lesiones producidas por ellas), el deterioro de la salud ósea y la pérdida de la capacidad funcional.

La reducción del riesgo relativo de muerte cuando se cumplen las recomendaciones de la OMS sobre la práctica de actividad física es de un 27% cuando ya existen patologías crónicas previas y de un 46% cuando todavía no están instauradas (Schoenborn & Stommel, 2011).

De hecho, esta asociación entre actividad y ejercicio físico, y salud responde a un comportamiento dosis-respuesta. Esto indica que es necesario alcanzar una cantidad y calidad adecuada de ejercicio físico con el objeto de optimizar los efectos sobre nuestra salud (Garber et al., 2011; Pandey et al., 2015; Stamatakis et al., 2018). La OMS ha recomendado diferentes dosis, tanto mínimas como óptimas, de actividad física semanal para la cada grupo de edad y algunas circunstancias específicas (embarazo, afecciones crónicas, discapacidad...), en las que deben combinarse diferentes tipos de ejercicio e intensidades. Concluye, en todo caso, que toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza.

A pesar de los beneficios que proporciona la actividad física para la salud, en las últimas décadas se ha incrementado la prevalencia global de la inactividad física: se estima que el 30% de la población mundial es físicamente inactiva (Guthold et al., 2018). En los Eurobarómetros del deporte y la Actividad Física de los años 2013, 2017 y 2022 se refleja que el porcentaje de personas que nunca hicieron ejercicio o practicaron deporte en España, fue el 44%, el 46% y el 47%, respectivamente, lo que evidencia que cada vez hay más personas físicamente inactivas.

Visto el escenario, la OMS alienta a los países a que adopten las directrices mundiales para elaborar políticas nacionales de salud en apoyo del Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS. El plan fue acordado por los líderes mundiales de la salud en la 71.ª Asamblea Mundial de la Salud en 2018 con el objetivo de reducir la inactividad física en un 15% para 2030.

La finalidad del programa que se pretende poner en marcha en la Comunidad de Galicia es que el sistema de Atención Primaria identifique a las personas sedentarias y haga lo posible para que incorporen la actividad física a sus vidas. El consejo médico realizado en la consulta de Atención Primaria es una herramienta útil para producir cambios en los hábitos de vida de los y las pacientes, aunque estos cambios no se mantendrán a lo largo del tiempo si no se establece un refuerzo en las consultas posteriores; la pauta de ejercicio físico es más efectiva cuando se hace de forma personalizada (Córdoba et al., 2018; Orrow et al., 2012; Sánchez et al., 2014).

Por todo lo expuesto, el Servizo Galego de Saúde, la Dirección Xeral de Saúde Pública y la Fundación Deporte Gallego, promueven conjuntamente un programa para pautar ejercicio desde el ámbito sanitario y su realización y seguimiento desde el ámbito comunitario. Este programa se alinea con la Estrategia de promoción de la salud y prevención del Sistema Nacional de Salud, el Plan galego de atención primaria y la Estratexia galega para a atención a persoas en situación de cronicidade.

II. El Mecanismo de Recuperación y Resiliencia (MRR)

Este mecanismo fue puesto en marcha por la Unión Europea para hacer frente a la crisis derivada de la pandemia de la covid-19, e incluye, entre sus pilares básicos, la salud y la

resiliencia sanitaria, con el fin de aumentar la capacidad de los servicios de salud y de los sistemas asistenciales ante las crisis.

En este contexto, el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España, para la ejecución del MRR, incluye entre los principales objetivos de los fondos destinados al componente 26 (Sector del deporte), la promoción del deporte con fines de salud, así como la mejora del acceso de la población a la actividad física.

Con este fin se incluye, entre las reformas previstas, la adopción de una Estrategia nacional del fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física, y se prevé una línea de inversión para poner en marcha un modelo de prescripción de actividad y ejercicio físico de alcance estatal. En este marco, el Acuerdo de territorialización de los fondos, de 9 de mayo de 2022, adoptado por la Conferencia Sectorial de Deporte (BOE nº171, de 18 de julio de 2022), pretende que, con la distribución territorial de los Fondos del MRR, cada comunidad autónoma disponga de un sistema de prescripción eficiente que, con las herramientas digitales oportunas y la formación adecuada de los profesionales, asegure y facilite la prescripción en el ámbito sanitario de actividad y ejercicio físico a personas inactivas o con patologías, y su derivación al sistema deportivo/comunitario para su asesoramiento y seguimiento.

Asimismo, se pretende mejorar los mecanismos de difusión e implementar estructuras deportivas comunitarias locales que posibiliten e incentiven el acceso de las personas inactivas a una vida más activa y la mejora de la salud mediante la actividad física.

III. Programas puestos en marcha en Galicia

El Plan Galicia Saludable, aprobado por el Parlamento de Galicia el 27 de diciembre de 2011, en la mesa de la Comisión 5ª de Sanidad, Política Social y Empleo, tiene como misión construir un futuro donde la práctica de actividad física saludable, en igualdad de oportunidades para toda la población, contribuya a conservar la salud y la autonomía personal, disfrutar de mayor bienestar y calidad de vida, y prevenir y reducir la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la inactividad física. Este plan tiene un carácter estratégico, que para alcanzar su fin requiere de un enfoque integral, integrador (interdepartamental, intersectorial y multinivel) y sostenible.

Entre sus ámbitos de intervención destaca el comunitario y local, porque reconoce el protagonismo de los ayuntamientos que tienen la mayor proximidad con la ciudadanía y el territorio y la mayor agilidad para la gestión cotidiana (también el ámbito sanitario). Además, la referencia que tienen los ciudadanos para las cuestiones de salud son los consejos e indicaciones de los profesionales sanitarios, especialmente, de atención primaria.

De entre las 156 medidas que contempla este plan, en relación con este programa se destacan las siguientes:

- La consolidación y ampliación de las UPES (Unidades de Promoción de Ejercicio Saludable) creadas en 2010. Para armonizar su denominación con el resto del

Estado, en este proyecto serán sustituidas por las Unidades de Actividad y Ejercicio Físico (UAEF).

- La inclusión de consejos sobre actividad física en las consultas y en los informes médicos.
- La creación de programas de prescripción de ejercicio físico dentro del ámbito sanitario
- Desarrollo de equipos multidisciplinares de promoción de la actividad física, la salud y la prescripción de ejercicio en patologías.

Por otro lado, el pasado 2 de septiembre de 2022, fue aprobado, también en la comisión 5ª de Sanidad, Política Social y empleo, el Plan Obesidad Zero 2022-2030, un plan de acción para la prevención del sobrepeso y la obesidad en Galicia desde una perspectiva de salud pública, con la meta de reducir la prevalencia de sobrepeso en Galicia un 15% en el año 2030.

Este plan propone promover los factores protectores frente al sobrepeso y la obesidad, entre los que se encuentra la actividad física regular en sus diferentes modalidades. Y para ello, contemplan diferentes ejes estratégicos, objetivos y acciones, entre los que destaca potenciar los entornos promotores de salud, como el entorno sanitario. Dentro de las acciones propuestas, concretamente en la acción 5.1., se describe específicamente el desarrollo de proyecto “Adestra a túa saúde”.

2. OBJETIVOS DEL PLAN

- Fomentar la práctica de actividad saludable diaria adaptada a las necesidades individuales de cada persona, para prevenir y/o mejorar sus enfermedades y para aumentar los años de vida con buena salud y libres de discapacidad y dependencia.
- Promover la prescripción de actividad física y ejercicio en el ámbito sanitario y la derivación al sistema deportivo/comunitario, con el objetivo de mejorar la salud de la ciudadanía y, especialmente, de los grupos poblacionales a los que se dirige con carácter prioritario.
- Establecer una red de centros promotores de la salud (Unidades de Actividad y Ejercicio Físico, UAEF) que trabajen de forma coordinada, a través de la valoración de la condición física relacionada con la salud, la prescripción de actividad física, ejercicio físico y deporte, la alimentación saludable y otros hábitos de vida orientados a la mejora de la salud de las personas.
- Formar a los profesionales de cada ámbito (sanitario, local-comunitario, actividad física y deportes) en los aspectos fundamentales para el desarrollo del plan.
- Desarrollar e implementar las herramientas de digitalización necesarias para la gestión y difusión del programa, y disponer de los recursos materiales y humanos necesarios para ejecutar el programa.
- Fomentar la actividad diaria adaptada a las necesidades personales de cada individuo, como método de prevención y/o mejora de enfermedades y patologías, y como medio para prolongar la esperanza de vida con buena salud lo máximo posible.

3. DURACIÓN DEL PROGRAMA

La permanencia de la persona usuaria en el programa tendrá una duración máxima de 9 meses.

4. EL PROGRAMA ADESTRA A TÚA SAÚDE

4.1. FINALIDAD DEL PROGRAMA

El programa “Adestra a túa Saúde” tiene por objetivo contribuir a la mejora de la salud, el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía mediante la pauta de actividad física y ejercicio desde el sistema sanitario y su seguimiento en el entorno comunitario, realizado por una persona promotora de ejercicio (PAEF) que adaptará y evaluará de forma personalizada su ejecución, con los recursos de práctica de los que disponga cada ayuntamiento.

4.2. PÚBLICO OBJETIVO

Está dirigido a personas inactivas, sanas o con factores de riesgo cardiovascular, primordialmente mayores de 60 años, sin una patología que suponga una contraindicación absoluta para la práctica de ejercicio o que presenten limitaciones severas de su movilidad que requieran una asistencia permanente.

4.3. FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

4.3.1. COORDINACIÓN SANITARIA DEL PROGRAMA

La Consellería de Sanidad, a través de la Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS) y la Fundación Deporte Gallego de la Secretaría Xeral para o Deporte promoverán y explicarán el programa “Adestra a túa Saúde”, sus protocolos y herramientas en las Áreas Sanitarias cuyas entidades locales han manifestado interés en la implantación del programa.

En cada Área Sanitaria donde exista al menos una entidad local que participe en el programa, se designarán a una persona coordinadora sanitaria del Programa “Adestra a túa Saúde”. Esta persona coordinadora sanitaria, en colaboración con la persona promotora de la UAEF y la persona responsable del centro de salud correspondiente pondrán establecer las adaptaciones necesarias de los protocolos y las directrices que permitan y faciliten la ejecución del programa en el ámbito de su área sanitaria. Esta coordinadora será la impulsora de la puesta en marcha del programa en su área sanitaria.

Una vez adaptados y consensuados los protocolos de ejecución y seguimiento del programa, serán comunicados al personal sanitario del Área Sanitaria y al personal técnico que participe en la ejecución de la actividad física y el ejercicio.

4.3.2. LA PRESCRIPCIÓN/RECOMENDACIÓN

El personal sanitario de Atención Primaria (medicina, enfermería, fisioterapia, etc.) podrá pautar la realización de actividad y ejercicio físico a las personas usuarias de la Atención Primaria, priorizando los grupos poblacionales definidos en el punto 3.2.

A este efecto, el o la profesional sanitaria emitirá un documento de derivación que se proporcionará a la persona usuaria y que contendrá la información estrictamente necesaria para que la UAEF pueda desempeñar sus tareas con seguridad y eficacia.

El documento de derivación incluirá, como mínimo, la información siguiente:

- Datos de identificación, contacto y filiación de la persona usuaria
- Cálculo del índice de nivel de actividad física
- Estimación del consumo máximo de oxígeno
- Identificación de las contraindicaciones y limitaciones para la práctica deportiva. Según la patología más relevante

Previo consentimiento de la persona interesada, desde el centro de Atención Primaria se generará una cita para la persona promotora de actividad física y ejercicio de la UAEF de referencia, facilitando los datos de contacto de la persona interesada. La documentación de derivación será proporcionada por la persona interesada a la persona promotora de actividad física y ejercicio para la planificación y seguimiento de las cargas de ejercicio más adecuadas. La remisión de información sólo podrá llevarse a cabo con el consentimiento informado de la persona interesada en los términos previstos en la normativa de protección de datos personales.

4.3.3. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES

La participación de las personas usuarias en el programa “Adestra a túa Saúde” será siempre voluntaria.

La persona usuaria deberá consentir expresamente el tratamiento o, en su caso, la cesión de sus datos personales a las entidades directamente implicadas en la prescripción de actividad física y en la implementación del programa, según se establece en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales y en el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en cuanto al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE y demás normativa de aplicación.

Para ello, la persona usuaria derivada al programa habrá de otorgar expresamente su consentimiento para la participación y para el tratamiento o, en su caso, la cesión de datos personales, mediante un documento que le proporcionará al efecto los profesionales de la UAEF. Todo ello sin perjuicio de la observancia de la normativa de protección de datos por parte de las UAEF en lo que pueda ser exigible para su intervención.

Las entidades locales que participen en el programa se comprometen, bajo su responsabilidad, a que en todo momento quede garantizado el respeto de los derechos de los pacientes y, especialmente, los que establecen las normas indicadas anteriormente y que regulan la protección de los datos de carácter personal.

En caso de que la persona usuaria finalmente no desee acceder al programa recibirá, si lo deseara, un breve consejo para la modificación y mantenimiento de hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física.

4.3.4. LAS UNIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO (UAEF)

Cada concello, entidad local menor o mancomunidad que se adhiera al programa, se comprometerá a crear y poner a disposición del programa, al menos, una unidad de actividad y ejercicio físico (UAEF).

Esta UAEF estará integrada por, al menos, una persona promotora de la actividad física y el ejercicio (PAFE). Este personal será el responsable de la recepción de las personas usuarias derivadas desde el centro de salud, de la planificación de las actividades y los parámetros de práctica más adecuados, de su seguimiento y supervisión.

La oferta de actividades de cada entidad local puede ser muy variada, pero siempre será supervisada por un profesional con la capacitación adecuada y con los requisitos que se establezca en la normativa vigente en cada momento. Asimismo, la persona promotora de actividad física y ejercicio coordinará y supervisará al resto de profesionales que intervengan en las actividades que ofrezca cada entidad local en la que puedan participar las personas usuarias del programa.

4.3.5. LOS PROFESIONALES DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Esta UAEF estará integrada por, al menos, una persona promotora del ejercicio graduado en ciencias de la actividad física y el deporte o titulación equivalente que deberá acreditar formación específica en la prescripción de ejercicio físico orientada hacia la salud.

Además, todas las personas promotoras del ejercicio y de la actividad física que participen en el programa deberán realizar y superar un curso específico de formación para la prescripción de ejercicio físico orientado a la salud promovido y/o organizado por la Fundación Deporte Gallego o el Consejo Superior de Deportes.

En la contratación o la adscripción de profesionales del ejercicio y de la actividad física para intervenir en el programa se valorará como mérito estar en posesión de un máster en salud, de un grado o posgrado de la familia de la salud o del curso de prescripción mencionado anteriormente.

El personal PAFE será el responsable de la recepción de las personas usuarias derivadas en el programa, de la planificación de las cargas de ejercicio más adecuados y de su seguimiento y supervisión. Además, serán los responsables y coordinadores del resto de profesionales intervinientes en la ejecución del programa si es que lo hubiera. Estos profesionales deberán disponer de la titulación requerida para ejercer su profesión de acuerdo con lo que disponga la normativa vigente en materia de ordenación profesional en cada momento.

Este personal promotor deberá disponer de un seguro de responsabilidad civil derivada del ejercicio de su profesión, o equivalente, que en todo caso deberá tener las mismas

coberturas. Cuando este personal promotor sea empleado público de la entidad local correspondiente será aplicable la normativa relativa a la responsabilidad patrimonial del personal al servicio de las administraciones públicas.

Las relaciones de colaboración que se establecen entre el personal sanitario y no sanitario que participe en el programa en ningún caso tendrán relación laboral, sino administrativa según lo regulado por este plan. En consecuencia, no existirá ningún vínculo de carácter laboral con las Consellerías participantes y éstas no ostentarán ninguna obligación de carácter laboral respecto del personal que participe en el programa.

4.3.6. PLANIFICACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

Con el consentimiento de la persona usuaria y el documento de derivación correspondiente, y tras una entrevista inicial que recogerá su historial, gustos, necesidades y barreras para la práctica de actividad física y ejercicio, el personal promotor de la UAEF adscrito al programa propondrá a cada persona los objetivos prioritarios, la actividad más adecuada para ella y la planificación de todos los parámetros del ejercicio. Emitirá un informe con todo lo necesario para que sea implementado conforme a ello y en las condiciones de mayor seguridad.

La oferta de actividades a las que puede ser derivada la persona usuaria será propuesta por la entidad local adscrita al programa y, en todo caso, siempre serán actividades supervisadas por un o una profesional con capacitación adecuada. Durante las primeras sesiones se realizará una evaluación de condición física relacionada con la salud.

La persona promotora de la UAEF realizará el seguimiento periódico de la persona usuaria mientras dure su participación en el programa, emitirá al menos un informe con los valores de condición física relacionada con la salud a los 4 meses y otro final a los 9 meses a través de la Plataforma de Datos de Actividad Física (DAFIS). Estos informes se trasladarán con el consentimiento de la persona usuaria al personal sanitario responsable de la derivación inicial al personal promotor de actividad física y ejercicio del ayuntamiento. Tras la realización de los informes a los 4 y 9 meses la persona usuaria acudirá a una cita con el personal sanitario que le derivó al programa para hacer el seguimiento de los indicadores de salud y valorar los informes recibidos por parte de la persona promotora de la UAEF.

El control y seguimiento de la actividad realizada incluirá indicadores de salud, indicadores de la actividad realizada, niveles de condición física, percepción de estado de salud, percepción del esfuerzo y nivel de satisfacción.

5. RECURSOS DE LA RED LOCAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

La planificación de la actividad física o ejercicio la llevará a cabo la UAEF, de acuerdo con los recursos y servicios específicos puestos a su disposición por la entidad local, entre los que se podrán incluir:

- Servicios o recursos de ejercicio para la práctica de ejercicio físico, individual o grupal, creados específicamente para la ejecución del programa.
- Actividades grupales de actividad física o ejercicio incluidas en los recursos y servicios de la red comunitaria local: escuelas deportivas municipales, instalaciones deportivas municipales,...
- Actividades grupales o individuales de titularidad privada que las entidades locales o las UAEF incorporen al programa (con autorización de la entidad local).

En todo caso, todas las actividades serán supervisadas por un profesional con la capacitación adecuada y se pondrán a disposición del programa actividades que favorezcan la iniciación a la práctica de ejercicio físico, que faciliten la adherencia a esta práctica de las personas inactivas.

La red de recursos y servicios puestos a disposición del programa deberá cumplir con los requisitos de calidad y seguridad para la práctica deportiva de los grupos objeto del programa y será dirigida por los profesionales con la titulación requerida para ejercer su profesión de acuerdo con lo que disponga la normativa vigente en materia de ordenación profesional en cada momento.

6. RÉGIMEN ECONÓMICO DEL PROGRAMA

La participación de las personas usuarias en el programa “Adestra a túa Saúde” será gratuita y voluntaria.

No obstante, la actividad prescrita por las personas promotoras de las UAEF podrá llevarse a cabo a través de recursos y servicios que conlleven un coste. En el caso de los recursos y servicios de la red comunitaria local (ya existentes o de nueva creación), serán las entidades locales las que establezcan la tasa o precio que deberán abonar las personas usuarias por la participación en las actividades propuestas por la persona promotora de la actividad física o ejercicio.

A tal efecto, siempre que justifiquen convenientemente su motivo social e interés público, las entidades locales adheridas al programa podrán establecer los mecanismos pertinentes para ofrecer posibles bonificaciones en el pago de tasas y precios públicos por los servicios prestados a las personas participantes en el programa.

7. FORMACIÓN DE LOS PROFESIONALES QUE PARTICIPAN

Con el objetivo de ofrecer un servicio de calidad al usuario, la Fundación Deporte Gallego proporcionará a los profesionales que participen en el programa una formación, complementaria y específica, que les permita conocer los recursos disponibles (incluido el manejo de las herramientas digitales que se ponen al servicio del programa), las

planificaciones más adecuadas, las limitaciones más habituales y las alertas que deberán tener en cuenta según las diferentes patologías de los usuarios.

La Consellería competente en materia de sanidad, en el ámbito de sus competencias en la formación del personal al servicio del Sistema de Salud Gallego, y en colaboración con la Fundación Deporte Gallego elaborará y ofrecerá un curso de formación específico dirigido especialmente al personal sanitario de Atención Primaria y al resto de personal sanitario que pudiera participar en “Adestra a túa Saúde”.

Todas las personas promotoras del ejercicio y de la actividad física que participen en el programa deberán realizar y superar un curso específico de formación para la prescripción de ejercicio físico orientado a la salud promovido y/o organizado por la Fundación Deporte Gallego o el Consejo Superior de Deportes.

8. HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA EJECUTAR EL PROGRAMA

Para el desarrollo del programa las consellerías participantes podrán aportar los recursos humanos y materiales que mejoren el programa de prescripción para el logro de su objetivo. A modo de ejemplo, algunos materiales podrían ser: ordenadores portátiles, material para la realización de las pruebas de condición física, wereables que permitan el registro de la actividad realizada,....

Además, para garantizar la implementación del programa, se pondrán a disposición de todos los intervinientes las herramientas digitales adecuadas para facilitar su desarrollo y realizar su seguimiento.

Se desarrollará una aplicación específica para facilitar la gestión del programa en las Unidades de Actividad Física y Ejercicio. Esta aplicación permitirá la planificación de agendas y actividades, la monitorización de las personas usuarias y la emisión de informes de seguimiento. Al mismo tiempo, permitirá que las Consellerías y entidades locales participantes puedan tener información armonizada para el seguimiento, análisis y evaluación de los indicadores de calidad antes citados. También permitirá la comunicación entre todos los profesionales y personas usuarias del programa, respetando la privacidad en cada caso.

El desarrollo de esta plataforma digital permitirá la comunicación con la historia clínica electrónica del Servicio Gallego de Salud con el que se gestiona de manera integral la asistencia a los y las pacientes la Comunidad Autónoma de Galicia. El sistema facilitará la derivación al promotor de ejercicio del mismo modo que se realizan el resto de derivaciones en el sistema sanitario.

La comunicación de la nueva aplicación con la historia clínica permitirá:

- Elaborar y emitir de manera ágil el documento de valoración para la derivación a la persona promotora de actividad física y ejercicio del ayuntamiento de la persona usuaria.

- Gestionar la agenda del personal promotor de ejercicio asignado, para establecer una cita para la entrevista inicial.
- Facilitar un cauce de comunicación ágil y seguro entre los/as profesionales sanitarios/as y las personas promotoras de ejercicio que permita valorar la situación inicial y la evolución de cada paciente y, si fuese el caso, hacer recomendaciones o informar de posibles contraindicaciones existentes o sobrevenidas para la práctica de actividad física y ejercicio.

Asimismo, la citada plataforma para el programa “Adestra a túa Saúde” permitirá la comunicación con la plataforma DAFIS (Datos de Actividad Física Saludable), propiedad de la Xunta de Galicia, gestionado por la Fundación Deporte Gallego de la Secretaría Xeral para o Deporte. Esta aplicación permite registrar los resultados de las pruebas de condición física relacionadas con la salud, estandarizadas para el grupo de edad objeto del programa y realizadas en las UAEF. De este modo, los profesionales sanitarios que participen en el programa podrán acceder a los informes personalizados que emite la plataforma, valorarlos y aconsejar sus pacientes.

9. PLAN DE ACCIÓN PARA LA IMPLANTACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PLAN

Para la implantación del plan se realizará una convocatoria en la que podrán participar las entidades locales interesadas. Una vez examinada la documentación aportada, las solicitudes se evaluarán y puntuarán conforme a un baremo previamente establecido. La lista de las entidades locales solicitantes se ordenará según la puntuación obtenida y, conforme a ella, se irán implementando progresivamente las UAEF en cada una de ellas.

La implantación de las UAEF comenzará con la firma de un convenio de colaboración conjunta entre la Consellería de Sanidad, el Servicio Gallego de Salud, la Fundación Deporte Gallego y la entidad local correspondiente para el desarrollo de actuaciones conjuntas para la implementación del plan “Adestra a túa Saúde”.

Posteriormente se establecerá una comisión, que procurará ser equilibrada entre hombres y mujeres, compuesta por:

- La persona coordinadora del Área Sanitaria implicada.
- Representantes de la entidad local
- Representantes del personal sanitario de los centros de atención primaria participantes
- Personal promotor de actividad física y ejercicio
- Representantes del Consellería de Sanidad
- Representantes de la Secretaría Xeral para o Deporte-Fundación Deporte Gallego

En la primera sesión de esta comisión, se presentarán los detalles del programa, con las adaptaciones necesarias de los protocolos y directrices a la idiosincrasia de la entidad local, y se establecerá un calendario de implantación, así como los compromisos de derivación en el ámbito geográfico de su área sanitaria.

Esta comisión se reunirá, al menos una vez al semestre o cuando lo requiera cualquiera de los agentes implicados para valorar el nivel de implantación del programa, así como los posibles cambios en las directrices y protocolos con el ánimo de resolver las deficiencias que se identifiquen, las controversias de interpretaciones o los incumplimientos que pudieran ocurrir.

10. AGENTES IMPLICADOS

La implantación del programa “Adestra a túa Saúde” y la consecución de sus objetivos supera el ámbito de los servicios sanitarios y hace necesaria la colaboración de la administración sanitaria y deportiva de la Xunta de Galicia, y de las entidades locales que manifiesten la voluntad de participar en él.

En el marco de sus competencias, con el objetivo de contribuir a la difusión, implantación, seguimiento y mejora del programa, se establecen las siguientes funciones:

1. Para el ayuntamiento o entidad local:
 - a. Poner a disposición del programa el personal de promoción de actividad física y ejercicio (PAEF) para la realización de las actividades enumeradas en el presente plan.
 - b. Poner a disposición del programa recursos y actividades públicos, privados y concertados de su red local para el desarrollo del plan.
 - c. Establecer sistemas de gratuidad de las actividades para las personas que no puedan pagarlas.
 - d. Disponer de un espacio físico donde ubicar la Unidad de Actividad y Ejercicio Físico con mobiliario y servicio de comunicaciones (internet, teléfono,...)
2. Para la Consellería de Sanidad:
 - a. Implementar el protocolo de derivación de pacientes, con un número mínimo de derivaciones semanales.
 - b. Realizar programas de difusión y formación para el personal sanitario del área geográfica implicada
 - c. Mantener la comunicación adecuada con la red de personas PAES de su territorio, para el seguimiento y la evaluación continua del programa.
 - d. Establecer las medidas necesarias para integrar la comunicación de la plataforma digital de “Adestra a túa Saúde” con el sistema informático del Servicio Gallego de Salud.
3. Para la Secretaría Xeral para o Deporte-Fundación Deporte Gallego:
 - a. Desarrollo de la plataforma digital que permita la planificación de agendas y actividades, el seguimiento de las personas usuarias y la emisión de informes de seguimiento, así como la obtención de información para el análisis o el seguimiento de indicadores.
 - b. Desarrollar el programa formativo para las personas promotoras de actividad física y ejercicio de las Unidades Activas de Ejercicio Físico, así

como coordinar y asesorar en las necesidades surgidas durante la aplicación del programa.

11. INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Además de los indicadores de seguimiento y evaluación individuales identificados para cada persona usuaria del programa, se establecen los siguientes indicadores para evaluar el programa de prescripción de ejercicio “Adestra a túa Saúde”:

1. Número de entidades locales que han solicitado adherirse
2. Número de Unidades Activas de Ejercicio Físico puestas en marcha
3. Número de entidades locales (no ayuntamientos) con el plan desplegado
4. Número de ayuntamientos con el plan desplegado
5. Número de personas promotoras de actividad física y ejercicio formadas
6. Número de personas promotoras de actividad física y ejercicio en el programa
7. Número de profesionales implicados en el programa (sector deportivo y comunitario)
8. Número de áreas sanitarias en el plan desplegado
9. Número de profesionales sanitarios que han derivado al sistema deportivo/comunitario
10. Número de profesionales sanitarios formados
11. Número de personas derivadas al programa
12. Número de personas que han finalizado completamente el programa (9 meses)
13. Coste total de la práctica de actividad física y ejercicio por UAEF

12. FINANCIACIÓN

Para conseguir los objetivos del plan de implantación del Programa “Adestra a túa Saúde”, las actuaciones de la Xunta de Galicia se atenderán con los créditos presupuestarios y los medios personales y materiales de las Consellerías competentes en el ámbito de salud y deporte.

Asimismo, las entidades locales que se adhieran al programa deberán comprometerse a dotar al programa con los recursos que sean necesarios para que funcione, y para prestar los servicios que se deriven en condiciones de calidad, sin perjuicio de las ayudas que, de acuerdo con la disponibilidad presupuestaria anual, otorgue la Xunta de Galicia a las entidades que participen en este.

Por otro lado, el Plan de recuperación, transformación y resiliencia del Gobierno de España, para ejecutar el Mecanismo de recuperación y resiliencia de los Fondos Next Generation UE, incluye entre sus objetivos adoptar una estrategia nacional del fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física, y prevé una línea de inversión para poner en marcha un modelo de prescripción de actividad y ejercicio físico de alcance estatal.

En este marco, el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Deporte de 9 de mayo de 2022, relativo a la distribución territorial y a los criterios de reparto del Plan de recuperación,

transformación y resiliencia (BOE 171, 18.07.2022), destina a la Comunidad de Galicia un total de 442.349,36 €, para poner en marcha este programa de prescripción de actividad y ejercicio físico, con un plazo de ejecución que finaliza en septiembre de 2025.

Por lo tanto, los recursos para ejecutar las acciones son generalmente de actuaciones propias con recursos ordinarios de personal y funcionamiento de las Consellerías. Otros son con cargo de líneas presupuestarias por un total de 442.349,36 € financiado por los Fondos Next Generation UE. Estos fondos son complementados con los recursos de las entidades locales destinados a crear las UAEF y la dotación de los profesionales necesarios para desplegar el programa, así como organizar las actividades y el material, los equipamientos y las infraestructuras necesarias.

Finalmente, el usuario o usuaria participante contribuirá con el pago de las tasas, precios públicos o privados que determinen las entidades locales para el desarrollo de las actividades.