

La prescripció d'activitat física a la població

Programa PAFES



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

Angelina Gonzàlez



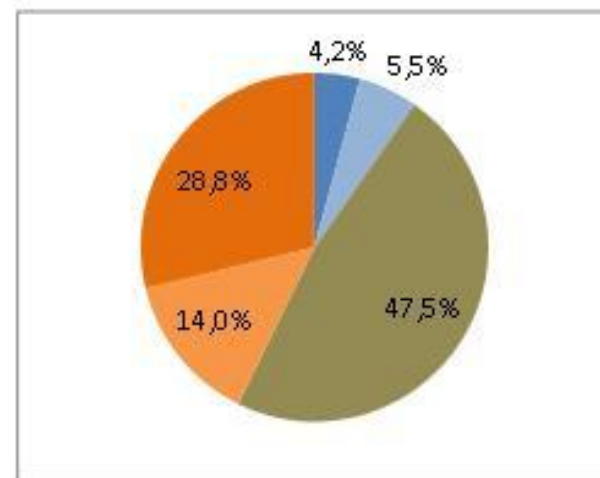
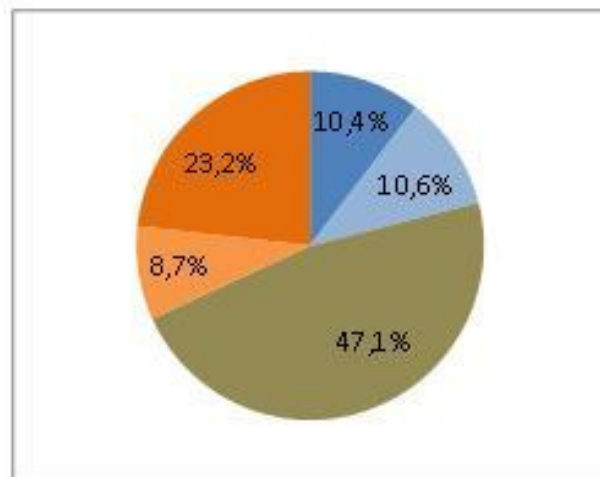
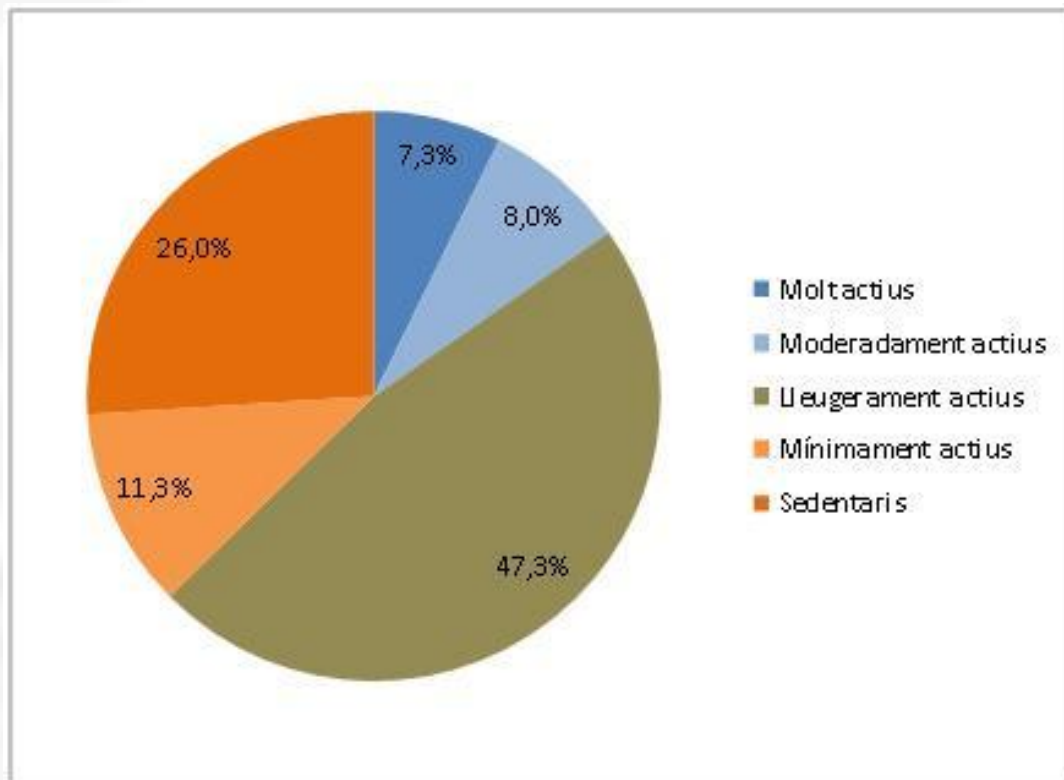
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Jornada ACD. Granollers, Març 2012

Quanta AF necessiten els adults?

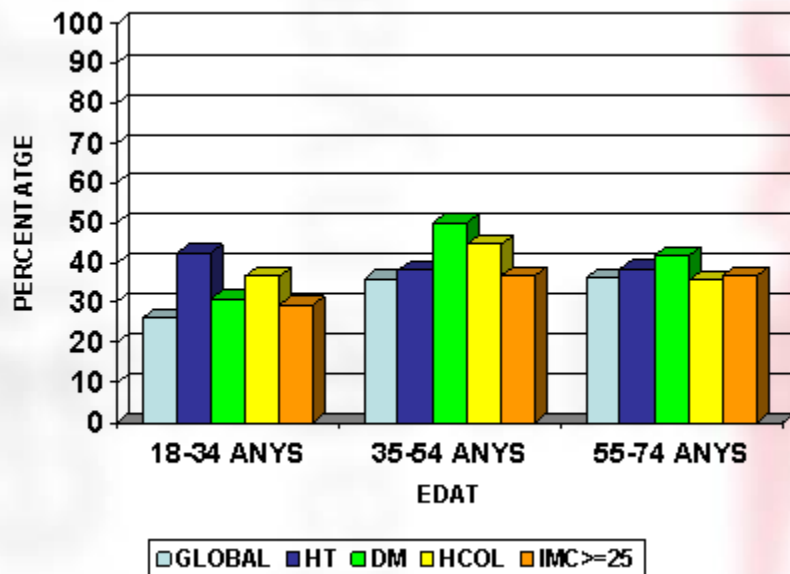
- 30 minuts/dia d'AF moderada al menys 5 dies per setmana
- Els 30 minuts diaris es poden dividir en períodes de 10 minuts
- Un adult ha d'acumular 150 minuts d'activitat física moderada per setmana = 2 h i 30 minuts/setmana*.

Activitat física en la població de 15 anys i més segons sexe. Catalunya, 2010.

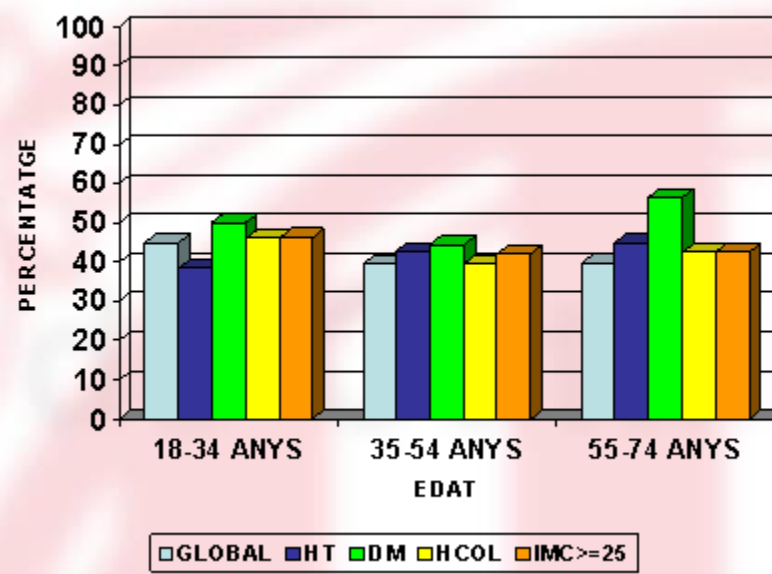


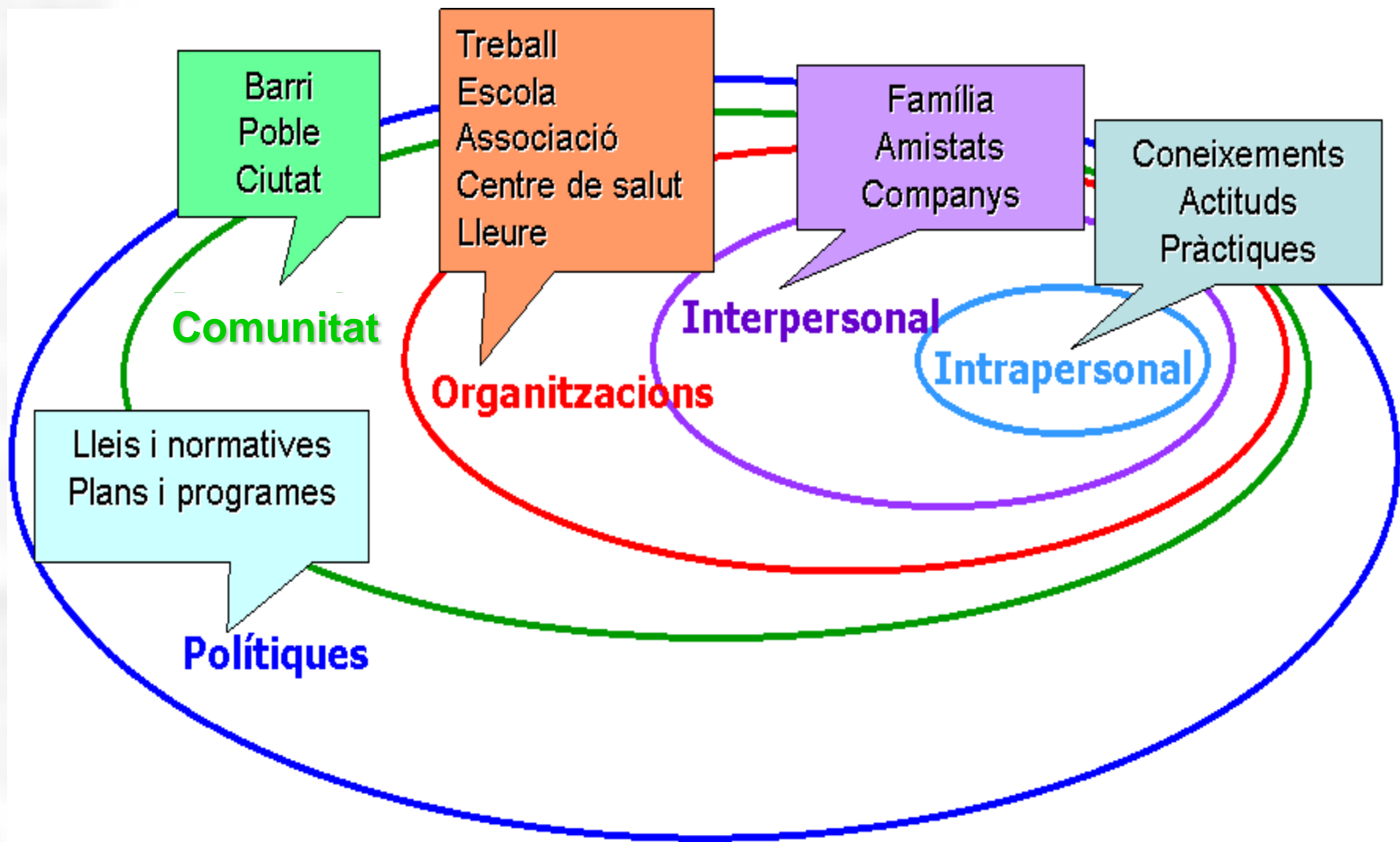
Sedentarisme per grups d'edat i per factors de risc

Homes

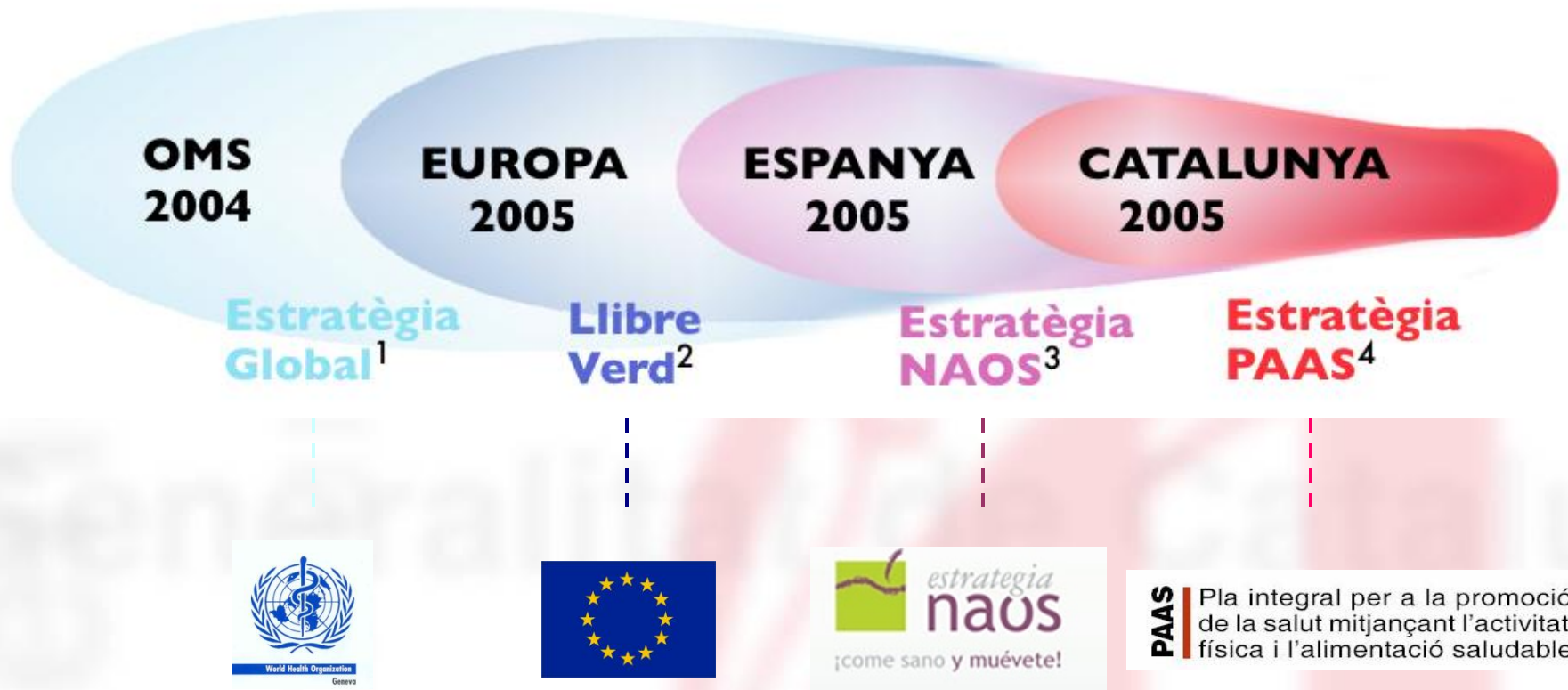


Dones



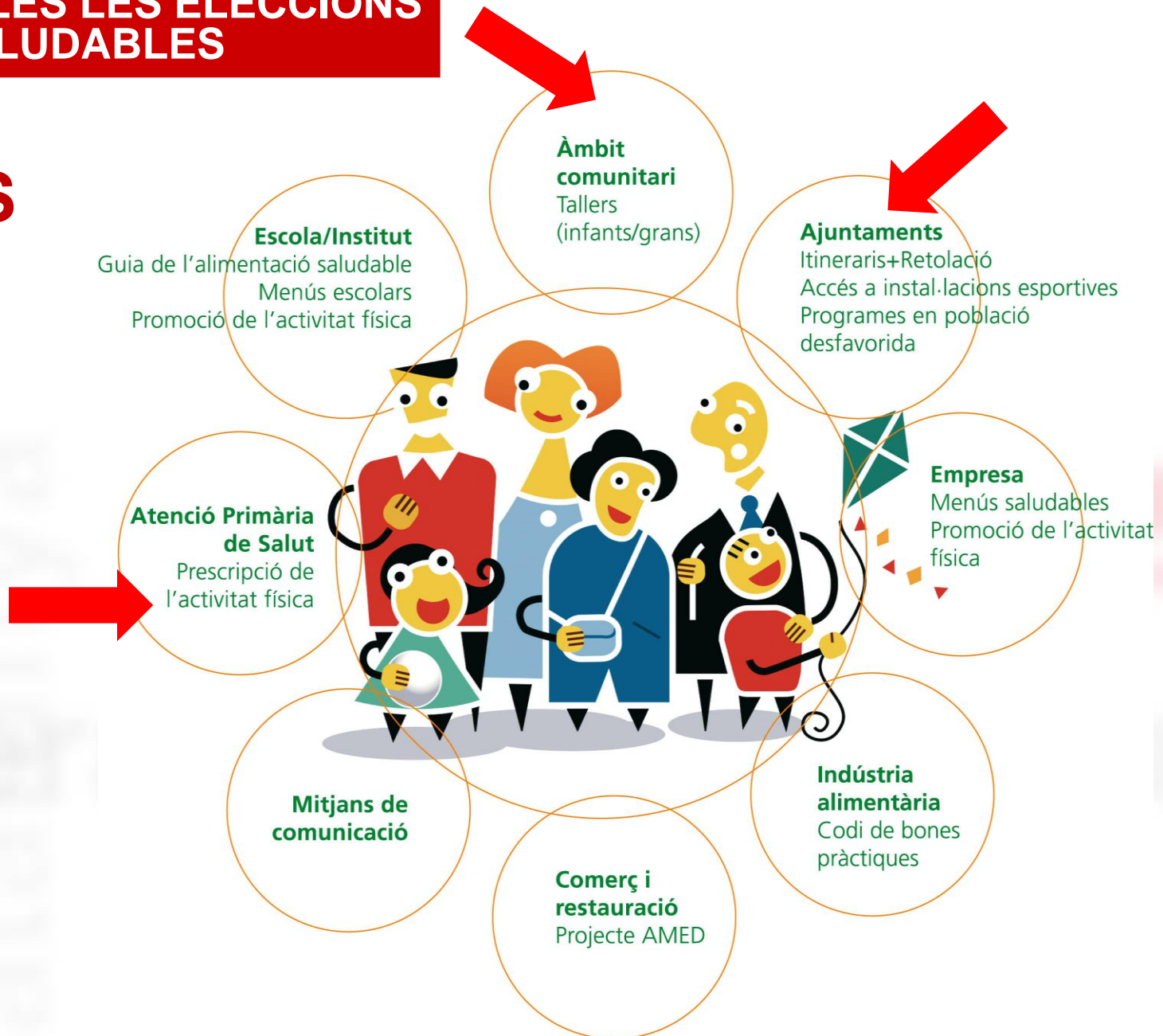


Estratègies Globals d'Activitat Física per a la Salut



FER SENZILLES LES ELECCIONS SALUDABLES

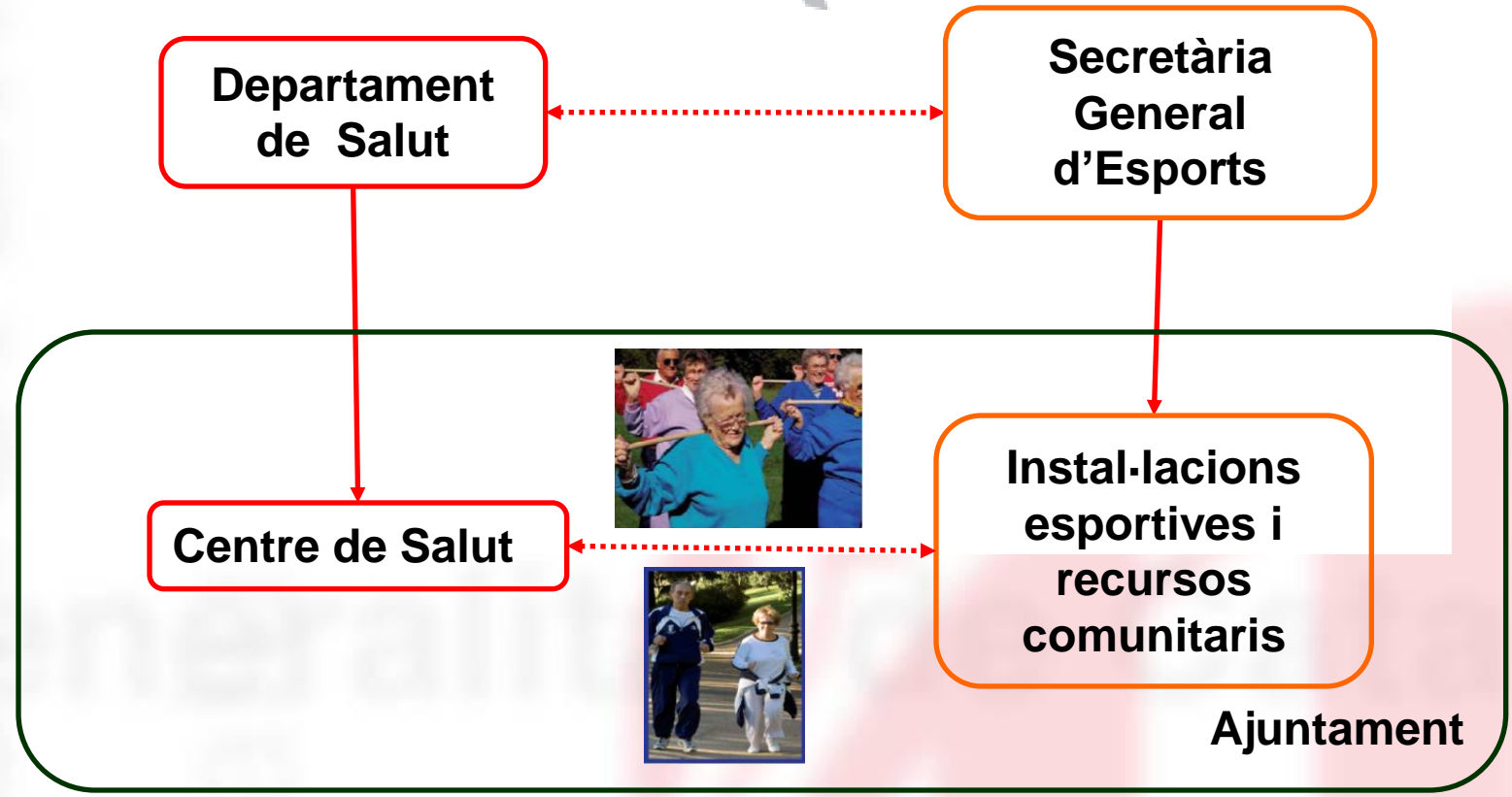
PAAS



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



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut



Acord de Govern

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



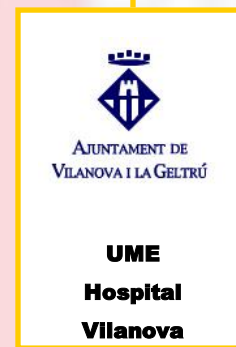
2002
REUS
Malalties cròniques



2004
MARTORELL
Diferents programes



2004
VILANOVA
Diferents programes



2005
LLEIDA
Caminem



OBJECTIUS del PAFES

- ❶ Incorporar la prescripció i el consell d'activitat física
- ❷ Actualitzar els coneixements i habilitats dels professionals implicats
- ❹ Potenciar la utilització d'equipaments esportius
- ❺ Establir canals de comunicació entre diferents agents comunitaris per a la promoció de l'AF
- ❻ Impulsar la col·laboració entre els diferents sectors i institucions implicats

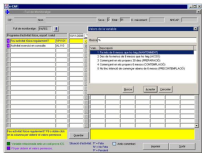
Descripció



El punt d'entrada és el Centre de Salut



Dirigit a adults sedentaris amb algun factor de risc cardiovascular: hipertensió, diabetis tipus 2, dislipèmia, sobrepes/obesitat



A la història clínica electrònica d'APS es registren:

- Estadiatge de canvi
- Consell d'AF donat pel professional

Tres nivells d' intervenció

ACTIVA'T!
Guanya qualitat de vida fent activitat física

El Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) potser oferir una campanya dirigida a la població sedentària, per a que 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...

Infància, Adolescència, Geriatrietat de manteniment / Programes específics (patidors i esportistes) ADULTS (a partir de 18 anys)

Infància, Geriatrietat / Cursos d'habilitat / perfeccionament de motricitat GENT GRAN (a partir de 65 anys)

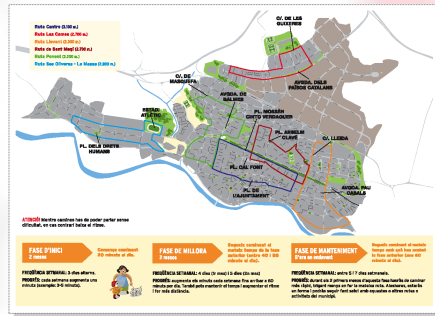
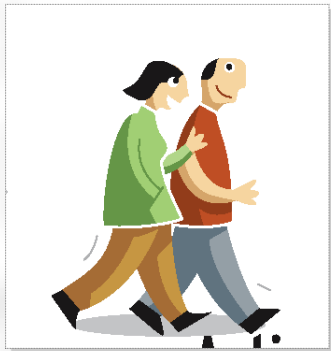
Més informació:
REGISTRACIÓ MUNICIPAL
of Consorci Durbani, s/n
Tel. 972 70 23 90
esportista@ipoll.com

Altres adreces d'interès:
CASAL CAVI I HOTEL D'IDENTITAT
"LA CRUISSA DEL PLA"
of Consorci Durbani, s/n
Tel. 972 71 91 54

CASAL DE LA GENT GRAN DE RIPOLL
of Doctor Riquer, 20
Tel. 972 70 08 18

Col·labora:

Consell General (increment, motivació o reforç) : Consell d'increment d'AF moderada i vida activa



Asesorament continuat amb objectius progressius per l'increment d'AF: Mitjançant rutes saludables planificades tècnicament

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

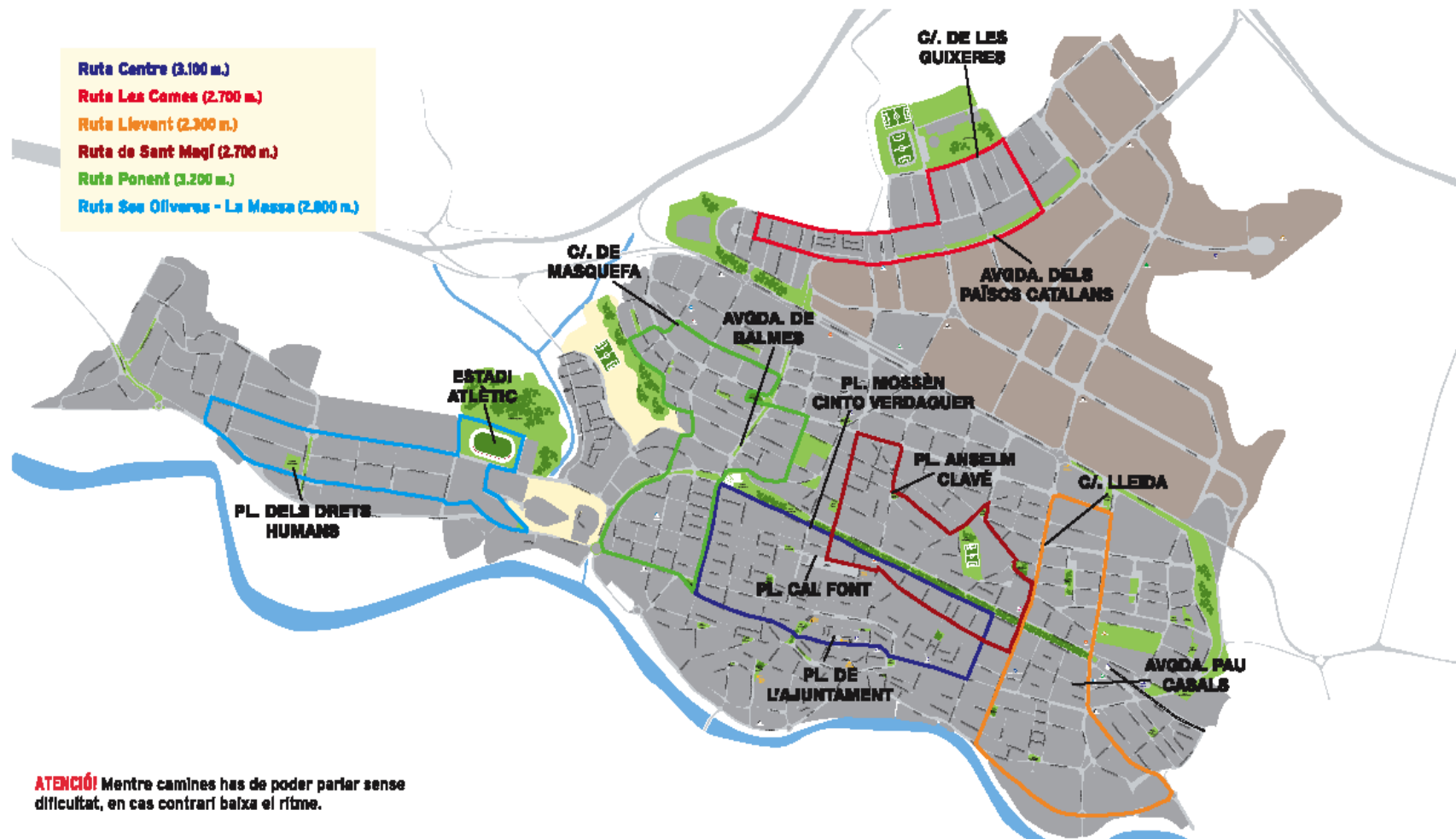
Què és?
Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

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

Què s'aconsegueix?
Augmentar el nivell de salut

Ans ja l'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.

Exercici supervisat grupal a l'equipament esportiu amb un LCAFE (6 mesos)



ATENCIÓ! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.

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 de 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 què 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 hauràs 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.

Eines: El registre

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)

CP: Nom: Sexe: Edat: D. naixement: NHCAP:

Folli de monitoratge: PAFES

Programa d'activitat física, esport i salut (10112006)

Feu activitat física regularment?	VP1101
Activitat exercici en consulta	AL110

Valors de la variable

Busca: %

Valors: Descripció

- 1 Fa més de 6 mesos que ho faig (MANTENIMENT)
- 2 Des de fa menys de 6 mesos que ho faig (ACCIÓ)
- 3 Començaré en els propers 30 dies (PREPARACIÓ)
- 4 Començaré en els propers 6 mesos (CONTEMPLACIÓ)
- 5 No tinc intenció de començar abans de 6 mesos (PRECONTEMPLACIÓ)

Feu activitat física regularment? Fís o dibuix clic en la columna per obtenir el valor permès

Variable relacionada amb un codi prova ICS: Situació d'activitat: Fís = Fets, No Fets, Amb comentari, Persecat

Guardar

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

CP: Nom: Sexe: Edat: D. naixement: NHCAP:

Folli de monitoratge: PAFES

Programa d'activitat física, esport i salut (10112006)

Feu activitat física regularment?	VP1101
Activitat exercici en consulta	AL110

Valors de la variable

Busca: %

Valors: Descripció

- 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

Activitat exercici en consulta Fís o dibuix clic en la columna per obtenir el valor permès

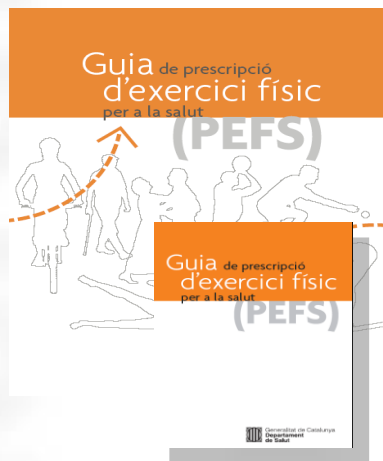
Variable relacionada amb un codi prova ICS: Situació d'activitat: Fís = Fets, No Fets, Amb comentari, Persecat

Guardar

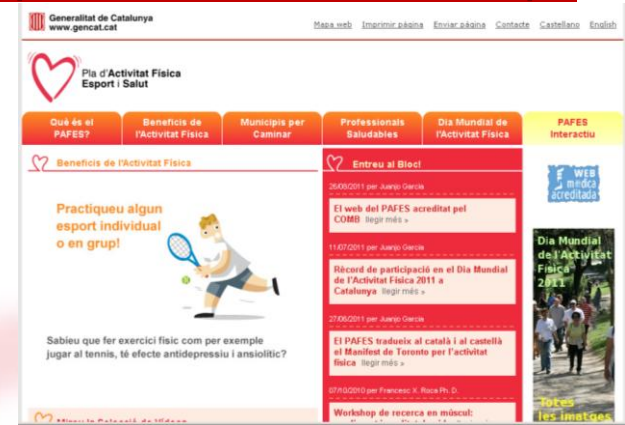
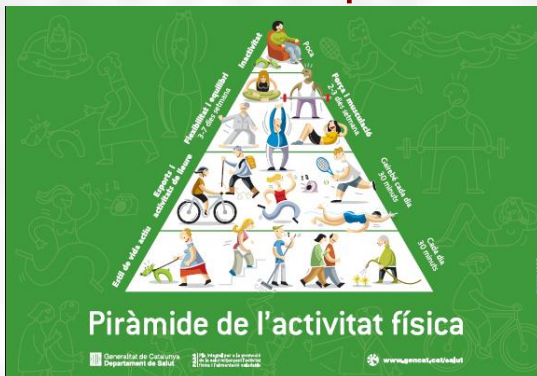
I altres eines

Població, professionals i municipis

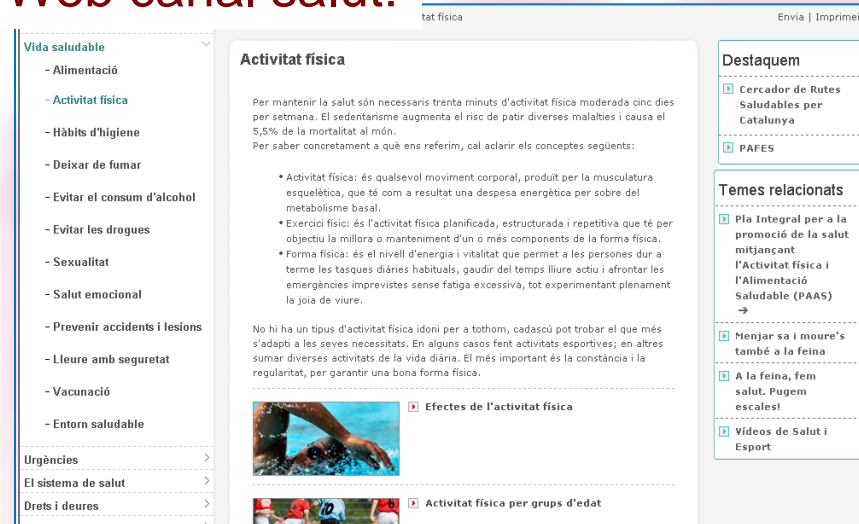
Professionals salut i AF



Material de suport al consell



Web canal salut:



Materials de suport al consell d'AF



Activitat física, essencial per a la salut

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

93 871 444



Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia

Crear en salud

La actividad física mejora la salud actual y futura, ayuda a relacionarse con las otras personas y a crecer mejor, más ágiles y sanos, y produce beneficios en cualquier nivel de intensidad.

El más fácil mantener unos buenos hábitos si se inician en la infancia.

Crear en salud

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. www.gencat.cat/salut

Actividad física regular es buena para a todas las edades

Un mundo de beneficios

Beneficios de la actividad física regular:

- Mantiene el peso corporal estable.
- Mantiene la fuerza muscular.
- Mantiene la flexibilidad.
- Mantiene el equilibrio.
- Mantiene la salud mental.
- Mantiene la salud cardiovascular.
- Mantiene la salud ósea.
- Mantiene la salud inmunológica.
- Mantiene la salud respiratoria.
- Mantiene la salud digestiva.
- Mantiene la salud reproductiva.
- Mantiene la salud hormonal.
- Mantiene la salud neurológica.
- Mantiene la salud endocrina.
- Mantiene la salud linfática.
- Mantiene la salud circulatoria.
- Mantiene la salud respiratoria.
- Mantiene la salud digestiva.
- Mantiene la salud reproductiva.
- Mantiene la salud hormonal.
- Mantiene la salud neurológica.
- Mantiene la salud endocrina.
- Mantiene la salud linfática.
- Mantiene la salud circulatoria.

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. www.gencat.cat/salut

Bellégueu-vos en la vida quotidiana

Les persones adultes

Recomenacions segons el nivell actual d'activitat física

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. www.gencat.cat/salut

Resultats I



❑ 217 EAP inclosos (60% de Catalunya)

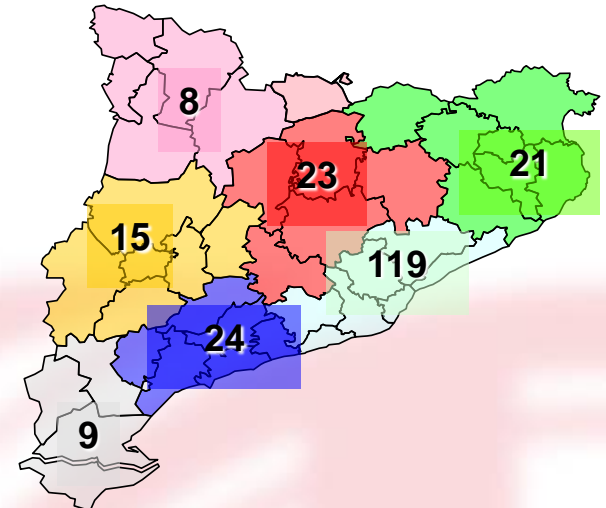
❑ Formació de formadors:

✓ 452 referents EAP

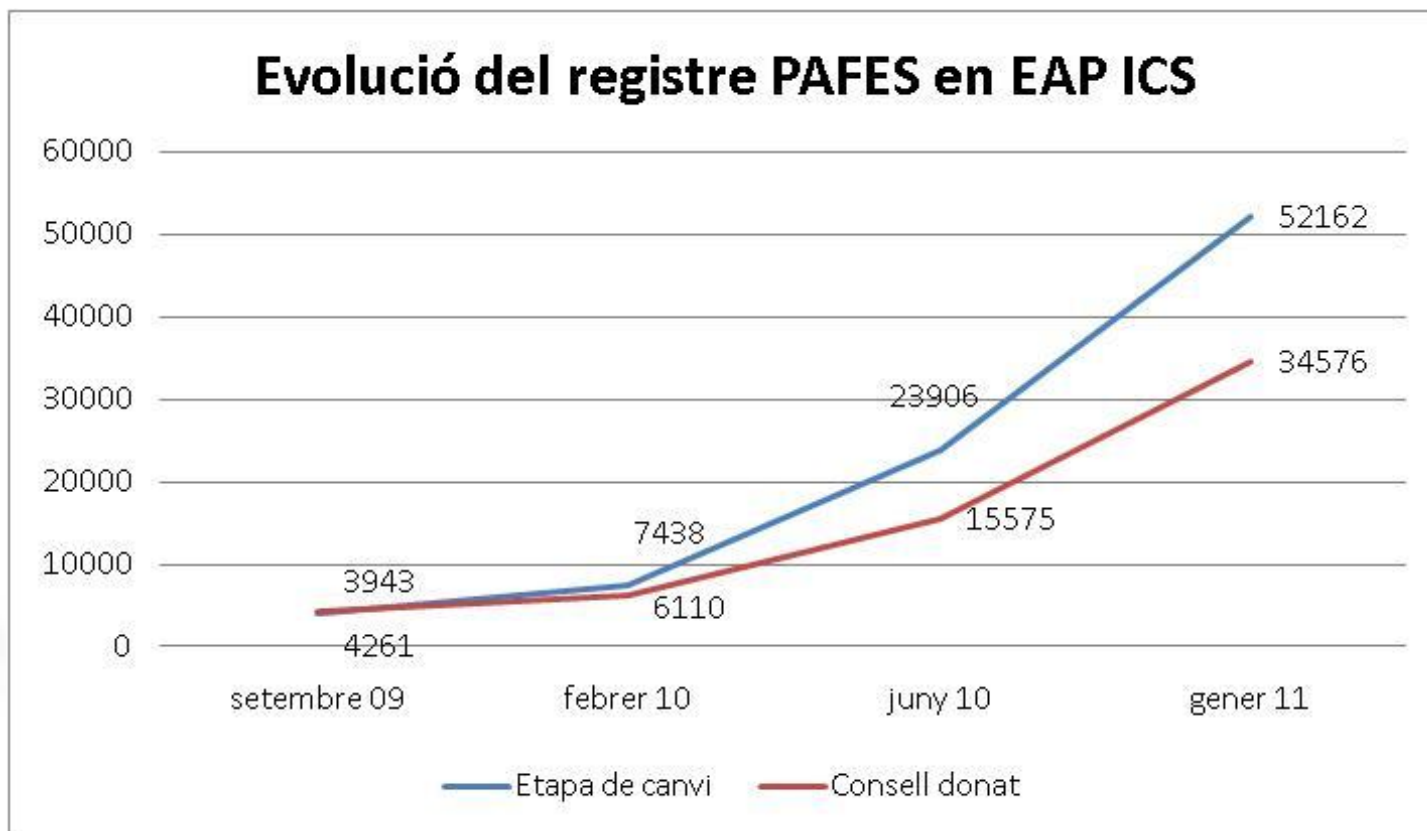
(amb difusió a 2200 professionals)

✓ 322 LCAFE

❑ 644 rutes saludables → 170 municipis.

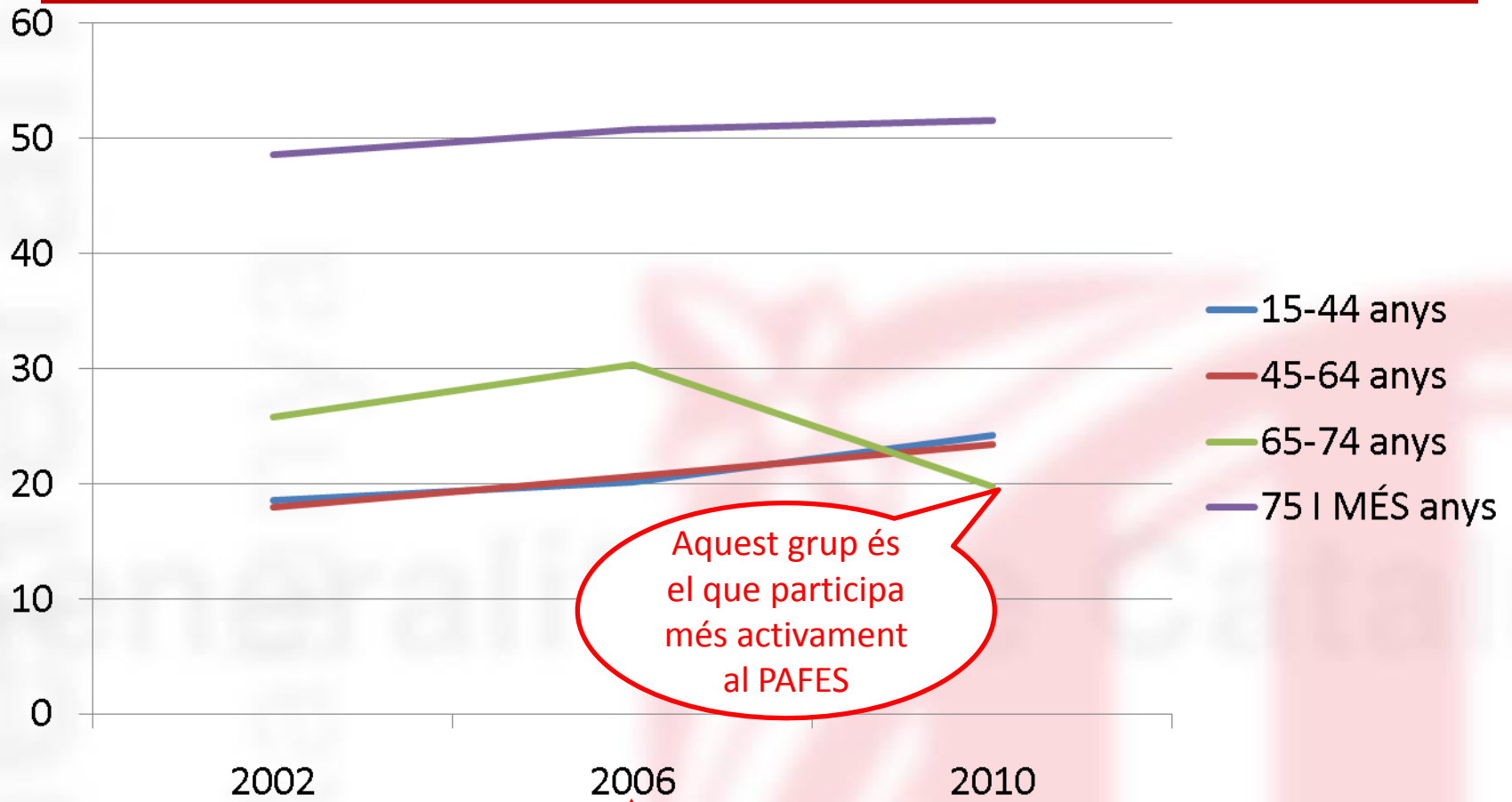


Resultats II



	set-09	feb-10	juny-10	gen-11
N ABS	123	168	228	237

Evolució sedentarisme en adults per grup d'edat



Aquest grup és el que participa més activament al PAFES

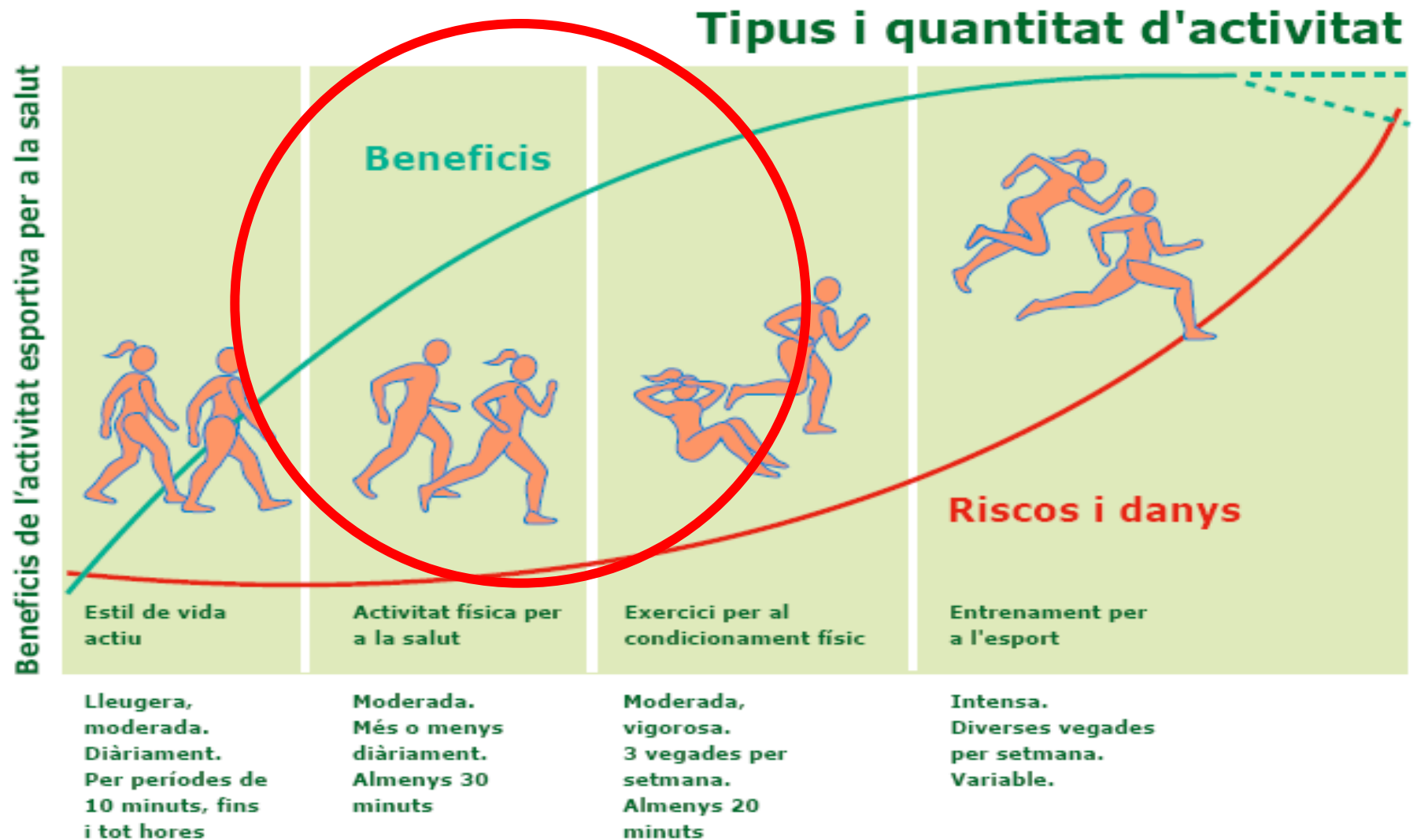
Inici del PAFES

Conclusions

- El PAFES impulsa el consell i prescripció d'activitat física des de la consulta d'Atenció Primària utilitzant recursos comunitaris (rutes saludables, oferta d'equipaments esportius i cívics)
- S'utilitza una estratègia de formació de formadors i l'establiment d'una xarxa de referents del programa (2 professionals per ABS)
- Dades de l'ESCA 2010 han mostrat reducció del nivell de sedentarisme en el grup de 60-75 anys, que és el grup diana de la intervenció

PAFES: PRESCRIPCIÓ D'AF I DIABETIS MISSATGES BÀSICS

L'activitat física moderada te molts beneficis sense riscos





30 minuts d'AF són equivalents a:

15 minuts de:

pujar escales
saltar a corda
córrer 2,5 km
recórrer 6,5 km en bicicleta

20 minuts de:

jugar a bàsquet
fer natació

30 minuts de:

fer gimnàstica a l'aigua
ballar
caminar 3 km a bon pas
recórrer 8 km en bicicleta

REGULARITAT * CONSTÀNCIA * ESTIL DE VIDA



Fitxa d'Activitat Física i DM2: Efecte de l'AF

- Millora del perfil aterotrombòtic, la sensibilitat a la insulina, millora la tolerància a la glucosa, \downarrow Hb A_{1c}, \downarrow requeriments d'insulina
- L'AF s'ha de prescriure **conjuntament** amb la dieta i/o els fàrmacs
- L'AF pot disminuir la dosi farmacològica necessària del tractament prescrit



Fitxa d'Activitat Física i DM2: Recomanacions

- **Freqüència:** 5-7 d./set.
- **Intensitat:** aeròbica moderada
- **Temps:** 20'-60' d'exercici continu o acumulat (períodes mínims de 10')
- **Tipus:** exercicis aeròbics que impliquin un número important de grups musculars



Fitxa d'Activitat Física i DM2: Precaucions

- Recomanar una bona higiene general i cura del peus
- No deixar el tractament si es fa exercici: adequar les dosi, fer controls de glucèmia pre i post exercici
- Si es fa tractament amb insulina:
 - Adequar la posologia, menjar, horari i durada de l'exercici
 - Si l'exercici es superior a 60 min fer control durant l'activitat
 - Disposar a mà de suplementes de glucosa d'absorció ràpida
 - No fer activitat en solitari



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

<http://canalsalut.gencat.cat>

www.pafes.cat