

Mesura de govern

**PLA BARCELONA
ACTIVITAT FÍSICA I SALUT**

Institut Barcelona Esports
Agència de Salut Pública de Barcelona
Consorci Sanitari de Barcelona

16 d'octubre de 2009

0. Justificació

Des dels mons de la sanitat i de l'educació està més que contrastat el resultat beneficiós que comporta per a la salut l'adquisició d'hàbits de practica continuada d'activitat física. Així doncs, l'activitat física és un factor que pot contrarestar els efectes d'algunes malalties que presenta la societat actual, com l'obesitat, les malalties cardiovasculars, la diabetis, el càncer de colon i de mama, l'osteoporosi, l'osteoartritis i la depressió. A més dels beneficis que l'activitat física comporta, també s'ha evidenciat l'efecte en reducció de despesa sanitària que es deriva de la promoció de l'exercici físic continuat.

Aquest argumentari ha fet que molts governs hagin decidit posar en marxa polítiques de promoció de l'activitat física amb una finalitat de millora de la salut.

Barcelona vol afegir-se a aquesta estratègia de política de benestar i proposa articular un Pla ciutadà de promoció de l'activitat física i de la salut. L'Agència de la Salut Pública, el Consorci Sanitari de Barcelona i l'Institut Barcelona Esports sumen esforços per a la gestió d'una proposta planificada de promoció de la salut mitjançant l'increment de l'activitat física o esportiva de la població de la ciutat.

Aquest Pla pretén ordenar, tant les accions que fa temps que es duen a terme perseguint aquest objectiu, com les noves línies d'actuació que es consideri necessari desenvolupar.

1. Missió

Tenint com a referència el programa d'actuació municipal (PAM) i els següents objectius que des de l'àmbit esportiu i sanitari es plantegen:

- Promoure la pràctica esportiva com a factor de benestar i qualitat de vida amb relació a aspectes que contribueixen a la cohesió social, com a instrument educatiu i hàbit saludable de la ciutadania i com a element d'integració social

- Potenciar els hàbits saludables mitjançant accions relacionades amb l'activitat física (...)

proposem com a missió:

Promoure la salut entre la població barcelonina mitjançant la pràctica regular d'activitat física i esport.

2. Objectius

La missió del Pla Barcelona activitat física i salut comporta dirigir els esforços en les següents direccions:

- Sensibilitzar a la població dels beneficis per a la salut derivats de l'activitat física.
- Facilitar i incentivar l'accés a l'oferta d'activitat física i esport, tant als equipaments esportius de la ciutat com a la pràctica en espais lliures.
- Ordenar l'oferta existent i de nova creació destinada a aquests propòsits i posar-la sota un denominador comú que hauria de ser el Pla Barcelona activitat física i salut.
- Generar productes identificables (com ara el Barnatresc, caminades urbanes)
- Conscienciar al personal sanitari sobre el seu rol i contribució a la millora de la salut de la població mitjançant l'activitat física regular.

3. Catàleg de programes

Quan es parla de programes generats pel Pla Barcelona activitat física i salut es fa referència a les quatre possibilitats de pràctica en les que s'han agrupat els diferents productes que ja existeixen a la ciutat i els que es plantegen crear.

Aquests productes són fruit de les intervencions generades per l'administració pública i els seus agents, així com de les propostes del teixit associatiu i empresarial de la ciutat.

Cal que aquests recursos esportius s'agrupin sota un limitat catàleg de programes per així poder-los difondre amb més força amb campanyes genèriques de difusió. Tot i això, restarà oberta la possibilitat d'incorporar aquelles propostes de productes, formulades per agents de

la ciutat, que garanteixin una adequada prestació del servei i permetin assolir igualment els objectius del Pla.

Classifiquem els programes en:

-Programes específics: que tenen com a missió principal promoure directament l'activitat física vinculada a la salut.

-Programes transversals: Aquells que, tot i tenir altres finalitats, també tenen com a objectiu la promoció de l'activitat física saludable.

3.1 Programes específics

3.1.1 PRACTICA

- Oferta d'activitats dirigides als centres esportius

Inclou totes les activitats dirigides que permetin fidelitzar la ciutadania a una pràctica d'activitat física continuada. Entre elles tenim:

- les activitats dirigides del programa supervisat "PAFES"

- el programa "De marxa fent esport"

- les activitats de caire terapèutic que ja ofereixen els centres esportius

- Ús individual dels centres esportius

Ús lliure dels espais i serveis esportius de que disposa cada centre esportiu.

Ús personalitzat dels espais i serveis dels centres esportius realitzat amb l'assessorament o supervisió del personal tècnic.

- Activitats dirigides en centres no esportius

Conjunt d'activitats físiques que s'ofereixen des de centres cívics, casals o des de qualsevol entitat no esportiva.

- Activitats dirigides en centres de salut

Programa comunitari de promoció d'activitat física (PPAF) desenvolupat des de l'Àrea d'Activitat Física i Salut de l'Àmbit d'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut (ICS) i d'altres proveïdors d'atenció primària

3.1.2 ACTIVA'T

Promou un estil de vida actiu, preferentment entre el sector de la població de gent gran, utilitzant els espais verds de la ciutat per fer activitat física a través de gimnàstiques orientals (tai txi i txi kung) i caminades combinades amb exercicis de memòria.

3.1.3 CAMINA

Promou l'hàbit de caminar a una intensitat que permeti obtenir beneficis per a la salut, ja sigui de forma regular o bé participant en caminades puntuals organitzades, com el programa de caminades urbanes Barnatresc.

Caminades guiades: Efectuades sota la supervisió o direcció de personal tècnic expert.

Segueix-me!

Caminades supervisades per tècnics experts que fan assessorament continuat.

Caminades supervisades per tècnics experts que fan assessorament puntual.

Caminades lliures: Efectuades de manera autònoma i sense cap tipus de supervisió ni direcció de l'activitat.

Vinc amb tu!

-Realitzades individualment o en companyia (amics, parella,...)

-Pactant un dia i hora de sortida habitual en un centre esportiu o en un altre equipament de referència.

3.2 Programes transversals

Aquells que, tot i tenir altres finalitats, també tenen com a objectiu la promoció de l'activitat física saludable.

Els programes tenen, entre d'altres objectius, el de promoure un estil de vida actiu i saludable. Aquest estil de vida fa referència a la realització d'activitat física des d'una vessant molt àmplia, incloent des de la pràctica d'esport organitzat fins al fet de realitzar desplaçaments de la vida quotidiana en bicicleta.

Esdeveniments esportius de ciutat i districte

Accions per sensibilitzar la ciutadania de la possibilitat d'aprofitar els esdeveniments esportius populars com una manera divertida i diferent de fer activitat física saludable.

Per un esport sense barreres

Vetlla per la promoció de la pràctica esportiva entre les persones amb discapacitat formant al personal tècnic, facilitant l'accés a les activitats i sensibilitzant en els esdeveniments de la ciutat.

Pla de l'Esport en edat escolar de Barcelona

Té per objectiu garantir l'accés a la pràctica de l'esport i de l'activitat física fora d'horari lectiu, educativa, lúdica, saludable i de qualitat, per a tots els nens i nenes de Barcelona entre 3 i 18 anys. Agrupa l'oferta d'activitat física i esportiva que diferents entitats, centres educatius, associacions, empreses, federacions o equipaments esportius adrecen a aquest col·lectiu.

Programa de promoció de l'activitat física i l'esport en horari lectiu

Totes les activitats que des de l'Institut Barcelona Esports directament o en col·laboració amb tercers es proposen als centres educatius de la ciutat per què el seu alumnat pugui dur a terme propostes d'activitats complementàries que ajudin a assolir una millor formació i a adquirir l'hàbit de realitzar activitat física de forma continuada.

3.3 Recursos necessaris

Infraestructures i serveis

S'aprofitaran els equipaments públics de la ciutat (xarxa d'equipaments municipals, parcs i jardins, equips de salut comunitària de districte, àrees bàsiques de salut...) i també alguns de privats.

Tenint presents les caminades que ja s'estan duent a terme per part d'alguns agents organitzadors (districtes, associacions...), es promouran i posaran a disposició de tothom 42 rutes saludables urbanes dissenyades per a caminar per la ciutat. L'objectiu és que cada districte

disposi de diferents itineraris d'entre 3 i 5 quilòmetres que formaran una xarxa de comunicació entre els 73 barris de la ciutat.

Es promourà també la utilització dels itineraris esportius urbans senyalitzats de la ciutat (en l'actualitat existeixen 12).

Campanya de promoció, sensibilització i difusió publicitària del Pla i dels seus productes

Es desenvoluparà a dos nivells:

-campanya de sensibilització ciutadana per donar a conèixer el Pla en la seva totalitat.

- accions concretes de cada producte amb materials de difusió específics adreçats als agents promotors i potencials usuaris de cadascun d'ells.

Pressupost d'execució

Les principals partides de despeses del Pla es divideixen en quatre grups principals:

- Les vinculades al programa PRACTICA, que seran assumides amb els recursos generats pels centres esportius (municipals i privats) i pels programes de promoció esportiva a desenvolupar amb l'Ajuntament.
- Les relacionades amb els programes ACTIVA'T i CAMINA, que seran assumides en la seva totalitat per l'Ajuntament.
- Les pròpies de cada programa transversal, que ja disposen del seus pressupostos específics.
- Totes les relacionades amb la campanya de promoció i de difusió publicitària del Pla

	Octubre 2009 a Desembre 2010	Gener 2011 a Desembre 2011
Recursos generats per promoció esportiva als centres esportius	1.613.543€	1.365.030€
Pressupost municipal (Institut Barcelona Esports i districtes)	617.753€	558.650€
	2.231.296€	1.923.680€

3.4 Vies d'accés als productes saludables

El Pla preveu articular, coordinar i promoure la difusió de tota l'oferta de productes saludables a partir de la vertebració de la mateixa des de tres possibles vies d'accés per part de la ciutadania:

1. La decisió individual de realitzar algun tipus d'activitat física.
2. La prescripció per part de professionals sanitaris d'activitat física des de l'atenció primària com a mètode terapèutic d'acord amb el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) impulsat per la Secretaria General de l'Esport i la Conselleria de Salut i d'implantació a tot Catalunya i amb el programa PPAF desenvolupat des de l'Àrea d'Activitat Física i Salut de l'Àmbit d'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut (ICS)
3. La promoció de l'activitat física des dels centres educatius, amb la finalitat de conduir l'alumnat a utilitzar el seu temps d'oci d'una manera saludable fent esport o activitat física regularment.

En el cas de la prescripció per part de professionals sanitaris, es posarà a la seva disposició, una aplicació informàtica que els permeti accedir de manera organitzada i senzilla a la informació sobre els programes que

formen part del Pla (descripció del programa, mapa d'ubicació de l'activitat...) per tal d'informar als seus pacients. L'aplicació permet també una ràpida derivació del pacient cap a la instal·lació esportiva (en cas que aquest sigui el programa recomanat) on rebran notificació de la derivació.

4. Agents implicats

En la coordinació del pla participaran l'Institut Barcelona Esports, el Consorci Sanitari de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Departaments i entitats

Agència de Salut Pública de Barcelona/Centres de rehabilitació de Barcelona/Concessionaris d'equipaments esportius/Consorci d'Educació/Institut Municipal d'Educació de Barcelona/Consorci Sanitari de Barcelona/Centres d'Atenció Primària de Barcelona/Entitats organitzadores d'activitats físiques/Equips tècnics dels Districtes/Institut Barcelona Esports/Medi ambient- Institut Municipal de Parcs i Jardins/Regidoria d'usos del temps

Òrgans de participació

Consell Assessor de Gent Gran/Consells Municipals d'Esports de Districtes/Consells Municipals de Gent Gran dels Districtes/Consells Municipals de Salut de Districtes/Consells Municipals Escolars/Institut Municipal de Persones amb Discapacitat

Òrgans de gestió

El pla haurà de disposar d'un òrgan de gestió operatiu. Aquest òrgan s'hauria de dividir en dos nivells d'actuació:

- Comissió política de seguiment del Pla, formada pels delegats d'esports i salut de la ciutat de Barcelona
- Comissió executiva integrada pels responsables municipals de la coordinació dels programes de promoció esportiva i salut de la ciutat

El disseny i l'avaluació del pla serà compartida entre l'Institut Barcelona Esports, l'Agència de Salut Pública de Barcelona i el Consorci Sanitari de Barcelona, però cada estament es responsabilitzarà de les següents tasques específiques:

- Institut Barcelona Esports: assumirà la coordinació de la gestió de les ofertes d'activitat física saludable de la ciutat
- Agència de Salut Pública: es responsabilitzarà de l'avaluació del programa i coordinarà la gestió dels programes d'àmbit comunitari
- Consorci Sanitari de Barcelona: dirigirà i coordinarà la participació dels serveis assistencials sanitaris.

A partir de l'avaluació de cada un dels programes, la comissió executiva podrà replantejar-se aquells aspectes que consideri necessaris i fer els ajustaments que calgui en cada cas. En els casos en els que la decisió a prendre afecti a canvis substancials del funcionament del Pla, la decisió serà presa per la comissió política de seguiment.

5. Implantació del Pla al territori

Data	Acció
1ª FASE -2009	
Setembre	· Continuitat dels programes que ja estan engegats (de marxa fent esport, activa't...)
Octubre, novembre, desembre	· Aprovació del Pla com a mesura de Govern · Formació recursos humans sanitaris i esportius (novembre)
2ª FASE - 2010	
Gener	· Inici dels productes Practica i Camina · Inici del programa PAFES
Abril	· Extensió als 10 districtes de la ciutat producte Activa't
Juny	· Valoració primers mesos de funcionament Pla

ANNEX 1

FITXES EXPLICATIVES DE CADA UN DELS PROGRAMES

Introducció

Aquest document explica amb més detall cada un dels programes que formen el catàleg que en el document de marc general s'expliquen.

Cada una de les fitxes es divideix en els següents apartats:

Descripció

Objectius

Persones destinatàries i accessibilitat

Tipologia i durada de les activitats

Organització

Indicadors

L'accés a cada un dels programes pot produir-se a través de dues vies: decisió personal o prescripció per part de professionals sanitaris. En la majoria dels casos aquestes dues vies conviuen en la mateixa activitat, no obstant, en algun cas (programa PAFES o PPAF), l'única via d'arribada és la prescripció per part de professionals sanitaris.

Els programes que s'expliquen no formen part d'una oferta tancada sinó que hi tenen cabuda les incorporacions que un futur puguin produir-se.

El document per tant, explica els diferents programes que actualment es porten a terme a la ciutat o que està plantejat el seu desenvolupament proper, però deixa una porta oberta a nous programes que puguin sorgir i emmarcar en el marc del *Pla Barcelona activitat física i salut*.

Programes específics

1. PRACTICA

OFERTA D'ACTIVITATS DIRIGIDES ALS CENTRES ESPORTIUS

Descripció

Són el conjunt d'activitats físiques que s'ofereixen en cadascun dels Centres Esportius Municipals (CEM) i privats de la ciutat.

Estan supervisades, dinamitzades i dirigides per personal tècnic esportiu amb coneixements específics de la modalitat física que desenvolupen.

Els centres esportius (CE) disposen d'una àmplia i variada graella d'activitats distribuïda al llarg de tot al dia i de dilluns a dissabte que inclou activitats de diferents nivells d'intensitat, per a col·lectius diferents (embarassades, joves...) i desenvolupades en diferents medis (terrestre i aquàtic)

Objectius

Oferir a la ciutadania la possibilitat de realitzar activitat física sota la direcció, supervisió i assessorament de personal tècnic especialista.

Persones destinatàries i accessibilitat

Tota la població de la ciutat major de 16 anys

Els requisits per accedir-hi són:

- Aportar certificació del nivell d'aptitud física o passar una revisió mèdica.
- Satisfer la quota o tarifa econòmica d'abonament al CE i les establertes per a cada activitat (algunes estan incloses dins la quota general d'abonament).

Tipologia i durada de les activitats

Activitats d'higiene postural: escola d'esquena, gimnàstiques correctives...

Altres activitats: coreografiades, aquàtiques, de tonificació...

L'oferta d'activitats és continuada al llarg de tot l'any, no obstant, aquesta es troba condicionada als canvis d'horari i d'activitat que la instal·lació determini.

Organització

Les persones usuàries arribaran a la instal·lació per decisió personal o per prescripció per part de professionals sanitaris des de les àrees bàsiques de salut.

Es registra l'entrada i sortida de l'usuari a la instal·lació, però no hi ha cap control assistencial a la sessió per part del tècnic/a especialista (a excepció dels grups específics segons model PAFES)

Indicadors

Les dades dels indicadors es facilitaran a l'IBE a través del departament de seguiment i control de gestió.

- Evolució de nombre d'abonats
- Grau d'adherència a l'activitat física
- Freqüència d'ús
- Temps de permanència

PAFES (Pla d'Activitat Física Esport i Salut)

Descripció

El programa es promou des de la Secretaria General de l'Esport i la Secretaria General de Salut Pública del Departament de Salut. Consisteix en la implantació de la prescripció d'exercici com a eina de salut a la població a través de les àrees bàsiques de salut i de les instal·lacions esportives que es vinculin a elles. Aquest Pla està englobat dins del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) del Departament de Salut.

Objectius

Incrementar la pràctica d'activitat física entre les persones que són sedentàries i tenen algun factor de risc cardiovascular, a través de la prescripció d'activitat física per part dels professionals sanitaris.

Persones destinatàries i accessibilitat

EL PAFES està adreçat a pacients dels Centres d'Atenció Primària (CAP) de Barcelona que siguin sedentaris i presentin algun dels següents factors de risc cardiovascular: hipertensió, obesitat o sobrepès, dislipèmies o diabetis mellitus tipus 2.

Tipologia i durada de les activitats

Les activitats vindran definides pel tècnic especialista i seran activitats adequades per a persones que presentin un perfil sedentari i tinguin algun dels factors de risc cardiovascular exposats anteriorment. El programa té una durada de 6 mesos i el temps de dedicació és de 2 dies setmanals amb una hora i mitja d'activitat (total de 3 hores setmanals d'activitat).

Organització

L'activitat es durà a terme en les franges horàries reservades per la instal·lació per a aquesta finalitat. Es controlarà l'assistència a les sessions de les persones usuàries del programa a través del tècnic/a que dirigeixi les sessions.

Indicadors

- Nombre de participants inscrits
- Llistats assistència dels grups "PAFES"
- Grau d'adherència al programa
- Temps de permanència

DE MARXA FENT ESPORT

Descripció

Accés a determinats CEM de la ciutat amb una tarifa reduïda que permeti assumir el cost per part de la joventut.

El programa consta d'una primera i segona fase en la qual l'alumnat de 4t. d'ESO dels centres educatius que s'hi ha apuntat, fa un petit tast de l'oferta esportiva i d'activitat física que es pot trobar en els CEM. La ubicació del programa en el Pla fa referència a una tercera fase en la qual l'alumnat ja s'inscriu en grups específics d'activitat física regular al centre esportiu.

Objectius

- Facilitar l'accés als CEM de la ciutat a través de l'establiment d'una tarifa reduïda per als joves d'entre 15 i 18 anys.
- Afavorir la continuïtat a les activitats de l'alumnat que ha participat en 1ª i 2ª fase del programa.

Persones destinatàries i accessibilitat

Població d'entre 15 i 18 anys.

Els requisits per accedir-hi són:

- Participar de la 1a. fase del programa (sessió de tast amb tot el grup classe).
- Apuntar-se i ser acceptat/da a la 2a. fase.
- Tenir entre 15 i 18 anys

Tipologia i durada de les activitats

Les activitats són totes aquelles que poden realitzar-se en un CEM.

En la primera fase les activitats són d'un dia. En la segona s'ofereixen tres mesos d'activitat i en la tercera s'acullen a les activitats ofertes als centres esportius i la seva durada és per tant continuada al llarg de tot l'any, però condicionada als canvis d'horari i d'activitat que la instal·lació determini.

Organització

Es controlarà l'accés a la instal·lació de les persones usuàries d'entre 15 i 18 anys.

Indicadors

- Nombre de participants inscrits en 2ª fase
- Nombre de participants de segona fase inscrits a la instal·lació esportiva
- Grau d'adherència a l'activitat

ÚS INDIVIDUAL DELS CENTRES ESPORTIUS

Descripció

Es tracta de la utilització lliure dels espais i serveis esportius dels quals disposa cadascun dels Centres Esportius Municipals (CEM) i privats de la ciutat.

Aquest ús es pot realitzar de manera autònoma. Existeix la possibilitat de rebre assessorament i supervisió de l'activitat per part de personal tècnic del centre esportiu. Aquest assessorament està disponible per a tothom i suposa una atenció guiada de l'activitat física per part de personal tècnic qualificat.

Les persones derivades des dels serveis sanitaris tindran garantit aquest assessorament individualitzat.

El tècnic facilitarà pautes generals de treball a qui ho desitgi, corregirà les execucions que puguin suposar algun risc, interactuarà amb els clients per tal de que es sentin còmodes a la instal·lació, etc.

La modalitat individual d'ús, permet conciliar l'activitat física amb els horaris personals doncs la majoria dels espais i serveis dels centres esportius estan disponibles per a aquesta modalitat d'ús al llarg de tot al dia i de dilluns a diumenge.

Objectius

- Afavorir la conciliació dels horaris personals amb la pràctica d'activitat física
- Facilitar l'accés i adhesió a l'activitat física

Persones destinatàries i accessibilitat

Tota la població de la ciutat major de 16 anys

Els requisits per accedir-hi són:

- Aportar certificació del nivell d'aptitud física o passar una revisió mèdica
- Satisfer la quota o tarifa econòmiques d'abonament al CE

Tipologia i durada de les activitats

Activitats realitzades amb utilització lliure dels diferents espais esportius (piscina, pistes, sala de fitness...)

Les activitats les realitza el propi usuari de manera individual, de manera que tenen la durada que aquest determini. Les instal·lacions estan al servei de l'usuari en els horaris establerts per cada centre esportiu i en funció de la modalitat de quota que l'usuari hagi satisfet (tarda, matí, tot el dia...).

Organització

Les persones usuàries arribaran a la instal·lació per decisió personal o per prescripció per part de professionals sanitaris des de les àrees bàsiques de salut.

Es registra l'entrada i sortida de l'usuari a la instal·lació, però no és possible determinar l'assistència a l'activitat

Indicadors

- Evolució de nombre d'abonats
- Grau d'adherència a l'activitat física
- Freqüència d'ús
- Temps de permanència

ACTIVITATS DIRIGIDES EN CENTRES NO ESPORTIUS

Descripció

Són el conjunt d'activitats físiques que s'ofereixen des de centres cívics, casals o des de qualsevol entitat no esportiva.

Objectius

- Facilitar l'accés a la pràctica esportiva de la població adulta usuària dels centres cívics i/o casals de la ciutat
- Fidelitzar a la població adulta en la pràctica d'activitat física regular

Persones destinatàries i accessibilitat

Tota la població adulta de la ciutat

Tipologia i durada de les activitats

- Gimnàstiques dolces
 - Caminades
 - Danses
 - Estiraments...
- Les activitats acostumen a tenir una durada trimestral

Organització

Les persones usuàries arriben a l'activitat per decisió personal o per prescripció per part de professionals sanitaris. L'activitat està dirigida per personal especialitzat en l'activitat que es desenvolupa.

Indicadors

- Nombre de persones inscrites
- Grau d'adherència
- Temps permanència

ACTIVITATS DIRIGIDES EN CENTRES DE SALUT

Descripció

El Programa comunitari de Promoció d'Activitat Física (PPAF) en els Centres d'Atenció Primària (CAP) és una iniciativa innovadora que neix des de l'Atenció Primària (AP) de Salut (Àmbit Barcelona Ciutat de l'Institut Català de la Salut) amb l'objectiu principal de promocionar la pràctica regular d'activitat física en la població sedentària que acudeix als CAP, a través d'una intervenció de 3 mesos que ha de permetre als participants experimentar els beneficis de l'activitat física per engrescar-los a continuar la seva pràctica facilitant l'accés als recursos esportius del districte.

Objectius

Promocionar l'activitat física des de l'AP, creant l'hàbit de realitzar una activitat física regular als pacients sedentaris o amb un nivell baix d'activitat física.

Persones destinatàries i accessibilitat

- Persones majors de 18 anys d'ambdós sexes, amb un baix nivell d'activitat física.
- Persones autònomes (han de poder desplaçar-se i aixecar-se d'una cadira de forma autònoma).
- Persones que no presenten cap contraindicació absoluta o relativa per la pràctica d'activitat física.

Des de les consultes dels CAP s'ofereix la possibilitat de participar en un programa supervisat d'activitat física, dut a terme en el mateix centre de salut. Si el pacient decideix participar, ha de signar un consentiment informat. El professional ha d'omplir un full de registre i quan es capten entre 15 i 20 pacients, s'inicia el programa.

Tipologia i durada de les activitats

El programa té una durada de 3 mesos (24 sessions d'activitat física), 2 sessions a la setmana, 1 hora per sessió, on es treballa a partir de:

- Treball cardiovascular.
- Exercicis de força-resistència, enfocats a la millorar de la funcionalitat i l'autonomia en les activitats de la vida diària.
- Exercicis d'equilibri.
- Exercicis flexibilitzants i estiraments musculars.

Organització

Les sessions es duen a terme en el mateix centre de salut, fent ús d'espais exteriors (places, jardins, la platja, etc) o altres espais (centre cívics, instal·lacions municipals, etc).

Llicenciats en ciències de l'activitat física i l'esport (LCAFE) i professionals sanitaris (després d'haver rebut una formació específica de 10 hores per LCAFE i fisioterapeutes) dinamitzen les sessions.

Quan finalitza el PPAF es facilita la continuïtat de la pràctica regular d'una activitat física aprofitant l'oferta esportiva disponible a cada districte. A més, es lliura una prescripció individualitzada a cada participant.

Indicadors

Adherència a l'activitat física regular.

- Evolució de la qualitat de vida relacionada amb la salut.
- Evolució de la condició física.
- Freqüentació al CAP de referència.

Paral·lelament al programa PPAF, hi ha alguns centres d'atenció primària que ofereixen als seus pacients la possibilitat de fer activitat física, organitzada des del CAP. Aquests programes, però, depenen de la voluntat i capacitat de gestió de cada un dels centres i no s'agrupen sota cap programa.

2. ACTIVA'T

ACTIVA'T ALS PARCS DE BARCELONA

Descripció

Activitats de tai txí i txi kung complementades amb caminades de 30 minuts pel parc i exercicis de memòria. Es tracta d'una activitat dirigida per un tècnic/a especialista i realitzada en grups en els diferents parcs de la ciutat. Atenent a les característiques de les activitats proposades, es tracta d'activitats adequades per a un gran ventall de població.

Objectius

- Promoure l'activitat física i la salut als parcs de Barcelona incidint en diferents aspectes de la persona (físic, psicològic, social, afectiu, etc.)
- Transformar els parcs i espais verds de la ciutat en un referent de salut, vida activa i convivència entre la ciutadania
- Aconseguir que la pràctica d'activitat física sigui un hàbit entre la població major de 40 anys.
- Col·laborar, mitjançant propostes d'exercici físic, en la construcció d'una Barcelona més sostenible.

Persones destinatàries i accessibilitat

Pot participar-hi tothom, tot i que és una activitat especialment recomanable per a majors de 40 anys. No hi ha cap requisit previ per accedir a l'activitat, excepte el de no tenir cap recomanació específica per part del metge sobre la no conveniència de realitzar aquest tipus d'activitats.

Tipologia i durada de les activitats

Les activitats s'ofereixen de setembre a juliol i seguint els festius del calendari laboral.

A cada un dels parcs es proposen inicialment dues sessions setmanals d'una hora d'activitat. Un dia es dedica al tai-txí i al txi-kung i l'altre es realitzen caminades senzilles, sense desnivells i a baixa intensitat, complementades amb exercicis d'atenció i de memòria.

- Tai-txi
- Txi-kung
- Exercicis de memòria
- Caminades

Organització

Els participants no s'han d'inscriure a l'activitat prèviament. Només cal que es presentin al lloc i hora en la que es realitza l'activitat i el monitor/a recollirà les seves dades per elaborar la targeta que li donarà cobertura en cas d'accident durant el desenvolupament de l'activitat.

Es plantegen dues sessions setmanals d'una hora de durada a cada parc.

Indicadors

La informació es recollirà a través dels monitors, que diàriament faran control assistencial.

- Nombre de persones inscrites a l'activitat
- Freqüència de pràctica
- Grau d'adherència

3. CAMINA

CAMINADES GUIADES

Tots els programes de caminades fan referència a la modalitat de caminar amb i sense bastons.

La modalitat de caminar amb bastons es troba en creixement avui dia. El treball és més global que el simple caminar i hi ha una major intervenció de grups musculars.

En la implementació dels programes a cada un dels districtes es tindran en compte les dues modalitats (amb i sense bastons) per tal de que la oferta quedi repartida en el territori.

SEGUEIX-ME!

Descripció

Es plantegen caminades en dues modalitats de seguiment: supervisades per tècnics experts que fan assessorament continuat i supervisades per tècnics experts que fan assessorament puntual.

Les caminades es realitzen en grup i les dirigeix un tècnic o tècnica que fa l'acompanyament i supervisió de l'activitat.

Objectius

-Promoure l'adquisició d'hàbits de pràctica esportiva regular mitjançant activitat física de realització assequible per tothom.

-Aconseguir progressivament la creació de grups autogestionats (programa "Vinc amb tu")

-Fomentar la creació de xarxes socials

Persones destinatàries i accessibilitat

Tothom, però és especialment recomanable per a persones amb pautes de vida sedentàries.

La prescripció es farà des del servei d'infermeria dels CAP però pel fet que aquesta activitat és recomanable per a la població en general (no només la que presenta patologia), aquesta via d'accés no serà requisit imprescindible per a poder fer l'activitat.

Tipologia i durada de les activitats

Les caminades es realitzen amb una freqüència setmanal i estan distribuïdes en diferents torns al llarg de l'any, tenen una durada aproximada d'una hora i recorren una distància d'entre 4 i 5 quilòmetres.

Organització

Les persones usuàries de l'activitat s'inscriuran per decisió personal a les entitats o CEM que organitzin l'activitat

Indicadors

- Nombre de persones inscrites a l'activitat
- Grau d'adherència a l'activitat física
- Freqüència d'ús (dies/setmana)
- Temps de permanència (mesos)

CAMINADES LLIURES

VINC AMB TU!

Es plantegen dues modalitats:

(1)

Descripció

Caminades realitzades individualment o en companyia (amistats, parella...) de manera autònoma i lliure, és a dir, sense cap tipus de supervisió ni de direcció de l'activitat.

Els participants utilitzen les rutes saludables (*) i/o els itineraris esportius senyalitzats de la ciutat.

Objectius

Promoure l'adquisició d'hàbits de pràctica esportiva regular mitjançant activitat física de realització assequible per tothom.

Facilitar l'accés a les caminades amb la creació de les rutes saludables a la ciutat.

Persones destinatàries i accessibilitat

Tothom, però és especialment recomanable per a persones amb pautes de vida sedentàries.

Tipologia i durada de les activitats

Les caminades s'organitzen de manera autònoma, de manera que tenen la durada i periodicitat que determini cada persona.

Organització

Són activitats lliures i realitzades de manera espontània i sense cap mena de control, així que no es proposa cap tipus d'organització.

Indicadors

Nombre de persones que realitza aquestes caminades.

(2)

Descripció

Són caminades realitzades en grup de manera autònoma i lliure, és a dir, sense cap tipus de supervisió ni de direcció de l'activitat. La diferència principal amb les anteriors, és que es proposa un lloc, un dia i una hora de sortida. El punt de sortida coincidirà en la gran majoria de casos amb un centre esportiu.

Els participants utilitzen les rutes saludables i/o els itineraris esportius senyalitzats de la ciutat.

Objectius

- Afavorir la continuïtat dels grups de les caminades guiades
- Contribuir a la creació de nous grups autònoms de caminades
- Fomentar les relacions socials entre la ciutadania
- Fomentar la creació de xarxes socials

Persones destinatàries i accessibilitat

Tothom, però és especialment recomanable per a les persones d'entre 50 i 60 anys veïns/es del barri amb HTA i/o dislipèmia i/o diabetis i amb pautes de vida sedentària.

Tipologia i durada de les activitats

Les caminades s'organitzen de forma periòdica, tenen una durada aproximada d'una hora i recorren una distància d'entre 4 i 5 quilòmetres.

Organització

Des de la instal·lació esportiva es proposarà un dia i hora de sortida per fer les caminades. Serà una sortida pactada però no supervisada. El fet de sortir a caminar en grup afavoreix la fidelitat a l'activitat.

Indicadors

-Nombre de persones que realitzen aquestes caminades.

Programes transversals

ESDEVENIMENTS ESPORTIUS DE CIUTAT

Descripció

Participació en els diferents actes esportius que ofereix la ciutat de Barcelona

Objectius

- Donar a conèixer a la ciutadania els diferents actes esportius que els ofereix la ciutat
- Fomentar la pràctica esportiva entre la ciutadania

Persones destinatàries i accessibilitat

Tota la població de la ciutat.

Els requisits per participar-hi són inscriure's seguint la normativa de cada un dels actes.

Tipologia i durada de les activitats

-Barnatresc: conjunt de caminades d'uns 12 Km. de recorregut que es fan per diferents zones de la ciutat els diumenges al matí i amb periodicitat mensual.

-Curses populars de 5 o 10 km. (La Mercè, Sant Silvestre, Cursa del Corte Inglés...)

-Festa de la Bicicleta

...

Indicadors

Nombre de persones que participen en els actes esportius que ofereix la ciutat de Barcelona

PER UN ESPORT SENSE BARRERES

Descripció

Aquest programa vol garantir l'accés a la pràctica de l'esport i l'activitat física de qualitat a tota la població amb discapacitat de la ciutat de Barcelona, adaptant l'oferta i articulant els recursos complementaris necessaris per aconseguir-ho, així com donant suport pedagògic i social a totes les persones usuàries, ja sigui en grups convencionals o en grups específics. Es tracta de garantir que tots els centres esportius municipals siguin d'ús per a tothom.

Objectius

- Garantir el dret a la pràctica de l'esport del col·lectiu de persones amb discapacitat
- Incloure el col·lectiu de persones amb discapacitat en la pràctica normalitzada de l'activitat esportiva que es viu a la nostra ciutat.

Persones destinatàries i accessibilitat

- Tota la població amb discapacitat.
- Per accedir al programa, les persones amb discapacitat poden venir derivades dels circuits d'assistència sanitària o social o de forma directa adreçant-se als punts d'activitat.

Tipologia i durada de les activitats

Les pròpies d'una instal·lació esportiva que permetin la seva realització en funció del tipus de discapacitat que presenti la persona que desitgi realitzar-les.

Indicadors

- Número d'abonats a l'equipament esportiu
- Número d'entitats que participen en activitats a l'equipament esportiu

PLA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR DE BARCELONA

Descripció

Aplega l'oferta d'activitat física i esportiva que diferents entitats, centres educatius, associacions, empreses, federacions o equipaments esportius adrecen a aquest col·lectiu.

Objectius

-Garantir l'accés a la pràctica de l'esport i de l'activitat física fora d'horari lectiu, lúdica, educativa, saludable i de qualitat, per a tots els nens i nens de Barcelona entre 3 i 18 anys.

Persones destinatàries i accessibilitat

Qualsevol entitat o centre educatiu de la ciutat que promogui una pràctica esportiva educativa, saludable i de qualitat.

Els requisits per accedir-hi són:

-Assistir a les reunions de Consell de Coordinació Esportiva

-Obrir la participació de les activitats ofertes a tothom que tingui entre 3 i 18 anys

Tipologia i durada de les activitats

Cada entitat o centre educatiu determina les activitats de manera que són molt variades (bàsquet, circ, handbol, patinatge, motricitat, activitats aquàtiques...)

Indicadors

-Número d'entitats adherides al Pla

-Número de modalitats esportives

-Número de llocs de pràctica

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT EN HORARI LECTIU

Descripció

Totes les activitats que des de l'Institut Barcelona Esports directament o en col·laboració amb tercers es proposen als centres educatius de la ciutat per què el seu alumnat pugui dur a terme propostes d'activitats complementàries que ajudin a assolir una millor formació i a adquirir l'hàbit de realitzar activitat física de forma continuada.

Objectius

- Promoure entre la població escolar un estil de vida actiu perquè perduri al llarg de la seva vida.
- Ofereix a la població escolar la possibilitat de realitzar activitats físiques i esportives de característiques diferents a les desenvolupades habitualment al centre educatiu.

Persones destinatàries i accessibilitat

Població escolar dels centre educatius de la ciutat de Barcelona

Els requisits per accedir-hi són:

- ser una escola de la ciutat de Barcelona
- inscriure's a l'activitat com a grup classe a l'aplicació del Programa d'activitats escolars (PAE)
- assistir a la formació del professorat de cada activitat

Tipologia i durada de les activitats

- Activitats de dansa
- Activitats de circ
- Activitats esportives minoritàries
- Activitats de treball de valors
- ...

Indicadors

- Número d'escoles participants
- Número d'escolars participants

ANNEX 2

RELACIÓ CENTRES ESPORTIUS MUNICIPALS I CENTRES DIR

DISTRICTE		Nº Identificació Mapa TEM	Nº Identificació Mapa Clubs DIR	INSTAL·LACIÓ
Ciutat Vella	1	1		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL RAVAL CAN RICART
	1	2		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL MARÍTIM
	1	3		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL SANT SEBASTIÀ
	1	4		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL FRONTÓ COLOM
	1	43		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL PARC DE LA CIUTADELLA
Eixample	2	5		CENTRE ESPORTIU PISCINA SANT JORDI
	2	6		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL AIGUAJOC BORRELL
	2	7		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL ESTACIÓ DEL NORD
	2	8		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL JOAN MIRÓ
	2	9		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL SAGRADA FAMÍLIA
	2		1	DIR CLARIS
	2		2	DIR TARRAGONA
	2		3	DIR EIXAMPLE
Sants - Montjuïc	3	10		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL LA BORDETA
	3	11		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL PISCINES BERNAT PICORNELL
	3	12		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL L'ESPANYA INDUSTRIAL
	3	13		PISTES MUNICIPALS DE TENNIS MONTJUÏC
	3		4	DIR AV. MADRID
Les Corts	4	14		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL LES CORTS
	4		5	DIR CAMPUS
Sarrià - Sant Gervasi	5	15		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CAN CARALLEU
	5	15		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL PUTXET
	5		6	DIR DIAGONAL
Gràcia	5		7	DIR TRES TORRES
	6	16		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CAN TODA
	6	17		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CLAROR
	6	18		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL PERILL
	6	19		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL SARDENYA
	6		8	DIR CLARET
Horta - Guinardó	6		9	DIR GRÀCIA
	7	20		CENTRE MUNICIPAL DE TENNIS VALL D'HEBRON
	7	22		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CARMEL
	7	23		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL HORTA
	7	24		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL GUINARDÓ
	7	25		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL MUNDET
	7	21		CENTRE ESPORTIU OLÍMPICS VALL D'HEBRON
	7		10	DIR CASTILLEJOS
Nou Barris	7		11	DIR HISPÀ
	8	26		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CAN DRAGÓ
	8	27		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CAN CUYÀS
	8	28		PISCINA MUNICIPAL TURÓ DE LA PEIRA
	8	29		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL ARTESANIA
	8	46		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL COTXERES BORRO
Sant Andreu	8	47		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL VIA FAVÈNCIA
	9	30		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL BON PASTOR
	9	31		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL TRINITAT VELLA
	9	32		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL SANT ANDREU
Sant Martí	9	18		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL LA SAGRERA
	10	33		BASE NÀUTICA MUNICIPAL DE LA MAR BELLA
	10	34		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL DE BAC DE RODA
	10	35		CENTRE MUNICIPAL DE VELA
	10	36		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CAN FELIPE
	10	37		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL LA VERNEDA
	10	38		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL MARESME
	10	39		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL NOVA ICÀRIA
	10	40		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL VINTRÓ "JOAN ALENTORN"
	10	41		CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL JÚPITER
	10	42		COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA
		12	DIR MARAGALL	

54

En total 54 Centres Esportius: 42 INSTAL·LACIONS AMB ABONATS + 12 CLUBS DIR

37 Centres Esportius Municipals i 5 Instal·lacions Específiques amb abonaments de serveis

Pistes Municipals de Tennis Montjuïc, Centre M. De Tennis de la Vall d'Hebron

Centre Municipal de Vela, Base Nàutica M de la Mar Bella, Complex Esportiu M. Olímpia

6 nous CEM en construcció, redacció projecte o previsió. (nº Identificació del 43 al 48), ombrajats en verd

Pla BCN Activitat Física i Salut Centres Esportius Municipals i Clubs DiR

