

Jornada sobre prescripció de l'activitat física en Atenció Primària i Acció Local

Més enllà d'eixir a caminar

DEPARTAMENT DE SALUT DE
LA RIBERA



16 de maig de 2022
Casa de la Cultura d'Alzira



Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Metropolitana Nord



Dra. Montserrat Romaguera. Metge de l'esport i de família al Cap Ca N'Oriac de Sabadell i membre del Consell Assessor per l'activitat física del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

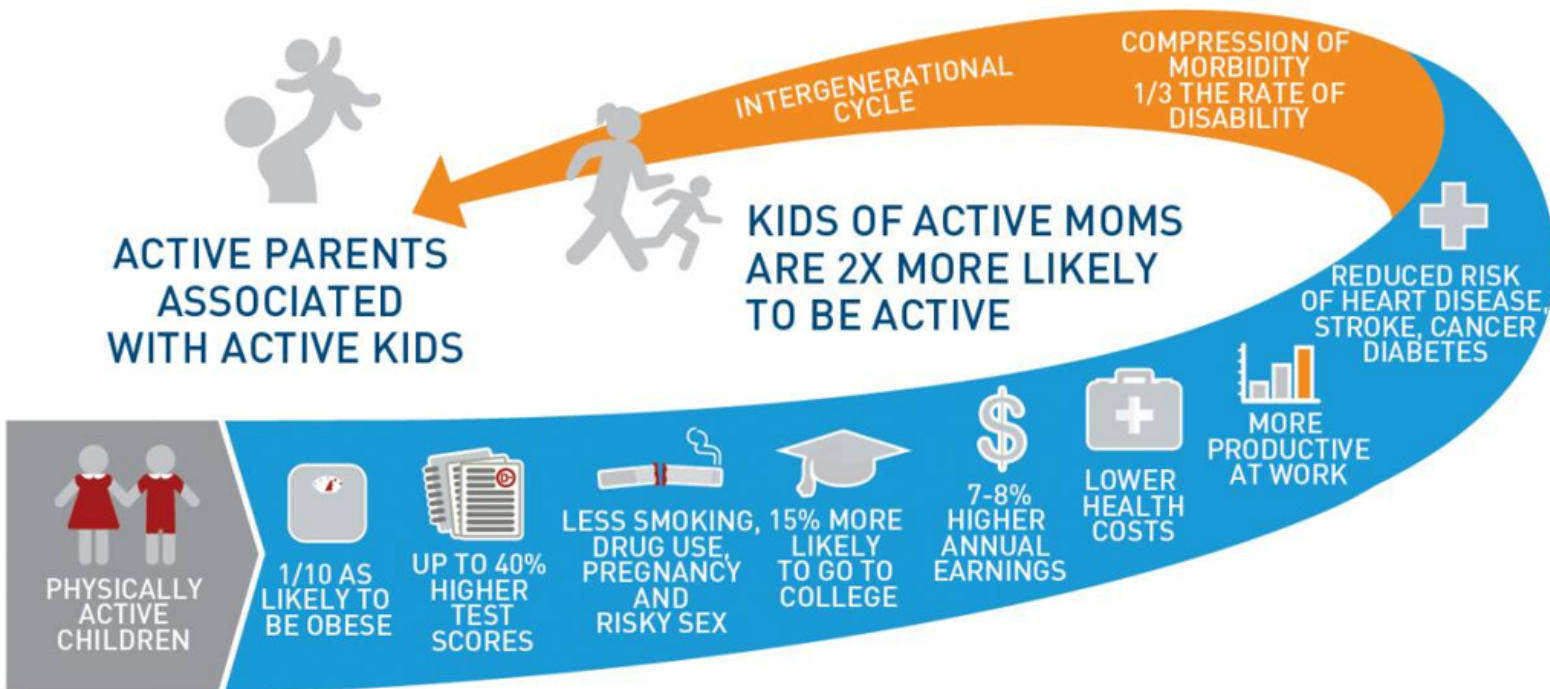


Eira, la deessa escandinava de la salut, arriba als programes d'activitat física a l'Atenció Primària

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11982-4>

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/19/10537/html>

ACTIVE KIDS DO BETTER IN LIFE WHAT THE RESEARCH SHOWS ON THE COMPOUNDING BENEFITS



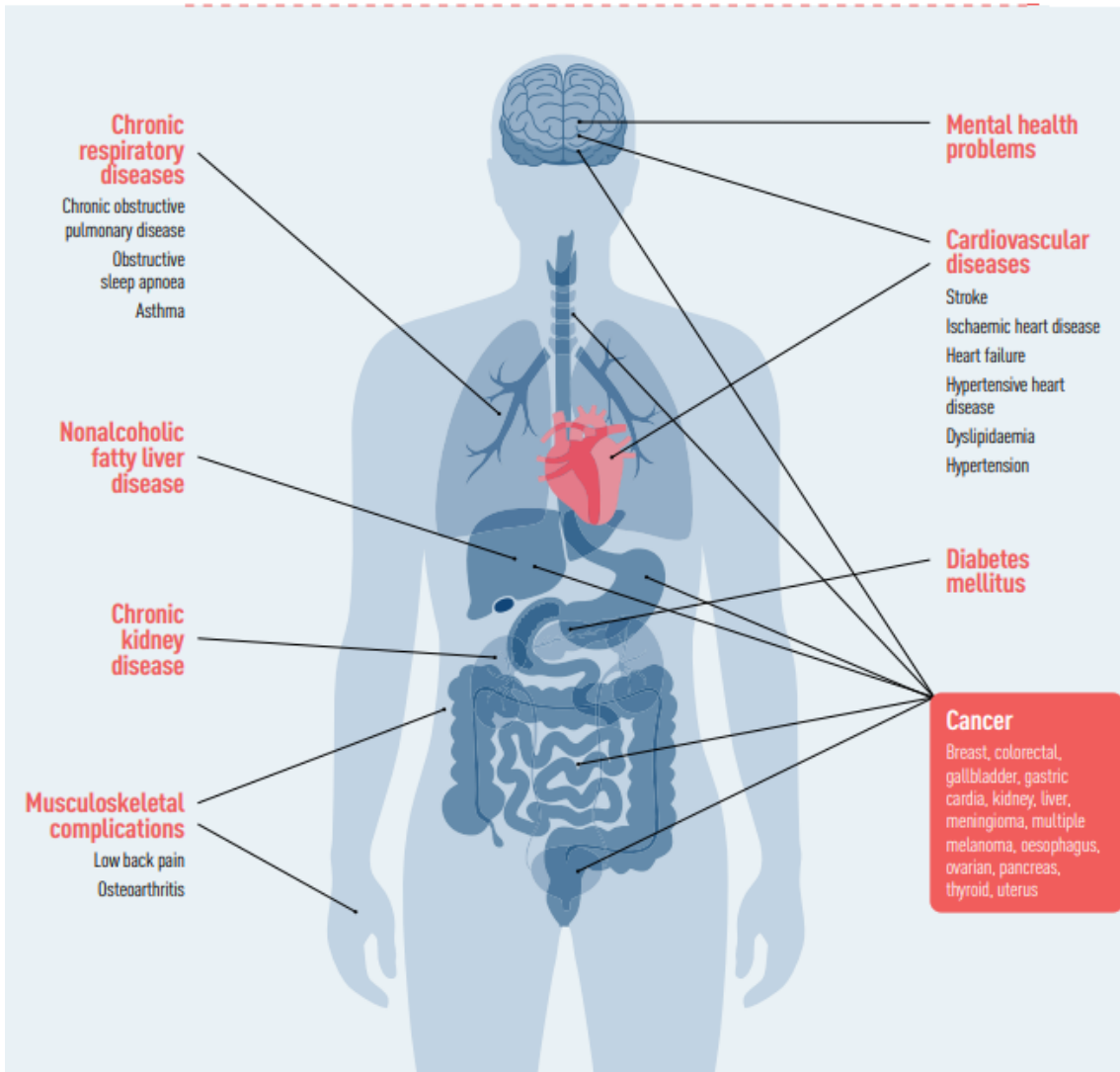


SARS-COV-2 IN PEOPLE WITH OBESITY

ASSOCIATED CARDIOMETABOLIC DISEASE

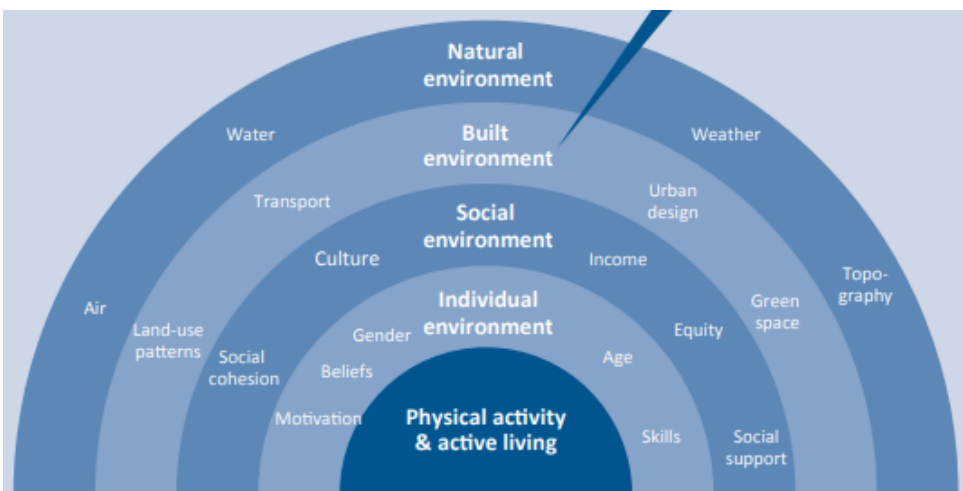
Cardiovascular disease, diabetes mellitus, prediabetes, chronic kidney disease, hypertension, dyslipidaemia, obstructive sleep apnoea

Medical conditions associated with obesity



**WHO EUROPEAN
REGIONAL OBESITY
REPORT 2022**

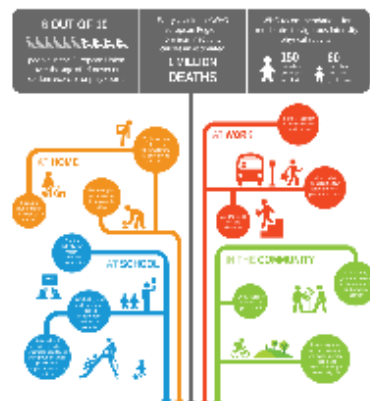
Factors influencing physical activity in communities



Make physical activity a part of daily life during all stages of life



OCHO INVERSIONES PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES



8 INVERSIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA



1. ENFOQUE ESCOLAR INTEGRAL



2. TRANSPORTE ACTIVO



3. DISEÑO URBANO ACTIVO



4. PROFESIONALES DE LA SALUD



5. EDUCACIÓN CÍVICA, INCLUYENDO MEDIOS DE COMUNICACIÓN



6. DEPORTE Y RECREACIÓN PARA TODOS



7. LUGAR DE TRABAJO



8. PROGRAMAS ABIERTOS A LA COMUNIDAD

El Casal dels Infants realitza un camp de treball a Tavascan

Un grup de 20 joves realitzen un treball de servei a la comunitat



ULPGC
Universidad de
Las Palmas de
Gran Canaria

Instituto Universitario de
Sanidad Animal
y Seguridad Alimentaria



Open Access
Creative Commons
BY-NC-ND

COM MOTIVAR L'ACTIVITAT FÍSICA A LA GENERACIÓ FORNITE?

Montserrat Fornaguera Bosch i Montserrat Gregorià Ivorra



- no tot és competició

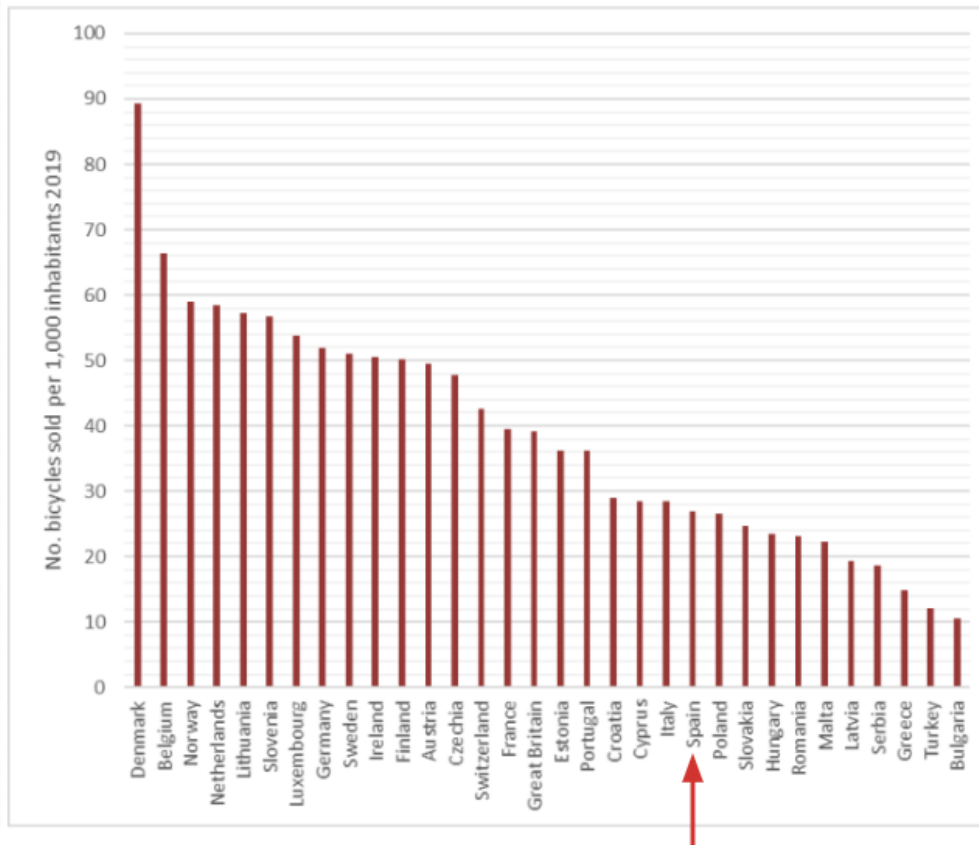
Què se n'ha fet de la Setmana blanca?

"... los programas escolares de actividad física multicomponentes, que combinan varias iniciativas de actividad física, han tenido un éxito más constante en el aumento de la actividad física en los estudiantes..."

- polítiques reals de foment de la bicicleta
- foment de la seguretat
- no com element folclòric
- el problema del patinet elèctric



Bicycle sales 2019



Source: For the European Union, Confederation of the European Bicycle Industry (CONEBI), 2020 European bicycle industry and market profile, 2020 edition incl. Turkey; All other figures

Dir. Gral. Tráfico
@DGTes

Más de un millón de personas apuestan por el cambio de hábitos hacia medios de movilidad más sostenibles ➡
700.000 nuevos usuarios de #bicicleta y 370.000 de #patinete durante la pandemia. Otra ciudad es posible.

Red Ciudades Bici @RedCiudadesBici

Presentación en @info_conama del estudio "La bicicleta y el patinete en tiempos de pandemia en las zonas urbanas españolas"



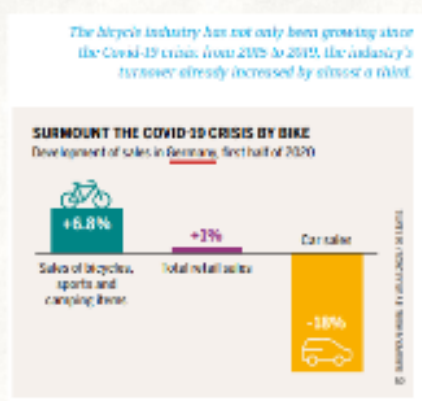
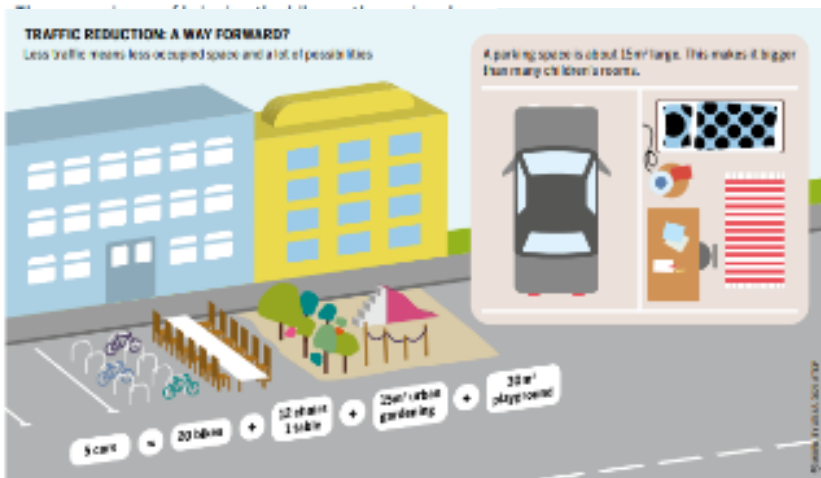
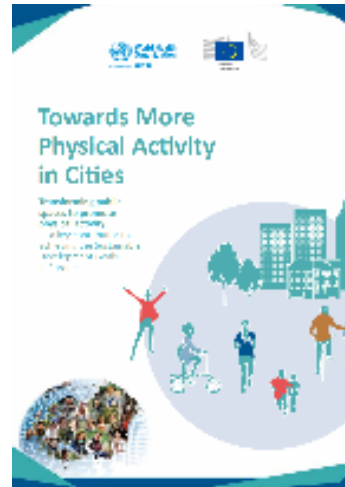
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

3

DISEÑO URBANO ACTIVO

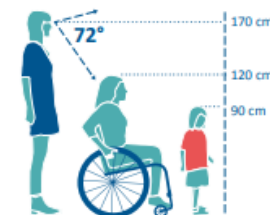


- restricció accés cotxe
- foment real transport públic
- canvi de paradigma : salut/ seguretat/equitat



Average height & viewing angle

With a certain height and viewing angle humans are likely to see very specific parts of their surroundings.



Average speed

People walk at an average speed of 5 km/h, which allows them to experience many details in the urban environment.



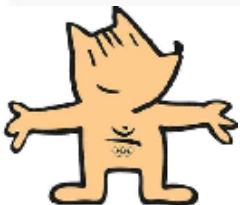
5 EDUCACIÓN CÍVICA, INCLUYENDO MEDIOS DE COMUNICACIÓN



- herència post olímpica. Inversió en “ciment”
- canvis socials i d'escala de valors. L'esforç no té prestigi?
- esport espectacle (€)
- política esport èlit
- esport per a tothom com a bé de consum
- èmfasi en accidents, morts, rescats i notícies negatives
- vendre salut no interessa als mitjans?
- no polítiques transversals
- iniciatives “bolet”



Com i quan podràs circular per
Barcelona durant la Marató d'aquest
diumenge



“Se recomienda que la educación cívica como parte de una combinación de enfoques, se complemente con eventos de participación y compromiso comunitario, con una financiación adecuada y basada en teorías sólidas, ya que a lo largo del tiempo son las más eficaces para lograr efectos positivos”.

Journal of Physical Activity and Health, (Ahead of Print)

<https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0413>

© 2021 Human Kinetics, Inc.



Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: Building Synergies to Maximize Impact

Deborah Salvo, Leandro Garcia, Rodrigo S. Reis, Ivana Stankov, Rahul Goel, Jasper Schipperijn,

Pedro C. Hallal, Ding Ding, and Michael Pratt

patios escolares abiertos, contenido asignatura EF orientada a salud no a competición, cursos natación, semana blanca,

Physical activity strategy category¹

1. Whole school programs

2. Active transport systems

3. Active urban design

4. Physical activity promotion through primary health care

5. Mass media campaigns

6. Community wide programs

7. Sports for all programs

t12, "pedibus/ciclovia"

bicing, carriles bici, evitar robos bicicletas, evitar barreras, centrado en peatón

pafes, fomento escaleras, escuela de espalda (físio). **PRESCRIPCIÓN**

"vender" salud, ejercicio en positivo

recursos comunitarios, "rutas colesterol", huertos urbanos

recursos comunitarios, comunicación con entrenadores /LCAFE / médicos deporte...

PHYSICAL ACTIVITY HAS MULTIPLE HEALTH, SOCIAL AND ECONOMIC BENEFITS AND CAN CONTRIBUTE TO ACHIEVING THE 2030 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs).

Policy action on physical activity is interconnected with 15 SDGs



"Específicamente, el deporte y las actividades recreativas, incluyendo el desarrollo para el deporte, han sido ligados a ocho ODS de las Naciones Unidas, con conexión directa a las agendas de salud, social, económica, desarrollo, paz y sostenibilidad".

Els francesos cobraran per anar en bici a la feina

El Parlament aprova la reforma energètica de Ségolène Royal

CARME RIERA SANFELIU París ACTUALITZADA EL 16/10/2014 00:00



493

12



Les empreses franceses pagaran 25 cèntims per quilòmetre als treballadors que vagin en bici a la feina. És una de les mesures del projecte de transició energètica, aprovat per àmplia majoria (314 vots a favor i 219 en contra) dimarts a l'Assemblea Nacional i que té com a principal objectiu reduir a la meitat el consum energètic el 2050.



MICHELIN

American Heart Association.
life is why™

2016
WORKPLACE
HEALTH
ACHIEVEMENT

GOLD

American Heart Association.
life is why™

American Heart Association.
life is why™

2016
WORKPLACE
HEALTH
ACHIEVEMENT

BRONZE

**Workplace Health
2016 Achievement
Recognitions**



**MICHELIN : L'ACTIVITE PHYSIQUE POSTURALE PRÉVENTIVE
POUR PRÉSERVER LE CAPITAL SANTÉ DES EMPLOYÉS**

"Las intervenciones de actividad física en el lugar de trabajo pueden aportar diversos beneficios a la salud física, mental y social, así como reducir el ausentismo y el agotamiento de los empleados."

8

PROGRAMAS ABIERTOS A LA COMUNIDAD



Programa "PATIOS ABIERTOS" 2017



CALENDARIO
Julio
Agosto
Septiembre



**NO FUMES
EN EL PATIO**



HORARIO
De
18 a 24 horas



**SÓLO SE
PERMITEN
BERIDAS SIN
ALCOHOL**



**MANTÉN LIMPIO
EL PATIO**
Usa las
papeleras



**NO SALTES
LA VALLA.**
Respete el
horario



**NO
TRAIGAS
ANIMALES**



**PATIO NO
VIGILADO**
Los
responsables de
los niños son
sus familias



**NO ENTRES
CON
PATINES, BICI
O MOTO**

POLICÍA LOCAL: 980 63 13 40
GUARDIA CIVIL: 980 63 13 22
112 URG
HOSPITAL: 980 63 1904



¡come sano y muévete!



HOY
puede ser un buen día para empezar
una vida **más saludable**

- incloure fisios/LCAFE en plantilles AP
- ofertar marxa nòrdica, aquagym, pilates, ioga, tai-xi, prevenció caigudes
- extraescolars actius motivadors i asequibles
- joves alternatives a oci "botellón"
- manteniment instal·lacions, horaris



ENVEJECIMIENTO ACTIVO



LIBRO BLANCO



"Entre los componentes eficaces de los programas de ámbito comunitario se incluye una combinación de programas basados en los medios de comunicación y de entornos (p.ej., atención de la salud o las escuelas)".



Més enllà d'eixir a caminar

Moltes gràcies!

