

Plan de Actividad Física y Salud de la Comunidad Autónoma de Aragón (PAFIS)

Zaragoza, 23 enero 2025

Contexto

23 de enero 2025



ANTES

DESPUÉS

1. CONTEXTO



Las evidencias:

La actividad física mejora la...**SALUD**

“Se ha comprobado que llevar una vida activa alarga la vida y aumenta el bienestar, por lo que siendo activos podemos disfrutar de una mejora en la esperanza y la calidad de vida. Es decir, **vivir más y mejor**”. *Estrategia de Promoción y Prevención del SNS*

OMS:

- El 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física
- Según las estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas públicos de salud soportarán un gasto de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030 (cerca de USD 27 000 millones anuales)
- 1800 millones de adultos (el 31%, casi una tercera parte) no practicaron los niveles recomendados de actividad física en 2022.





Documentos esenciales



Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022



Plan de Acción Mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano



Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025



Promoción de la actividad física en las escuelas: un conjunto de herramienta



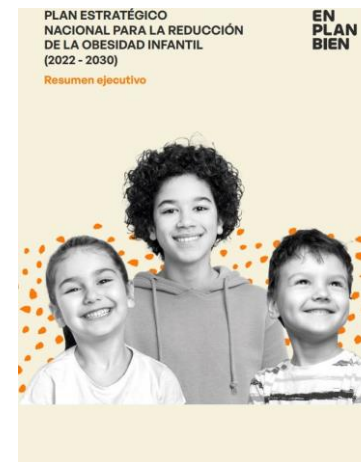
Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte 2021-2024



Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física 2025-2030



Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil (2022-2030)



Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Plan A+D



Contexto



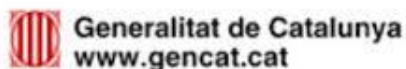
Área 2: Mejorar la salud de las personas en todas las etapas de la vida.

Objetivo 1: Mejorar la salud en todas las etapas de la vida y aumentar la esperanza de vida en buena salud disminuyendo las inequidades.

1.4. Fortalecer la salud de las personas mayores favoreciendo su autonomía y el envejecimiento activo.

Actuación 2: Consolidar e implantar **programas de entrenamiento físico multicomponente en coordinación con** los ayuntamientos, para prevenir la fragilidad, las caídas y el deterioro cognitivo y conseguir años de vida con máxima funcionalidad y libres de incapacidad.

Contexto



Contexto



2018-2020



Laboratorio de Aragón [Gobierno] Abierto

Enero de 2020

COVID-19

Marzo de 2020

Proceso Design Thinking



- “Codiseño del servicio de actividad física y recomendación de activos para la salud”.

2021

Contexto: Europa y los fondos MRR

- **PAFIS (Plan de Actividad Física y Salud):** Conferencia Sectorial de Deporte, de **9 de mayo de 2022**, relativo a la **distribución territorial y criterios de reparto** del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. Resolución de 4 de julio de 2022. BOE de 18 de julio de 2022. Presupuesto **478.147,50€**
- **RA-PAFIS: (Recomendación de Activos de Actividad Física para la Salud)** Resolución de **8 de agosto de 2022** de la presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se convocan ayudas para **proyectos de investigación** en ciencia y tecnología aplicada a la actividad física beneficiosa para la salud (afbs) y la medicina deportiva, con cargo a los fondos europeos del plan de recuperación, transformación y resiliencia. BOE de 8 de septiembre de 2023. “ Presupuesto: **131.263,22 €**



Contexto: PAFIS

Metas PAFIS:

- **Meta 1:** Aprobación en la Comunidad Autónoma de un **plan de prescripción de actividad y ejercicio físico**.
- **Meta 2:** Disponer de un **sistema/herramienta digital** que dé soporte al plan de prescripción (<https://rapafis.com/>)
- **Meta 3:** Disponer de un curso de **formación específica** en programas de actividad y ejercicio físico saludables, para el colectivo de **educadores físicos y deportivos**.
- **Meta 4: Haber formado** en programas de actividad y ejercicio físico saludable, al menos a un 10% del colectivo de educadores físicos y deportivos (**33**).
- **Meta 5:** Disponer de un curso de **formación específica** en prescripción de ejercicio físico para **personal sanitario** (Médico de Atención Primaria y Enfermería) de la Comunidad Autónoma.
- **Meta 6: Haber formado** en prescripción de ejercicio físico al menos a un 5% del colectivo de personal sanitario (**109**).
- **Meta 7:** Disponer de UAEF,s que atiendan al menos **al 7 % de los municipios** de la comunidad autónoma (**51**)
- **Meta 8:** Que al menos un 0,01 por ciento del total de **población** de la comunidad autónoma haya participado en programas de las UAEF,s (**133**).

Fecha límite 31 de diciembre de 2023.

Prórroga hasta el 3T de 2025



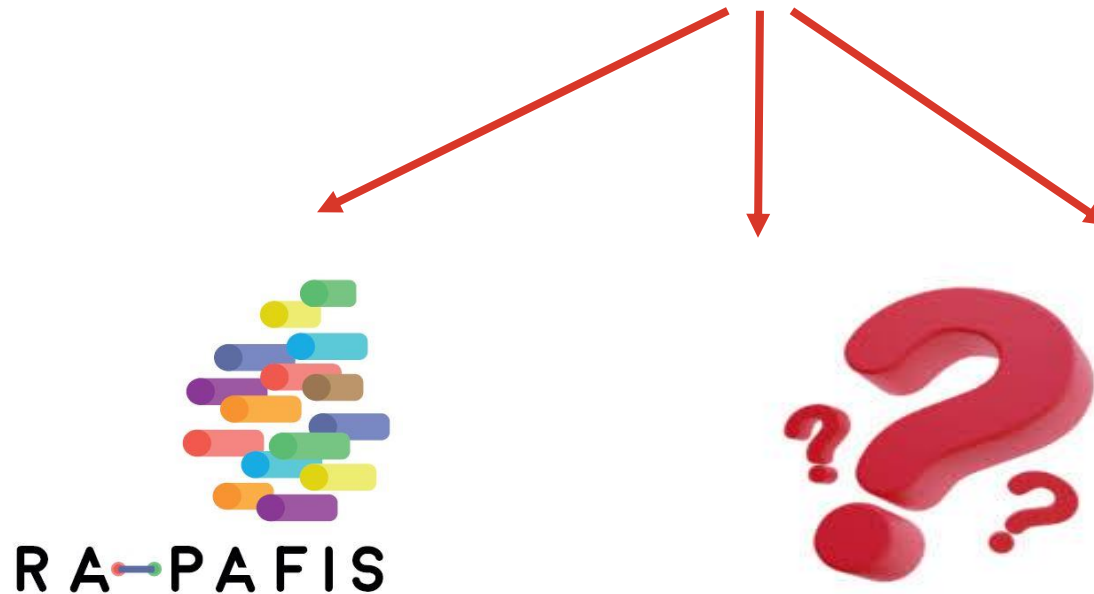
Contexto: RA-PAFIS

- **Proyecto de investigación** sobre la **Recomendación de Activos** en Atención Primaria para la mejora de la la salud y el bienestar a través de la actividad física.
- El **equipo investigador**, profesionales de:
 - Grupo de Investigación en Atención Primaria del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IISA).
 - Grupo ValorA de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Educación Física de la Universidad San Jorge (USJ).
 - Grupo de trabajo,
 - DG de Asistencia Sanitaria, DG de Salud Pública,
 - DG de Transformación Digital, Innovación y Derechos de los usuarios y
 - DG de Deporte.
- **Fases del RA-PAFIS:**
 - Diseño de las herramientas. (www.rapafis.com);
 - Pilotaje en tres comarcas rurales aragonesas;
 - Evaluación.

Contexto: Evolución, presente y futuro



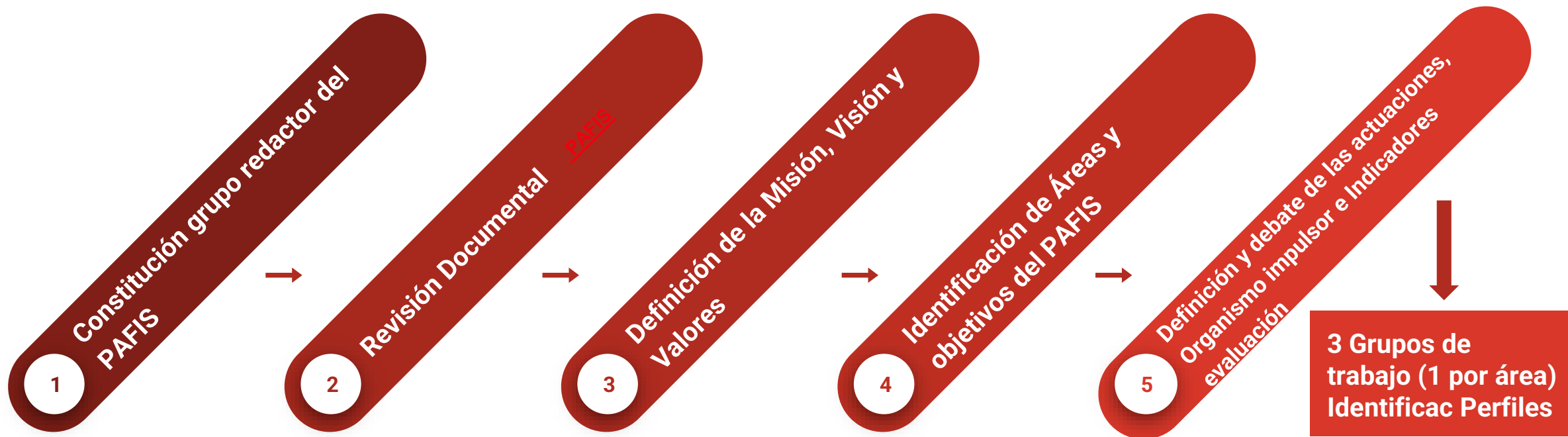
23 de enero 2025



2. PROCESO DE PLANIFICACIÓN



PROCESO DE REDACCIÓN PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



Fase 1. Definición actuaciones.

Trabajo individual

Online

Fase 2. Debate en grupo de actuaciones

Consenso



Grupo redactor

- **Departamento de Sanidad:**
 - Dirección General de Salud Pública: área de promoción y prevención de salud.
 - Dirección General de Asistencia Sanitaria y Planificación.
 - Servicio Aragonés de Salud. Dirección de Atención Primaria y Hospitalaria y Continuidad Asistencial.
- **Departamento de Educación, Cultura y Deporte:**
 - Dirección General de Deporte.
- **Universidad de Zaragoza y Universidad San Jorge.**

3. MISIÓN, VISIÓN Y VALORES



Misión:

- Mejorar la **gobernanza e impulsar entornos favorables** a la cultura de bienestar mediante la promoción de la actividad y el ejercicio físico por medio de la **implementación de estrategias innovadoras, intersectoriales y sostenibles.**
- Sensibilizar sobre los **beneficios para la salud** de la práctica regular de actividad y ejercicio físico adecuado en todas las **etapas de la vida** con especial atención a los **grupos vulnerables.**



Visión:

Una **sociedad aragonesa más activa y con mayor nivel de salud**, que realiza **actividad y ejercicio físico** adecuada a su etapa vital integrada de manera natural en el **estilo de vida** y en la que todos los agentes implicados se coordinan y participan en la **planificación, implementación y evaluación de sus políticas de salud y de actividad física** con criterios de equidad.



Valores:

- Equidad
- Calidad
- Intersectorialidad
- Innovación
- Autonomía
- Transparencia
- Rendición de cuentas
- Coordinación
- Participación
- Efectividad
- Eficiencia
- Abogacía por la Salud
- Evaluación del impacto
- Empoderamiento de individuos y comunidades.
- Sostenibilidad
- Incorporar los entornos a la actividad física.
- Activo para la salud
- Recomendación de Activos para la Salud
- Determinantes de salud
- Salud en Todas las Políticas
- Promoción de la salud

4. ÁREAS Y OBJETIVOS

Áreas:





Área 1: Liderar

Objetivos:

- **Objetivo 1.1.** Impulsar un **liderazgo compartido entre el sector salud y el dedicado a la actividad y ejercicio físico** para promover la actividad física en las distintas etapas vitales, integrando políticas de salud en coordinación con otros sectores.
- **Objetivo 1.2.** Generar **abogacía por la salud y establecer espacios y estructuras de coordinación, redes y alianzas orientadas a la promoción de la salud y la actividad física entre diferentes ámbitos** (educación, salud, deporte, transporte, urbanismo, medio ambiente...) y **delimitaciones territoriales** (autonómico, provincial, comarcal y local).



Área 1: Liderar (cont)

Objetivos:

- **Objetivo 1.3.** Planificar una **estrategia de sensibilización y comunicación** para difundir el Plan.
- **Objetivo 1.4.** Desarrollar las **estructuras organizativas, recursos** (humanos, materiales, económicos) **y normativa** necesaria para el impulso, implementación, seguimiento y evaluación del Plan.



Área 2: Hacer

Objetivos:

- **Objetivo 2.1: Mejorar los niveles de actividad física y reducir el sedentarismo** a través la integración de hábitos saludables en la actividad diaria **en la población**, con especial atención a **personas vulnerables**.
- **Objetivo 2.2: Diseñar, implementar y evaluar programas de actividad y ejercicio físico** de acuerdo con las **diferentes capacidades funcionales**, en las **diferentes etapas vitales y entornos**.



Área 3: Crear capacidad

Objetivos:

- **Objetivo 3.1: Promover la investigación** en la implementación de acciones y programas de hábitos de vida activa, actividad y ejercicio físico, evaluar su efectividad, impacto y sostenibilidad, con especial atención a las características específicas del territorio aragonés (factores geográficos, demográficos, socioeconómicos y culturales)
- **Objetivo 3.2: Implementar sistemas de digitalización y vigilancia activa que permitan recopilar y analizar datos relacionados con la actividad física y la salud** en Aragón, describir tendencias, identificar necesidades y evaluar el impacto de las intervenciones, que orienten la toma de decisiones y mejora continua de políticas y programas en este ámbito.
- **Objetivo 3.3: Desarrollar estrategias de formación** a los distintos actores implicados en las medidas/actuaciones para el desarrollo del Plan.

5. Y AHORA, QUÉ?



DEFINIR E IDENTIFICAR ACTUACIONES PARA LOS OBJETIVOS SEÑALADOS





Grupos de trabajo por áreas

Criterios de selección participantes:

- Representación multisectorial.
- Experiencia y conocimiento en un área de trabajo concreta.
- Equidad en las actuaciones: etapas vitales, perspectiva de género o poblaciones vulnerables.
- Representar todas las áreas y enfoques.
-



Cronograma de pasos a seguir:

Febrero 2025

Marzo 2025

Abril/Mayo 2025

Junio 2025

Cuestionario online

Modificación de objetivos y propuestas de actuaciones

- 3-17 de febrero

Grupos de trabajo presenciales (Marzo)

Debate sobre las propuestas de actuación seleccionadas por el grupo redactor

- Grupo 1 (Área 1): 04/03/2025
- Grupo 2 (Área 2): 11/03/2025
- Grupo 3 (Área 3): 18/03/2025

Cuestionario online y apertura de proceso participativo

Áreas responsables del impulso de las actuaciones

Indicadores de evaluación

Presentación final

Propuestas y aportaciones finales

MUCHAS GRACIAS

**Plan de Actividad Física y Salud de la
Comunidad Autónoma de Aragón (PAFIS)**