

Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física (PNPAF) CATALUNYA EN FORMA

Document marc

Índex de continguts

Introducció

1. Missió i Visió	7
2. Justificació	9
3. Objectius Generals	13
4. Antecedents	15
5. Característiques i àmbits d'intervenció	17
6. Línies d'actuació	19
7. Patrocini i Mecenatge	21
8. Activitats	23
9. Annexos	25

Introducció

L'evolució de la societat al llarg del segle ha generat uns hàbits de vida amb una clara tendència al sedentarisme. Això s'ha accentuat a la segona meitat del segle XX i diversos factors han contribuït a aquesta tendència. El nostre país, tot i que amb un esperit de pràctica esportiva contrastat, també s'ha vist afectat per increment del sedentarisme. Des de l'any 2006, en forma de pla pilot, i posteriorment al 2007 com a pla implantat des de l'àmbit sanitari: el Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES, encara vigent), ha aconseguit disminuir el sedentarisme en la població adulta en 4 anys. És per això, i tenint en compte els beneficis evidents de l'activitat física i l'esport com a generadors de benestar i de salut, i seguint les indicacions de la Organització Mundial de la Salut i de la Unió Europea que insten als governs a crear plans d'acció per aconseguir ciutadans més actius, que neix des de la Secretaria General de l'Esport el **Pla Nacional per a la Promoció de l'Activitat Física (PNPAF)**.



Ivan Tibau i Ragolta
Secretari general de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

01

Missió i Visió

Missió

Incrementar la pràctica de l'activitat física saludable de la societat catalana en un 4% a través d'un pla estratègic basat en el criteri d'evidència científica, d'acord amb les directrius de les principals organitzacions internacionals, que coordini al conjunt d'agents socials.

Visió

Implementar el PNPAF, com una oferta d'activitat saludable, que implicant les diferents administracions catalanes augmentarà la sensibilització social envers la necessitat d'exercitar-se físicament per tal d'assolir l'objectiu de millorar els indicadors d'hàbits d'activitat física de la societat catalana.

02

Justificació

La promoció de l'activitat Física ja és una realitat a molts municipis de Catalunya. La voluntat del PNPAF és la d'adaptar-se a cada realitat existent, amb la idea, no de substituir les bones pràctiques en funcionament, sinó de generar un valor afegit que suma esforços, oferint més eines i recursos basats en la millor evidència disponible.

Model actual de societat:

El fenomen creixent del sedentarisme està relacionat amb una societat avançada tecnològicament. Aquesta realitat, que facilita molts aspectes de la vida quotidiana, comporta una disminució en la despesa diària d'energia.

A Catalunya l'any 2006 el 24% de la població adulta era sedentària segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA), amb una tendència lleugerament creixent. Aquesta xifra puja a un 38,1% quan s'inclouen les persones mínimament actives. La prevalença d'hàbits d'oci sedentaris en la població espanyola és del 39%, segons "la *Encuesta Nacional de Salud*" del mateix any. En les darreres dades de l'ESCA (2011) i després de la intervenció del PAFES s'ha vist que el sedentarisme ha disminuït un 19% de manera global i ha disminuït un 34% en el grup de més de 56 anys.

En aquest model de societat, la inactivitat física es troba entre els deu principals factors de risc que contribueixen a l'aparició de malalties cròniques com ara les malalties cardiovasculars, el càncer, l'obesitat i la diabetis mellitus tipus 2, que causen un 60% del total de morts i un 47% de la càrrega mundial de malaltia.

En referència a l'obesitat i sobrepès infantil, les dades dels països europeus que ens aporta l'OMS, situen Catalunya amb alts percentatges entre nens i nenes de 13 a 15 anys. La Plataforma Europea de la Nutrició, Activitat Física i Salut, també publica dades similars per a nens de 7 a 11 anys amb una tendència creixent en el sobrepès infantil en països europeus.

El cos científic actual posa en evidència els beneficis de practicar activitat física moderada de manera regular.

Alguns dels beneficis físics són:

- a) Disminució del risc de patir cardiopaties, diabetis mellitus tipus 2, càncer de colon i hipertensió arterial.
- b) Augment de la supervivència. Les persones físicament actives tenen una esperança de vida més elevada que les persones inactives.
- c) Millora la qualitat de vida de les persones de qualsevol edat i ajuda a mantenir la autonomia i independència funcional de les persones més grans.
- d) Disminueix el risc de mort prematura en persones amb d'altres factors de risc o problemes de salut com ara el tabaquisme, la diabetis, les cardiopaties i les patologies.

El nivell d'activitat física és, doncs, un dels principals determinants de la salut dels països desenvolupats , susceptible de modificació mitjançant accions de plans específics de promoció de l'activitat física i l'esport. Aquesta realitat, sumada a un envelliment progressiu de la població i a una taxa de dependència creixent, mostra la urgència de prioritzar la promoció d'estils de vida saludables.

Sota el paraigües dels principis rectors de la Llei de l'Esport i de la política esportiva de la Secretaria General de l'Esport es fonamenta, i té la seva raó de ser aquest Pla (PNPAF):

- El Decret Legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, pel qual s'aprova el Text únic de la Llei de l'Esport enumera en el títol preliminar els principis rectors de la política esportiva, aquest són els que marquen la filosofia de Llei. El principi rector g) parla de **“Fomentar l'activitat física i l'esport com a hàbit de salut”**.
- Per altra banda la política esportiva de la Generalitat es determina en 3 eixos bàsics d'actuació, l'esport com a motor de recuperació econòmica, l'esport català com a projecció internacional de país i **l'esport com a font de salut i benestar**.

Per aquest motiu la promoció de l'activitat física, ha de servir com a:

- Element motivador en els àmbits laboral, educatiu i del lleure i transport actiu.
- Eina d'utilització d'activitats positives per a la salut de la població.
- Canvi de models socials i comunitaris.
- Eina de lluita contra el sedentarisme (dins dels 5 principals objectius de les Nacions Unides per al 2025).

03

Objectius generals

- Incrementar l'activitat física de la població catalana en totes les franges d'edat.
- Aconseguir dades estadístiques específiques en relació a l'activitat física en general.
- Potenciar la formació de professionals especialistes en activitat física per a la salut.
- Augmentar la conscienciació social de la necessitat de ser actiu.
- Sensibilitzar la població.
- Desenvolupar accions informatives i educatives centrades en la promoció de l'activitat física.
- Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació per ser més eficients en utilització de recursos.
- Promoure un treball interdepartamental per aconseguir eficiència en la generació de població més activa.
- Homogeneïtzar i universalitzar el consell / prescripció d'activitat física.
- Establir programes d'educació continuada en activitat física i salut per als professionals sanitaris i per als llicenciats en ciències de l'Activitat Física i l'Esport (LCAFE), tècnics esportius de lleure i professorat d'educació primària.
- Mantenir i seguir promocionant les més de 600 rutes validades.
- Ajudar a dissenyar i validar més rutes saludables a tots el municipis de Catalunya.

04

Antecedents

- Any 2005 PIP Pilotatge en 17 municipis.
- Any 2007 PAFES (Fase 1 i 2) Participació en 70 municipis.
- Any 2012 PAFES (Fase 3) Participació en 2.000 municipis. Validació de més de 600 rutes saludables.
- Any 2012 Comissió del Pla: definir d'objectius i línies estratègiques.
- Any 2012 Presentació del Pla: Jornada científica anual.

05

Característiques i àmbits d'intervenció

El PNPAF vol aconseguir:

- Lideratge: en la coordinació i promoció de l'activitat física en l'àmbit públic i privat.
- Consolidació: de la promoció de l'activitat física entre la població catalana.
- Recolzament: donant suport i agrupant les iniciatives de promoció de l'activitat física al territori.
- Col·laboració: obrint aliances de col·laboració i patrocini en el marc de la promoció de l'activitat física.
- Divulgació: de la necessitat de ser actiu físicament, incorporant aquest hàbit en les activitats de la vida diària (AVD) i dels perjudicis de ser sedentari, incidint especialment en la població infanto juvenil i universitària.
- Formació: específica i acreditada als diferents agents socials implicats (professionals d'esport i salut).
- Visió integradora: dels programes oberts a les iniciatives dels agents socials i de qualsevol iniciativa positives per a la salut de la població.
- Participació, transparència i millora continuada envers els programes de promoció de l'activitat física entre la població.

Àmbits:

Sanitari

- PAFES (Pla d'Activitat Física, Esport i Salut).
- Integració amb el Pla de Barris.
- Treball d'integració d'activitats esportives en l'àmbit hospitalari.
- Promoció del Dia Mundial de l'Activitat Física.

Laboral

- Proposta a empreses privades per incloure iniciatives del PNPAF.
- Proposta per incloure iniciatives del PNPAF dins dels plans de millora del personal del Consell Català de l'Esport (CCE).
- Promoció del Dia Mundial de l'Activitat Física.

Educatiu

- PEEUC (Pla Estratègic d'Esport Escolar i Universitari de Catalunya).
- PCEE (Pla Català d'Esport a l'Escola).
- Cursos de promoció de l'activitat física en col·laboració amb l'INEFC i l'Escola Catalana de l'Esport.
- Promoció del Dia Mundial de l'Activitat Física.

Lleure i de transport actiu

- Promoció d'activitats de lleure dins del món de l'esport.
- Promoció del transport actiu.
- Promoció d'iniciatives públiques i privades en la promoció de lleure actiu i esportiu.
- Promoció del Dia Mundial de l'Activitat Física.



Línies d'actuació

Pròpies

- Cursos de formació de promoció de la salut a través de l'activitat física.
- Jornada anual de Promoció de l'Activitat Física.
- Creació i manteniment de BBDD i recerca en activitat física.
- Cens d'equipaments urbans de salut i itineraris saludables.
- Divulgació de càpsules televisives mitjançant la Xarxa de televisions locals i altres mitjans.
- Validació de rutes i activitats saludables al territori (proposta de segell de qualitat).

Compartides

Departament de Salut

- PAFES (Pla Activitat Física Esport i Salut, dins Pla de Salut 2012-2015).
- Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF).
- Web específica de promoció de l'activitat física: www.pafes.cat.
- Guia de Prescripció de l'Exercici Físic per a la Salut (guia PEFS).
- PINSAP (Pla Interdepartamental de Salut Pública)



Patrocini i Mecenatge

- Fundació Agrupació.
- Obert a la participació d'altres patrocinadors.

Web i Xarxes Socials

- Web PAFES / PNPAF 2.0 amb funció interactiva per al ciutadà.
- Actualitzar i ampliar la plataforma de recursos docents per a professionals.
- Incloure xarxes socials com a mitjà de divulgació de promoció de l'activitat física.
- Dinamitzar el Bloc.
- Marcatge analític de les pàgines del web.

Manteniment BBDD.

- Cens equipaments urbans de salut.

Expandir i promocionar la imatge del PNPAF i del lema «*Catalunya en forma*».

Formació. Escola Catalana de l'Esport.

- Promoció de la salut a través l'activitat física.

Organització i celebració de la Jornada Científica Anual.

Organització i lideratge del Dia Mundial Activitat Física.

09

Annexos

Annex: Dia Mundial de l'Activitat Física 2013.

Altres annexos: model de convenis.

Esplugues de Llobregat, octubre de 2013

