

José Luis Terreros

Subdirector General de Deporte y Salud

[joseluis.terreros@csd.gob.es](mailto:joseluis.terreros@csd.gob.es)  
<http://www.csd.gob.es/>



JORNADA  
“ACTIVIDAD  
FÍSICA,  
EDUCACIÓN  
Y SALUD”  
Plan Integral  
para la Actividad  
Física y de  
Deporte  
(Plan A+D)

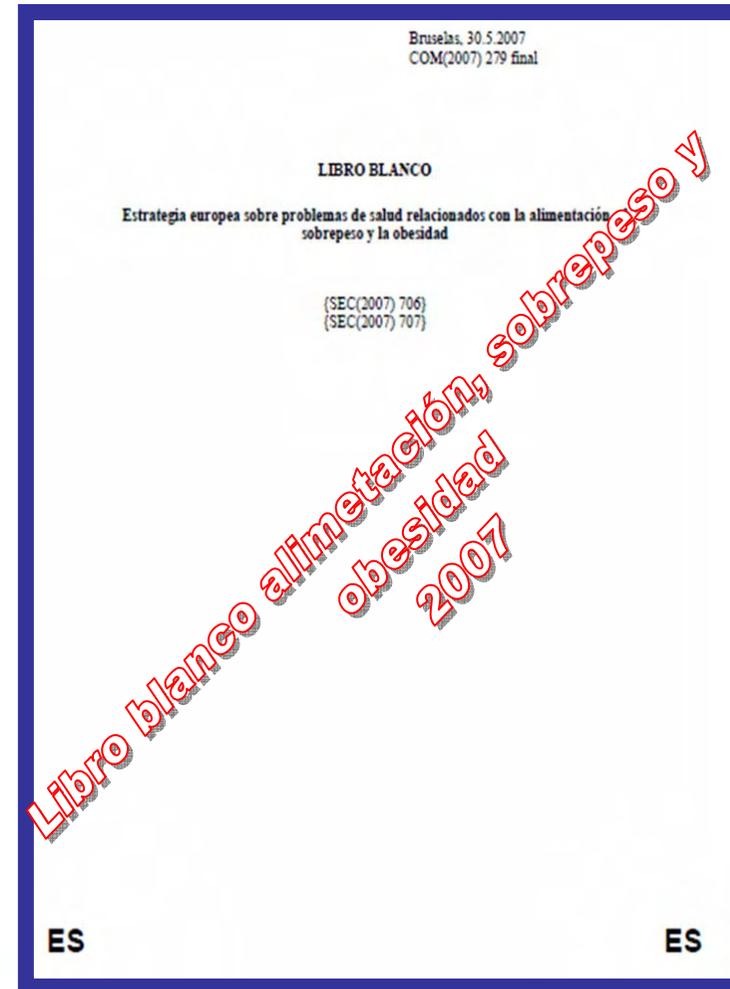
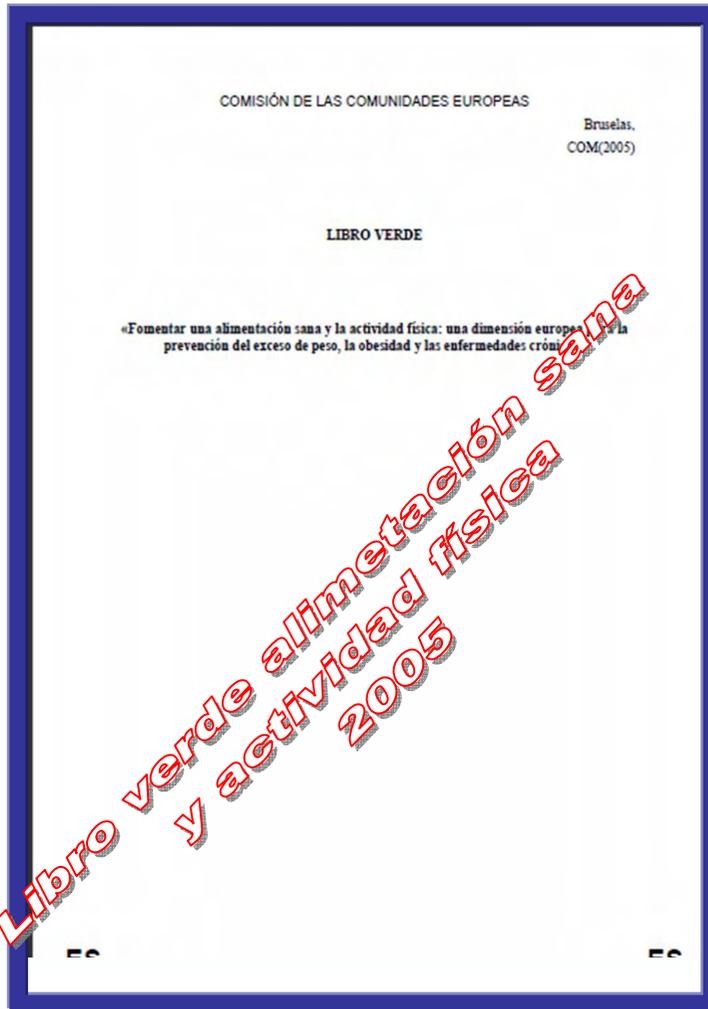
Salón de Actos del Ayuntamiento de  
Murcia. Jueves 10 de noviembre / 2011



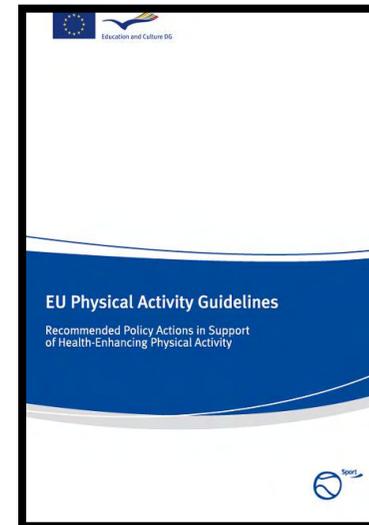
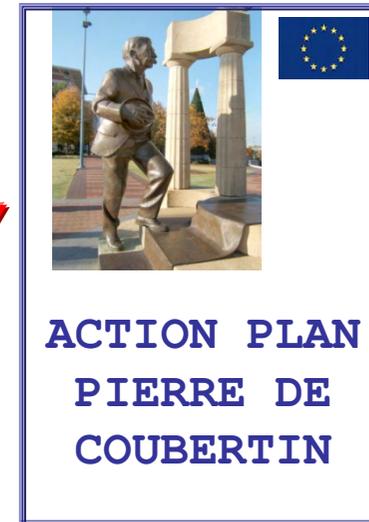
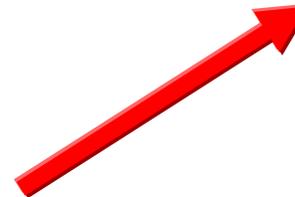
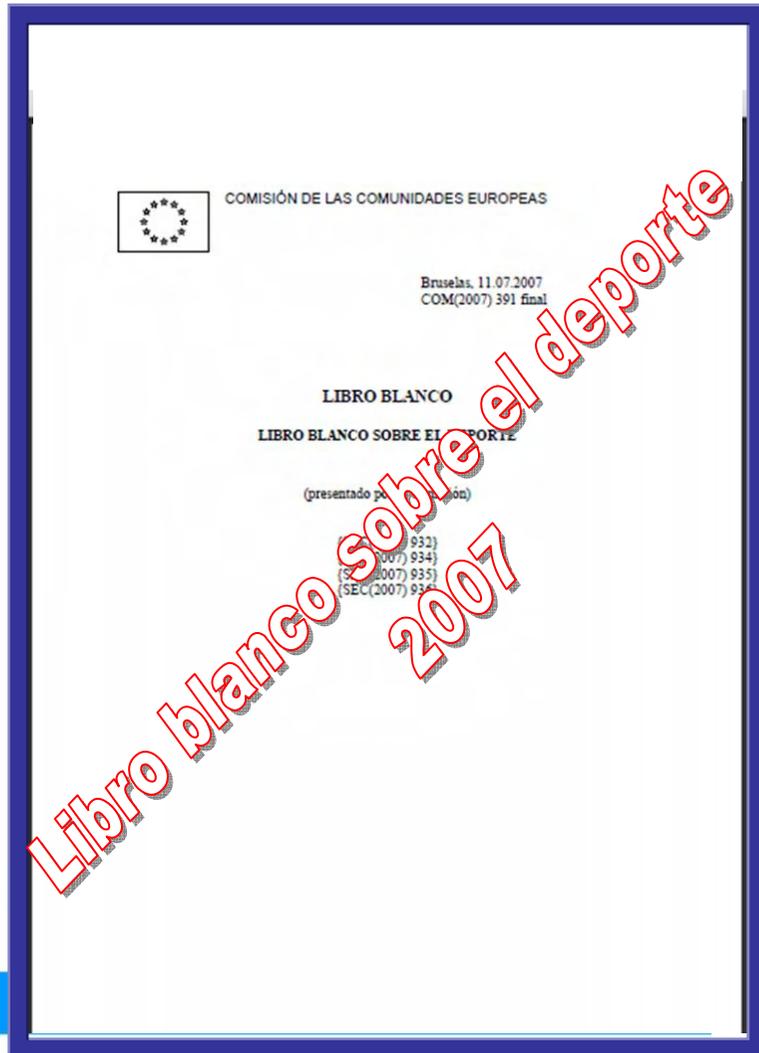
# Mirando a la UE



## Documentos iniciales en la UE



## Documentos importantes en la UE





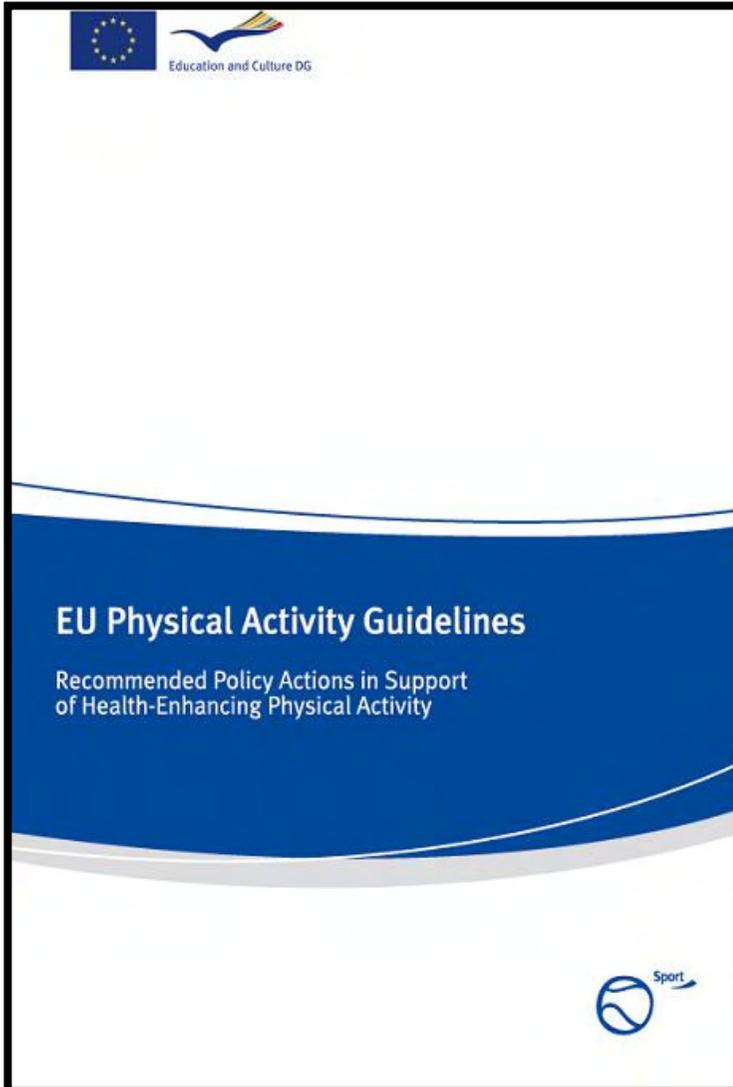
Con la entrada en vigor del Tratado de Lisboa, el deporte pasa a ser una competencia formal de la UE



2012 nuevo programa europeo en deporte



**El interés más alto para los ministros y directores era el desarrollo de programas europeos de actividad física para la salud.**



Official Journal of the European Union C 162

ISSN 1725-0432

English edition Volume 54

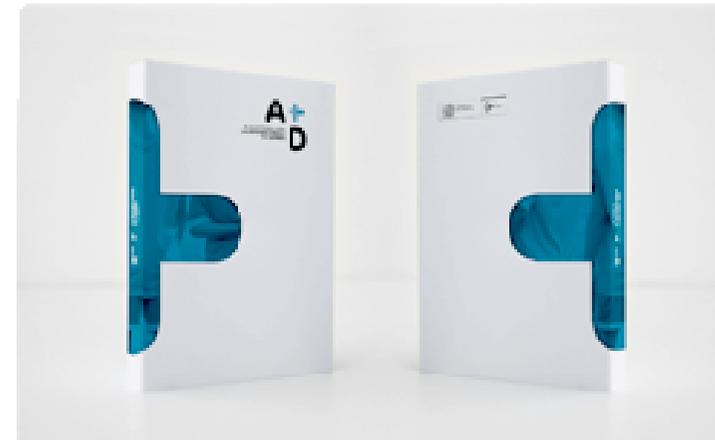
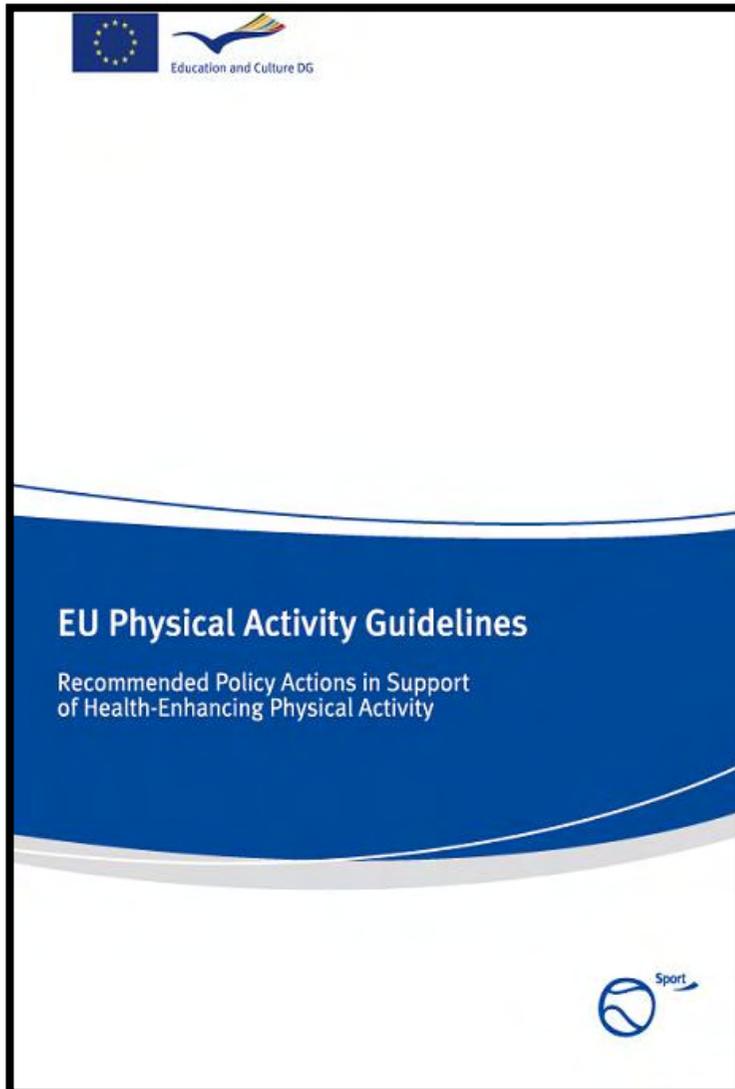
Information and Notices 1 June 2011

Notice No	Contents	Page
TV Notices		
NOTICES FROM EUROPEAN UNION INSTITUTIONS, BODIES, OFFICES AND AGENCIES		
Council		
2011/C 162/01	Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States, meeting within the Council, on a European Union Work Plan for Sport for 2011-2014	1
2011/C 162/02	Council Decision of 27 May 2011 appointing and replacing members of the Governing Board of the European Centre for the Development of Vocational Training	6
European Commission		
2011/C 162/03	Euro exchange rates	7

## Plan de Trabajo de la UE en Deporte para 2011-2014

# Trabajando en el CSD





A+D  
PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



EL **PLAN A+D** ES UN INSTRUMENTO CREADO POR EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES CON EL FIN DE GARANTIZAR AL CONJUNTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EL ACCESO UNIVERSAL A LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE CALIDAD, AYUDANDO ASÍ A COMBATIR EL ELEVADO NIVEL DE SEDENTARISMO Y OBESIDAD Y A PROMOVER HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES.

+ INFORMACIÓN [www.planAmasD.es](http://www.planAmasD.es)



PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE





PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?
- 3 EL PLAN A+D COMO INSTRUMENTO DE DIFUSIÓN DE LAS POLÍTICAS EUROPEAS SOBRE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
- 4 METODOLOGÍA
- 5 EL PAPEL DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES Y DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS
- 6 DIAGNÓSTICO SOBRE LA SITUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPAÑA



**7** MISIÓN, VISIÓN Y OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN A+D

**8** INDICADORES DE RESULTADOS

**9** LOS EJES ESTRATÉGICOS DEL PLAN A+D

**10** LOS PROGRAMAS DEL PLAN A+D

**11** LA APLICACIÓN DEL PLAN A+D EN LOS ÁMBITOS AUTONÓMICOS Y LOCALES

**12** LAS 100 MEDIDAS DEL PLAN A+D

## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?



## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?

### EL SEDENTARISMO ES EL 7º FACTOR DE RIESGO EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS

España es uno de los países con más alto nivel de sedentarismo de Europa

Informe sobre la Salud en el Mundo (OMS), 2002. Eurobarómetro 2010

### SOBREPESO Y OBESIDAD

Epidemia: 38'5% de los españoles presenta sobrepeso

Coste económico importante para la sanidad pública

Indicadores de Salud. Instituto Nacional de la Salud. 2006.

## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?

3 preguntas clave

¿**Qué puede hacer el Gobierno** para lograr una mayor promoción de la actividad física y del deporte en España?

¿**Cómo podemos trabajar todos** en la misma dirección?

¿**Cómo articular el proceso** desde el CSD?

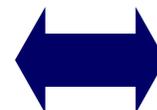
## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?

Se considera necesario el desarrollo de una acción conjunta, coordinada y de envergadura para cambiar la preocupante situación y aprovechar todas las oportunidades.

## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL? ¿POR QUÉ AHORA?

OPORTUNIDAD / EDAD DE ORO DEL  
DEPORTE ESPAÑOL

Práctica deportiva de la  
sociedad española



Deporte de  
Alto Nivel

## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL?

¿POR QUÉ  
AHORA?

MUNDIAL DE BALONMANO 2014

MUNDIAL DE BALONCESTO 2014

UNIVERSIADA INVIERNO 2015

JUEGOS DEL MEDITERRANEO 2017

CANDIDATURA COPA MUNDIAL FIFA 2018/2022

CANDIDATURA OLÍMPICA 2020

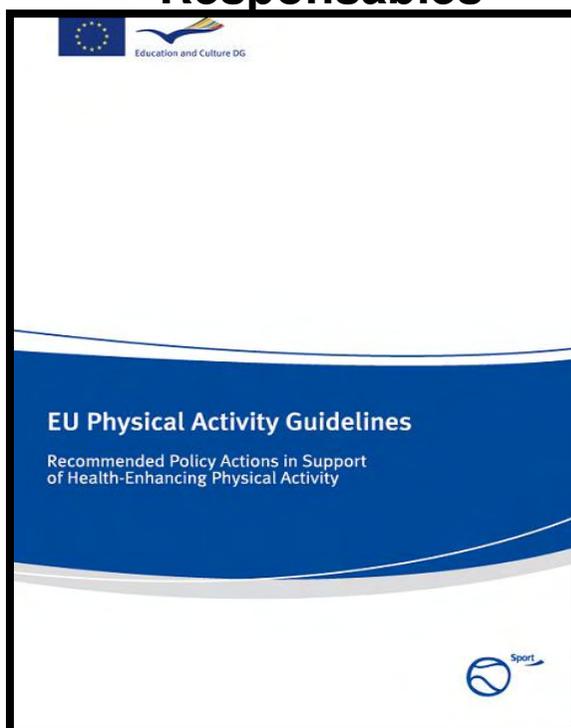
CANDIDATURA OLÍMPICA INVIERNO 2022

### **3 EL PLAN A+D COMO INSTRUMENTO DE DIFUSIÓN DE LAS POLÍTICAS EUROPEAS SOBRE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.**

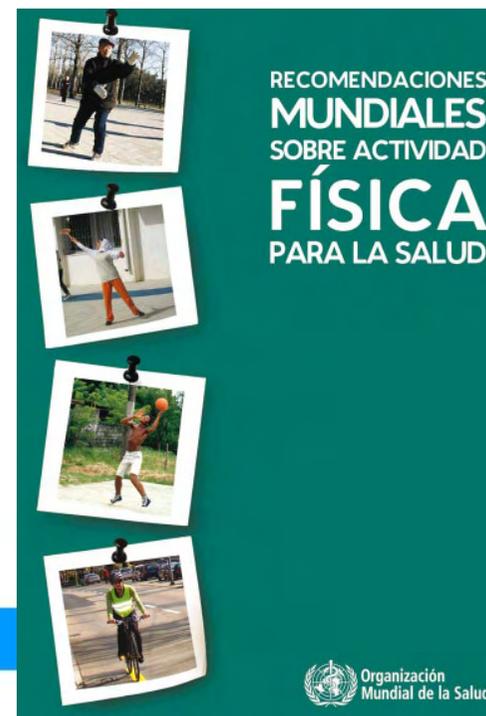


# 3 EL PLAN A+D COMO INSTRUMENTO DE DIFUSIÓN DE LAS POLÍTICAS EUROPEAS SOBRE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

## Responsables



## Ciudadanos



## 4 METODOLOGÍA







PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE

VERSIÓN 0. DICIEMBRE 2008



PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE

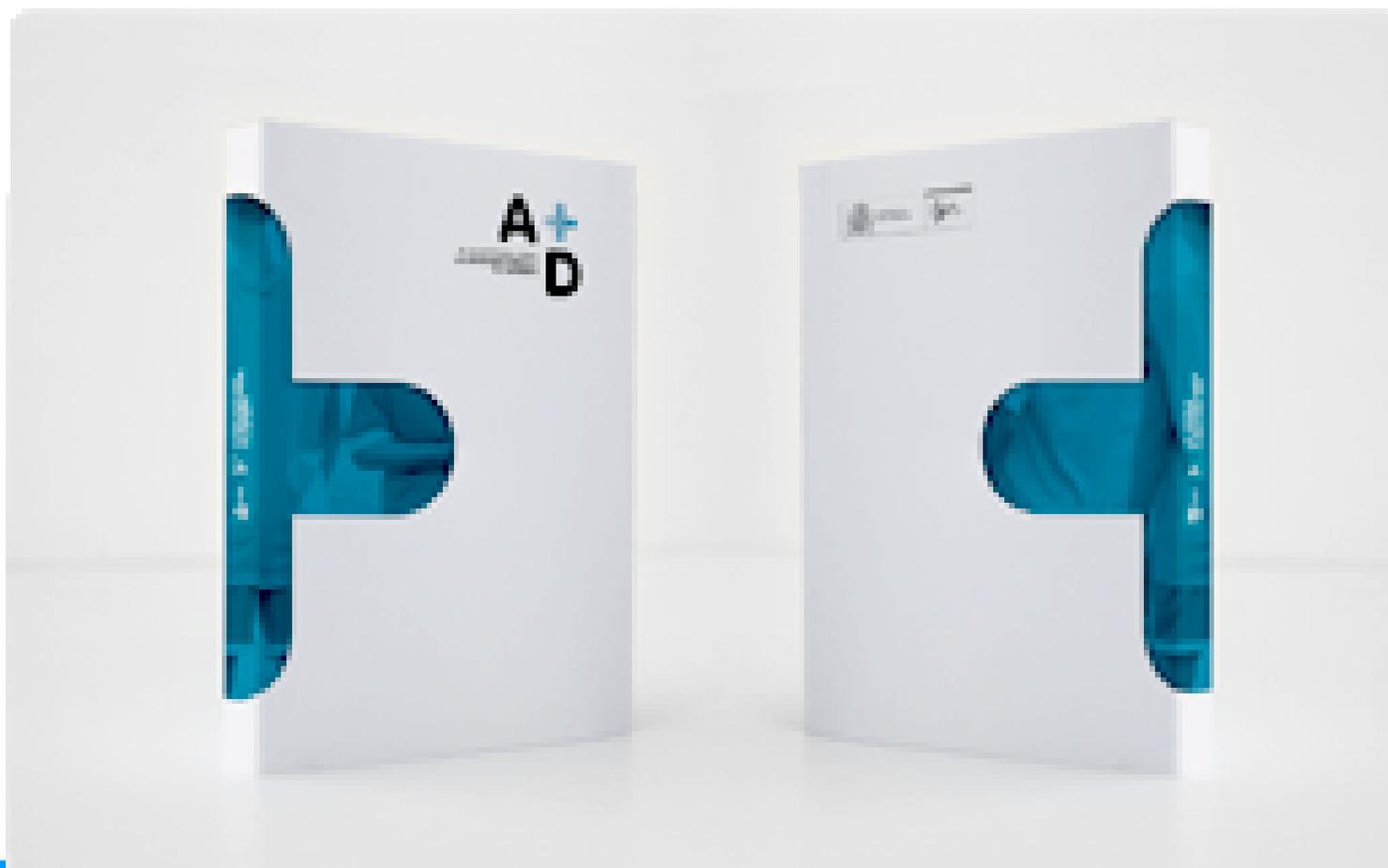
VERSIÓN 1. JUNIO 2009



PLAN INTEGRAL PARA  
LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y EL DEPORTE

VERSIÓN DEFINITIVA. 2010

## VERSIÓN DEFINITIVA 24 NOVIEMBRE 2010





# 5 EL PAPEL DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES Y DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS



**CC AA** Desarrollo de competencias y medidas propias

**CSD** Desarrollo de competencias y medidas propias

**ACCIÓN DIRECTA**

# ¿QUIÉN LLEVA A CABO EL PLAN A+D? PROMOTORES Y LIDERAZGO COMPARTIDO

**CSD**  
LIDERAZGO E IMPULSO AL PLAN INTEGRAL

**COMUNIDADES AUTÓNOMAS**  
COORDINACIÓN E IMPULSO AL PLAN INTEGRAL EN SU TERRITORIO

**COORDINACIÓN**

**CSD** Coordinación y colaboración con CC AA y corporaciones locales

**CC AA** Coordinación y colaboración con corporaciones locales, asociaciones y otros agentes del sistema deportivo autonómico

**IMPLICACIÓN**

**CC AA** Impulsar e implicar la acción coordinada de las consejerías de las áreas clave

**CSD** Impulsar e implicar la acción coordinada de los ministerios de las áreas clave



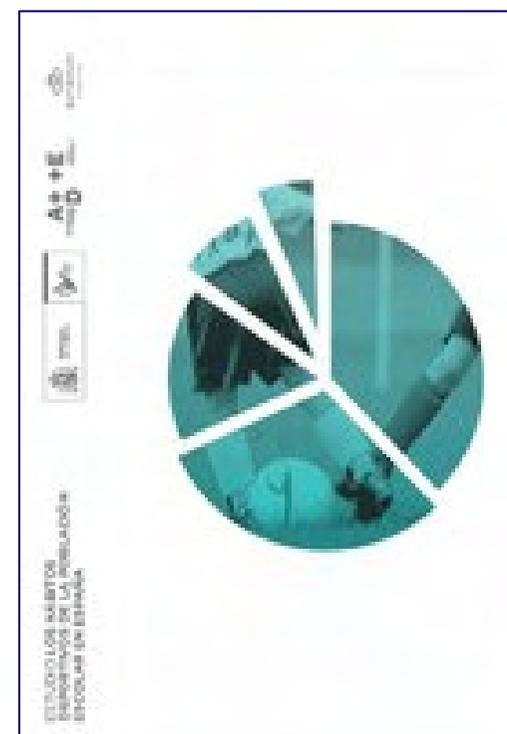
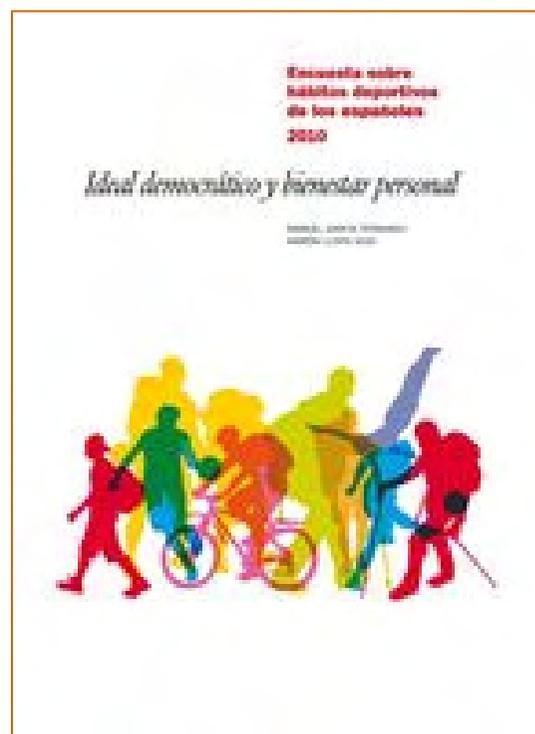
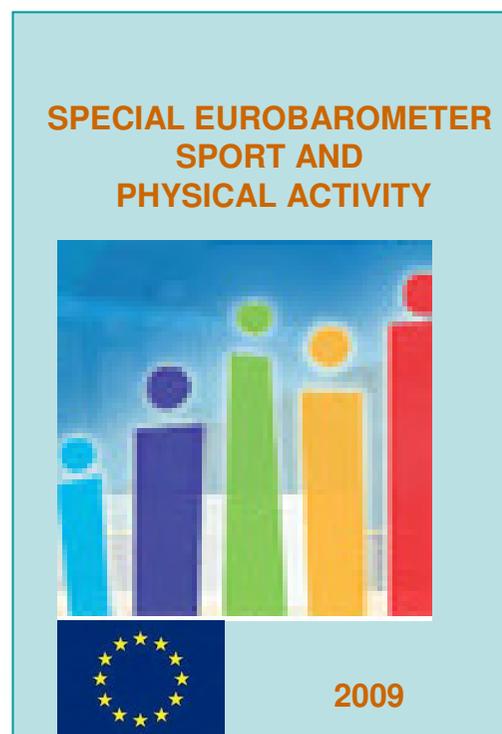
**Pla d'Activitat Física Esport i Salut**



## 6 DIAGNÓSTICO SOBRE LA SITUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPAÑA



# 6 DIAGNÓSTICO SOBRE LA SITUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPAÑA



## 7 MISIÓN, VISION Y OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN A+D

### MISION

Disponer de una **herramienta de análisis** permanente de la realidad de la práctica de la actividad física y deportiva para el conjunto de la población española que nos permita **implantar las acciones de mejora propuestas.**

## 7 MISIÓN, VISION Y OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN A+D

### VISION

o **Índices** de práctica A+D en los niveles de la **media europea**

o **Escolares** practicando A+D al menos, **una hora diaria**

o **Índices** de obesidad, sobrepeso y **sedentarismo** sensiblemente **disminuidos**

o **Acceso** de sectores mas **desfavorecidos** a la práctica de A+D

o **Igualdad** en la practica A+D de las **mujeres**, así como funciones profesionales y directivas

o A+D en la **prevención** y tratamiento en los **sistemas de salud**.

## 7 MISIÓN, VISION Y OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN A+D

### OBJETIVOS GENERALES

1. **INCREMENTAR** NOTABLEMENTE NUESTRO NIVEL DE PRÁCTICA DEPORTIVA
2. **GENERALIZAR** EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR
3. **IMPULSAR** EL DEPORTE COMO UNA HERRAMIENTA DE COHESIÓN SOCIAL
4. **AVANZAR** EN LA IGUALDAD EFECTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES

## 8 INDICADORES DE RESULTADOS

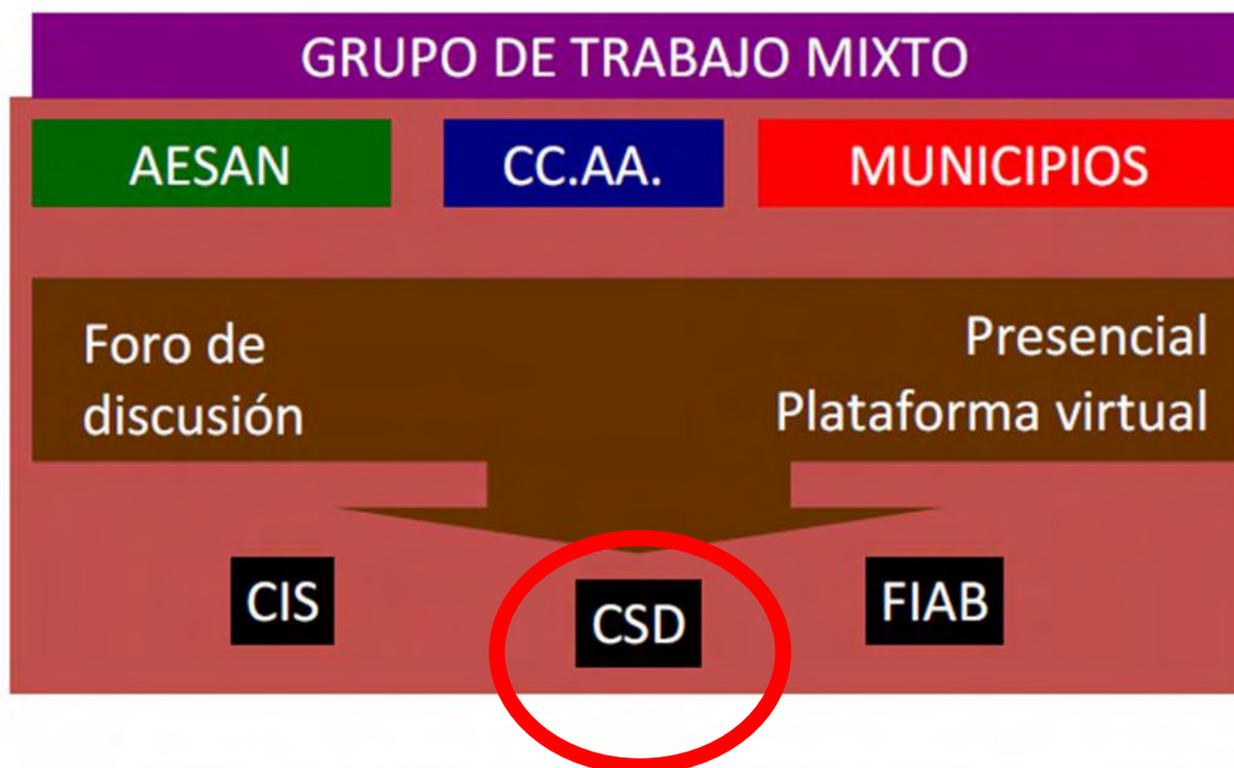


## 2 ¿POR QUÉ UN PLAN INTEGRAL? 8 INDICADORES DE RESULTADOS

### Áreas de información



## 8 INDICADORES DE RESULTADOS



proponer mejoras documento: [estrategianaos@mpsi.es](mailto:estrategianaos@mpsi.es)



## 9 LOS EJES ESTRATÉGICOS DEL PLAN A+D



## 9 LOS EJES ESTRATÉGICOS DEL PLAN A+D

**Eje 1** Coordinación, lealtad y colaboración institucional

**Eje 2** Búsqueda de la eficiencia y el aprovechamiento de las sinergias en el sistema deportivo

**Eje 3** Información, comunicación y sensibilización

## 9 LOS EJES ESTRATÉGICOS DEL PLAN A+D



## 10 LOS PROGRAMAS DEL PLAN A+D



## 10 LOS PROGRAMAS DEL PLAN A+D

### 1 Inicial

8  
Programas  
sectoriales

- 2 **Sanitario** de Promoción de la Actividad Física
- 3 Actividad Física y Deporte en **Edad Escolar**
- 4 Actividad Física y Deporte para las Personas con **Discapacidad**
- 5 Actividad Física y Deporte en el Ámbito **Laboral**
- 6 Actividad Física y Deporte para las **Personas Mayores**
- 7 Actividad Física y Deporte para la **Inclusión Social**
- 8 Actividad Física y Deporte en la **Universidad**
- 9 **Igualdad** Efectiva entre Mujeres y Hombres

6  
Programas  
Transversales

- 10 **Comunicación**
- 11 **Sensibilización** e Información
- 12 **Investigación**
- 13 **Formación**
- 14 Organización, **Legislación** y Normativa
- 15 **Intervención urbana**

# 11 LA APLICACIÓN DEL PLAN A+D EN LOS ÁMBITOS AUTONÓMICOS Y LOCALES



## 12 LAS 100 MEDIDAS DEL PLAN A+D



## 12 LAS 100 MEDIDAS DEL PLAN A+D

1 Inicial	6
2 Sanitario de Promoción de la Actividad Física	4
3 Actividad Física y Deporte en Edad Escolar	7
4 Actividad Física y Deporte para las Personas con Discapacidad	5
5 Actividad Física y Deporte en el Ámbito Laboral	5
6 Actividad Física y Deporte para las Personas Mayores	5
7 Actividad Física y Deporte para la Inclusión Social	5
8 Actividad Física y Deporte en la Universidad	6
9 Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres	8
10 Comunicación	9
11 Sensibilización e Información	5
12 Investigaron	8
13 Formación	10
14 Organización, Legislación y Normativa	9
15 Intervención	11

**100**

# PAGINA WEB A+D

<http://www.planamasd.es/>

Inicio » Programas

Mapa del sitio | Contacto

**A+D** PLAN INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

GOBIERNO DE ESPAÑA | PRESIDENCIA DEL GOBIERNO | Consejo Superior de Deportes

Inicio El Plan A+D **Programas** Actualidad Recursos Comunicación Enlaces

Salud Escolar Discapacidad Laboral Mayores Inclusión social Universidad Mujer Investigación Formación Legislación Intervención urbana

### Programas de actuación

- +S** Actividad física, deporte y Salud [Conoce el programa +S](#)
- +D** Actividad física y deporte en Personas con Discapacidad [Conoce el programa +D](#)

### Programas transversales

- +E** Actividad física y deporte en Edad Escolar [Conoce el programa +E](#)
- +L** Actividad física y deporte en el Ámbito Laboral [Conoce el programa +L](#)
- xI** Investigación [Conoce el programa xI](#)
- xF** Formación [Conoce el programa xF](#)

## **076 FORMACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA PROFESIONALES SANITARIOS**

Mejorar la formación de los profesionales sanitarios, de la educación y del deporte en relación a la **ASOCIACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**.

## Instrumentos: Convenios Marco



**ACTÍVATE,  
ACONSEJA SALUD**

## Curso virtual “on line” (40h)

mediante plataforma virtual de formación continuada

## Formación presencial (4h)

a nivel local, en cada uno de los Centros de Salud  
eminentemente práctico



## Justificación

### Justificación

En los últimos años, la mecanización de la mayoría de tareas, los grandes avances tecnológicos y los cambios de hábitos y de mentalidad de nuestra sociedad nos está conduciendo a cifras alarmantes de sedentarismo y obesidad en lo que ya se denomina la "pandemia del siglo XXI". Las enfermedades crónicas relacionadas (hipertensión, diabetes, dislipemias, cardiopatías, etc.) suponen cada vez un porcentaje mayor del gasto sanitario.

El ejercicio físico se presenta como fundamental en la prevención y el tratamiento en las personas con factores de riesgo y patologías crónicas, especialmente en el eslabón de entrada al sistema sanitario, la Atención Primaria.

## I. Objetivos

1. Sensibilizar sobre la relevancia y las consecuencias del sedentarismo y la obesidad en nuestra sociedad.
2. Estimular a los profesionales en la participación activa en el desarrollo, implantación y valoración del programa Activate, Aconseja Salud.
3. Conocer y dominar la terminología relacionada con la condición física saludable.
4. Identificar, evaluar y registrar el grado (nivel) de actividad física y obesidad en pacientes sedentarios con factores de riesgo.
5. Resaltar el papel preventivo y terapéutico del ejercicio físico moderado-estilo de vida activo- ante las patologías crónicas más prevalentes.
6. Entender las bases generales para el consejo, recomendación y la prescripción de ejercicio físico con objetivos terapéuticos.
7. Dominar y utilizar los conceptos básicos en el consejo y recomendación de la actividad física y el ejercicio físico.
8. Mostrar y familiarizar a los profesionales sanitarios con los principales recursos y soporte para facilitar el registro y el consejo de práctica física a la población.
9. Conocer los principales programas institucionales para combatir la inactividad física, la obesidad y las enfermedades relacionadas.

## curso

Fundación para la Formación de la OMC (FFOMC)  
 C/ Cedaceros, 10\_28014 Madrid  
 Teléfonos: 91 426 06 41/2\_fax: 91 426 06 40  
 fundacion@ffomc.org  
 www.ffomc.org

Organiza:



Colaboran:



## curso



Curso:  
**ACTIVATE,  
 ACONSEJA SALUD**

Promoción de la Salud  
 mediante el **Ejercicio Físico**  
 en Atención Primaria

Promovido por:



CURSO



## II. Dirigido a...

Profesionales de Atención Primaria, Médicos y otros profesionales sanitarios. Ello sin perjuicio de la importancia de la formación específica de los profesionales sanitarios y deportivos en relación con la aplicación del ejercicio físico como terapia de salud en personas con factores de riesgo y patologías.

## III. Metodología

El Curso se desarrollará on-line a través del Campus Virtual de Aprendizaje, desarrollado por la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial. La documentación complementaria estará a disposición de los alumnos en la Biblioteca Virtual Galenica, herramienta también perteneciente a la FFOMC.

Desde este campus virtual se pretende desarrollar los conceptos básicos, sencillos, claros e imprescindibles para comenzar a realizar consejo de actividad y ejercicio físico en personas sedentarias, obesas y con factores de riesgo.

Se ha elegido un formato con una presentación atractiva de los contenidos fundamentales, prioritariamente en formato audiovisual interactivo de fácil navegabilidad, aunque siempre complementados con los recursos necesarios y con el máximo rigor científico.

La evaluación de los diferentes módulos del Curso consiste en la realización de ejercicios sencillos y preguntas tipo test con respuesta única.

## IV. Horas lectivas

El Curso constará de 40 horas lectivas.

[www.ffomc.org](http://www.ffomc.org)



## III. Acreditación

Este curso tiene solicitada su Acreditación en la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.

## IV. Contenidos generales

1. EL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD EN LAS SOCIEDADES MODERNAS.
2. PATOLOGÍAS EN RELACIÓN A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y LA OBESIDAD.
3. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.
4. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA SALUD.
5. BASES GENERALES DEL CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.
6. EL PAPEL TERAPEÚTICO DEL EJERCICIO FÍSICO.
7. RECURSOS PARA LOS PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA.
8. SISTEMAS DE REGISTRO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.
9. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.

### Coordinación institucional

D. José Luis Terreros Blanco  
Subdirector General de Deporte y Salud del CSD.  
D. Jesús Lozano Olivares.  
Director de la FFOMC

### Coordinación técnica

D. Enrique Lizalde Gil  
Coordinador de Proyectos CSD  
D. Manel González Peris  
Especialista en Medicina del Deporte



ACTIVATE,  
ACONSEJA SALUD

Matrícula  
gratuita

## V. Inscripción

La inscripción al Curso es gratuita

Para realizar la inscripción en el Curso Programa ACTIVATE, ACONSEJA SALUD, deberá cumplimentar el formulario de inscripción y seguir las instrucciones que aparecen en la página web del Curso:

<http://www.ffomc.org>

Fecha de inicio:  
diciembre de 2011

## VI. Profesorado

**Dirección académica**  
González Peris, Manel

**Profesores**  
Da-Re Saavedra, M<sup>o</sup> Angeles  
Farreny Justribó, Divina  
Gusach Bosch, Joaquim  
Labrado Mendo, Estefanía  
Lizarraga Sainz, Kepa  
Merino Merino, Begoña  
Novella María-Fernández, Fernando  
Peirau Teres, Xavier  
Planas Anzano, Antoni  
Ramírez Manent, Ignacio  
Roure Cuspinera, Eulàlia  
Terrados Cepeda, Nicolás  
Villar Vilalba, Carmen



## Módulo de introducción

The screenshot shows a presentation slide with a yellow header. The header contains the CSD logo, the acronym 'fOMC', the word 'Introducción', and the 'A+D' logo. The main content area features a horizontal sequence of images: a silhouette of human evolution, a red car, a wooden staircase, and hands holding a video game controller. To the right of these images is a photograph of a man in a red shirt, and below it is a yellow box with the text 'Hábitos sedentarios'. At the bottom of the slide, there is a navigation bar with the 'AVANZO' logo and several control icons.

# Sedentarismo y obesidad en las sociedades modernas

inactividad física (sedentarismo) Sedentarismo, sobrepeso y obesidad

A+ S D

10/12

En relación al sedentarismo:

SEDENTARISMO	
> 15 años	Inactividad
MUJERES	39,4%
HOMBRES	33,3%
Inactividad	
TOTAL	36%

LCAFD

AVANZO

# Sedentarismo y obesidad en las sociedades modernas

**Inactividad física (sedentarismo)**  
La inactividad física como factor de riesgo

1. Incorrecta prescripción de ejercicio físico.
2. Disminución de la actividad.
3. Aumento de hábitos sedentarios.
4. Mayor pérdida de capacidad funcional.
5. Aparece la enfermedad.

Diagram illustrating the relationship between physical activity and health outcomes:

- High Physical Activity leads to Good Health Status.
- Low Physical Activity leads to Disease.
- Low Physical Activity leads to Loss of Functional Capacity (measured by VO2 max).

Visuals: A man in a blue shirt with 'LCAFD' on it stands on the left, and a man in a white lab coat sits at a desk on the right. The slide includes logos for CSD, f/omc, and A+D, along with a navigation bar at the bottom.

# Muchas gracias por su atención

jose Luis.terreros@csd.gob.es  
<http://www.csd.gob.es>

