



EUPAP

Implementació EUPAP-Cat

WP2 - Dissemination

Informe Juliol 2022



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

This EUPAP-Cat report was funded by the European Union's Health Programme (2014-2020).
Grant Agreement number: 847174 – EUPAP – HP-PJ-02-2018

This EUPAP Cat report is part of the project "847174 / EUPAP" which has received funding from the European Union's Health Programme (2014-2020). The content of this publication represents the views of the authors only and is their sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA) or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.

Resum de l'informe

Es mostren de manera resumida les accions dutes a terme per a la implementació del Model EUPAP a Catalunya (EUPAP-Cat) des de 2019 fins l'actualitat (Juliol 2022).

En les accions específiques d'implementació al territori es diferencien tres moments temporals: abans del confinament (fins març 2020), període amb les mesures més estrictes de contenció del virus SARS-CoV-2 (fins setembre 2021), represa de la implementació.

Informació més detallada es pot demanar a: eupap.inefc@gencat.cat

Autoria de l'informe (ordre alfabètic):

Hèctor Carrión, número col·legiat 59586

Mati Heras, número col·legiada 12651

Sebastià Mas, número col·legiat 12201

Júlia Martí, número col·legiada 62999

Margalida Perelló, número col·legiada 66422

Anna Ribelles, número col·legiada 13291

Javier Rodríguez, número col·legiat 63625

Resta de membres de l'EUPAP Project de l'INEFC:

Maria Cadens, número col·legiada 53982

David Carreras, número col·legiat 5710

Francesc Corbi, número col·legiat 11188

Estela Farías, número col·legiada 12809

Sergi Matas, número col·legiat 10586

Xavier Peirau, número col·legiat 5712

Antoni Planas, número col·legiat 5444

1. Establiment del consorci per al desenvolupament del Programa EUPAP

El Programa EUPAP, cofinançat en un 60% per la Comissió Europea, està liderat per l'Agència de Salut Pública de Suècia qui coordina un consorci amb organitzacions d'altres vuit¹ països diferents, principalment en l'àmbit de la salut:

- Agència de Salut Pública de Suècia (coordina la implementació a escala europea).
- Direcció General de Salut del Ministeri de Salut de Portugal.
- Institut Nacional de Salut Pública. Ministeri de Sanitat de Romania.
- Departament de Salut del Ministeri de Salut de Malta.
- Departament de Salut de la regió del Véneto i l'Institut de Seguretat Social del Ministeri de Salut d'Itàlia.
- Institut Flamenc de vida saludable, Flandes (Bèlgica).
- *Centro Poliklinika*, centre d'atenció primària a Vilnius (Lituània).
- Universitat Johann Wolfgang Goethe, Frankfurt, Alemanya.
- Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC).
- Agència de Salut Pública de la Regió de Renders, Dinamarca. ¹

Per a la implementació a Catalunya es va obtenir el suport de l'autoritat en matèria de salut pública, a semblança de la resta de països, i d'altres organitzacions d'especial interès per a garantir la sostenibilitat de la implementació més enllà del període finançat (2019-2023) ²:

- Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC, coordina la implementació a escala estatal).
- Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.
- Agència de Salut Pública, Departament de Salut.
- Institut Català de la Salut.

¹ El partner danès deixà el projecte l'any 2021.

² Inicialment el període de finançament era de Març 2019 a Febrer 2022. S'obtingué una pròrroga degut a la situació pandèmica fins Febrer 2023.

- Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya (COPLEFC).
- Diputació de Lleida.
- Consell Esportiu de les Garrigues.
- Royal Health & Fitness Clubs
- Consell Esportiu de la Cerdanya.

Les següents persones participen a títol personal com a assessores externes a EUPAP-Cat (ordre alfabètic):

- Dr. Oriol Barceló i Peiró. Unitat de Medicina de l'Esport, Hospital de Cerdanya. Puigcerdà.
- Dr. Manel González-Peris, PhD. Xarxa Sanitària i Social Santa Tecla. Tarragona.
- Dr. Joaquim Guasch Bosch. Clínica Terres de l'Ebre. Tortosa.
- Marta Prats Arimon, PhD. Unitat de Medicina de l'Esport, Hospital de Cerdanya. Puigcerdà.

2. Accions per a la implementació EUPAP

El projecte ADAPTA el model suec FaR© / PAP-S (*Physical Activity on Prescription – Sweden*) a altres territoris europeus. La Figura 1 mostra els components que s'han de dur a terme per a la implementació.

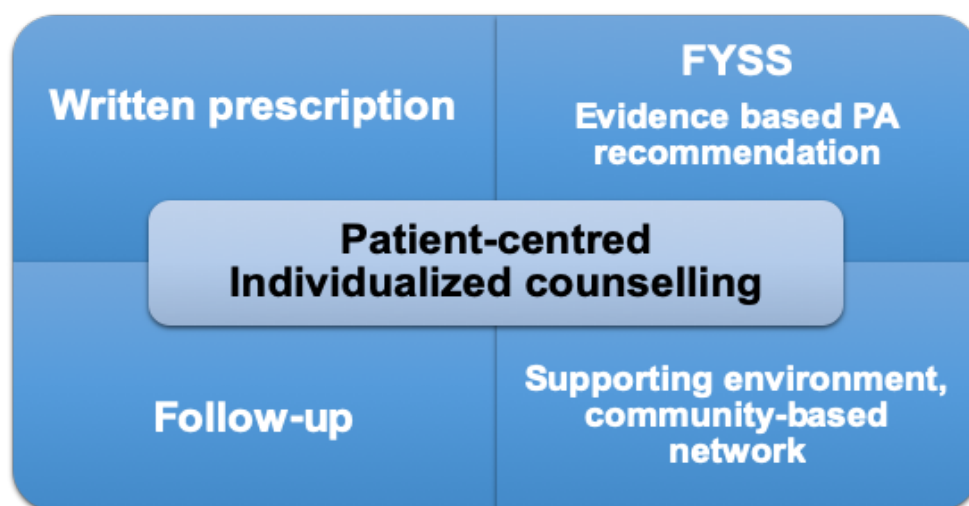


Figura 1. Components clau EUPAP.

L'adaptació requereix una sèrie d'accions relacionades amb:

- Estudi d'aplicabilitat en diferents contextos (anys 2019-2020).
- Preparació de materials (2019-2020).
- Establiment d'objectius en matèria de salut pública per a poblacions definides (2019-2020).
- Formació de professionals (2019-2022).
- Prescripció de l'exercici físic pròpiament dita (2020-2022).
- Difusió del programa (2019-2023).
- Avaluació del procés (2019-2023).

3. Anàlisi del context prèvia a la implementació. *Feasibility study*

L'anàlisi a cada territori per decidir què s'adapta, com s'adapta, on s'adapta, qui ho implementa i per a qui va seguir una metodologia comuna per fer una diagnosi macro i una micro (preparació per a la implementació). A nivell macro:

- Polítiques públiques existents rellevants per a la implementació EUPAP.
- Perfils de professionals en matèria de prescripció d'exercici físic.
- Programes, materials i formació existents de prescripció d'exercici físic i/o promoció d'activitat física saludable.
- Normatives relacionades amb la prescripció d'exercici físic.
- Pressupost públic en activitat física i salut.

A nivell micro:

- *Stakeholders*. Organitzacions col·laboradores rellevants.
- Centres sanitaris (àrees bàsiques, centres concrets).
- Professionals sanitaris i no sanitaris.
- Usuaris finals (pacients).

La metodologia completa es pot consultar en el document publicat al web www.eupap.org.³

Els resultats mostraren que en el cas català es tenia un context molt favorable per a la implementació del model suec, en comparació amb la resta de països excepte Dinamarca i la pròpia Suècia. Per exemple, la regió de Flandes estava iniciant un programa de activitat física saludable adreçat a persones sedentàries (no tant en prescripció d'EF per patologies), Portugal inicià el 2016 un programa ambiciós d'AF saludable i estaven en fase de formació de professionals. Romania el que necessitava eren eines tangibles per poder usar en atenció primària. Alemanya no tenia cap tipus de programa coordinat a escala regional (Ländes) regional, etc.

A Catalunya es van prioritzar les següents adaptacions de les eines que ja existien:

³ EUPAP Feasibility Study. A guide for data collection. <https://www.eupap.org/storage/app/media/about-us/EUPAP%20WP4%20Feasibility%20Study%20Guides.pdf>

- Proposta d'actualització de la Guia PEFS.
- Coordinació amb programes de formació de professionals (*Actívate – Aconseja Salud*, del CSD i *Fundación MAPFRE*; Curs d'AF en primària, del PAFES; Espais Lúdics i Salut).
- Adaptació dels protocols de prescripció d'exercici físic implementats amb el Mètode CAMINEM ^{4 5}.
- Coordinació amb programes de salut de municipis (PAFES, dinamització de rutes, espais lúdics i de salut, etc.)

Atenent al context favorable per a la implementació a Catalunya, es va iniciar el desplegament al territori abans de l'acordat amb la resta de consorci, gràcies al vistiplau de les diferents organitzacions de la xarxa catalana i els i les seves professionals per necessitats del territori i de les entitats de salut: prevenció i/o tractament a poblacions concretes, èmfasi en activitats comunitàries, promoció de rutes, treball de força i neuromuscular, etc.

Paral·lelament, i independent de les noves adaptacions en l'àmbit sanitari i comunitari específics de la implementació de l'EUPAP-Cat, a la Cerdanya es desenvolupaven, i continuen, dos programes que es consideraren que complien els 5 components clau del model suec:

- La prescripció social mitjançant l'ECAP des de CAPs i Consultoris municipals de la Comarca de la Cerdanya a les activitats de promoció de vida activa dirigides des del Consell Esportiu de la Cerdanya (El programa de dinamització de DIPSALUT als municipis gironins i el programa d'exercici físic dirigit als municipis lleidatans). Totes aquestes activitats estan incloses al portal Actius i Salut.
- Programa Cerdanya en forma (liderat per l'Hospital de la Cerdanya) adreçat a la població amb sobrepès i/o obesitat on es realitzen 10 sessions d'exercici físic en el marc de dinamització de DIPSALUT i posteriorment es vincula als participants a activitats existents de la comunitat.

Els resultats de l'estudi d'aplicabilitat (*Feasibility Study*) als 10 països europeus es pot consultar al web www.eupap.org. ⁶

⁴ Article científic amb els protocols resumits. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/040-057-130-ENG.pdf>

⁵ Tesi doctoral amb els protocols detallats. <https://www.tdx.cat/handle/10803/83907>

⁶ EUPAP Feasibility Study. Final Report. <https://www.eupap.org/storage/app/media/WP4%20Feasibility%20Study.pdf>

4. Materials per a la implementació EUPAP.

El model suec PAP-S usa una sèrie de materials que s'han traduït i adaptat a cada context dels països membres del consorci:

Full de prescripció d'exercici físic. A Catalunya no s'està utilitzant perquè el model suec inclou dues parts, la primera de recollida de dades (anamnesi) i objectiu específic de salut que en el nostre context pertoca de fer al professional sanitari degut a la naturalesa de la informació, i una segona part on hi ha la informació pròpiament dita per a la realització de l'exercici físic, que pertoca fer al professional de l'educació física.

Manual FYSS (*Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease*). Aquest document que recull l'evidència científica en relació a la prevenció i tractament (dosi-resposta) mitjançant l'exercici físic s'edità en suec l'any 2010. A Catalunya es publicà la primera edició de la Guia PEFS l'any 2007. Per aquest motiu, des de l'INEFC s'ha treballat per aprofitar l'avinentsa del Programa EUPAP per a trobar sinèrgies per a l'actualització dels dos documents en una Guia Europea de PEFS.

En aquest sentit des de l'EUPAP es va participar en les primeres reunions de treball per l'actualització de la Guia PEFS els dies 13 de juny de 2019, 29 d'octubre de 2019.

Aquesta sinèrgia no s'ha pogut materialitzar amb un document conjunt però sí que s'ha treballat en l'elaboració de tres documents:

- Guia PEFS 2022. Accessible al [web del Departament de Salut](#).
- EUPAP FYSS-short. Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease. A summary of evidence and diagnosis-specific recommendations on physical activity. Traducció en anglès d'una versió resumida de la guia sueca. Accessible online a partir de Febrer 2023.
- Traducció al català de la guia EUPAP-FYSS. Accessible online a partir de Febrer 2023 o sol·licitada a eupap.inefc@gencat.cat

5. Establiment d'objectius per a la implementació EUPAP-Cat

El 14 de maig de 2019 s'organitzà un seminari / webinar convidant organitzacions i professionals de referència per informar del Programa EUPAP a escala europea, amb l'assistència de 20 persones de les següents organitzacions:

- Departament de Salut de la Generalitat.
- Agència de Salut Pública de Catalunya.
- Institut Català de la Salut.
- COPLEFC.
- INEFC.
- Consell Esportiu de la Noguera
- Consell Esportiu de la Cerdanya
- Consell Esportiu de les Garrigues
- Consell Esportiu del Pla d'Urgell
- Consell Insular de Menorca
- *Gabinete de Medicina del Deporte de Miranda de Ebro*

A la Cerdanya, tal i com s'ha exposat en l'apartat anterior, en l'inici de la implementació d'EUPAP-Cat ja s'estaven desenvolupant dos programes que compleixen amb els components clau del model suec. Durant la pandèmia aquests programes s'adapten, es realitza seguiment telefònic i es creen materials audiovisuals i de suport en paper que es fan arribar als participants amb la mateixa periodicitat. Quan les restriccions ho permeten els programes recuperen la feina presencial i evolucionen afegint com a prescriptors a professionals sanitaris que s'han incorporat a les ABS en aquest darrer any: referent de benestar emocional i nutricionista.

En una reunió de treball amb la participació de totes les organitzacions del consorci català el novembre de 2019 es decidí l'adaptació del model suec a la resta de Catalunya de la manera que es reflecteix a la Figura 2.

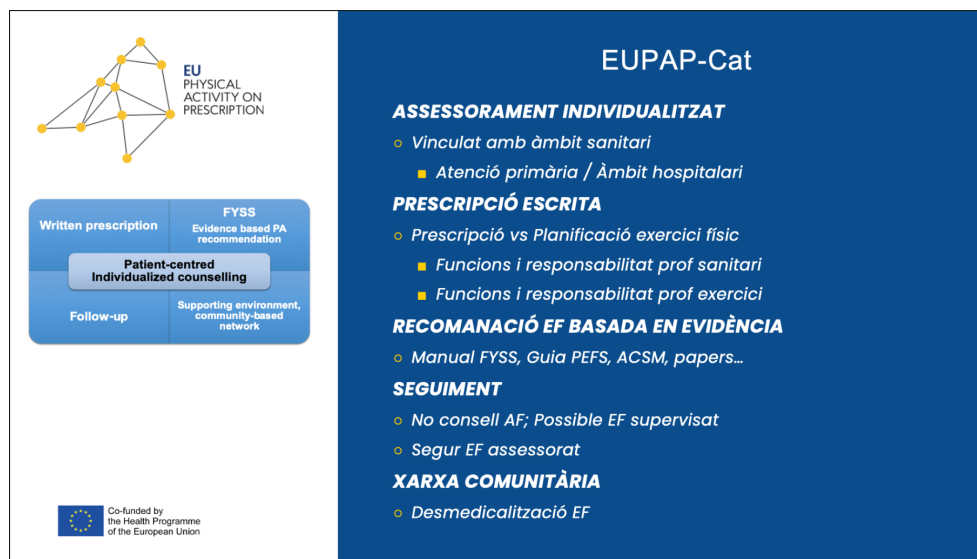


Figura 2. Adaptació model suec a Catalunya.

Els perfils tant de professionals d'atenció primària com dels pacients a qui derivar es van prioritzar des de la pròpia regió sanitària i l'equip directiu de cada centre de salut. Generalment es prioritzen els i les professionals referents de comunitària i els i les pacients adults amb patologia crònica, sense descompensacions, i també patologies de l'aparell locomotor i salut mental.

Abans de la pandèmia s'acordà iniciar la implementació a les àrees bàsiques de ABS Borges Blanques, a les Garrigues, i el CS Rambla de Ferran i CAP Primer de Maig, a Lleida ciutat. Aquesta decisió fou degut a dos motius:

- La Diputació de Lleida proveí de 30.000€ de finançament per a la implementació a Les Garrigues.
- L'experiència prèvia en prescripció d'exercici físic que motivà la participació en aquest projecte es va realitzar a aquestes dues àrees bàsiques de Lleida. Tant els i les professionals de primària, com els centres ja tenien experiència en els protocols.

La previsió a partir de 2020 fou la d'iniciar la implementació a les següent zones i amb els motius que s'expliquen:

- Pla d'Urgell, Alt Pirineu i/o Aran. Professionals d'aquestes regions reberen formació EUPAP a Suècia.
- Camp de Tarragona. La Diputació de Tarragona decidí tenir en consideració la implementació a partir de la primera de 2020.
- Terres de l'Ebre, Osona, Girona. El COPLEFC proveí de 30.000€ de finançament per a la implementació, prioritzant-la a àrees properes a Facultats de CAFiE.

Degut a la situació pandèmica aquesta planificació es veié interrompuda el març de 2020. La implementació s'adaptà en la manera de centrar-se en el seguiment dels i les pacients ja derivats per a fomentar la pràctica d'activitat física a casa en la mesura del possible, com també servir de suport a rastrejadors COVID.

En el moment de relaxar les mesures, a partir d'agost 2021, la implementació s'està desenvolupant a 9 Àrees Bàsiques Sanitàries de la Regió Sanitària de Lleida, cobrint una població de 178.913 habitants (dades de 29 de juny de 2022):

- Lleida ciutat, excepte CAP Eixample i CAP Bordeta-Magraners. 104.033 hab.
- Tàrraga. 23.779 hab.
- Balaguer. 28.076 hab.
- Bellpuig. 7.149 hab.

No s'ha pogut reprendre la implementació a l'ABS de Borges Blanques que es va iniciar el 2019 (incloent el CAP i tots els consultoris locals de l'ABS).

El pressupost directe per a què EFE facin la implementació a les ABS és de 127.000 € pel període 2019-2022 (67.000 € de la Comissió Europea, 30.000€ del COPLEFC, 30.000€ de la Diputació de Lleida).

6. Formació de professionals

L'Agència de Salut Pública de Suècia coordinà els cursos de formació de persones formadores de la resta de països del consorci EUPAP. A Catalunya reberen la formació els i les professionals reflectits a la Taula 1.

Taula 1. Formació EUPAP a Suècia.

Cognoms	Nom	Professió	Organització
Barceló Peiró	Oriol	Metge MEFiE	Hospital de la Cerdanya
Carrión	Héctor	EFE	INEFC
Claverías Bonilla	Laia	EFE, Fisioterapeuta	Grup Servisport SL
Cobo de Avilés	Irene	EFE	Consell Esportiu de les Garrigues
Corbi Soler	Francesc	EFE	INEFC
Galindo Ortego	Gisela	Metge MFiC	Institut Català de la Salut (ICS)
Garriga Palet	Albert	EFE	INEFC
Heras	Mati	EFE, Fisioterapeuta	Consell Esportiu de la Cerdanya
Hernández	Teresa	Tècnica de Salut Pública	Secretaria de Salut Pública
Marí López	Alba	Metge MFiC	Institut Català de la Salut (ICS)
Miret	Marta	Infermera	Institut Català de la Salut (ICS)
Prats Arimon	Marta	Infermera	Hospital de la Cerdanya
Ribelles Porta	Anna	EFE	Consell Esportiu de les Garrigues
Rodríguez Millán	Javi	EFE	INEFC / Consell Esportiu de les Garrigues
Torrelles Pijuan	Xus	Infermera	Institut Català de la Salut (ICS)

Aquestes persones, totes amb experiència en la gestió, prescripció d'exercici físic per a la salut i/o entrenament per a persones amb patologies reberen formació específica sobre el model suec i formen part de la borsa de persones formadores per a cursos específics per EUPAP-Cat.

A Catalunya s'organitzaren edicions d'un curs de la Universitat d'Estiu de la Universitat de Lleida (UdL) per l'any 2020, 2021 i 2022 a les ciutats de Lleida, La Seu d'Urgell i Igualada.

L'any 2020 els cursos es cancel·laren degut a la situació pandèmica. L'any 2021 s'organitzà de manera virtual amb la participació de 7 persones (6 EFE i una persona voluntària en el sector esportiu). L'any 2022 es cancel·là per manca de persones inscrites. Les persones que realitzen satisfactòriament el curs formen part de la borsa d'EFE per a implementar EUPAP-Cat.

En els estudis de Grau en CAFiE del INEFC de Lleida tot l'estudiantat rep continguts sobre el Programa EUPAP en el marc de diferents programes de prescripció d'exercici físic per a la salut. Estudiants que aprofundeixen en la temàtica (realitzant el seu Treball Final de Grau) també s'inclouen a la borsa d'EFE per a implementar EUPAP-Cat. La Taula 2 mostra la relació dels i les 17 EFE amb formació específica per a implementar EUPAP-Cat.

Taula 2. EFE amb formació EUPAP-Cat.

Cognoms	Nom	Professió	Número col·legiació
Alsius Vives	Berta	EFE	55600
Carmona Sáinz De Baranda	Anna	EFE	52134
Carrión	Héctor	EFE	59586
Claverías Bonilla	Laia	EFE, Fisioterapeuta	13450
Cobo de Avilés	Irene	EFE	58973
Corbi Soler	Francesc	EFE	11188
Faubla Toala	Gabriel Andrés	EFE	63056
Garriga Palet	Albert	EFE	NC
Heras Ojea	Mati	EFE, Fisioterapeuta	12651
Lluís Salamanca	Paula	EFE	67171
Márquez Calsina	Mercè	EFE	10226
Martí Trilla	Júlia	EFE	62999
Moreno Tarragó	Marc	EFE	5765
Musarro Batlle	Marc	EFE	11979
Perelló Santandreu	Margalida	EFE	66422
Ribelles Porta	Anna	EFE	13291
Rodríguez Millán	Javi	EFE	63625

7. Prescripció d'exercici físic 2019-2022

Abans de l'aparició de la pandèmia, la implementació de l'EUPAP s'inicià de manera progressiva de l'1 d'agost 2019 a 13 de gener 2020 (CAP Primer de Maig), 1 de novembre 2019 a 13 de gener 2020 (CS Rambla de Ferran, CAP Borges Blanques), 1 de desembre 2019 a 13 de gener 2020 (consultoris Garrigues nord) amb un total de 269 pacients derivats, dels quals hi hagué menys de 10 abandonaments i més de 150 segones visites fins a març de 2020 (confinament estricte).

De professionals d'atenció primària (metge i infermeria), 22 derivaren pacients principalment per control de pes (OB, SOB), raquiàlgies (reduir mal d'esquena, sobretot zona cervical), regular HTA (sovint amb DM), cardiopatia, gonartrosi.

El tipus d'exercici físic assessorat incloïa:

- Aeròbic (caminar).
- Força (compensatori a moviments repetitius àmbit laboral).
- Força (core, sobretot en lumbàlgia).
- Força extremitat inferior (en risc de caiguda).
- Pràctica en espais lúdics i de salut.
- Participació en sortides organitzades al medi natural.
- Control de l'exercici: diari d'exercici, APP de mòbil (aeròbic).
- Acord pactat amb usuaris i usuàries per valorar participació grupal a centres cívics, AECC.

Durant el període de mesures estrictes per la pandèmia (març 2020 a agost 2021), la implementació cara a cara s'interrompé i es continuà fent seguiment via trucades telefòniques i sessions on-line. El 74% de les persones usuàries continuà rebent assessorament. Els i les tècniques EUPAP van editar més de 7 hores de vídeos i enregistrar fotografies per una base de dades de treball interna per a fer assessorament individualitzat (no d'accés públic). Per al públic en general es crearen les sèries de vídeos "Tens 15 minuts per a tu?" i "T'animes a córrer?".

Després de la represa (setembre 2021), es perderen els i les usuàries de l'ABS Borges Blanques però la implementació es realitza a 9 Àrees Bàsiques Sanitàries de la Regió Sanitària de Lleida, cobrint una població de 178.913 habitants (dades de 29 de juny de 2022):

- Lleida ciutat, excepte CAP Eixample i CAP Bordeta-Magraners. 104.033 hab.

- Tàrrega. 23.779 hab.
- Balaguer. 28.076 hab.
- Bellpuig. 7.149 hab.

La Taula 3 mostra el nombre de pacients derivats per cada centre i la Taula 4 mostra el perfil professional de qui deriva pacients al Programa EUPAP.

Taula 3. Derivacions totals per ABS i sexe.

CAP	Dones	Homes	Total
Primer de Maig	66	23	89
Balàfia-Pardinyes	4	3	7
Balaguer	10	4	14
Bellpuig	46	40	86
Cappont	29	55	25
Onze de Setembre	6	6	12
Rambla Ferran	20	5	25
Tàrrega	83	28	111
Total general	264	164	428

Taula 4. Professionals que deriven a EUPAP-Cat per titulació.

CAP	Metge	Infermer/a	Psicòleg/a	Treballador/a Social	Total
Primer de Maig	7	10			17
Balàfia-Pardinyes	0	2	1		3
Balaguer	2	2			4
Bellpuig	4	4		1	9
Cappont	9	4			13
Onze de Setembre	4	2			6
Rambla Ferran	2	2			4
Tàrrega	6	15			21
Total general	34	41	1	1	77

Des de l'ABS Cerdanya la prescripció d'exercici físic des de l'àmbit sanitari, es produeix vinculada als dos programes exposats amb anterioritat, d'àmbit comarcal que dona cobertura als 17 municipis que conformen la comarca, mitjançant 2 CAPs i 4 consultoris municipals. Aquests municipis tenen un total de 19.047 habitatats.

El total de derivacions realitzades dins els esmenats programes des del 2019 fins l'actualitat és de 81 pacients:

- Programa de derivació mitjançant la prescripció social: 24 derivacions.
- Programa "Cerdanya en Forma": 57 derivacions.

Les derivacions han estat realitzades per diferents perfils professionals:

- Metges i infermers, 67 derivacions.
- Psicòleg: 2 derivacions.
- Treballador social: 8 derivacions.
- Nutricionista, 3 derivacions.

8. Accions de difusió

8.1 Àmbit europeu

El consorci europeu ha centralitzat accions de difusió en anglès centrades en la població europea:

- Pàgina web: www.eupap.org
- Perfils a xarxes socials: Facebook @activityonprescription; Twitter @eupap2019; LinkedIN EUPAP Project; YouTube Eupap Activity on Prescription
- Newsletter. ⁷
- Entrevistes en mitjans de difusió especialitzats. ⁸

8.2 Àmbit català

Les accions de difusió prèvies a 2020 foren principalment reunions amb organitzacions rellevants (stakeholders) per a acordar la implementació de manera que fos alineada als objectius de cadascuna d'aquestes organitzacions (Departament de Salut, ICS, COPLEFC i Diputacions provincials, principalment).

A partir de 2020 iniciàrem difusió a població àmplia via mitjans de comunicació i esdeveniments acadèmics. A partir del març de 2020, però, coincidint amb les mesures estrictes per combatre la pandèmia provocada pel SARS-CoV-2, es dissenyaren una sèrie de vídeos adreçades a la població general per a fer exercici físic saludable. La implementació pròpiament dita des dels centres d'atenció primària, òbviament, s'interrompé i en conseqüència les accions de difusió també.

Cal destacar l'èxit de les sèries de vídeos "Tens 15 minuts per a tu?", encàrreg del Departament de Salut i llençades des dels canals de YouTube del Departament de Salut, el COPLEFC, la Diputació de Lleida i l'INEFC que, dos anys després continuen sent els vídeos amb més visualitzacions al canal de l'INEFC (els tres vídeos en les tres primeres posicions), de la Diputació de Lleida (entre les 5 més vistos) i del COPLEFC (els tres vídeos estan entre els 6 més vistos).

Un cop represa l'activitat presencial després de les mesures estrictes (a partir de setembre 2021), cal destacar l'organització d'activitats de salut comunitària arrel d'iniciatives de les referents de comunitària de les ABS i de La Paeria:

⁷ Es pot veure l'últim newsletter aquí: <https://preview.mailerlite.com/m5c8m8l4k0?fbclid=IwAR0ehPy6PbQ8pc-UJhgqu903AaVefLoibHzPqbcYteD-EszDJLVVYWK45zY>

⁸ Notícies EUPAP: <https://www.eupap.org/news>

Caminades organitzades des de La Paeria.

- Assessorament i supervisió presencial dels EFE tècnics i tècniques de l'EUPAP-Cat, des de l'octubre del 2021 fins a la data d'aquest informe.
- Es dissenyen les rutes adequant-les a les capacitats i necessitats de les persones a les quals es dirigeixen les caminades. Es dissenyen i coordinen els corresponents exercicis previs a iniciar la caminada, com els exercicis de força plantejats a la meitat de la ruta i els exercicis de flexibilitat i treball respiratori posteriors a la ruta. Es fa treball d'educació d'hàbits saludables, gestió del dolor, entre d'altres.
- Des de les ABS es deriven persones a les caminades i viceversa, des de les caminades es dona a conèixer el programa EUPAP-Cat per a que les mateixes persones valorin la participació en el programa amb el seu personal sanitari.
- 15 caminades, d'octubre del 2021 al juny del 2022, cada dos divendres, a les 9:30h des de diferents punts de la ciutat de Lleida.
- Participants a una o a varies caminades: 264 (197 dones i 67 homes), amb un total de 864 assistents en conjunt. Veure Taula 5.

Taula 5. Caminades de comunitària anys 2021 i 2022.

Data caminada	Assistents	Data caminada	Assistents
21 octubre 2021	34	25 febrer 2022	73
04 novembre 2021	47	11 març 2022	61
18 novembre 2021	35	25 març 2022	68
03 desembre 2021	22	03 abril 2022	96
17 desembre 2021	27	08 abril 2022	57
14 gener 2022	64	22 abril 2022	63
28 gener 2022	97	06 maig 2022	49
11 febrer 2022	71		

Jornades “Educació alimentària, Benestar emocional i Activitat física”.

L'ABS de Bellpuig (13 de juliol 2022) i ABS de Tàrraga (14 de juliol de 2022) organitzaren sessions orientades a persones amb obesitat, en grups de 10 persones. Des d'EUPAP-Cat es treballa l'activitat física.

Sessions d'exercici físic amb personal sanitari

Al CAP Capponet es van desenvolupar 4 sessions d'una hora (dins de la jornada laboral) a personal sanitari del centre (20 participants). Es van dissenyar i desenvolupar sessions de treball postural, amb exercicis de

mobilitat articular i flexibilitat, combinat amb treball de tècniques respiratòries, continguts suggerits pel mateix personal sanitari. Aquestes experiències, a banda dels corresponents beneficis associats, van servir per donar a conèixer el programa EUPAP-Cat entre la major part del personal sanitari.

Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) 2022

Des d'EUPAP-Cat es coordinaren accions amb entitats com l'AECC i responsables de comunitaria de diferents CAPs per dissenyar, assessorar i participar presencialment en esdeveniments al voltant de la ciutat de Lleida i Tàrrrega, com per exemple caminades i activitats grupals als espais lúdics de salut.

La Taula 6 mostra un resum de les accions desenvolupades per difondre la implementació del programa a l'àmbit català. Detalls de cadascuna de les accions es pot sol·licitar per correu-e.

Taula 6. Resum d'accions de difusió EUPAP-Cat.

Categoria	Descripció
Publicacions a premsa escrita	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Metges de Lleida Ciutat i les Garrigues receptaran al setembre fer exercici.</i> Notícia de portada. Diari Segre. 29 Jul 2019. Enllaç. 2. <i>La Diputació de Lleida, INEFC-Lleida i Salut faciliten exercicis per fer a casa.</i> Diari La Manyana. 20 Mar 2020. Enllaç. 3. <i>Videoguia perquè la població faci exercici.</i> Diari Segre. 20 Mar 2020. Enllaç. 4. <i>Proyecto 'T'animes a córrer' para potenciar los hábitos saludables.</i> Diari La Manyana. 31 Mai 2020. 5. <i>'T'animes a córrer?', el nou projecte de la Diputació de Lleida, INEFC i Salut.</i> LleidaDiari. 01 Jun 2020. 6. <i>Pla perquè la població faci exercici des dels CAP.</i> Diari Segre. 18 Mai 2021. 7. <i>Les comarques de Lleida introdueixen el projecte EUPAP, un model europeu de prescripció de l'exercici físic.</i> Diari La Manyana. 18 Mai 2021.
Publicacions divulgatives	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrevista a tècnica EUPAP i descripció del programa. <i>Diari INEFC.</i> Material promocional adreçat a estudiants de secundària i cicles formatius. 24 Abr 2020. 6000 còpies en català, 2000 en Castellà. Enllaç. 2. <i>El Programa EUPAP s'implementa a Catalunya.</i> Docusport (Revista del COPLEFC). 11 Mai 2020. Enllaç. 3. <i>T'animes a córrer?</i> Docusport (Revista del COPLEFC). 29 Mai 2020. Enllaç.
Xarxes Socials	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posts a Facebook, Twitter i Instagram sobre el Programa EUPAP als perfils de l'INEFC i COPLEFC. 2. Sèrie de vídeos "Tens 15 minuts per a tu?" Canals de YouTube (INEFC, Health Ministry, Lleida Region, COPLEFC). 100000 visualitzacions. 3. Sèrie de vídeos "T'animes a córrer?" Canals de YouTube (INEFC, Health Ministry, Lleida Region, COPLEFC). 4. Compte EUPAP Cat a Instagram.
Pàgina web	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pàgina específica del Projecte EUPAP al web de l'INEFC. Enllaç.
Difusió a premsa audiovisual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Notícia a Lleida TV. 19 Mar 2020. Enllaç. 2. <i>Les comarques de Lleida introdueixen el projecte EUPAP, un model europeu de prescripció de l'exercici físic.</i> 18 Mai 2021. Ràdio Balaguer. 3. <i>Les comarques de Lleida introdueixen el projecte EUPAP, un model europeu de prescripció de l'exercici físic.</i> 18 Mai 2021. TV3.

Categoria	Descripció
Organització i participació a tallers (Workshop)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb la Diputació de Lleida. 14 Gen 2019. 2. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb el Departament de Salut. 19 Gen 2019. 3. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb la Diputació de Tarragona. 7 Mar 2019. 4. Presentació del projecte EUPAP. Grup de treball de Transport Actiu (PINSAP). 26 Mar 2019. Departament de Salut. 5. Seminari / Webinari amb professionals i organitzacions de Catalunya de l'àmbit sanitari i esportiu per informar sobre el Programa EUPAP. 14 Mai 2019. INEFC Lleida. 6. Workshop amb professionals i organitzacions de Catalunya de l'àmbit sanitari i esportiu per dissenyar la implementació EUPAP-Cat. 22 Nov 2019. 7. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb La Paeria (Regidoria d'Esports). 5 Des 2019. 8. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb la Diputació de Tarragona 13 Gen 2020. 9. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb La Paeria (Regidoria d'Esports). 15 Gen 2020. 10. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya. 28 Gen 2020. 11. Presentació del projecte EUPAP. Networking amb La Paeria (Regidoria de Salut). 29 Gen 2020. 12. Workshop "Implementation of the Swedish Method Physical Activity on Prescription (PAP-S). Uppsala Health Summit. 19 Oct 2021. Uppsala, Suècia. 13. Taller "Educació alimentària, benestar emocional i activitat física". CAP Bellpuig i CAP Tàrrrega (Lleida). 13 i 14 Jul 2022.
Participació a conferències, jornades acadèmiques	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conferència. "Caminar... de la promoció de la salut a l'exercici basat en evidència". 4 Des 2019. Grau en CAFiE. Universitat de Vic. 2. Sessió. "Antecedents a Catalunya per a la implementació del programa EUPAP". 6 Feb 2020. Grau en CAFiE. INEFC Lleida. 3. <i>12th International Standards Meeting "Transforming the fitness industry through standarts"</i>. EuropeActive. 5 Nov 2021. Sessió virtual. 4. Sessió. "Antecedents a Catalunya per a la implementació del programa EUPAP". 15 Feb 2021. Grau en CAFiE. INEFC Lleida. 5. Sessió. "Antecedents a Catalunya per a la implementació del programa EUPAP". 14 Feb 2022. Grau en CAFiE. INEFC Lleida. 6. Píndola formativa "Prescripció de l'exercici físic en l'àmbit de la salut. Presentació de l'EUPAP". 25 Mai 2022 Col·legi Oficial de Metges de Lleida.
Altres accions divulgatives	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assemblea general del COPLEFC. 18 Mar 2019. Barcelona. 2. Assemblea general del COPLEFC. 15 Jul 2020. Reunió ZOOM. Link to post here. 3. <i>Les comarques de Lleida introdueixen el projecte EUPAP, un model europeu de prescripció de l'exercici físic</i>. 17 Mai 2021. Web de la Diputació de Lleida. 4. <i>El paper dels EFE en l'àmbit de la salut. Catalunya en el context europeu</i>. Acte de reconeixement als EFE autors de la Guia PEFS. 30 Jun 2022. 5. Dinamització de caminades organitzades amb professionals de salut comunitària. Octubre 2021 a Juny 2022. 15 caminades. 864 assistents. 6. Sessions exercici físic benestar laboral a professionals d'atenció primària. CAP Cappellet (Lleida). Juny 2022.

Avaluació de la implementació.

La implementació del Programa EUPAP a escala europea està coordinada per la Direcció General de Salut del Ministeri de Salut de Portugal. Els indicadors comuns que es recolliran s'agrupen segons el model d'implementació RE-AIM i prenent com a referència un estudi realitzat a Catalunya⁹.

La majoria de dades es tractaran a partir de novembre 2022 i es faran públiques al congrés final del Projecte EUPAP que es durà a terme a Estocolm el 14 de febrer de 2023, amb participació oberta.

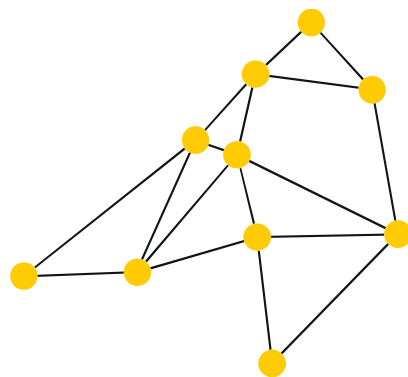
A Catalunya, a més, es faran anàlisis de l'impacte econòmic de la implementació de l'EUPAP-Cat gràcies al projecte "ENTRENA-SALUT. Avaluació de la transferència d'un model europeu en prescripció i planificació d'exercici físic aplicant el marc RE-AIM", amb finançament de l'AGAUR per a una beca predoctoral pel període 2021-2023.

⁹ Publicació científica: Mas-Alòs S, Planas-Anzano A, Peirau-Terés X, Real-Gatius J, Galindo-Ortego G. Feasibility Assessment of the Let's Walk Programme (CAMINEM): Exercise Training and Health Promotion in Primary Health-Care Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(6):3192. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063192>

Altres referències relacionades

1. Kallings LV, Leijon ME, Hellénus M-L, Ståhle A. Physical activity on prescription in primary health care: a follow-up of physical activity level and quality of life. *Scand J Med Sci Spor.* 2008;18(2):154–61.
2. Swedish National Institute of Public Health. *Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease.* Östersund: Elanders; 2010.
3. González-Peris M, Peirau X, Roure E, Violán M. *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut.* 2a ed. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2022.
4. Mas Alòs S. *Exercise on Prescription and Exercise Planning in Primary Health-Care Settings an Approach By the 'Let'S Walk Programme' (Programa Caminem).* Vol. DOCTORAT E, Departament de Ciències Mèdiques Bàsiques. 2012.
5. “Senders” al voltant dels CAP per promoure l'exercici físic. *Diari Segre.* 2005;8.
6. Planas A, Peirau X, Pujol J, Farreny D. Validation of Urban Itineraries for the Prescription of Physical Exercise. *Apunt Educ Física i Esports.* 2010;(100):12–20.
7. Soler J. Experiència: esport a casa. *Butlletí mèdic.* 2005;(52):9.
8. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, Vallbona Calbó C, Roure Cuspinera E, Violan Fors M. *Guia de prescripció de l'exercici físic per a la salut (PEFS).* Barcelona: Direcció General de Salut Pública, Secretaria General de l'Esport; 2007.
9. Mas Alòs S, Galindo Ortega G, Peirau Terés X, Baró P, Tomàs Gil D, Morón P. *Avaluació d'una intervenció sobre exercici físic (Programa CAMINEM) i dieta sobre el control dels factors de risc cardiovascular.* In: IV Jornada d'Innovació en Atenció Primària. Barcelona; 2010.
10. Mas Alòs S. Prescriure exercici físic saludable, individualitzat i amb seguiment: el Programa CAMINEM. *Butlletí mèdic.* 2012;(97):25–7.
11. Mas-Alòs S. *Exercise on prescription from primary healthcare settings: lessons and perspectives from the 'Let's Walk Programme (Programa CAMINEM).* In: *Think global - MOVE local.* Paris, France: International Sports and Culture Association (ISCA); 2011. p. 34.
12. Mas Alòs S, Tomàs Gil D, Baró P, Planas Anzano A, Revés M-À, Morón P. *Programa CAMINEM: Coordinació en la prescripció d'exercici físic entre metge-infermera d'atenció primària i LCAFE.* In: X Congrés de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya. Món St. Benet, St. Fruitós de Bages (Barcelona); 2010.
13. Mas Alòs S, Tomàs Gil D, Peirau Terés X. *Let's Walk. Community-Based Programme and Individual-Based Physical Activity Prescription.* In: Gryc T, editor. *International Student Scientific Conference - Let's the Science Move.* Charles University Prague, Faculty of Physical Education and Sports: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta telesné výchovy a sportu; 2010. p. 39–42.
14. Mas Alòs S, Peirau Terés X, Planas Anzano A, Galindo Ortega G, Gómez I, Tomàs Gil D, et al. *Example of Exercise on Prescription Approach from Primary Healthcare Settings in Southern Europe: The 'Let's Walk Program' (Programa*

- CAMINEM) from the city of Lleida, Spain. In: The 3rd annual conference and 7th annual meeting of HEPA Europe “Bridging the gap between science and practice.” Amsterdam: Netherlands Institute for Sport and Physical Activity (NISB); 2011. p. 70.
15. Farreny Justribó D, Peirau Terés X, Mas Alòs S. Let’s Walk. In: Šmídová J, Flemr L, editors. 13th International Student Scientific Conference - Let’s the Science Move. Charles University Prague, Faculty of Physical Education and Sports, CZ: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta telesné výchovy a sportu; 2008. p. 29–31.
 16. World Health Organization. Physical Activity Promotion in Socially Disadvantaged Groups: Principles for Action. Policy summary. Copenhagen, Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe; 2013.
 17. Mas Alòs S, Galindo Ortego G, Planas Anzano A, Peirau Terés X, Real J. Promoció de la salut i prescripció d’exercici físic des de centres d’atenció primària. Justificació i disseny del Programa CAMINEM. *Apunts*. 2017;(130):40–57.
 18. Casadesús F, Mas Alòs S, Bieto M, Llurba N, Gomà P, Lalueza E, et al. Physical activity promotion through an Inter-ministerial Public Health Plan (PINSAP). In: *City Health 2015*. Barcelona: Knowledge·Action·Change (K·A·C); 2015.
 19. Mas Alòs S, Casadesús F, Bieto M, Lalueza E, Huguet N, Ribera S, et al. “Endorse a Sedentary” project - community network to increase physical activity. In: *City Health 2015*. Barcelona: Knowledge·Action·Change (K·A·C); 2015.
 20. World Health Organization. HEPA Europe. European Network for the Promotion of Health-enhancing Physical Activity [Internet]. Vol. 2011. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; Available from: <http://www.euro.who.int/hepa>



EU PHYSICAL ACTIVITY ON PRESCRIPTION



www.eupap.org

Xarxa catalana:

