

FICHA TÉCNICA DE LA UAEF RIVAS

(Unidad activa de Ejercicio Físico)

El servicio municipal de UAEF está programado bajo los parámetros de la siguiente ficha técnica:

1. FUNDAMENTOS:

Se trata de fomentar la práctica de actividad física desde los Centros sanitarios del municipio, en colaboración con los servicios deportivos municipales, para promover la participación de los vecinos-as con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física para mejorar la salud de la población.

Desde los Centros sanitarios de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde la figura de Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada persona usuaria.

Como principal herramienta de intervención específica normalizada desarrollaremos el Taller de ejercicio saludable. Las herramientas secundarias son: Rutas saludables, trabajo autónomo de entrenamiento, actividades municipales programadas y el programa Parque para Mayores.

2. OBJETIVOS:

- Implantar y desarrollar una prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico según las características biopsicosociales de las personas atendidas en los distintos ámbitos de atención del programa.
- Incrementar su nivel de práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Realizar un seguimiento de cada persona usuaria para lograr alcanzar la adherencia a la práctica de ejercicio físico.
- Desarrollar su capacidad, conocimiento, motivación y destreza para poder realizar ejercicio físico de forma autónoma.
- Mantener una adherencia adecuada a la práctica que permita mejorar los indicadores asociados a la salud.

3. CONTENIDOS:

La Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) planifica un plan de entrenamiento para cada una de las personas usuarias derivadas de los centros sanitarios.

En la unidad de UAEF se valora, entrevista y se mide su condición física y motivaciones de cada persona.

En la UAEF se realiza un seguimiento personalizado de la progresión de cada individuo y se le apoya y supervisa en el proceso de adherencia al ejercicio físico.

4. INSCRIPCIÓN:

PASO PREVIO: Para acceder al programa UAEF (Unidad Activa de Ejercicio Físico), el primer paso es que los Centros de Salud de Atención Primaria de Rivas, bajo sus parámetros de valoración, emita un documento de derivación para la persona usuaria.

Este documento se emite una vez que se cumplen ciertos criterios, como un seguimiento del paciente de 3 meses, estar en tratamiento de posibles enfermedades metabólicas y que el paciente se encuentre en la etapa de "contemplación" para la práctica de ejercicio físico. Una vez obtenido este documento DPA, la persona usuaria deberá realizar los siguientes pasos en la Concejalía de Deportes de Rivas

PASO 1: Ponerse en contacto con la Concejalía de Deportes de Rivas Vaciamadrid a través de una de estas opciones
Correo electrónico a deportesadministracion@rivasciudad.es, o teléfono: 91 666 50 33 o presencialmente en las oficinas de la Concejalía de Deportes.

PASO 2:

Tras recibir un correo de la Concejalía de Deportes: Rellenar una solicitud de plaza, Importante y obligatorio: Adjuntar el documento de derivación (DPA) emitido por el Centro de Salud de Atención Primaria de Rivas.

PASO 3: Desde la Concejalía de Deportes se confirmará con un correo electrónico su preinscripción en el servicio UAEF de Rivas. El correo tiene un **cuestionario de salud**, de obligada cumplimentación por parte de la persona usuaria, para poder acceder al servicio.

PASO 4: Desde la UAEF de Rivas se citará a la persona usuaria con la persona promotora de la UAEF para la entrevista personal y test de la condición física y salud iniciales en horario de M-J de 18:00 a 20:00 horas en el polideportivo Parque Sureste.

5. PROGRAMACIÓN:

PASO 1: ENTREVISTA

Entrevista Personal:

Contrastar la información recibida desde el sistema sanitario.

Recabar información específica adicional de todos los cuestionarios.

IMPORTANTE: Firma consentimiento informado.

PASO 2: VALORACIÓN TEST DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Test de fuerza, sentarse y levantarse.

Test Fuerza Dinamómetro.

Test de flexibilidad.

Test cardiovascular.

Toma de parámetros individuales Peso, Talla, IMC, PPM.

PASO 3: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

1. Taller de Iniciación al E.F.
2. Ejercicio autónomo.
3. Punto Activo: Taller de Parque Saludables para mayores.
4. Programa municipal de Escuelas deportivas.
5. Rutas Saludables: Marcha Nórdica y salidas mensuales.

PASO 4 SEGUIMIENTO

Se realizan dos seguimientos intermedios a las 3 y 6 semanas de manera online. (Video llamada)

Una valoración presencial y personal a las 12 semanas (3 meses).
Llamada telefónica a las 24 semanas (6 meses) para finalizar el proceso de seguimiento.

6. METODOLOGÍA:

La metodología está basada en Metodología tradicionales, donde utilizaremos la combinación de varias de ellas.

Charlas docentes entre el personal técnico deportivo y las personas usuarias tanto individualmente como en grupo. A través de procesos de aprendizaje y enseñanza sustentados en el saber y los conocimientos técnicos, fisiológicos del ejercicio, métodos de entrenamiento, etc.

Entrevistas y seguimiento tiene un peso muy importante para conseguir un aprendizaje y una alta adherencia en la ejecución del programa.

La realización de ejercicios y comprobación de los resultados es otra herramienta metodológica esencial para medir los objetivos establecidos de prácticas de ejercicio físico y mejora de hábitos saludables.

7. EDADES:

Este nuevo servicio está dirigido a personas adultas de 18 a 64 años de edad y a personas mayores de 65 años sanas sedentarias y/o inactivas

8. GRUPOS, HORARIOS E INSTALACIONES.

El servicio del promotor de la UAEF se llevará a cabo 4 horas a la semana, martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas.

El espacio para realizar la atención personalizada será la sala de reuniones del polideportivo Parque Sureste y diferentes espacios deportivos para la hacer los test de condición física.

9. PERIÓDO:

El programa tiene una temporalidad del 1 de octubre al 30 de junio.

10. EVALUACIÓN:

Evaluación inicial. En el comienzo del servicio la persona usuaria realiza una serie de cuestionarios de hábitos de vida, test de estado de salud y test de condición física.

Valoración intermedia: Feedback sobre su participación y evolución propia en su percepción de la marcha de la práctica del ejercicio físico a las 12 semanas y una entrevista personal para valorar las variables en los test realizados para potenciar los hábitos positivos y corregir los negativos.

Evaluación final: A las 24 semanas (6 meses), se realiza una llamada de seguimiento para conocer la adherencia al ejercicio físico.

Encuesta de satisfacción final para cuantificar de manera numérica los diferentes aspectos del programa.