

# P+

## P+ | PLAN MÁIS

Fomento da actividade física en persoas maiores e con cronicidade



## **Colección INVESTIGO**

Nº 1/2024

A Coruña

## **Edición**

Observatorio Galego do Deporte

Clúster da Industria do deporte e o benestar de Galicia

## **Autoría**

Carla da Silva Castro

Adrián Eirey Moreira

Sofía Toro Prieto-Puga

Miguel A. Saavedra García

José Manuel Cancela Carral

Virginia Serrano Gómez

Helena Vila Suárez

Eduardo Agulló Canosa

## **Convenio e colaboración**

Universidade da Coruña

Universidade de Vigo

## **Financiamento**

Programa Investigo 2023 da Consellería de promoción do emprego e igualdade da Xunta de Galicia, financiado pola Unión Europea-NextGenerationEU.

## **Entidades participantes**

Concello de Carballo, Concello de Chantada, Concello da Estrada, Concello de Mesía, Concello de Oleiros, Grupo BeOne, FCC Aqualia, Centro Equilibrium, The Well-Being Lab, 10METs, Instituto Médico Arriaza, Compostela Golf, EFA Fonteboa, Motion and Force Engineering Solutions (MFES), Noko 360.

## **Ilustracións**

[www.freepik.es](http://www.freepik.es)

## **ISSN**

3020-9536

## ÍNDICE

<b>PRÓLOGO .....</b>	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>5</b>
1.1. Introducción .....	5
2.1. Xustificación .....	5
<b>2. SITUACIÓN ACTUAL.....</b>	<b>9</b>
2.1. Análise da práctica deportiva en Galicia por persoas maiores de 55 anos.....	9
2.1.1. Definición da mostra do estudo .....	9
2.1.2. Características persoais e contextuais e fenda de xénero.....	10
2.1.3. Práctica de actividade física .....	12
2.1.4. Gasto mensual en actividade física .....	13
2.1.5. Actividade física e calidade de vida .....	14
2.1.6. Motivación cara a práctica de actividade física.....	15
2.2. A oferta deportiva municipal.....	16
2.3. A oferta deportiva privada.....	20
2.4. Actividades innovadoras na oferta deportiva existente.....	23
2.5. Comparativa entre a situación actual da oferta municipal e da oferta privada .....	24
2.6. Comparativa entre os datos obtidos no Plan Máis e os informes do Observatorio Galego do Deporte.....	26
2.7. Conclusións sobre a situación actual .....	28
<b>3. MODELO DE PRESCRICIÓN PARA O FOMENTO DA ACTIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>29</b>
3.1. Proposta de modelo de prescripción para o fomento da actividade física .....	29
3.2. Resumo dos puntos clave do modelo.....	31
<b>4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>32</b>



## PRÓLOGO

O aumento da lonxevidade e o mantemento da calidade de vida son dúas cuestións que están gañando peso nas políticas en todos os niveis, desde o plano máis local ata as dimensións europea e internacional. Esta preocupación puido constatarase durante o desenvolvemento do Plan Más, no que colaboraron universidades galegas, municipios e entidades privadas cun obxectivo común: promover a práctica de exercicio físico para mellorar a saúde e autonomía das persoas maiores e con enfermidades crónicas en Galicia.

Desde estas institucións teñen claro a importancia do deporte na mellora das condicións vitais e, tamén, no aforro en custes sanitarios. Por esta razón, son múltiples as iniciativas en marcha dirixidas a este colectivo que, na maioría dos casos, teñen o eido social como eixo vertebrador, sumando esforzos para loitar contra a soidade non desexada que saltou á palestra despois da crise provocada pola COVID-19.

A implicación dos axentes sociais participantes neste traballo pon de manifesto a súa sensibilidade coa promoción da saúde e da calidade de vida entre a poboación maior, o que sen dúbida é unha mostra da súa receptividade cara o desenvolvemento e implementación de proxectos futuros neste ámbito.

Cómpre destacar que a realización deste traballo foi posible grazas á contratación a xornada completa de dúas persoas, subvencionada pola Consellería de promoción do emprego e igualdade da Xunta de Galicia a través do Programa Investigo 2023. Estas persoas levaron a cabo todos os procesos do Plan Más, incluíndo o traballo de campo, o contacto cos concellos participantes, a realización das entrevistas, a análise de datos tanto das enquisas como das entrevistas, e a redacción do presente documento. Ademais, na parte relacionada coa investigación da situación actual tamén participou persoal docente e investigador das universidades da Coruña e de Vigo, con ampla experiencia no estudo da actividade física nas persoas maiores. Do mesmo xeito, o resto de profesionais do Clúster da Industria do deporte e o benestar contribuíron á elaboración deste traballo, que foi revisado á súa vez por entidades asociadas ao Clúster que desenvolven actividades dirixidas a este colectivo.

## 1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN

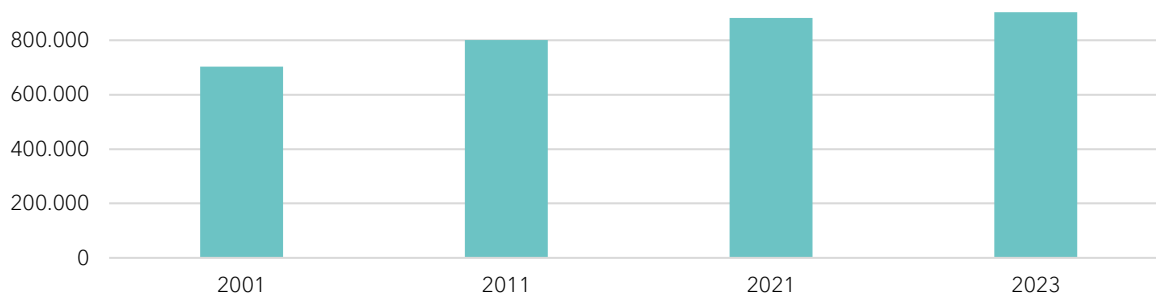
### 1.1. Introducción

O Plan Máis é un proxecto de I+D+i que busca promocionar **a práctica de actividade física e deporte en persoas maiores e con cronicidade residentes en Galicia**, coa creación dun modelo de prescrición de exercicio físico para este colectivo. O proxecto ten tres fases: (1) **estudo diagnóstico da situación actual** en relación á practica deportiva desta poboación, (2) **estudo da oferta deportiva pública e privada**, e (3) **proposta do modelo de prescrición de exercicio físico** para este colectivo. Este proxecto está financiado polo programa INVESTIGO da Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade da Xunta de Galicia, enmarcado dentro das actuacións do Plan nacional de recuperación, transformación e resiliencia do Goberno de España, con recursos financeiros derivados do Instrumento Europeo de Recuperación (NextGenerationEU). No desenvolvemento do Plan Máis colaboraron as universidades da Coruña e de Vigo, así como diversas entidades asociadas ao Clúster da Industria do deporte e o Benestar de Galicia.

### 2.1. Xustificación

Segundo os datos da Organización Mundial da Saúde (OMS), entre os anos 2015 e 2050 a porcentaxe de persoas maiores de 60 anos no mundo chegará case a **duplicarse**, pasando do 12 ao 22%. De feito, xa no ano 2020, o número de persoas que superaban esta cifra foi por primeira vez na historia maior que o de crianzas de máis de 5 anos (1). Nesta liña, no 2050 haberá **máis persoas maiores de 60 anos que adolescentes e mocidade de entre 15 e 24 anos**. En Galicia, a poboación maior de 60 anos pasou de ser o 26% no 2001, ao 34% no 2023 (2). Polo tanto, estamos a falar de que, na actualidade da nosa comunidade autónoma, **máis dun terzo das persoas teñen 60 anos ou máis**. Ademais, esta cifra é moi superior á media estatal, situada nun 19%, e coloca a **Galicia como segunda rexión de España máis envellecida**, só por detrás de Castela e León.

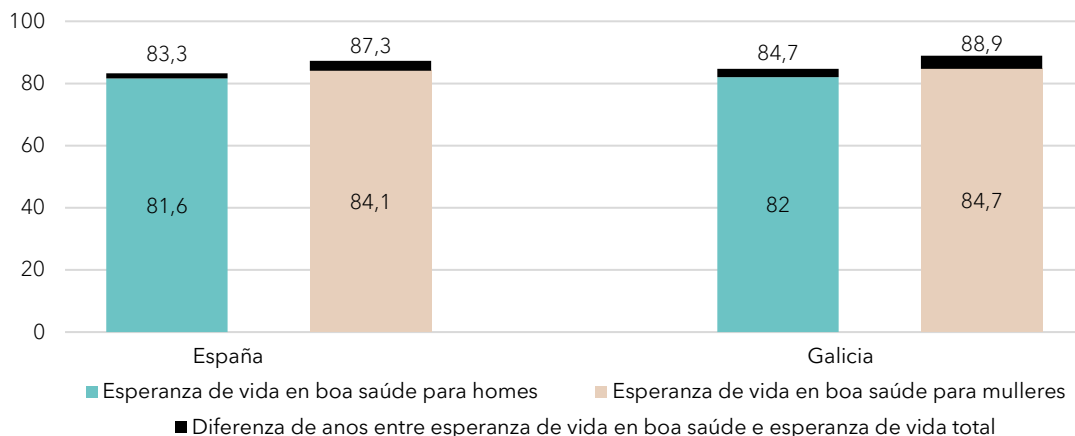
**Gráfico 1.** Evolución da cantidade de poboación galega maior de 60 anos (2001-2023)



**Fonte:** Elaboración propia con datos do Instituto Galego de Estatística.

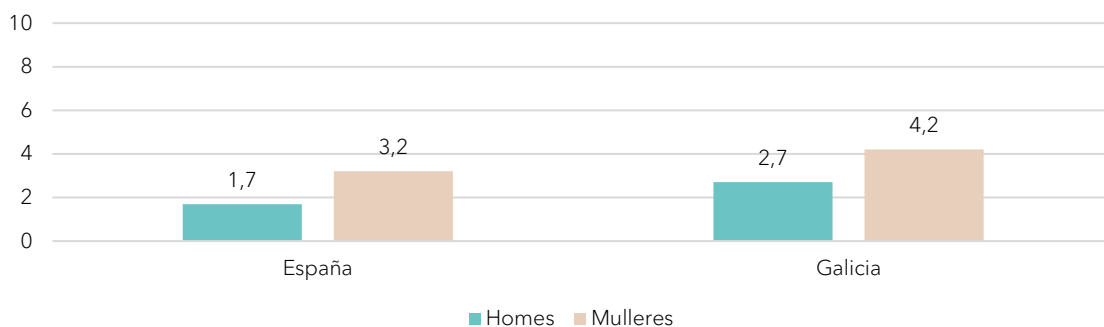
O aumento da lonxevidade a nivel mundial deu lugar á diferenciación entre os termos **“esperanza de vida”** e **“esperanza de vida con boa saúde”**. Segundo os datos do último informe do Sistema Nacional de Saúde (SNS) (3), e tomando as cifras de esperanza de vida e esperanza de vida en boa saúde para o ano 2020, obsérvase que, a pesar de que estas en ambos casos sitúan a España e a Galicia entre os territorios europeos cunha esperanza de vida con boa saúde máis alta, a poboación galega ten unha porcentaxe de anos de vida saudable inferior á media estatal. É dicir, **os galegos e as galegas viven máis anos, pero menos deles gozando de boa saúde**, que a media de España. Ademais, estas cifras poñen de manifesto que **as mulleres galegas, a pesar de ser as máis lonxevas, son as que viven máis anos cunha peor calidade de vida**.

**Gráfico 2.** Esperanza de vida en boa saúde e esperanza de vida total en anos, en base aos datos aos 65 anos



**Fonte:** Elaboración propia con datos do Informe 2022 do SNS.

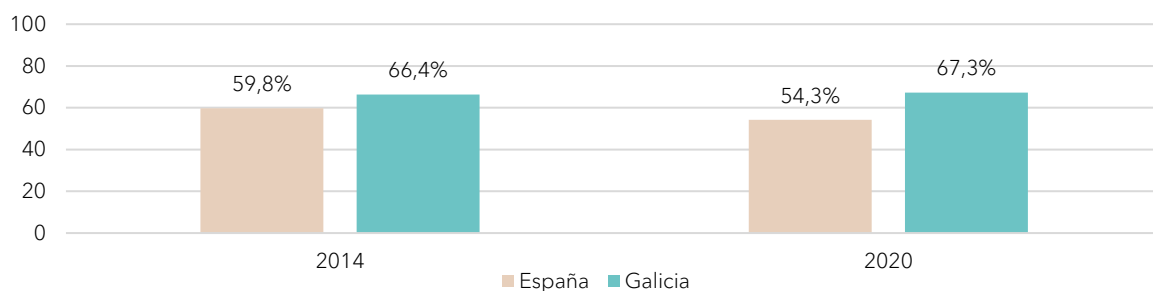
**Gráfico 3.** Anos de vida sen boa saúde en base aos datos aos 65 anos



**Fonte:** Elaboración propia con datos do Informe 2022 do SNS.

Tamén segundo o INE, aínda que a idade de aparición de enfermidades crónicas ou problemas de saúde de longa duración cada vez retrásase máis a nivel estatal, e incluso a porcentaxe que as padece diminúe, o certo é que en Galicia **a porcentaxe de poboación que percibe sufrir este tipo de enfermidades é cada vez maior** (4). Por outro lado, no 2020 a nosa comunidade autónoma presentaba a **maior taxa de discapacidade de toda España** (5), con 116,5 persoas por cada mil habitantes, é dicir, 298.800 persoas, das cales máis da metade tiñan 65 anos ou máis. Polo tanto, o panorama galego destaca por ter unha **poboación cada vez máis envellecida, con máis problemas de saúde e cun aumento da dependencia**, o que a súa vez repercute no incremento do gasto público e na diminución da autodeterminación, influíndo directamente na perda de calidade de vida da sociedade galega.

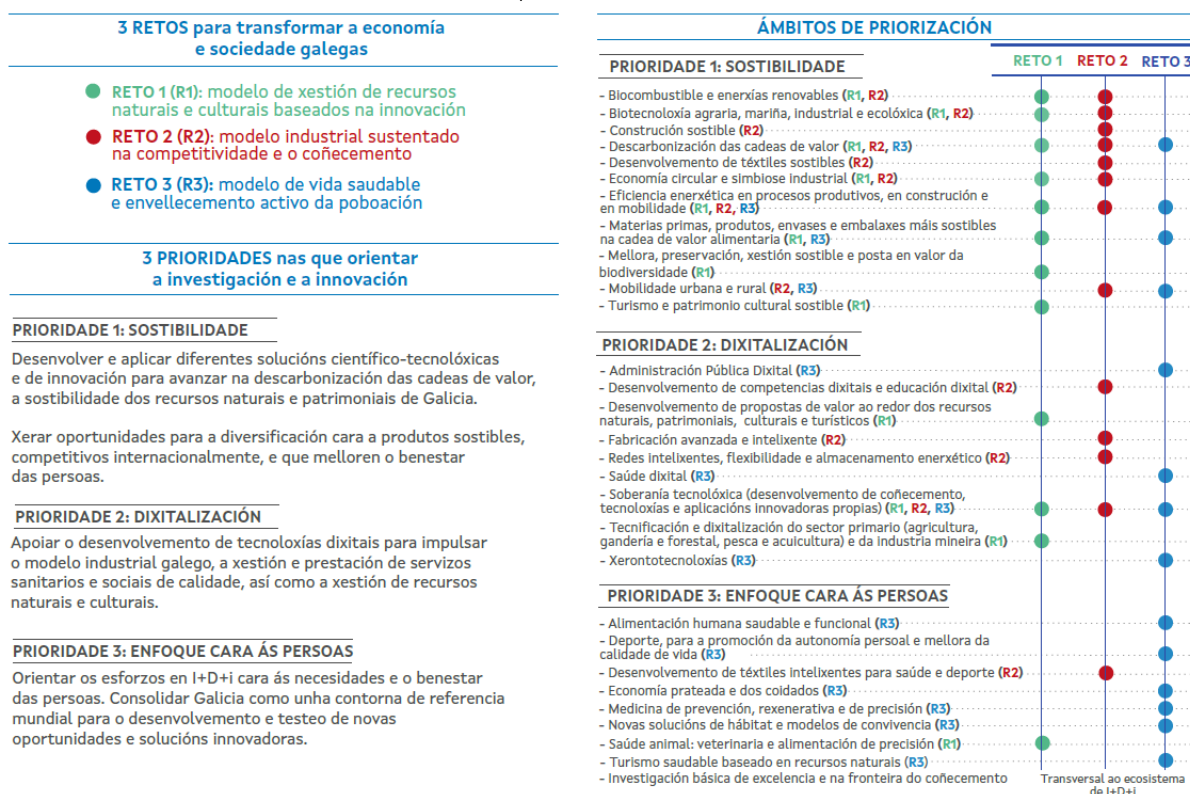
**Gráfico 3.** Porcentaxe de poboación con enfermidades crónicas percibidas (2014-2020)



**Fonte:** Elaboración propia con datos do Instituto Nacional de Estadística.

Neste sentido, desde a OMS estase a traballar na **Década do Envellecemento Saudable 2020-2030** (6), cun obxectivo primordial: máis aló de engadir anos á vida, trátase de **engadir vida aos anos**. Desde este punto de vista, enténdese por **envellecemento saudable** o proceso polo que se desenvolve e se mantén a capacidade funcional e a calidade de vida en idades avanzadas. Dentro deste proceso, o exercicio físico ten un papel fundamental. De feito, o Plan de acción mundial sobre actividade física 2018-2030 da OMS (7) establece entre as medidas prioritarias a creación de sociedades activas, nas que se fomenta a formación de profesionais no sector da saúde e do deporte, e a creación e o acceso a programas para un envellecemento san e activo.

**Imaxe 1.** Estratexia de especialización intelixente RIS3 Galicia 21-27



**Fonte:** Extraída de <https://ris3galicia.es/>.

A nivel autonómico e municipal, xorden do mesmo xeito numerosas iniciativas encamiñadas a fomentar este envellecemento saudable, nas que tamén destaca o rol da actividade física. Exemplo disto é a **Estratexia de Especialización Intelixente RIS3 Galicia 21-27** (8), unha estratexia que define os tres retos que marcarán o futuro de Galicia nos vindeiros anos. O terceiro reto, denominado **“Modelo de vida saudable baseado no envellecemento activo da poboación”**, ten por obxectivo situar a Galicia como a rexión líder do sur de Europa no relacionado coa oferta de servizos e produtos intensivos ligados a un modelo de vida saudable e ao envellecemento activo. Para concretar cada reto, enfócase cada un deles desde tres aspectos transversais comúns, que constitúen as prioridades da RIS3: (a) **sostibilidade** como eixo diferenciador; (b) **dixitalización** como elemento facilitador; e (c) **enfoque cara as persoas**, na procura, desenvolvemento e testeo de novas solucións de innovación en resposta aos desafíos da sociedade galega. Estas prioridades, polo seu carácter horizontal, teñen impacto en todas as cadeas de valor e “favorecen a colaboración entre sectores e as diferentes áreas de coñecemento e tecnolóxicas, constituíndo unha oportunidade de desenvolver novas cadeas de valor e novos mercados. Asemade, están plenamente aliñadas coas prioridades da Unión Europea e o Estado español”. Precisamente, a

prioridade 3 contempla **o deporte como medio de promoción da autonomía persoal e a mellora da calidade de vida.**

Desde xeito, as evidencias de que o **sector do deporte** ten un papel clave no proceso de envellecemento saudable son claras. Neste punto, cómpre salientar que en Galicia existen máis de 2.600 empresas vinculadas a este sector, o que supón o 1,4% de todas as empresas galegas, e que se estima que o sector aporta o **2,63% ao PIB a nivel galego**, cun volume de actividade de máis de 1.600 millóns de euros anuais (9). Ademais, segundo os datos do Anuario de Estatísticas Deportivas 2023 (10), nesta comunidade hai preto de 300.000 licenzas federativas e máis de 5.000 clubs deportivos, e o gasto dos fogares en servizos e bens deportivos pasa dos 260 millóns de euros. Pola súa parte, o orzamento dedicado ao deporte por parte da administración pública autonómica é de 56 millóns de euros para o presente ano, un 27% superior aos 44 millóns do ano 2023.

Con todo e a pesar de ser un sector claramente á alza, o nivel de práctica deportiva habitual en Galicia é o máis baixo de toda España (só o 46,1% da poboación galega realiza actividade física de xeito semanal). Tendo en conta estes datos, desde o Clúster da Industria do deporte e o benestar de Galicia lanzouse o **Plan 2 Millóns**, que ten por obxectivos **aumentar o número de persoas activas na nosa comunidade**, pasando do 1,3 millón actual a 2 millóns no ano 2030, e **converter así a Galicia nunha potencia a nivel estatal e europeo** neste eido. A incorporación de 700.000 persoas á práctica deportiva conleva á súa vez un aforro de 700 millóns de euros en custes sanitarios, o aumento de 140 millóns de euros ao ano en volume de negocio e a creación de 2.000 postos de traballo no sector (11).

Precisamente a raíz destas cifras e da importancia do sector do deporte para o aumento da lonxevidade ligada á esperanza de vida en boa saúde, xurdiu o **Plan Máis**. Así, neste documento preséntanse os **resultados do estudo da situación actual a nivel galego en canto a práctica e oferta deportiva** para persoas maiores ou con enfermidades crónicas, tanto no eido público como privado e exponse unha **proposta de modelo de prescrición de exercicio físico** para este colectivo, creada a través do traballo conxunto de docentes, persoal investigador e representantes das entidades asociadas ao Clúster con experiencia neste sector.





## 2. SITUACIÓN ACTUAL

### 2.1. Análise da práctica deportiva en Galicia por persoas maiores de 55 anos

Para a realización deste estudo difundíuse unha **enquisa** sobre actividade física e motivación para a práctica entre a poboación maior de 55 anos de 27 concellos galegos seleccionados ao azar. Destes concellos, 7 non responderon ou rexeitaron participar (Castro Caldelas, Lourenzán, Maceda, Sarria, Teo, Valga e Vigo). As enquisas foron difundidas maioritariamente desde as **áreas de deportes e servizos sociais**, polo que a poboación estudada é na súa gran parte practicante de actividade física. Ademais, a enquisa tamén se difundiu en 5 concellos seleccionados por ter unha oferta deportiva diferenciada para este colectivo (Carballo, Chantada, A Estrada, Mesía e Oleiros). Nunha segunda fase, e co obxectivo de aumentar a porcentaxe de mostra masculina, o cuestionario tamén foi enviado aos centros deportivos que son parte do Clúster, participando finalmente persoas de 43 concellos distintos. A enquisa estivo aberta desde o 26 de outubro de 2023 ata o 26 de xaneiro de 2024, e enviáronse diversos recordatorios para fomentar a participación na mesma.

#### 2.1.1. Definición da mostra do estudo

A través da enquisa recolléronse 730 respostas, **616** delas correspondentes a persoas de 55 anos ou máis. A **media de idade** da mostra é de 68,64 anos (DT = 7,875), sendo a idade mínima 55 anos e a máxima, 89 anos. A maioría das persoas cubriu a **enquisa en papel** (83,6%). En canto ao **sexo das persoas participantes**, a gran parte son mulleres (78,5%), por só un 21,5% de homes.

O **nivel de estudos máis habitual** é o de EXB e/ou primaria (40,2%), seguido de estudos universitarios (20,3%), bacharelato e/ou FP de grao superior (19,0%), e secundaria e/ou FP de grao medio (12,3%). Só un 8,2% da mostra indica non ter estudos. En canto á **situación laboral**, a gran maioría atópase en etapa de xubilación (67,3%), mentres que só o 2,9% está no paro, e o 16,6% en activo. Desta última porcentaxe, o 6,5% indica ter un traballo maioritariamente físico, e o 10,1% principalmente estático. No referido aos **ingresos mensuais**, houbo moita variedade: mentres que o 56,4% das persoas oscilan entre 401 e 1.500€, o 22,0% refire obter máis de 1.500€ e o 4,2% dispón de menos de 400€ ao mes, habendo un 17,5% de persoas que prefere non contestar a esta pregunta.

Das persoas participantes, a gran maioría indica non ter ningunha **discapacidade** (75,0%) nin ningunha **enfermidade crónica** (78,0%). Entre as persoas que si refiren sufrir enfermidades crónicas, as máis habituais son colesterol alto (44,4%), tensión alta (37,3%), dor lumbar crónica (37,3%), artrose (37,1%) e varices nas pernas (30,7%). Case a totalidade da mostra indica ser autónoma e non precisar de apoios (97,1%).

A maior parte das persoas participantes sinala vivir no **núcleo urbano** (61,2%) **ou nas súas aforas** (12,3%), mentres que o 25,8% indica residir no rural. En canto ao **tipo de residencia**, o máis habitual é que as e os participantes vivan no seu domicilio coas súas parellas (45,0%), aínda que hai un 29,1% que vive con familiares e un 24,2% que vive só ou soa. Unicamente unha persoa indica vivir nunha vivenda tutelada, e outra nun centro residencial. O 92% da mostra indica non ter familiares ao cargo.

En canto á **práctica de actividade física**, só o 4,2% da mostra indica non realizar actividades neste sentido. A maior parte destas persoas sinalan que non o fan por falta de tempo (48,1%), seguido de lonxe por outros motivos como a falta de costume (13,5%) ou os problemas de saúde (11,5%). Do 95,8% que si realiza actividade física, a maioría lévaas a cabo nun ximnasio ou centro deportivo (60,0%), aínda que máis dun terzo faíno tamén ao aire libre. Máis dun 75% acude a actividades

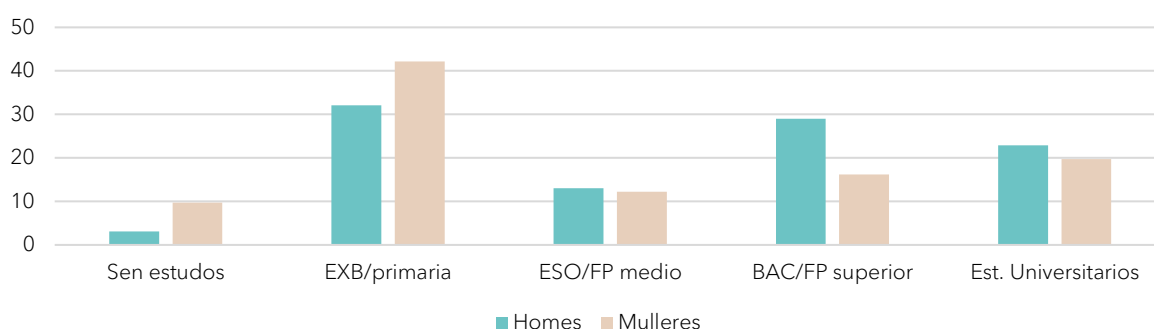
dirixidas por un/ha profesional, mentres que case o 40% tamén sinala facer actividade física de forma autónoma.

### 2.1.2. Características persoais e contextuais e fenda de xénero

Ao analizar a mostra deste estudo de forma máis pormenorizada e tendo en conta a perspectiva de xénero, extráense datos que son relevantes para entender a realidade da nosa comunidade.

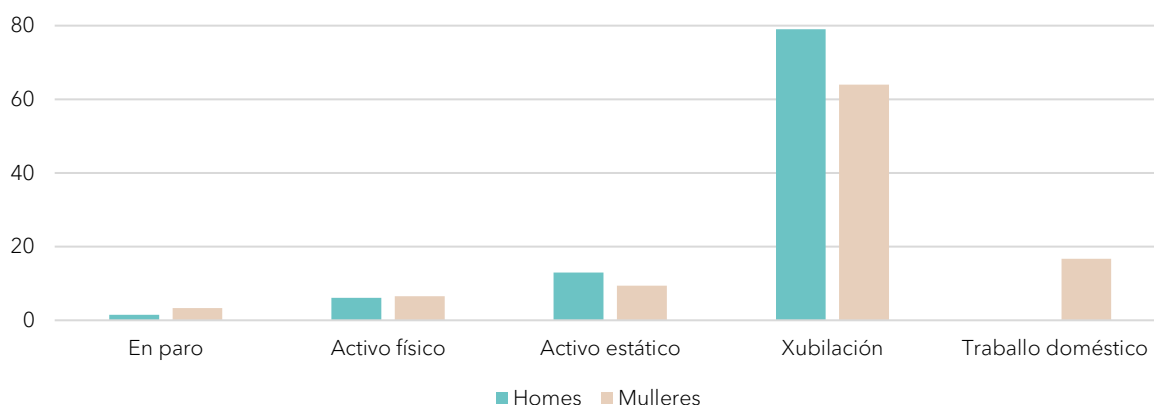
En canto ao **nivel de estudos** das persoas participantes na enquisa, o máis habitual é que os homes teñan un nivel superior ás mulleres. Deste xeito, máis do 50% da mostra masculina indica ter bacharelato/FP de grao superior ou estudos universitarios; mentres que máis do 50% das mulleres indica non ter estudos ou ter só EXB/primaria.

**Gráfico 4.** Nivel de estudos en función do sexo (porcentaxe)



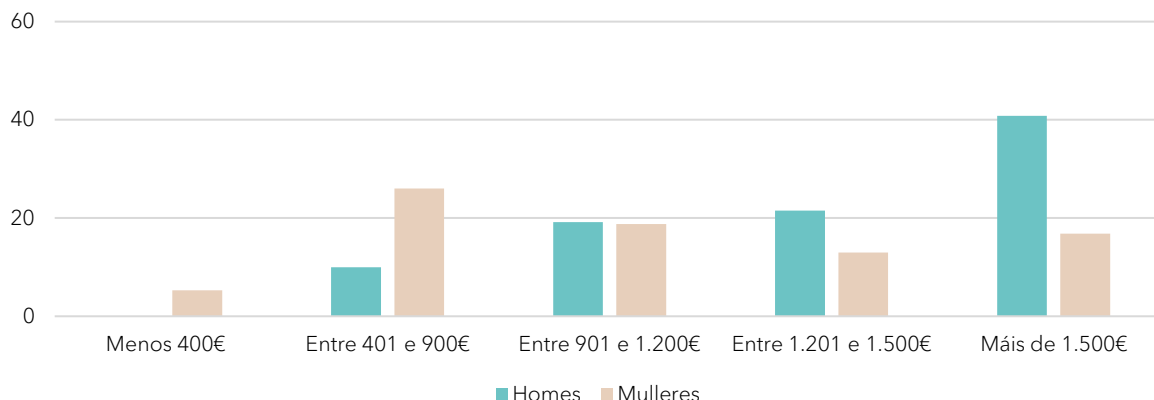
No referido á **situación laboral**, tamén se atopan diferenzas significativas en base ao sexo. Deste xeito, ningún home indica dedicarse ao traballo doméstico non remunerado, mentres que o número de mulleres que si o fai é superior ao esperado. Pola contra, máis homes dos que cabía esperar sinalan estar en situación de xubilación.

**Gráfico 5.** Situación laboral en función do sexo (porcentaxe)



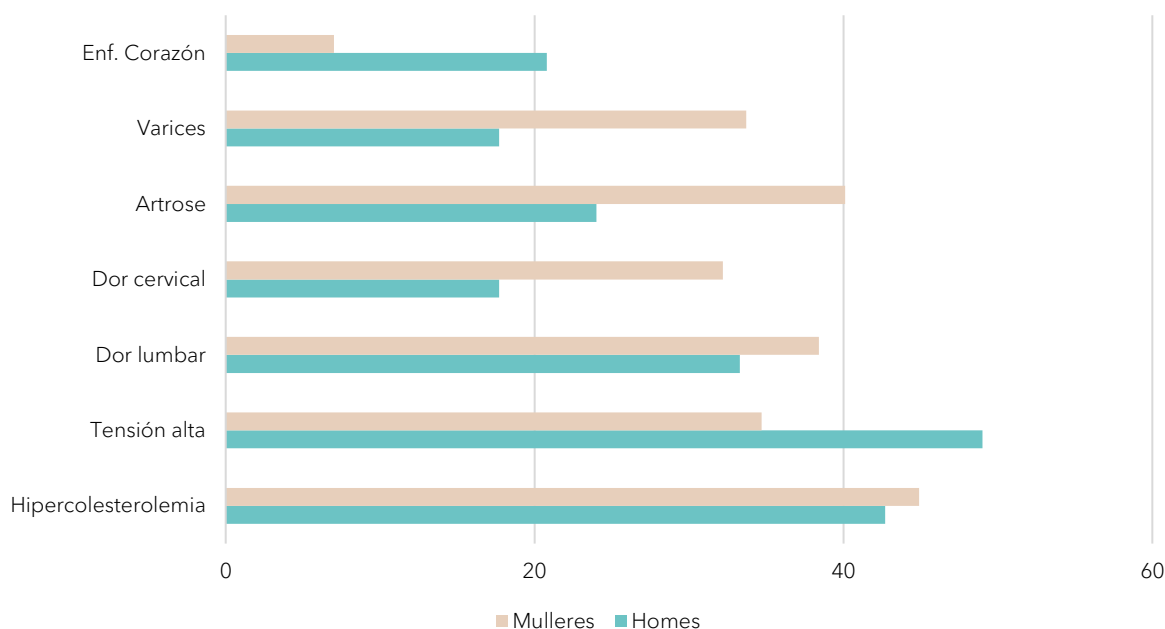
En consonancia con estes datos, os **ingresos mensuais** tamén presentan diferenzas en función do sexo, sendo as mulleres as que teñen uns ingresos mensuais inferiores. Deste xeito, o 50,1% das mulleres indica ter uns ingresos de entre menos de 400€ e 1.200€ ao mes, mentres que o 61,5% dos homes ingresa entre 1.200 e máis de 1.500€ mensuais.

**Gráfico 6.** Ingresos mensuais en función do sexo (porcentaxe)



Por último, no relacionado coas **enfermidades crónicas**, se comparamos en base ao sexo, os homes padecen en maior medida tensión alta (49,0%) e hipercolesterolemia (42,7%); e no caso das mulleres, o máis frecuente é colesterol alto (44,9%) seguido de artrose (40,1%). Ademais, hai enfermidades que teñen unha relación maior co sexo feminino e, polo tanto, son máis frecuentes en mulleres (dor cervical crónica, artrose e varices nas pernas) e outras co sexo masculino (enfermidades do corazón).

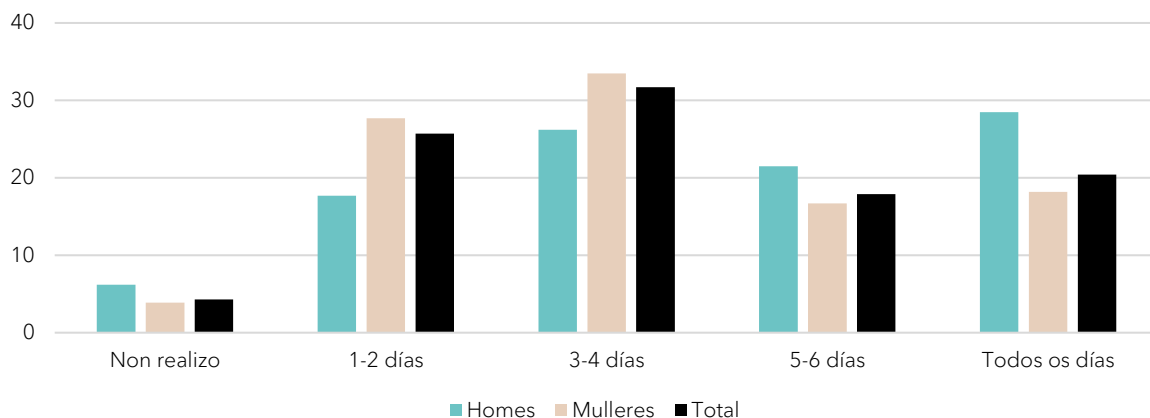
**Gráfico 7.** Enfermidades crónicas en función do sexo (porcentaxe)



### 2.1.3. Práctica de actividade física

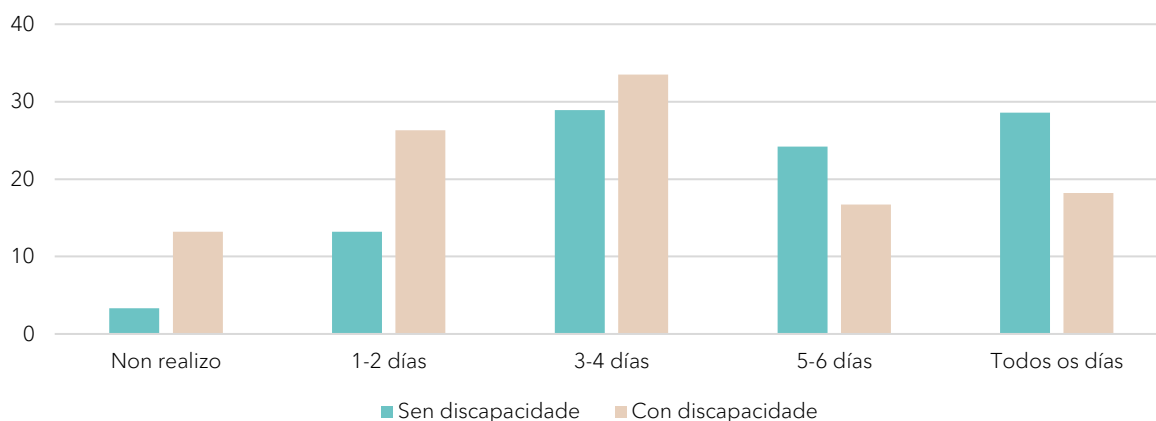
En canto á **práctica de actividade física**, máis do 50% das persoas participantes realízaa entre 1 e 4 días á semana, durante entre 1 e 2 horas cada vez. Sen embargo, **os homes tenden a realizar máis sesións por semana** que as mulleres, aínda que sen diferenzas en canto á duración.

**Gráfico 8.** Frecuencia de práctica de actividade física (porcentaxe)



Si se atopan diferenzas na **frecuencia da práctica de actividade física en función da discapacidade**, en concreto no sexo masculino: os homes con discapacidade realizan actividade física de xeito menos habitual que os homes sen discapacidade. No caso das enfermidades crónicas, a súa presenza non parece ter relación coa frecuencia ou a duración da práctica de actividades físicas.

**Gráfico 9.** Frecuencia de práctica de actividade física en función da discapacidade - homes (porcentaxe)



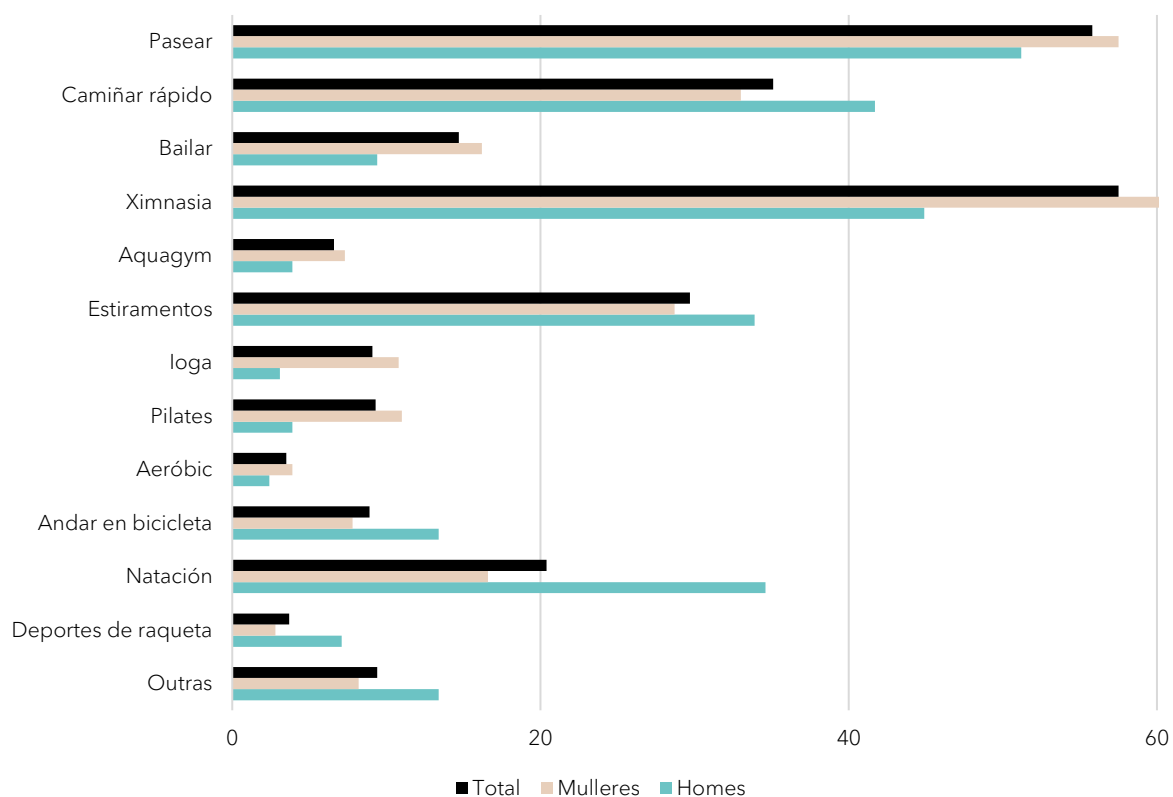
Así mesmo, atópase unha **relación significativa entre a situación laboral e a práctica deportiva**: as persoas que están en activo en traballos maioritariamente físicos tenden a realizar menos actividade física. Do mesmo xeito, tamén **inflúe o tipo de convivencia**: as persoas que viven soas ou en parella realizan actividade física con máis frecuencia que as persoas que viven con outros familiares.

Por último, **a actividade máis realizada** polas persoas participantes é ximnasia (57,5%), seguida de preto por pasear (55,8%). Xa máis lonxe atópanse camiñar rápido (35,1%) e estiramientos (29,7%). Como quinta actividade máis realizada está natación (20,4%). En canto á **relación entre actividades realizadas e sexo**, os datos indican que as mulleres realizan ximnasia, pilates e ioga de xeito máis



habitual; mentres que os homes teñen preferencia por actividades como andar en bicicleta, natación ou practicar deportes de raqueta.

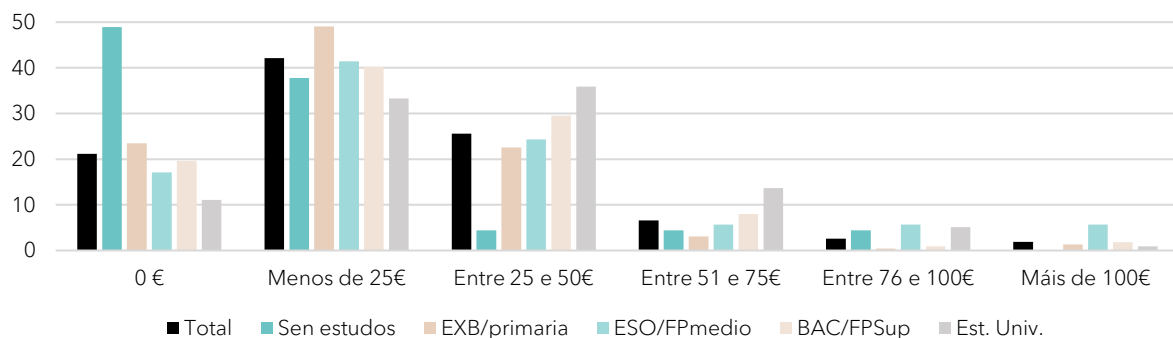
**Gráfico 10.** Actividades físicas máis realizadas (porcentaxe)



#### 2.1.4. Gasto mensual en actividade física

En canto ao **gasto mensual en actividade física** das persoas participantes nesta enquisa, máis do 40% sitúase nun gasto inferior a 25€ ao mes, mentres que un 21,2% sinala non gastar nada, e un 25,6% indica que gasta entre 25 e 50€ ao mes. Nestas cifras non se atoparon diferenzas significativas en función do sexo, dos ingresos mensuais, da presenza de enfermidades crónicas, da contorna de residencia nin da motivación cara a práctica deportiva. Sen embargo, **o gasto mensual en actividade física si ten relación co nivel de estudos**: a menor formación, menor gasto en actividade física. A discapacidade tamén inflúe no gasto mensual, sendo as persoas con discapacidade as que inverten máis a miúdo máis de 100€ ao mes en actividade física.

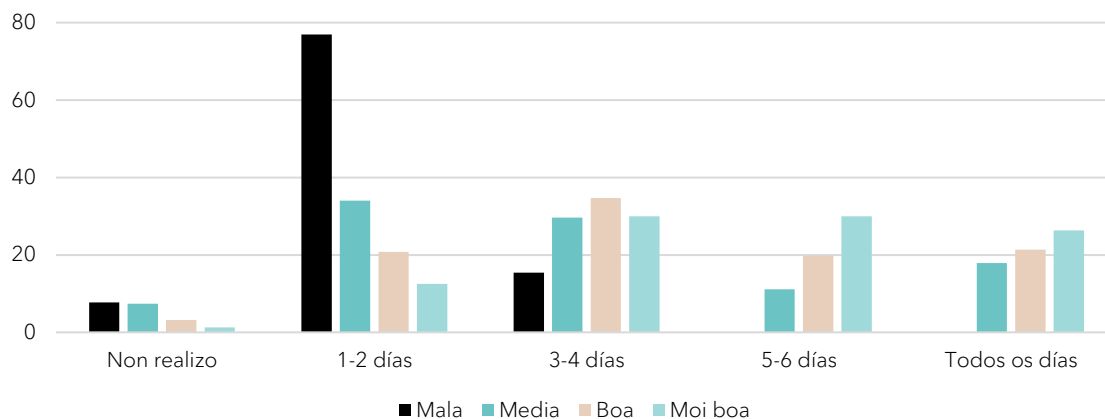
**Gráfico 11.** Gasto mensual en actividade física segundo nivel de estudos (porcentaxe)



### 2.1.5. Actividade física e calidade de vida

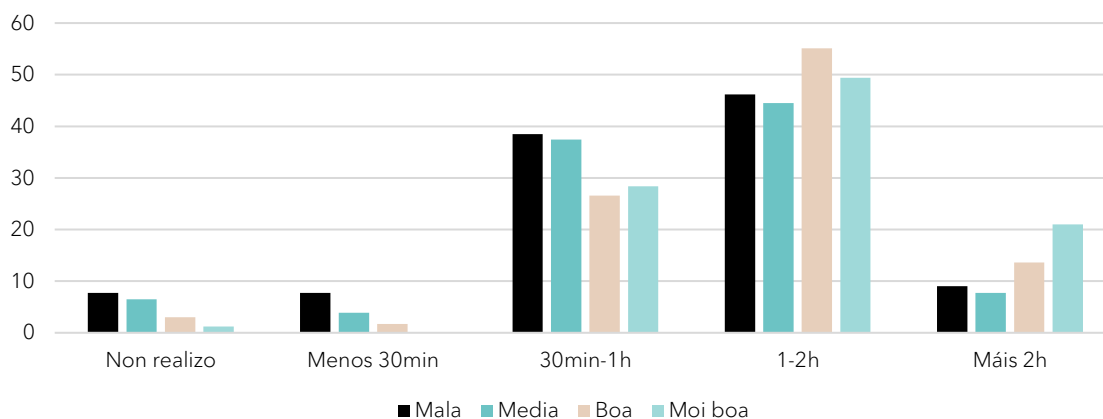
No referido á relación entre a **actividade física practicada e a calidade de vida**, os resultados das enquisas sinalan que a maior frecuencia e duración da práctica, mellor é a percepción da calidade de vida. Deste xeito, practicar deporte 5 ou máis días á semana relaciónase con máis posibilidades de percibir unha calidade de vida moi boa. Sen embargo, non facelo ou facelo como moito 2 días á semana, aumenta as posibilidades de percibir unha calidade de vida mala ou media.

**Gráfico 12.** Calidade de vida segundo frecuencia da práctica de actividade física (porcentaxe)



O mesmo ocorre coa duración da actividade: unha práctica de máis dunha hora cada vez está relacionado con maior posibilidades de percibir unha calidade de vida boa ou moi boa; mentres que non practicar, ou facelo como moito 1 hora cada vez, aumenta as posibilidades de percibir unha calidade de vida mala ou media.

**Gráfico 13.** Calidade de vida segundo duración da práctica de actividade física (porcentaxe)



Ao estudar esta relación en función do sexo, compróbase que sucede o mesmo tanto para os homes como para as mulleres. Non obstante, **no caso das persoas con discapacidade e das persoas que sofren enfermidades crónicas**, a posibilidade de percibir unha calidade de vida boa ou moi boa aumenta a partir dos 3 días de práctica de actividade física.

### 2.1.6. Motivación cara a práctica de actividade física

No referido á **motivación cara a práctica de actividade física**, as dimensións que acadaron mellor puntuación foron a forma física e as relacións sociais (4,37 sobre 5 puntos). É dicir, as persoas participantes neste estudo realizan, ou realizarían, actividade física por mellorar a súa forma física e por aumentar ou manter as súas relacións persoais. Cabe destacar que o 68,8% das persoas que indicaron que había outros motivos polos que realizaban ou realizarían actividade física, sinalan a saúde (benestar físico, emocional e mental) como eixo central. A dimensión do desfrute ocupa a terceira posición (4,03 sobre 5 puntos), seguida da mellora da competencia (3,51 sobre 5 puntos), e a última posición está ocupada pola aparencia física (3,05 sobre 5 puntos).

Sobre as **diferenzas na motivación en función do sexo**, salienta que as mulleres puntúan máis alto que os homes en todas as dimensións, especialmente na do desfrute, seguido da forma física e das relacións sociais.

En canto á **relación coa frecuencia da práctica deportiva**, destaca que as persoas que realizan actividade física todos os días puntúan máis alto que o resto nas dimensións de desfrute e relacións sociais. Pola súa parte, as persoas que fan deporte entre 5 e 6 días á semana valoran máis positivamente as dimensións de aparencia e forma física. Na dimensión de competencia, son as persoas que practican actividade física entre 3 e 4 días á semana as que lle dan maior puntuación.



## 2.2. A oferta deportiva municipal

Para esta fase levouse a cabo unha **revisión das páxinas web e redes sociais dos 313 concellos galegos**, co fin de seleccionar aqueles que tivesen unha oferta deportiva dirixida a persoas maiores ou con cronicidade con algún **matiz innovador ou diferenciabile**. Así, contactouse nun primeiro momento con 5 concellos, dos que 3 rexeitaron participar ou o programa en cuestión xa non estaba activo (Padrenda, Trabada e Valga). No seu lugar seleccionáronse outros 3 municipios, polo que a mostra final estivo formada polos concellos de Carballo, Chantada, A Estrada, Mesía e Oleiros. Posteriormente, realizáronse **entrevistas persoais co persoal técnico encargado das actividades**, ou coa persoa encargada da concellería organizadora das mesmas, para coñecerlas máis en profundidade. A continuación preséntase un resumo dos puntos máis salientables de cada municipio.

**Táboa 1.** Ficha técnica Concello Carballo

Concello de Carballo	
<b>Actividades ofertadas</b>	Programa de exercicio físico para persoas maiores, con actividades físicas de baixo impacto Cursos específicos en medio acuático (iniciación, perfeccionamento, ximnasia terapéutica e aquagym)
<b>Obxectivos</b>	Influir na poboación maior conseguindo estilos de vida activos e saudables Manter ou mellorar a calidade de vida da poboación maior mediante a actividade física e a inserción social, actuando sobre o proceso natural de envellecemento
<b>Área encargada</b>	Deportes
<b>Público destinatario</b>	Persoas maiores de 65 anos (puntualmente de máis de 60 anos)
<b>Nº usuarios/as</b>	Máis de 600 persoas
<b>Contratación</b>	Persoal externo dunha empresa de servizos deportivos No prego de contratación inclúense obxectivos do programa, actividades indicadas e contraindicadas, contidos e procedementos
<b>Cualificación do persoal</b>	Principalmente Licenciatura en Educación Física ou Grao en Ciencias da Actividade Física e o Deporte, pero tamén formación profesional de grao superior
<b>Forma de execución</b>	2 sesións semanais de 45 minutos 8 grupos no casco urbano, 15 grupos no rural
<b>Matices diferenciabiles</b>	Levan máis de 20 anos ofertando este programa. Inicialmente tiña lugar na residencia pública de Carballo, pero o éxito da actividade fixo necesario levalo ás instalacións deportivas municipais Poñen moito énfase nos contidos impartidos, para garantir a seguridade nas súas actividades e ter unha oferta deportiva de calidade

**Táboa 2.** Ficha técnica Concello Chantada

Concello de Chantada	
<b>Actividades ofertadas</b>	Ximnasia de mantemento con sesións multideportivas nas que se traballan diferentes compoñentes físicos Aquagym, pilates, bailes de salón e sendeirismo
<b>Obxectivos</b>	Fomentar a práctica deportiva entre as persoas maiores, prestar atención ás necesidades deste colectivo
<b>Área encargada</b>	Deportes (escolas deportivas) e Asuntos sociais (ximnasia no rural)
<b>Público destinatario</b>	Persoas maiores de 60 anos ou para todo o público
<b>Nº usuarios/as</b>	Máis de 120 persoas
<b>Contratación</b>	Persoal propio, excepto en baile de salón que se contrata unha academia
<b>Cualificación do persoal</b>	Maioritariamente Licenciatura en Educación Física ou Grao en Ciencias da Actividade Física e o Deporte, pero tamén formación profesional de grao superior
<b>Forma de execución</b>	1 ou 2 sesións semanais, en función da actividade Grupos no casco urbano e no rural
<b>Matices diferenciabiles</b>	Teñen un grupo de sendeirismo que xurdiu da iniciativa da xente que participaba nas outras actividades e que inclúe seguro para as persoas participantes e autobús gratuíto



**Táboa 3.** Ficha técnica Concello A Estrada

Concello da Estrada	
<b>Actividades ofertadas</b>	Programa con actividades para a prevención da dependencia, tanto deportivas como intelectuais (actualmente, xerontoximnasia, pilates e memoria) A maiores teñen actividade no medio acuático e musicoterapia
<b>Obxectivos</b>	Contribuír a que as persoas maiores estean nas mellores condicións posibles, a nivel físico e a nivel cognitivo
<b>Área encargada</b>	Servizos Sociais
<b>Público destinatario</b>	Persoas maiores de 50 anos
<b>Nº usuarios/as</b>	Aproximadamente 600 persoas
<b>Contratación</b>	Persoal externo dunha empresa de servizos deportivos
<b>Cualificación do persoal</b>	Non especifican a titulación necesaria.
<b>Forma de execución</b>	1 sesión semanal, en función da actividade Grupos no casco urbano e no rural
<b>Matices diferenciáveis</b>	O programa leva 13 anos en funcionamento e ten unha alta demanda e actualmente está vixente en 21 parroquias do Concello As persoas usuarias poden escoller as actividades e os horarios, e poden anotarse en diferentes parroquias

**Táboa 4.** Ficha técnica Concello Mesía

Concello de Mesía	
<b>Actividades ofertadas</b>	Ximnasia por parroquias, ximnasia adaptada, cachibol, sendeirismo
<b>Obxectivos</b>	Achegar a actividade física a toda a poboación, con especial énfase na contorna máis rural
<b>Área encargada</b>	Deportes; Educación, cultura, igualdade e xuventude; Alcaldía
<b>Público destinatario</b>	Persoas maiores de 60 anos (ximnasia por parroquias) ou para todo o público (ximnasia adaptada, cachibol e sendeirismo)
<b>Nº usuarios/as</b>	Máis de 70 persoas
<b>Contratación</b>	Persoal propio
<b>Cualificación do persoal</b>	Licenciatura en Educación Física
<b>Forma de execución</b>	1 ou 2 sesións semanais, en función da actividade Grupos no casco urbano e no rural
<b>Matices diferenciáveis</b>	Grupos mínimo de 5 persoas por parroquia para ximnasia A actividade do cachibol é un éxito, foi introducida para motivar ás persoas maiores a ter unha terceira hora semanal de actividade física Formáronse con Antonio Piñeiro, precursor desta modalidade en Galicia, e cada ano fan un encontro con outro concello no que tamén se practique cachibol Fomentan o sentimento de pertenza nos grupos, a través de motivación e actividades conxuntas (baile de fin de curso, camisetas identificativas)

**Táboa 5.** Ficha técnica Concello Oleiros

Concello de Oleiros	
<b>Actividades ofertadas</b>	Programa "Oleiros en forma", varios programas en función das necesidades da poboación (dor de costas, enfermidades coronarias, oncoloxía, control de peso, enfermidades reumáticas, ocio e recreación, etc.) Dentro destes programas, realízanse diferentes actividades, tanto en seco (circuitos de adestramento de forza, marcha nórdica, bádminton...) coma en piscina
<b>Obxectivos</b>	Mellorar a saúde e calidade de vida das persoas con patoloxía a través da actividade física, fomentar a independencia na realización das actividades básicas da vida diaria
<b>Área encargada</b>	Deportes
<b>Público destinatario</b>	Persoas con algunha patoloxía, a partir de 16 anos, empadroadas no Concello de Oleiros
<b>Nº usuarios/as</b>	Máis de 50 persoas

<b>Contratación</b>	Municipal
<b>Cualificación do persoal</b>	Licenciatura en Educación Física e en Terapia Ocupacional
<b>Forma de execución</b>	3 días á semana
<b>Matices diferenciables</b>	Naceu dunha proposta da Facultade de Ciencias do deporte da Universidade da Coruña, e sempre houbo educadores/as físico-deportivos/as coordinando o programa no ano 2002 Realizaban valoracións físicas nas instalacións da facultade, aínda que desde a pandemia non se seguiron realizando A atención é totalmente individualizada, a persoa encargada coñece persoalmente a cada participante, e fan unha entrevista inicial para facer unha valoración de cada persoa

Ademais destes datos, das entrevistas realizadas extráese que **a maioría das persoas participantes nestas actividades son mulleres**, chegando ata o 90% na oferta do Concello da Estrada. De todas formas, todos os municipios coinciden en que a tendencia está cambiando, xa que cada vez participan máis homes.

“Inicialmente os que viñan, viñan porque acompañaban á muller. Hoxe en día é máis habitual que participen máis homes, sen necesidade de vir vinculados á súa muller, á súa irmá, etc. (...) Antigamente, as mulleres viñan a ximnasia de mantemento e os homes participaban na liga de fútbol sala. A día de hoxe, como os propios contidos non teñen ningún matiz de xénero, cada vez vanse incorporando máis homes, e tamén axuda que a sociedade está cambiando.”

Neste sentido, os concellos tamén salientan que **o tipo de actividades aínda inflúe**, sendo as mulleres máis asiduas en baile ou ximnasia de mantemento, e os homes noutro tipo de oferta como sendeirismo, actividades no medio acuático ou cachibol. Aínda así, en todas elas, a porcentaxe de mulleres participantes segue sendo maior que a de homes.

“Son as mulleres as que tiran dos homes para facer exercicio. E son os homes os primeiros en ter os mellores resultados a curto prazo na superación de doenzas, o que axuda á súa fidelización no programa.”

No referido á **acollida e á participación na oferta prestada**, todas as administracións coinciden en que son actividades moi demandadas e, en moitos casos, con lista de agarda. Neste sentido, destaca que no Concello de Mesía indican que se incorporan de media 15 persoas novas ao ano. De todos xeitos, como sinalan desde Oleiros, desde a pandemia notouse un descenso da participación da xente máis maior (a partir de 80 anos) nestas actividades. Ligado a isto e falando de **propostas de mellora**, todos os municipios concordan en que, se tiveran máis recursos, ampliarían a súa oferta deportiva.

Pola súa parte, unha das principais premisas en todos os municipios é **achegar a oferta tamén ás zonas rurais**, e para conseguilo levan a cabo diferentes accións que van desde a realización das actividades na maioría das parroquias, empregando as antigas casas-escola na gran parte dos casos, ata a provisión do transporte para a participación en rutas de sendeirismo, como ocorre no Concello de Chantada. Tamén son varios os municipios que sinalan a **necesidade de ter procesos de inscrición accesibles e sinxelos**, que faciliten na medida de posible este trámite. Unha das medidas máis empregadas, neste sentido, é o da reserva da praza dun ano para outro, o que tamén contribúe á fidelización das persoas participantes.

Por último, sobre a **importancia que cren que a sociedade lle dá á actividade física**, os cinco municipios salientan que é algo que está en auxe na actualidade e que non se nota só na demanda da oferta deportiva municipal, se non tamén na realización de actividade física de xeito autónomo.

“Danlle importancia non só a nivel social por atoparse coas amigas, senón tamén porque é san para elas e atópanse mellor, máis áxiles, con outro corpo.”

De feito, desde o Concello de Mesía indican que para as persoas participantes é “unha actividade esencial da súa vida”, o que provoca que a asistencia ás actividades sexa do 90-95%. Tamén comentan que os **cambios nos procesos de envellecemento son evidentes** entre as persoas que non fixeron actividade física nunca e as que xa levan anos adheridas aos programas, algo que tamén destacan desde Oleiros.

“Nótase moito cando as persoas fixeron deporte na súa xuventude. Sobre todo nas mulleres, que aínda hai poucas que o fixeran, é un punto de inflexión. O seu esquema corporal é totalmente distinto.”



### 2.3. A oferta deportiva privada

Nesta fase realizáronse **entrevistas co persoal de centros deportivos privados**. Empregouse unha mostraxe de conveniencia tendo como poboación a masa social do Clúster, e seleccionando dous centros de grandes dimensións e dous máis pequenos. O obxectivo destas entrevistas era coñecer a súa oferta deportiva e o perfil habitual de usuario/a, para comprobar se había diferenzas respecto ao recollido a nivel municipal.

Os grandes centros estudados neste apartado foron BeOne e Aqualia. Ambos ofertan actividades dirixidas tanto acuáticas coma en seco, e tamén teñen a opción do uso libre das instalacións.

**Táboa 6.** Ficha técnica FCC Aqualia

FCC Aqualia	
<b>Actividades ofertadas</b>	Programa de recuperación funcional e Escola de costas Actividades dirixidas, tanto acuáticas como en seco Uso libre das instalacións
<b>Público destinatario</b>	No programa de recuperación funcional hai dous perfís principais: persoas que se están recuperando de lesións (grupo intermitente) e persoas con enfermidades crónicas (grupo permanente) A Escola de costas está dirixida a adultos sen límite de idade O resto de actividades está aberto a todo o público
<b>Cualificación do persoal</b>	Licenciatura en Educación física ou Grao en Ciencias da Actividade física e o Deporte, pero tamén persoal con Formación Profesional.
<b>Matices diferenciables</b>	A Escola de costas céntrase no fortalecemento do core, e realizan sesións en formato híbrido auga/seco Ademais, destaca que se levan a cabo probas físicas ou test de evolución, que permiten facer un seguimento das persoas usuarias

**Táboa 7.** Ficha BeOne

BeOne	
<b>Actividades ofertadas</b>	Actividades dirixidas, tanto acuáticas como en seco Uso libre das instalacións
<b>Público destinatario</b>	Actividades abertas a todo o público, sen categorías de idade na etapa adulta
<b>Cualificación do persoal</b>	Licenciatura en Educación física ou Grao en Ciencias da Actividade física e o Deporte, pero tamén persoal con Formación Profesional
<b>Matices diferenciables</b>	Prestan un servizo de asesoría deportiva no que avalían á nova clientela e dirixena á actividade que máis se adecúe ás súas condicións e preferencias Teñen proxectos técnicos tanto en auga coma en seco que marcan os criterios a seguir nas súas actividades, aínda que poden realizar adaptacións en función das características e da demanda da poboación de cada centro en concreto

En ambos casos, a **fidelización aos programas** é moi alta e teñen lista de agarda nas súas actividades. En canto á **formación do persoal**, priorizan a contratación de persoas licenciadas en Educación Física ou graduadas en Ciencias da Actividade física e o Deporte, aínda que tamén teñen persoal con formación profesional que traballa baixo a supervisión das anteriores. No referido á súa **clientela a partir dos 60 anos**, tamén en ambos casos a participación das mulleres é máis alta, e son normalmente elas as que motivan ás súas parellas para que se adhiran á práctica deportiva. É salientable, así mesmo, que a participación feminina é máis habitual en actividades dirixidas, mentres que os homes prefiren o uso libre da instalación.

Por último, sobre a **importancia que cren que lle dá este colectivo á actividade física**, coinciden en que é cada vez maior e que as propias persoas practicantes identifican beneficios tanto a nivel físico (redución de dores e de medicación) como psicolóxico (aumento das relacións sociais, menos sentimento de soidade).



*“A xente que tiña traballos físicos comenta que é unha mágoa que descubriran tan tarde a actividade física e os seus beneficios.”*

Pola súa parte, os centros de menor tamaño que participaron nas entrevistas foron The Well-Being Lab e Centro Equilibrium. No primeiro caso, existe un programa específico para a mellora da capacidade funcional e a identificación da fragilidade neste colectivo. No Centro Equilibrium teñen un programa de readaptación funcional adaptada.

**Táboa 8.** Ficha técnica The Well-Being Lab

The Well-Being Lab	
<b>Actividades ofertadas</b>	Programa específico para a mellora da capacidade funcional e a identificación da fragilidade. Uso da “Huella Saludable Senior” Adestramentos persoais, en parellas ou grupos reducidos
<b>Público destinatario</b>	Programa para persoas maiores de 60 anos Adestramentos para o público adulto en xeral.
<b>Cualificación do persoal</b>	Licenciatura en Educación física ou Grao en Ciencias da Actividade física e o Deporte, e valoran mestrado de especialización
<b>Matices diferenciáveis</b>	Teñen un dispositivo coñecido como a “Huella Saludable Senior”, que aporta un diagnóstico propio baseado en tests e indicadores, dando lugar a un informe no que se identifican as áreas de cada persoa nas que é máis necesario traballar En función das necesidades de cada persoa, elaboran un Plan de benestar individualizado

**Táboa 9.** Ficha técnica Centro Equilibrium

Centro Equilibrium	
<b>Actividades ofertadas</b>	Programa de readaptación funcional adaptada Adestramentos persoais, en parellas ou grupos reducidos Actividades dirixidas en grupos reducidos
<b>Público destinatario</b>	Programa específico para persoas maiores ou con patoloxías Adestramentos e actividades para o público adulto en xeral
<b>Cualificación do persoal</b>	Licenciatura en Educación física ou Grao en Ciencias da Actividade física e o Deporte, e valoran mestrado de especialización
<b>Matices diferenciáveis</b>	Realizan unha fase previa de valoración individual levada a cabo en colaboración entre educadores/as físico-deportivos/as e fisioterapeutas

Os dous centros destacan por realizar **adestramentos persoais, en parellas ou en grupos reducidos** (de entre 4 e 6 persoas como máximo), e por desempeñar un **traballo multidisciplinar** xunto con outras áreas da saúde como a fisioterapia e a nutrición. O gran peso da **individualización** da súa oferta leva emparellado unha gran **fidelización** da súa clientela. Ademais, en ambos casos, a **meirande parte do persoal** conta coa licenciatura en Educación Física ou co grao en Ciencias da Actividade física e o Deporte e, ademais, valorase positivamente que posúan algún mestrado de especialización na área da saúde e a readaptación funcional. Do mesmo xeito que nos grandes centros deportivos, a **participación feminina é maior que a masculina** e, de novo, a motivación da adhesión a esta oferta por parte dos homes xurde, na maioría dos casos, das súas parellas.

*“Posiblemente a diferenza está en que as mulleres danlle maior importancia ao autocoidado e entenden os seus beneficios. Son conscientes de que, se están sas, poden coidar de todo o mundo, e poden “servir mellor á comunidade”.”*

En canto á **importancia da actividade física para as persoas maiores**, desde estas dúas empresas salientan a maior concienciación e sensibilización que existe no ámbito sanitario do peso da

actividade física para a mellora da calidade de vida, e destacan o impacto que esta ten entre a súa clientela nas actividades do seu día a día, incrementando a autonomía.

*“Senten que mellora a súa calidade de vida, din que non lles doe nada ao facer as tarefas do fogar ou que poden coller aos seus netos sen medo a que lles caian.”*

Tanto desde os grandes centros deportivos coma desde os de menor tamaño, coincide na **necesidade de xerar o hábito da práctica deportiva**, e na importancia do traballo na **autonomía persoal** para poder realizar esta práctica tamén por conta propia.



## 2.4. Actividades innovadoras na oferta deportiva existente

Dentro da oferta deportiva analizada, sobre todo no eido municipal, destaca a incorporación de novas actividades co obxectivo de sumar máis persoas á práctica de actividade física de xeito habitual, así como de aumentar a súa motivación cara esta práctica.

Unha destas actividades é o **cachibol**, ofertado no Concello de Mesía. Este deporte alternativo é similar ao voleibol, pero collendo o balón en lugar de palmealo. É un xogo mixto dirixido a todas as idades, aínda que habitualmente é practicado por persoas maiores de 60 anos. Os equipos están formados por catro persoas e non hai figura arbitral, xa que son as propias persoas participantes as que xestionan o xogo.

O **cachibol** chegou a Galicia da man de Antonio Piñeiro, quen o coñeceu en México no ano 2004 e decidiu comezar a practicalo en Vigo cun grupo de persoas maiores. Actualmente, tamén se practica noutras localidades coma Mesía, Santa Comba e Ourense; e noutras comunidades como o País Vasco ou Castela León. Tanto desde o Concello de Mesía como o propio Antonio Piñeiro sinalan os beneficios desta práctica no desenvolvemento físico, psicolóxico e social das persoas participantes.

*“Paréceme que ten tantos aspectos positivos, de coordinación, de equilibrio... Os sorrisos que teñen véndose máis capaces, porque ao final estás xogando a algo.”*

Outra das actividades recentemente incorporada á oferta deportiva son as **rutas de sendeirismo**. Tanto no Concello de Mesía como no Concello de Chantada organizan estas rutas, que nacen co obxectivo de realizar actividade física ao aire libre, fomentar as relacións sociais entre as persoas que participan na oferta deportiva municipal e brindar unha oportunidade de práctica deportiva para todos os públicos e adaptada a todas as necesidades. Desde o eido privado tamén se suman a esta iniciativa, como é o caso de Centro Equilibrium, quen propuxo a realización de rutas de sendeirismo que na actualidade xa se organizan de forma autoxestionada polas persoas participantes.

Neste sentido, e da man do auxe xeral da actividade física despois da pandemia, hai outras actividades que están a aumentar a participación de persoas nestas franxas de idade, e que se agarda que gañen recoñecemento nos próximos anos. Entre elas, están actividades máis coñecidas, como o taichi ou o ioga, e outras que van chegando á nosa comunidade con pisada forte, como a marcha nórdica ou o pickleball.

A **marcha nórdica** é un exercicio aeróbico que consiste en camiñar co impulso duns bastóns, o que consegue activar unha gran cantidade de masa muscular. Se ben é certo que na oferta investigada non se atoparon referencias a esta disciplina, cada vez son máis as persoas que se suman a esta iniciativa, especialmente en idades avanzadas e habitualmente da man de centros de adestramento ou de entidades deportivas.

Do mesmo xeito, o **pickleball** tamén é unha modalidade que está a gañar recoñecemento na nosa contorna, sobre todo na práctica de actividade física de forma autónoma. O pickleball é un deporte de raqueta que combina elementos do tenis, do pádel, do bádminton e do tenis de mesa. Empréganse palas de madeira ou de materiais lixeiros como o composite, e unha pelota de plástico sólido, oca e con buratos.

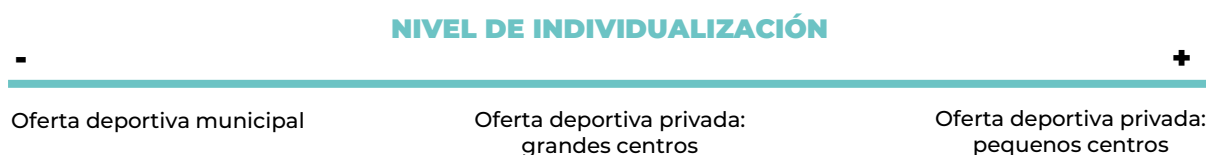
Todas estas actividades teñen un compoñente común: a maiores dos beneficios na saúde propios da actividade física, destaca a **promoción das relacións sociais** entre as persoas que as practican.

## 2.5. Comparativa entre a situación actual da oferta municipal e da oferta privada

Neste apartado póiñense de manifesto as **similitudes e diferenzas fundamentais entre a oferta deportiva municipal e a oferta deportiva privada**. En primeiro lugar, en ambos casos destaca que a **porcentaxe de mulleres participantes** neste grupo de idade é maior que o dos homes. Ademais, hai unha **demanda moi alta en ambos tipos de oferta**, con lista de agarda na maioría dos casos, o que supón un reflexo da importancia que as persoas maiores lle dan á actividade física.

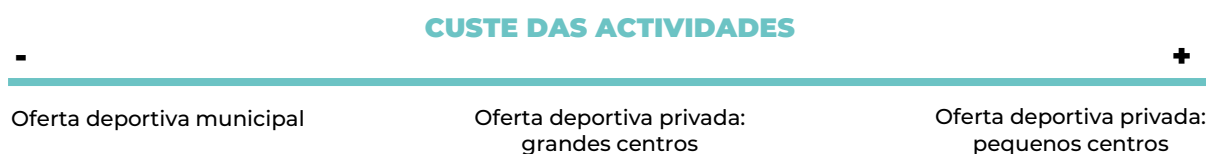
En canto ás **actividades ofertadas**, estas son máis parecidas entre a oferta municipal e a oferta privada en grandes centros deportivos, con actividades dirixidas grupais e tamén actividades no medio acuático. Pola contra, os pequenos centros destacan polas súas propostas individualizadas de adestramento persoal ou en grupos reducidos. Non obstante, na maioría de casos, tanto desde os concellos como desde as entidades privadas, ponse de relevancia a **necesidade de individualización** na metodoloxía para garantir a seguridade e a contribución a acadar os efectos desexados. Sen embargo, isto parece máis sinxelo de conseguir en sesións individuais ou en pequeno grupo, nas que as persoas profesionais poden centrar máis a súa atención en cada participante.

Gráfico 14. Nivel de individualización da oferta deportiva



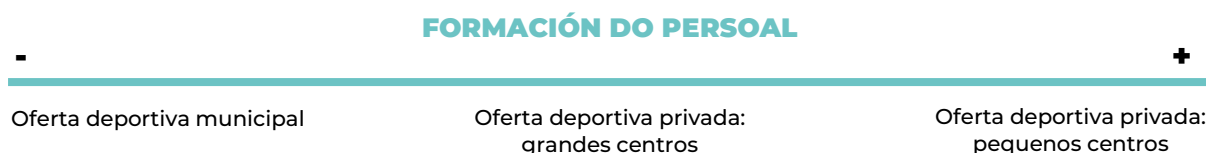
Esta posibilidade de personalización do traballo vai da man do **custe da actividade**, que é maior canto máis específico é o servizo. No caso dos concellos entrevistados, o prezo das actividades ou programas oscila desde os 0€ (gratuito) ata os 80€ ao ano; mentres que nos centros de adestramento persoal pódense atopar tarifas de ata 210€ ao mes, que inclúen plan personalizado de adestramento, nutrición e fisioterapia.

Gráfico 14. Custe das actividades da oferta deportiva



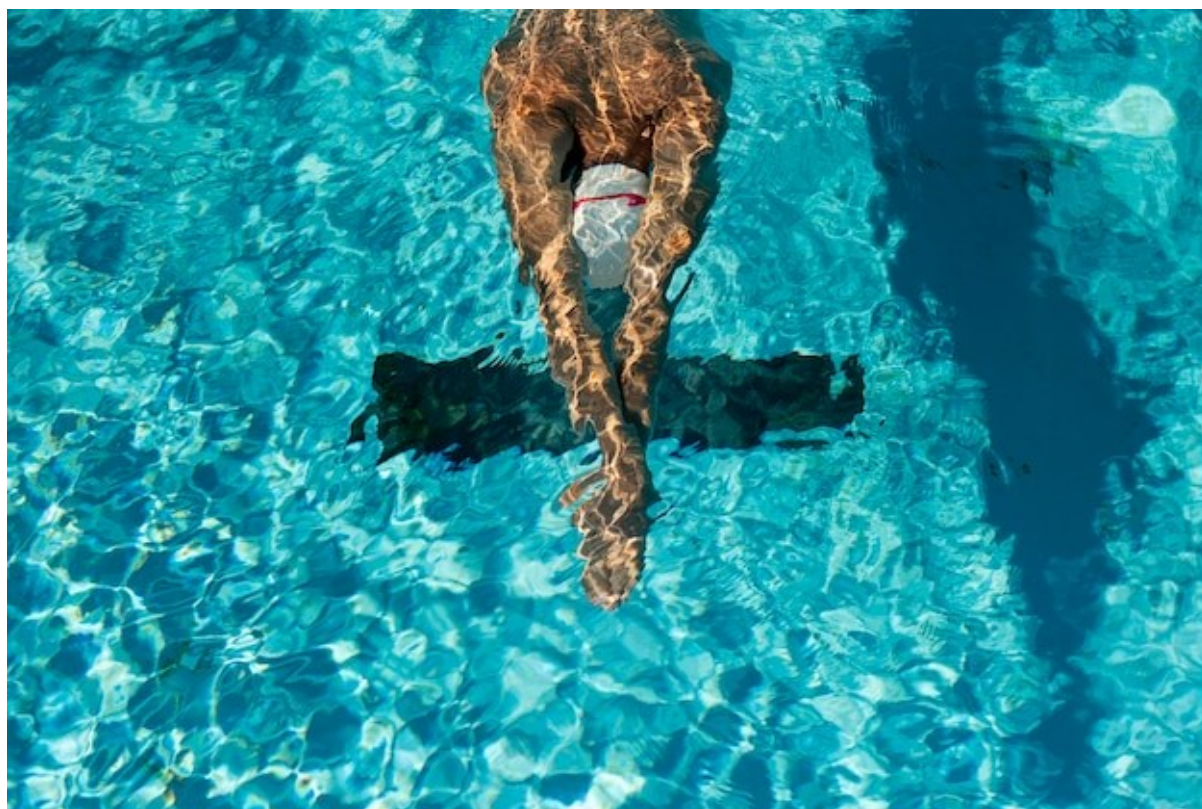
Ademais, outro matiz que tamén inflúe no prezo da oferta é a **formación do persoal deportivo**. Deste xeito, na oferta deportiva municipal pode haber persoas con formación profesional de grao superior ou con cursos de formación federativa, mentres que nos centros deportivos o persoal está altamente cualificado: é necesario ter titulación universitaria na rama da actividade física e o deporte na maioría dos casos e, sobre todo nos pequenos centros, tense en conta a posesión dun mestrado de especialización.

Gráfico 15. Nivel de formación do persoal da oferta deportiva





Por último, outras dúas diferenzas clave entre ambos tipos de oferta son a **temporalidade** e a **motivación para a práctica**. Segundo as entrevistas realizadas, a oferta deportiva municipal ten unha duración de 9 meses, en base ao calendario lectivo. O mesmo ocorre en certas actividades dos grandes centros deportivos. Sen embargo, no caso dos centros de adestramento persoal, a actividade realízase de forma ininterrompida ao longo do ano. Isto tamén ten relación cos motivos polos que as persoas usuarias realizan actividade física: na oferta deportiva municipal, a socialización ten un papel moi relevante, e proba disto son as actividades paralelas que se xeran a raíz da participación nas actividades (por exemplo, xantares ou cafés). Pola súa parte, nas persoas que asisten a un centro deportivo, o mantemento e a mellora da saúde parece ter un peso maior.





## 2.6. Comparativa entre os datos obtidos no Plan Máis e os informes do Observatorio Galego do Deporte

Os resultados deste estudo amosan unha clara consonancia cos datos publicados nos diversos **informes**<sup>1</sup> do **Observatorio Galego do Deporte** do Clúster da Industria do deporte e Benestar de Galicia. Tal e como se manifestaba no “**Informe 2023: Análise do estado de saúde da poboación galega**”, elaborado en base aos datos da Enquisa Europea da Saúde en España (ESEE) do ano 2020 (4), as dúas **enfermidades crónicas máis habituais** na poboación maior de 15 anos son a hipercolesterolemia e a hipertensión. Neste sentido, no presente estudo tamén son as dúas enfermidades máis repetidas: case a metade da mostra indica ter colesterol alto (44,%), e máis dun terzo, tensión alta (37,3%). Aínda así, os resultados do Plan Máis sinalan a alta presenza tamén de dor lumbar crónico e artrose (37,3%). Ademais, segundo os datos da ESEE, a hipertensión é máis habitual en mulleres, pero neste estudo son os homes os que a padecen en maior medida.

No referido á **práctica de actividade física**, e tendo en conta só as persoas que afirmaban realizala a través da enquisa do Plan Máis, case o 60% destas practican exercicio físico cunha frecuencia de entre 1 e 4 días. Pola súa parte, segundo o publicado no “**Informe 2024: Análise da práctica de exercicio físico en Galicia**”, os datos da ESEE sinalan que a porcentaxe de persoas maiores de 15 anos que realizan exercicio físico entre 1 e 4 días a nivel estatal é moi similar (63,62%). Esta porcentaxe varía segundo as franxas de idade: 63,12% nas persoas de entre 45 e 65 anos, e 43,11% nas de máis de 65 anos.

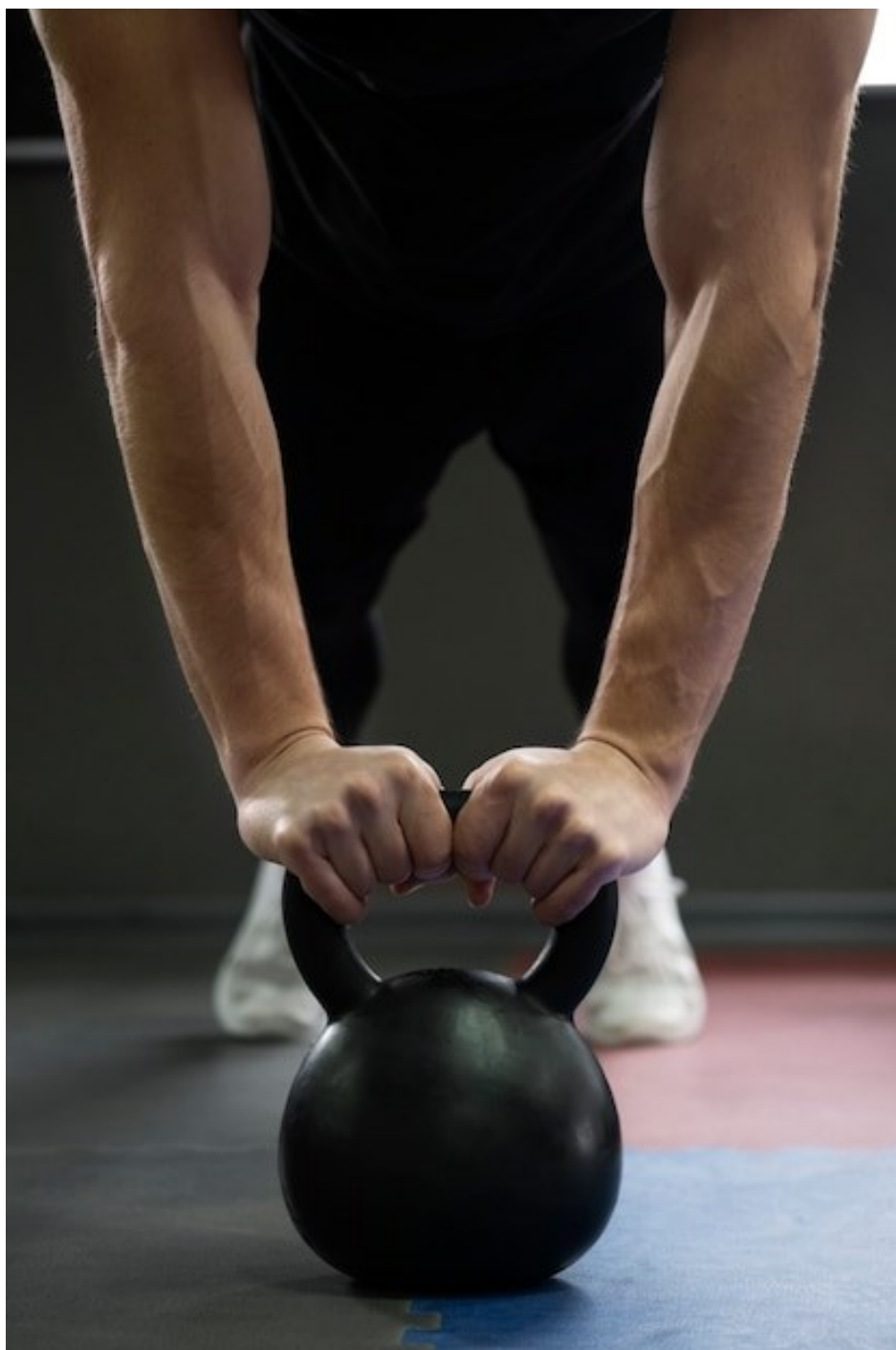
Seguindo con temas relacionados coa **actividade física**, o **Observatorio Galego do Deporte** recolleu os datos da nosa comunidade no Anuario de Estatística Deportiva 2023 (10) do Ministerio de Cultura e Deporte, no seu “**Informe: Galicia no anuario de Estatística deportiva 2023**”. Este documento indica que Galicia é a comunidade autónoma onde menos deporte se practica de forma semanal, e que ocupa o terceiro lugar pola cola entre as comunidades autónomas nas que menos se vai ao ximnasio. Sen embargo, os datos do presente estudo amosan que a maior parte das persoas participantes realizan actividade física en ximnasios ou centros deportivos (60,0%), malia que non se pode diferenciar se estes son de xestión pública ou privada.

En canto ao **gasto en actividades físicas**, o Anuario sinala que no 2021 as persoas galegas gastaron de media uns 100€ ao ano. No referido ao gasto por franxas de idade só se contempla a media estatal, sendo tamén de 100€ nas persoas de entre 45 e 65 anos, e descendendo a aproximadamente 50€ nas persoas maiores de 65 anos. Agora ben, segundo os resultados da enquisa do Plan Máis, o 40% das persoas participantes presenta un gasto inferior a 25€ ao mes (menos de 300€ ao ano); e un 25,6% indica gastar entre 25 e 50€ ao mes (o que serían entre 300 e 600€ ao ano). Polo tanto, os datos deste estudo reflicten un **maior gasto en actividade física da poboación estudada**.

Este Informe tamén sinala que Galicia é a sétima comunidade autónoma cunha maior porcentaxe de persoas que camiñan polo menos 10 minutos seguidos, co propósito de manter a súa forma física e a súa relación coa práctica deportiva. Neste estudo, pasear foi a segunda **actividade máis realizada**, sendo practicada por máis do 50% da mostra. E igual que ocorre cos datos ofrecidos polo Anuario de Estatísticas Deportivas, a ximnasia ocupa o primeiro posto nas actividades máis practicadas polas persoas maiores de 55 anos.

<sup>1</sup> Estes informes son de acceso exclusivo para a masa social do Clúster da Industria do deporte e o benestar de Galicia.

Por último, en canto á **motivación cara a práctica deportiva**, o motivo máis sinalado pola poboación maior de 15 anos que participou na mostra do Anuario é o de estar en forma, o que coincide coa motivación principal das persoas de máis de 55 anos que participaron na enquisa do Plan Máis.



## 2.7. Conclusións sobre a situación actual

En vista dos datos recollidos mediante a enquisa cuberta por poboación galega maior de 55 anos, e as entrevistas realizadas tanto a concellos coma a centros deportivos, pódense establecer as seguintes **conclusións**:

- As persoas maiores, e a sociedade en xeral, é cada vez máis **consciente** da importancia da práctica de actividade física para a súa saúde.
- **As mulleres maiores practican actividade física de forma máis habitual que os homes**, sobre todo en actividades dirixidas fóra do ámbito federativo; a pesar de que son os homes os que realizan actividade física con máis frecuencia (máis veces á semana).
- A maioría de homes que se adhíren á práctica deportiva nestas idades, fano por **motivación da súa parella**.
- As **actividades máis practicadas** nestas franxas de idade son ximnasia de mantemento e pasear.
- A maior parte da poboación activa ten un **gasto mensual** en servizos deportivos inferior a 25 euros. Este gasto está relacionado coa formación: a menor nivel de estudos, menor inversión en actividade física. Aínda así, é unha cifra superior á sinalada polo Anuario de Estatísticas Deportivas 2023.
- En termos xerais, **as persoas que teñen un estilo de vida activo perciben unha mellor calidade de vida**.
- A **principal motivación para realizar actividade física** é estar en boa forma, seguido das relacións sociais. A maior nivel de práctica, maior posibilidade de realizala por desfrute.
- Tanto o persoal dos centros deportivos coma o dos servizos deportivos municipais comeza a percibir **diferenzas no proceso de envellecemento** entre as persoas que non practicaron deporte antes e as que si o fixeron.
- Estase dando un aumento da **profesionalización** do sector, sobre todo nos centros de adestramento máis especializados.
- No ámbito profesional, valórase a importancia do **traballo multidisciplinar** para conseguir obxectivos de saúde.

Os resultados deste estudo teñen unha especial relevancia, sobre todo tendo en conta a **gran cantidade de mulleres galegas participantes**, e retomando o dato de que son precisamente estas as que **viven porcentualmente menos anos en situación de boa saúde**. Polo tanto, é necesario ter isto presente á hora de promocionar a práctica de actividade física nestas idades e de establecer políticas públicas neste sentido.

### 3. MODELO DE PRESCRICIÓN PARA O FOMENTO DA ACTIVIDADE FÍSICA

#### 3.1. Proposta de modelo de prescripción para o fomento da actividade física

Para a elaboración desta proposta realizouse un encontro online con **entidades de relevancia no sector**, con experiencia no traballo en prol da actividade física e da mellora da calidade de vida nas persoas maiores. Neste encontro participaron representantes de dúas universidades galegas, de diversas empresas do sector de diferentes tamaños e da área de deporte de distintos concellos galegos. O obxectivo principal deste encontro era escoitar **propostas de entidades con experiencia neste eido de cara á creación dun modelo de prescripción física para persoas maiores en Galicia**. Como obxectivos secundarios, establecéronse os seguintes:

- Identificar as canles para chegar ao público obxectivo
- Identificar os axentes implicados no modelo de prescripción
- Establecer os procesos para levar a cabo o modelo (relacións, contactos, etc.)

Do total de aportacións neste encontro extraéronse conclusións que permiten realizar a seguinte **proposta de modelo de prescripción de exercicio físico para persoas maiores e con enfermidades crónicas**. Cabe destacar que este modelo está destinado a **poboación inactiva**, coa idea de fomentar hábitos de vida saudables e a súa incorporación á practica de actividade física.

Para que este modelo teña éxito, é preciso da **colaboración de diferentes axentes clave dentro do ecosistema deportivo galego**, tales como a administración (tanto autonómica como local), os centros deportivos públicos e privados e os centros de coñecemento. Deste xeito, a administración pública autonómica participa neste modelo desde a Consellería de Sanidade e o Servizo Galego de Saúde (SERGAS). Por parte da administración pública local, o interlocutor sería o servizo municipal de deportes (de existir) ou, no seu caso, a concellaría ou a área correspondente. No caso dos centros deportivos privados, teríase en conta a participación de persoas educadoras físico-deportivas, así como do resto de profesionais de eidos afíns co obxectivo de levar a cabo unha intervención multidisciplinar. Por último, as universidades terían o dobre rol de ser centros de formación, tanto para persoal sanitario como para persoal deportivo, e de ser centros de investigación e innovación que permitan coñecer desenvolver este modelo e coñecer os seus resultados e o seu alcance.

Unha parte clave desta proposta é a creación da **Rede galega de instalacións deportivas saudables**, unha certificación en base a uns criterios de calidade na prestación de servizos deportivos orientados á saúde que será outorgada polo Clúster en colaboración coa administración. A creación desta rede permite manter a autonomía das persoas usuarias á hora de decidir onde realizan a súa práctica deportiva, xa que poderán escoller entre as opcións que máis se axeiten ás súas necesidades. Esta rede poderá ampliarse coa **Rede galega de concellos saudables**, que serán aqueles que dispoñan dalgún centro público ou privado certificado entre os seus recursos deportivos comunitarios.

Os pasos a seguir neste modelo de prescripción de exercicio físico son os seguintes:

1. **Valoración sanitaria inicial:** realizada polo profesional de atención primaria do centro de saúde que corresponde á persoa usuaria, que emite un informe desta valoración para o centro deportivo e establece os seus obxectivos de saúde.
2. **Derivación á Rede galega de instalacións deportivas saudables:** a persoa profesional de atención primaria deriva á persoa usuaria ao centro deportivo público ou privado que máis

se axuste ás súas necesidades, dentro das opcións existentes na súa contorna. A decisión do centro ao que acudir sempre reside na persoa usuaria.

- 3. Valoración deportiva inicial:** o persoal do centro deportivo realiza unha valoración inicial da persoa usuaria en base á información aportada polo persoal sanitario, e propón as actividades que máis se axusten ás súas características e obxectivos.
- 4. Seguimento:** o persoal deportivo realiza un seguimento continuo da evolución da persoa usuaria, co propósito de que a práctica de actividade física estea orientada aos obxectivos definidos polo persoal sanitario.
- 5. Avaliación e reaxuste:** cada seis meses realízase unha avaliación por parte do persoal sanitario, para a cal o centro deportivo aportará un informe da evolución da persoa usuaria nas actividades ou programas nos que participa. A raíz desta avaliación pódense realizar axustes na práctica de actividade física.

Tanto a valoración médica como a valoración deportiva, así como a avaliación, realizaranse en base a test físicos validados que permitan extraer **indicadores do estado de saúde e da condición física** da persoa participante. Ademais, este modelo constará dun **software informático** creado para este fin, ao que terán acceso tanto desde a área sanitaria como desde o centro deportivo, e nel cargaranse todos os datos necesarios para a realización dos informes iniciais e de seguimento. Tamén permitirá unha comunicación directa entre ambos axentes, de cara a ter un **mellor control da implementación do programa**. En todo momento terase en conta a lexislación vixente en materia de datos persoais, polo que as persoas usuarias teñen que asinar un consentimento informado para a inclusión dos seus datos neste sistema.

Ademais, este modelo está acompañado de **formación en prescrición de exercicio físico orientado á saúde**, tanto para o persoal sanitario como para o persoal deportivo. Esta formación xurdirá da colaboración entre as universidades galegas e os centros deportivos, así como de institucións de relevancia neste eido na nosa comunidade, e permitirá crear **programas específicos** para dar resposta ás principais enfermidades crónicas identificadas na poboación obxectivo.

Por último, o **programa será avaliado de forma anual** coa colaboración do persoal investigador das universidades galegas, co obxectivo de comprobar o seu impacto a nivel social tanto nas persoas usuarias coma nos ámbitos sanitaria, deportiva e municipal.





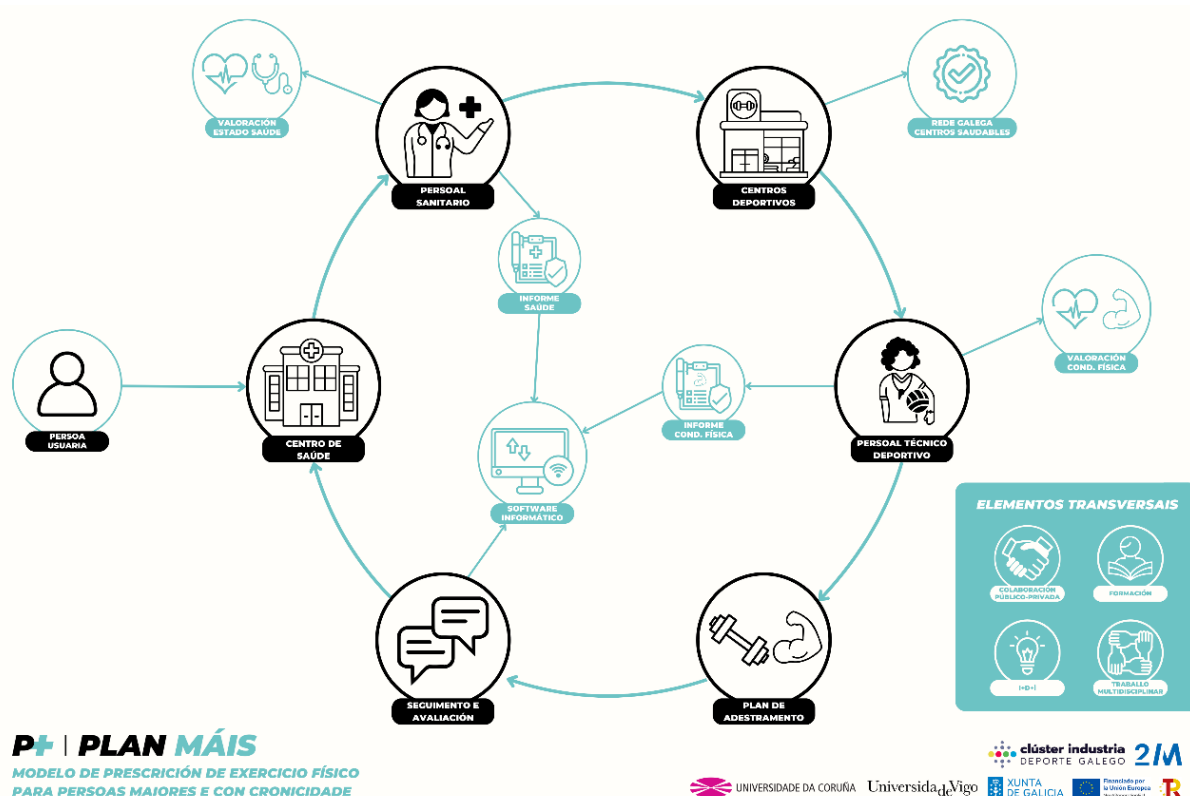
### 3.2. Resumo dos puntos clave do modelo

A modo de conclusións e como resumo do exposto nos apartados anteriores, identifícanse os seguintes puntos clave nesta proposta de modelo de prescripción de exercicio físico:

- Colaboración de **axentes clave do ecosistema deportivo galego**, tanto desde o eido público coma privado.
- Creación da **Rede galega de instalacións deportivas saudables** e da **Rede galega de concellos saudables**.
- Obtención de **indicadores do estado de saúde e da condición física** a través de test validados.
- **Individualización** da prescripción de exercicio físico en función do estado de saúde, da condición física e das necesidades da persoa usuaria.
- Atención á **transformación dixital** sen implicacións directas para as persoas usuarias.
- Proposta de **formación en prescripción de exercicio físico orientado á saúde** para persoal sanitario e deportivo.
- Creación de **programas específicos** para persoas con enfermidades crónicas.
- **Seguimento e avaliación continuos** do programa.

Por último, na seguinte imaxe preséntase un esquema da proposta de modelo obtida a través deste proxecto.

**Imaxe 2.** Esquema da proposta de modelo de prescripción física do Plan Máis



#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Envejecimiento y salud. 2022.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
2. Instituto Galego de Estatística [IGE]. Poboación segundo sexo e grupos quinquenais de idade. 2023.  
[https://www.ige.gal/igebdt/esqv.jsp?idioma=gl&c=0201001001&ruta=verTabla.jsp?OP=1&B=1&M=&COD=142&R=9915\[12\];0\[2001:2011:2021:2023\];2\[13:14:15:16:17:18:1](https://www.ige.gal/igebdt/esqv.jsp?idioma=gl&c=0201001001&ruta=verTabla.jsp?OP=1&B=1&M=&COD=142&R=9915[12];0[2001:2011:2021:2023];2[13:14:15:16:17:18:1).
3. Ministerio de Sanidad. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2022.  
[https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2022/INFORME\\_ANUAL\\_2022.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2022/INFORME_ANUAL_2022.pdf).
4. Instituto Nacional de Estadística [INE]. Encuesta europea de salud en España. Resultados. 2020.  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175).
5. Instituto Nacional de Estadística [INE]. Encuesta de discapacidades. Resultados. 2023.  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176782&menu=resultados&idp=1254735573175](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&menu=resultados&idp=1254735573175).
6. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Decade of Healthy Ageing 2020-2030. 2020.  
[https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc\\_28&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28&download=true).
7. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf).
8. Axencia Galega de Innovación [GAIN]. Estratexia de Especialización Intelixente RIS3 21-27.  
<https://ris3galicia.es/>.
9. Sánchez-Fernández P. O deporte galego: algo máis que un sector económico. En Gómez JL, Prada A. Anuario 2019.: Foro económico de Galicia; 2019.
10. Ministerio Cultura y Deporte. Anuario de Estadísticas Deportivas 2023.  
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:c623c493-de28-4973-8f8a-62ed8b8f9b03/aed-2023.pdf>.
11. Deloitte e EuropeActive. European Health & Fitness Market Report 2023.  
[https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/EHFMR\\_2023\\_Auszug\\_Report.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/EHFMR_2023_Auszug_Report.pdf).



# P+

## P+ | PLAN MÁIS

Fomento da actividade física en persoas maiores e con cronicidade

