



INFORME 2024: IMPLANTACIÓN DA RECEITA DEPORTIVA NAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

OBSERVATORIO GALEGO DO DEPORTE DO CLÚSTER GALEGO DA INDUSTRIA DO DEPORTE E O BENESTAR

Colección Informes

Nº 7/2024 A Coruña

Edición

Observatorio Galego do Deporte

Clúster da Industria do deporte e o benestar de Galicia

Autoría

Sofía Toro Prieto-Puga

Eduardo Agulló Canosa

Candela Rial Soto

Adrián Eirey Moreira

Carla da Silva Castro

Financiamento

Axudas ás agrupacións empresariais innovadoras emerxentes (clústeres emerxentes) na Comunidade Autónoma de Galicia, do Instituto Galego de Promoción Económica - Igape

Ilustracións

www.freepik.es

www.unsplash.com

CONTIDO

- 1.** Introducción
- 2.** Contexto
- 3.** Descrición da Receita Deportiva
- 4.** Implantación da Receita Deportiva nas comunidades autónomas
- 5.** Receita Deportiva en Galicia
- 6.** Conclusións

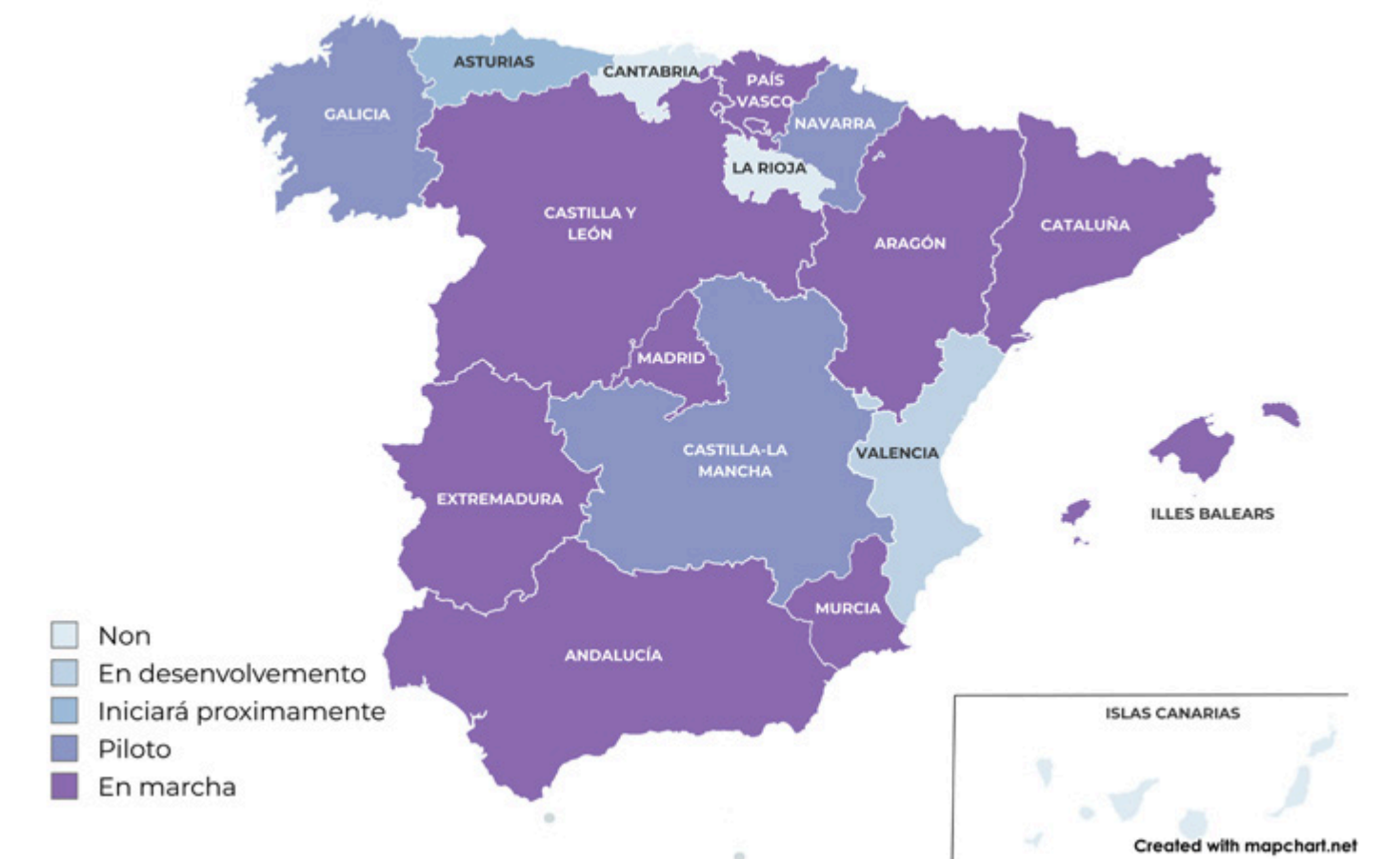
AVANCE



Publicación do Plan de Prescripción



Estado do Mapa de Activos



Implantación da Receita Deportiva

A **Receita Deportiva** é unha iniciativa que forma parte do Componente 26 do Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia nomeado coma “Plan de Fomento del Deporte”, e que segue as liñas marcadas no Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030. O “Plan de Fomento del Deporte”, e polo tanto a súa implementación en todas as comunidades autónomas, está financiado polos fondos NextGeneration da Unión Europea.

En liñas xerais, a **Receita Deportiva** é un **programa de prescripción de exercicio físico** elaborado e levado a cabo por unha equipa multidisciplinar, orientado á poboación en xeral. En España, o estado de desenvolvemento deste programa varía dunhas comunidades autónomas a outras. Co presente informe trátase de dar a coñecer a situación actual de cada unha delas e, en particular, da nosa comunidade, a través da información recollida nas páxinas web das administracións ou dos programas mesmos, do Consejo COLEF e de noticiarios online. Para isto, compáranse fundamentalmente tres aspectos principais: a publicación do **Plan de Prescripción físico**, o estado de elaboración do **Mapa de Activos**, e a situación xeral da implantación da **Receita Deportiva**.



PLAN DE PRESCRICIÓN

No seguinte gráfico pódese comprobar que na maioría das comunidades do territorio español xa teñen desenvolvido un **Plan ou Programa de Prescripción de Exercicio Físico** de acordo á implementación da Receita Deportiva, coas únicas excepcións de Castilla e León, La Rioja e as Illas Canarias.

MAPA DE ACTIVOS

Un **Mapa de Activos** para a saúde consiste nunha plataforma dixital que conteña todos os axentes e recursos enfocados cara a mellora da capacidade das persoas en relación á súa saúde e calidade de vida.

Neste gráfico pódese apreciar que **só 4 comunidades autónomas dispoñen deste recurso** e, aínda así, cómpre sinalar que nalgúñas, como por exemplo Galicia, non está totalmente actualizado xa que a información é parcial ou está incompleta.



IMPLANTACIÓN DA RECEITA DEPORTIVA



De cara ter unha imaxe xeral da situación en cada comunidade, no seguinte mapa represéntase o **estado do programa de prescripción de exercicio físico** en función dos seguintes estadios: está actualmente **en marcha** nalgunha localidade ou en toda a comunidade, estase a levar a cabo un **programa piloto** nalgunha localidade, iniciará proximamente xa que se atopa **en desenvolvemento**, ou **non o teñen** ou non se atopou información sobre o mesmo.

Como se pode observar no gráfico, **en 9 comunidades xa hai en marcha un programa de prescripción de exercicio físico que está publicado**, e estase a levar a cabo un programa piloto noutras 4 - Galicia entre elas. Pola contra, en 3 comunidades, ou non o teñen ou non se encontrou información ao respecto.

1. INTRODUCCIÓN

O Observatorio de datos do Clúster Galego da Industria do Deporte e o Benestar ten, entre os seus obxectivos, **a análise de informes e estatísticas** relacionadas coa práctica deportiva, poñendo a ollada nos **datos relevantes para a nosa comunidade**. Deste xeito, convírtese nunha ferramenta fundamental para o desenvolvemento conxunto da industria do deporte e benestar.

Dende a fundación do Clúster, **manifestouse a relevancia que ten a creación dun Observatorio de datos baseado nun sistema de información fiable, cuxos indicadores sexan postos a disposición de todos os axentes implicados no sector deportivo de Galicia**, e que permita a difusión de datos periódicos que faciliten o seguimento dos obxectivos marcados no Plan Estratéxico da entidade.

Dentro deste Observatorio preténdese dotar á industria do deporte e o benestar, de datos que contextualicen e sirvan de apoio para a construción de proxectos estratéxicos en cada un dos seus subsectores. E, mediante o mesmo, o Clúster ten o compromiso de **analizar os informes de relevancia** elaborados por entidades alleas así como **elaborar de forma interna novos informes**.

O presente informe está en concordancia co **Plan Máis**, un proxecto no que está a traballar o Clúster na actualidade, dirixido ao **envellecemento saudable e activo da poboación galega**, a través da creación dun modelo de prescrición física para persoas maiores e con cronicidade. Nesta ocasión ponse o foco na **Receta Deportiva**, unha iniciativa que se está a levar a cabo en toda España, relacionada tamén coa **prescrición de exercicio físico**.

Para a elaboración deste informa, realizouse unha busca de información sobre o marco legislativo que afecta ao desenvolvemento da Receta Deportiva, seguida de recolecta de información sobre a descrición do programa, os axentes implicados no mesmo e o proceso para levalo a cabo. Despois, buscouse información relativa á súa **implementación en cada comunidade autónoma, profundizando no caso de Galicia**. Finalmente, redactáronse unhas **conclusións** sobre a información analizada neste informe.

O Observatorio Galego do Deporte do Clúster Galego da Industria do Deporte e o Benestar, en consonancia cos obxectivos da súa constitución, **analizou os datos referentes a Galicia e publica neste informe os máis relevantes**.

2.- CONTEXTUALIZACIÓN —



2. CONTEXTUALIZACIÓN

A **Receta Deportiva** é unha iniciativa que forma parte do Compoñente 26 do Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, nomeado coma “*Plan de Fomento del Deporte*”, e que segue as liñas marcadas no Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030. O “*Plan de Fomento del Deporte*”, e polo tanto a súa implementación en todas as comunidades autónomas, está financiado polos fondos NextGeneration da Unión Europea.

Deste xeito, neste apartado expóñense os obxectivos e características principais de ambos plans para ofrecer unha visión do contexto normativo no que se encontra a Receta Deportiva, obxecto principal deste informe.

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN A NIVEL MUNDIAL

“PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030”

SITUACIÓN ACTUAL:

Segundo este plan, elaborado pola OMS, en todo o mundo hai unha **alta porcentaxe de persoas que non cumpren coas recomendacións de actividade física** da mesma entidade. Este problema agrávase en países con maior desenvolvemento económico, onde **a inactividade pode chegar ao 70%**.

Factores como cambios nos **patróns de transporte**, maior uso da **tecnoloxía e urbanización** contribúen a este fenómeno.

Os niveis de actividade física tamén se ven afectados por factores culturais, e grupos como mulleres, persoas maiores, grupos desfavorecidos e persoas con discapacidade teñen **menos acceso a programas e lugares seguros** para realizar actividade física.

A inactividade física ten un **custo global significativo en atención médica e perda de produtividade**, o que representa un desafío para os sistemas de saúde e a economía en xeral.

VISIÓN:

Máis persoas activas para un mundo máis saudable.

MISIÓN:

Asegurar que todas as persoas teñan acceso a contornas seguras e propicias, así como a diversas oportunidades para manterse fisicamente activas na súa vida cotiá, como medio que permita mellorar a saúde individual e comunitaria, e contribuír ao desenvolvemento social, cultural e económico de todas as nacións.

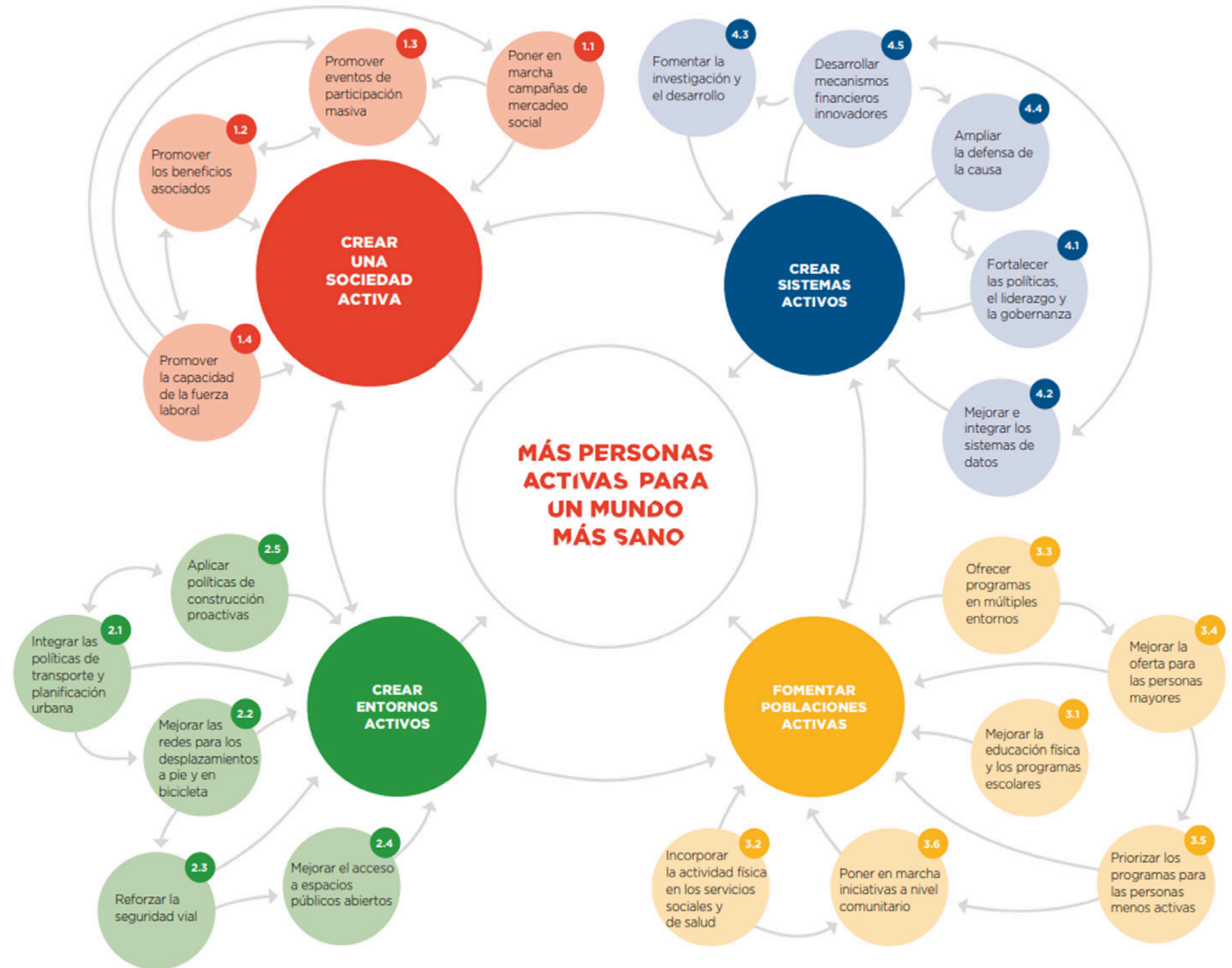
META:

Unha redución relativa do 15% na prevalencia mundial de actividade física en persoas adultas e adolescentes para o 2030.

4 OBXECTIVOS ESTRATÉXICOS E 20 MEDIDAS NORMATIVAS

No marco de acción do Plan, establécense 4 obxectivos estratéxicos que proporcionan un marco de aplicación universal para as 20 medidas normativas multidimensionais, cada unha establecida como un compoñente importante e eficaz dunha **resposta centrada na poboación para aumentar a actividade física** e reducir os hábitos sedentarios.

Xuntos, introducen o **enfoque que abarca a todo o sistema** necesario para crear unha sociedade que valore intrinsecamente e priorice as inversións en políticas en favor da actividade física como unha parte habitual da vida cotiá.



Imaxe extraída do [Plan de Acción Mundial sobre actividade física 2018-2030](#) (OMS)

2.2. CONTEXTUALIZACIÓN A NIVEL NACIONAL

“COMPONENTE 26 DO PLAN DE RECUPERACIÓN, TRANSFORMACIÓN Y RESILIENCIA: PLAN DE FOMENTO DEL DEPORTE”

OBXECTIVO:

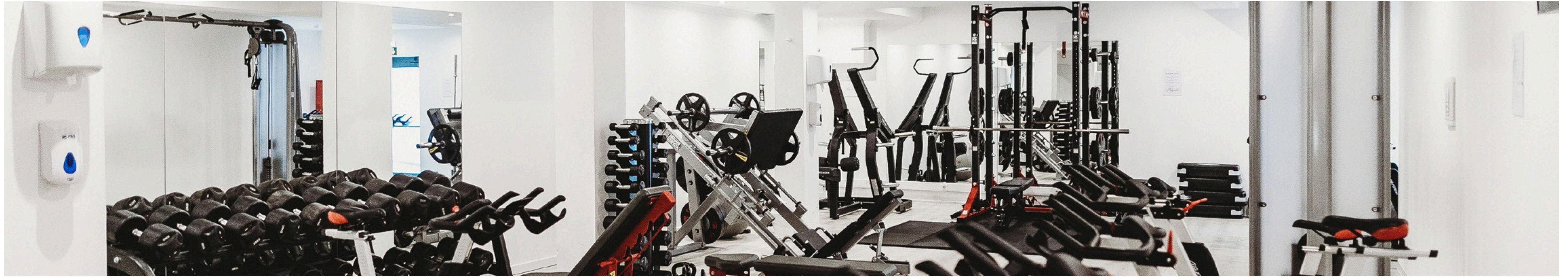
A dinamización, reestruturación e modernización do sector do deporte, adaptándoo á nova realidade socioeconómica mediante a súa transformación dixital e a adaptación á transición ecolóxica.

Persegue dotar ao sector dun marco normativo renovado a través dunha nova Lei do Deporte.

O fomento do sector do deporte concrétese en:

- Desenvolvemento de infraestruturas seguras e sostibles.
- Impulso á transformación dixital das organizacións deportivas.
- Promoción da investigación sobre a actividade física como elemento de fomento da saúde.
- Potenciación das candidaturas para a organización de grandes eventos deportivos.
- Fomento do turismo deportivo.
- Mellora da rede de centros de alto rendemento e tecnificación deportiva.

Préstase especial atención ás infraestruturas en zonas en risco de despoboación; e ao fomento de hábitos saudables a través do deporte e a actividade física.



REFORMAS

- **C26, R1: Nova lei do deporte.** Adecuar a realidade normativa ao momento actual e incorporar as ensinanzas aprendidas como consecuencia da pandemia da COVID-19. Destacan: a profesionalización do deporte de mulleres e a igualdade de xénero no ámbito deportivo.
- **C26, R2: Lei de profesións do deporte.** Papel protagonista no proceso de transformación estrutural do sector deportivo e para a modernización e adaptación do mesmo.
- **C26, R3: Estratexia nacional do fomento do deporte contra o sedentarismo e a inactividade física.** Para incrementar a práctica da actividade física e deportiva no conxunto da poboación española, que producirán beneficios na poboación tales como a redución da taxa de obesidade, dos factores de risco por enfermidades non transmisibles e os trastornos mentais.

INVERSIÓN

- **C26, I1: Plan de dixitalización do Sector Deportivo.** Mellora da estrutura dixital do sector deportivo español mediante o desenvolvemento de aplicacións informáticas. Preténdese impulsar a dixitalización dos Centros públicos de Medicina do Deporte.
- **C26, I2: Plan de transición ecolóxica das instalacións deportivas.** Orientado a fomentar o turismo deportivo sostible e a promover a modernización das infraestruturas deportivas nos Centros de Alto Rendemento e a rede das comunidades autónomas.
- **C26, I3: Plan Social do Sector Deportivo.** Fomento da internacionalización do deporte para acoller eventos deportivos internacionais e á promoción da igualdade no deporte. Especialmente dirixido á redución da desigualdade de xénero neste ámbito.

ESTÍMASE UNHA INVERSIÓN DE 300 MILLÓNS DE EUROS

Tendo en conta a fixación de criterios obxectivos para a distribución dos fondos, establécense unhas **Metas a alcanzar e Indicadores obxectivos**, que permitan validar ou non o cumprimento da inversión en todas e cada unha das comunidades autónomas.

- **Meta 1:** Aprobar un plan de prescrición de actividade e exercicio físico na Comunidade Autónoma.
- **Meta 2:** Dispor dun sistema/ferramenta dixital que dea soporte ao plan de prescrición.
- **Meta 3:** Dispor dun curso de formación específica en programas de actividade e exercicio físico saudable para o colectivo de educadores/as físicos deportivos/as.
- **Meta 4:** Formar en programas de actividade e exercicio físico saudable polo menos ao 10% do colectivo de educadores físicos e deportivos colexiados na Comunidade Autónoma, antes do 31 de decembro de 2023. En Galicia, dos 836 colexiados, participaron 84.
- **Meta 5:** Dispor dun curso de formación específica en prescrición de exercicio físico para o persoal sanitario (Médico de Atención Primaria e Enfermería) da Comunidade Autónoma.
- **Meta 6:** Formar en prescrición de exercicio físico polo menos ao 5% do colectivo de persoal sanitario da Comunidade Autónoma, antes do 31 de decembro de 2023. En Galicia, 4.040 profesionais recibiron formación en prescrición de exercicio físico.
- **Meta 7:** Dispor de Unidades Activas de Exercicio Físico (UAEF) que atendan polo menos ao 7% dos concellos da Comunidade Autónoma, antes do 31 de decembro de 2023. En Galicia, de 313 concellos, hai 22 con UAEF.
- **Meta 8:** Que polo menos o 0,01% do total da poboación da Comunidade Autónoma teña participado en programas das UAEF antes do 31 de decembro de 2023. En Galicia, dos 2.696.645 habitantes, participaron 270.



“PLAN DE DIGITALIZACIÓN DEL SECTOR DEL DEPORTE”

OBXECTIVOS:

- 1.** Establecer unha estratexia común para a prescrición de actividade e exercicio físico.
- 2.** Dispor en cada Comunidade Autónoma dun sistema de Prescrición de actividade e exercicio físico.
- 3.** Facilitar a formación de profesionais implicados.
- 4.** Crear Unidades Activas de Exercicio Físico ou denominación equivalente.
- 5.** Mellorar a resiliencia, accesibilidade e eficacia dos sistemas deportivos e de saúde.

REPARTO DE FONDOS

As beneficiarias destas liñas de financiación son as Comunidades Autónomas, aínda que os destinatarios finais poden ser entidades públicas ou privadas.

“MODERNIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS – PLAN ENERGÍA DEPORTE 2.0”

OBXECTIVOS:

Modernizar as infraestruturas deportivas creadas nos tres Centros de Alto Rendemento Deportivo (Madrid, Serra Nevada e León) e na Rede de Centros existente nas comunidades autónomas a través do proxecto Plan Enerxía 2.0 (Modernización das instalacións deportivas).

Para isto preténdese alcanzar a través desta medida, polo menos, a consecución de 54 proxectos de mellora mediante a súa eficiencia enerxética.

O cumprimento dos fitos e obxectivos definidos antes do 31 de decembro de 2025 é obrigatorio para que a Comunidade Autónoma ou Cidade con Estatuto de Autonomía poida finalmente reter os fondos transferidos.

3.- DESCRICIÓN DA RECEITA DEPORTIVA



3. DESCRIPCIÓN DA RECEITA DEPORTIVA

A través da información recollida de diversas fontes de información, entre elas, os plans de prescripción de exercicio de varias comunidades autónomas, neste apartado descríbese o concepto de **Receita Deportiva**, así como a súa estrutura de forma xeneralizada.

Cómpre destacar que, como en cada comunidade estase a implementar un **Plan de prescripción de exercicio diferente** e, a pesar de compartir a mesma estrutura, en moitos casos a organización e distribución das tarefas pode sufrir variacións, así como a forma de traballar dos equipos multidisciplinares. Do mesmo xeito, e dado que o nivel de desenvolvemento é distinto en cada comunidade, **aínda non existen datos suficientes para avaliar o éxito da súa implantación**.

Tamén é importante sinalar que a implantación da **Receita Deportiva** é algo realmente complexo, polo reto que supón integrar na sanidade novos procesos, que implican máis carga de traballo e novos protocolos, nun sistema que xa está moi esixido. Ademais, a necesidade de coordinación con outras institucións e persoal profesional externo aumentan esta dificultade.

QUE É A RECEITA DEPORTIVA?

Trátase dun **programa de prescripción de exercicio físico para a saúde** que se configura como un **marco de acción entre os sistemas de saúde e deportivo**, onde se definen os instrumentos de planificación, xestión, implementación, seguimento e avaliación necesarios para o seu desenvolvemento.

Para isto, nas localidades da súa implantación cómpre a creación de **Unidades Activas de Exercicio Físico (UAEF)**, nas que se potenciarán, entre outras, a formación e investigación, e levaranse a cabo as tarefas de planificación, avaliación e seguimento das persoas adscritas á Receita Deportiva.

AXENTES IMPLICADOS

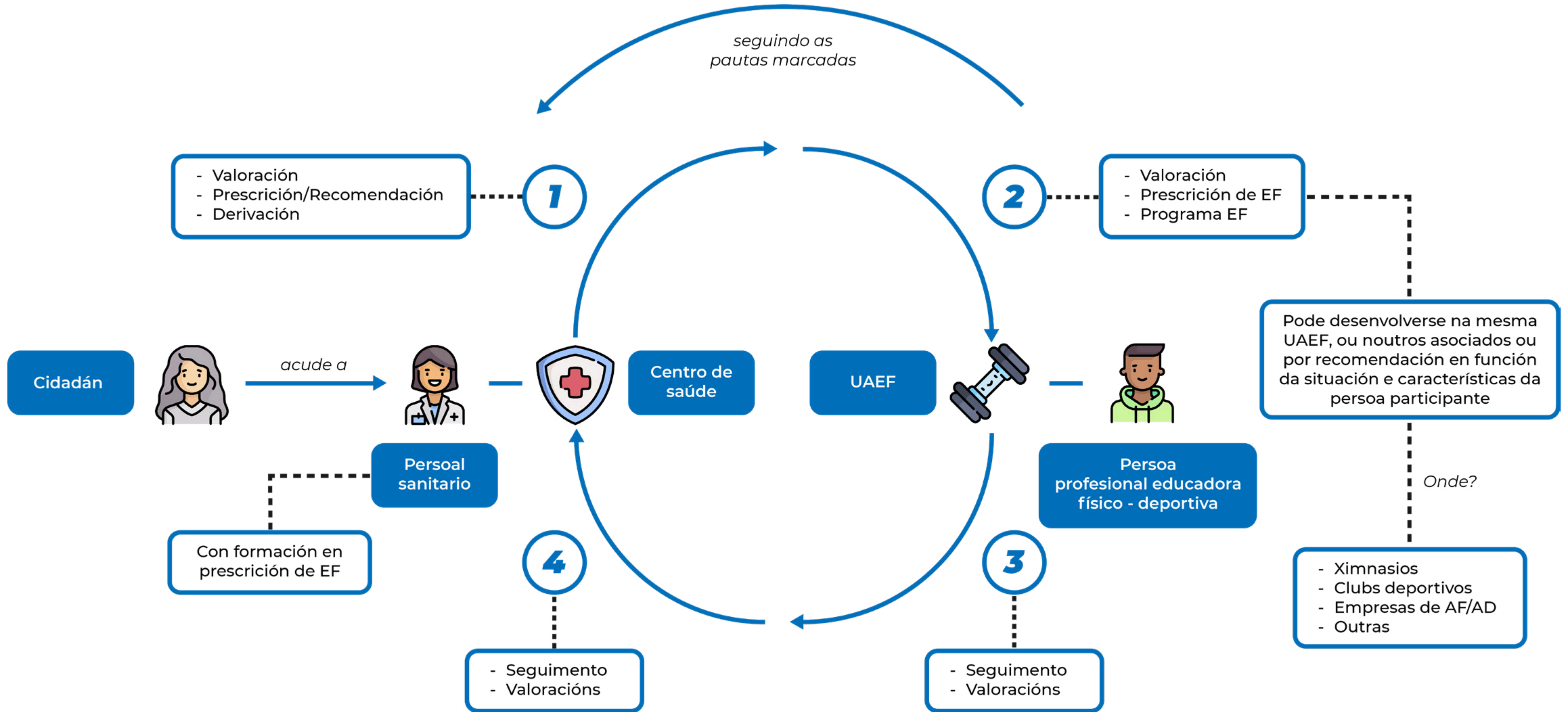
Centro de saúde:

- Valoración inicial.
- Prescripción inicial con actividades recomendadas e/ou limitacións da persoa participante.
- Derivación ás UAEF.
- Contribúen no seguimento do programa de exercicio físico para comprobar a evolución da persoa participante.

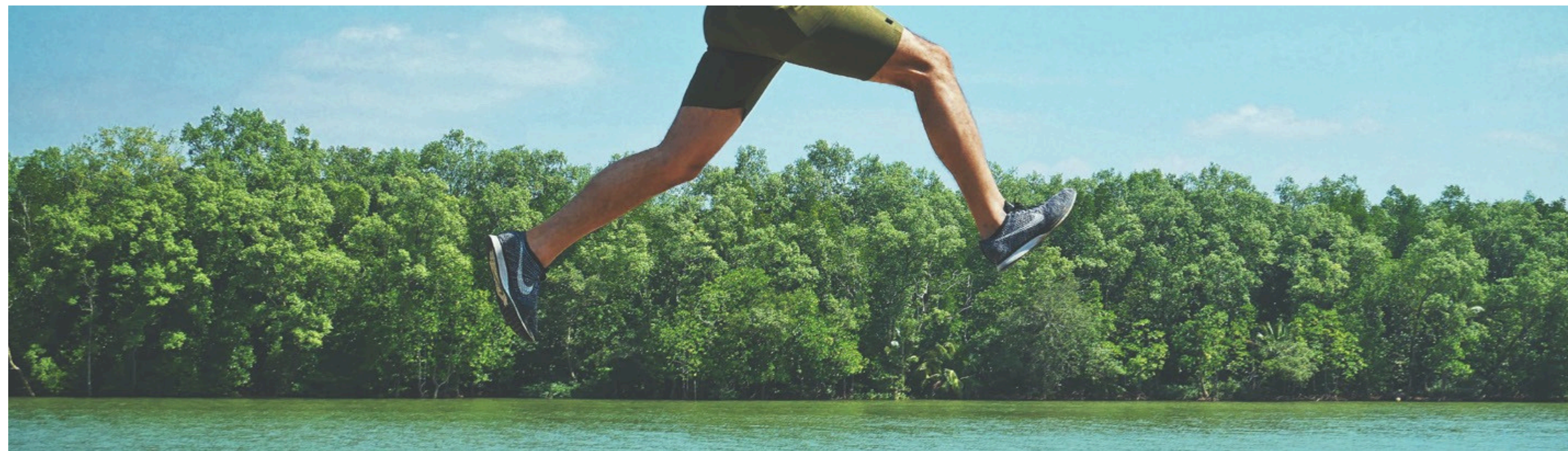
Unidades Activas de Exercicio Físico (UAEF):

- Valoración inicial.
- Planificación do exercicio físico (actividades, rutina, deportes, exercicios na casa ou no ximnasio, etc.) seguindo as recomendacións do Centro de Saúde e tendo en conta a situación e intereses da persoa participante.
- Desenvolvemento ou derivación do programa de Exercicio Físico (nalgúns casos derivan a actividade a outras entidades do sector deportivo coma clubs e ximnasios).
- Seguimento do programa de exercicio físico.

FUNCIONAMENTO DA RECEITA DEPORTIVA

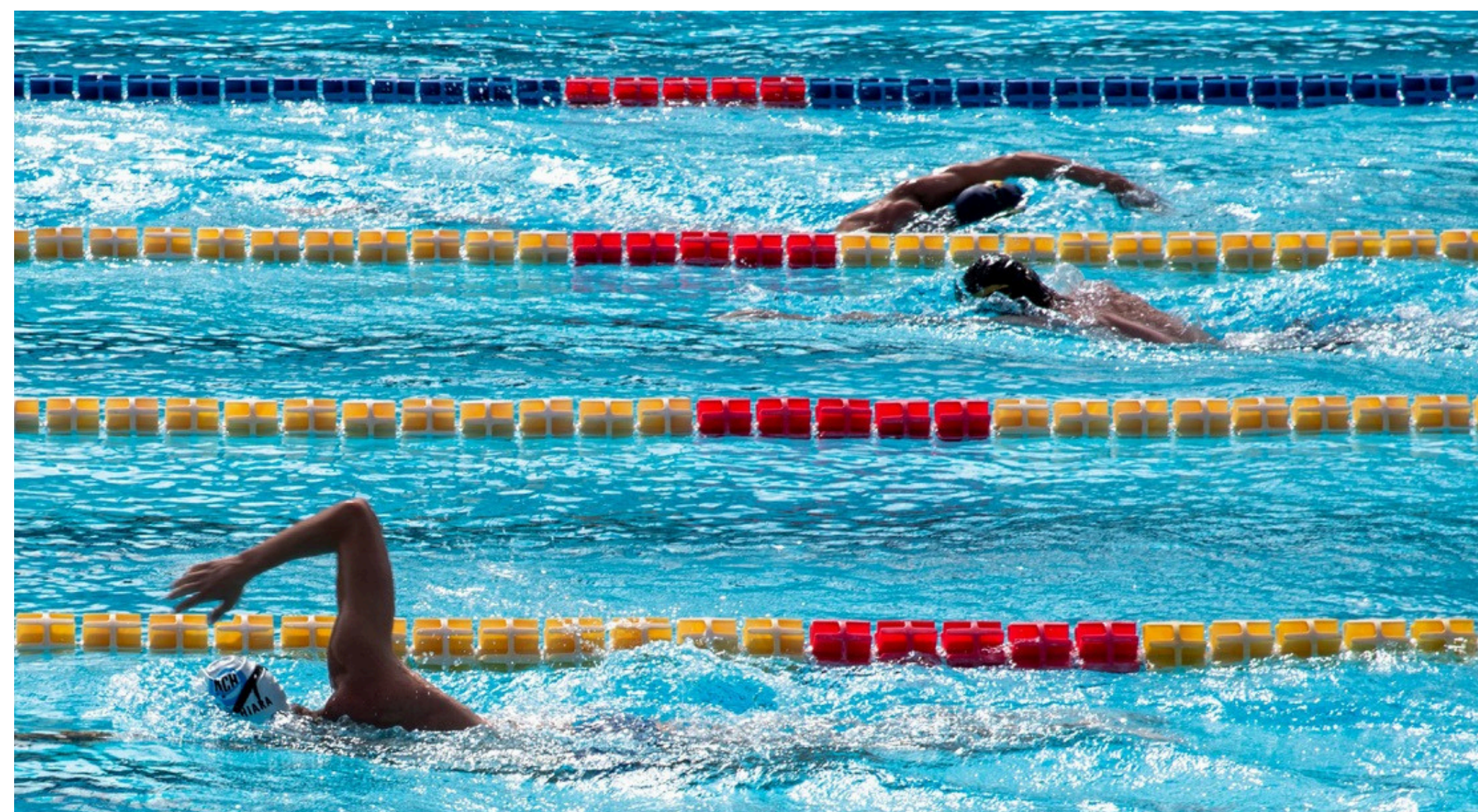


4.- A RECEITA DEPORTIVA NAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

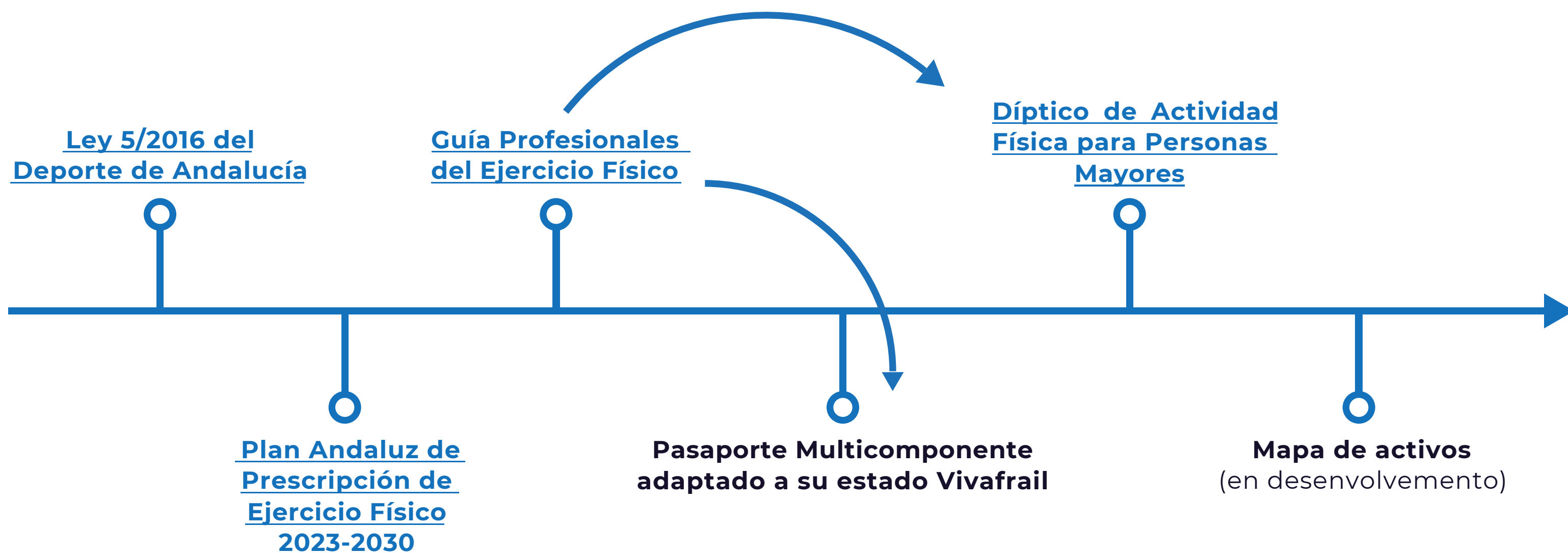


4. A RECEITA DEPORTIVA NAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Tras unha busca de información nas diversas plataformas das institucións públicas das comunidades autónomas, páxinas web, entre elas a do Consejo COLEF, e periódicos en formato dixital, a continuación preséntanse unha serie de liñas temporais, unha por cada comunidade autónoma, nas que se esquematizaron as principais accións, plans e noticias relacionadas coa implantación da **Receta Deportiva** nesa comunidade e nas localidades que forman parte da mesma. Cómpre destacar que é posible que nalgunha comunidade se estean levando a cabo outras accións que, ao ser públicas ou accesibles, non se tiveron en conta nesta análise.



ANDALUCÍA



Turismo

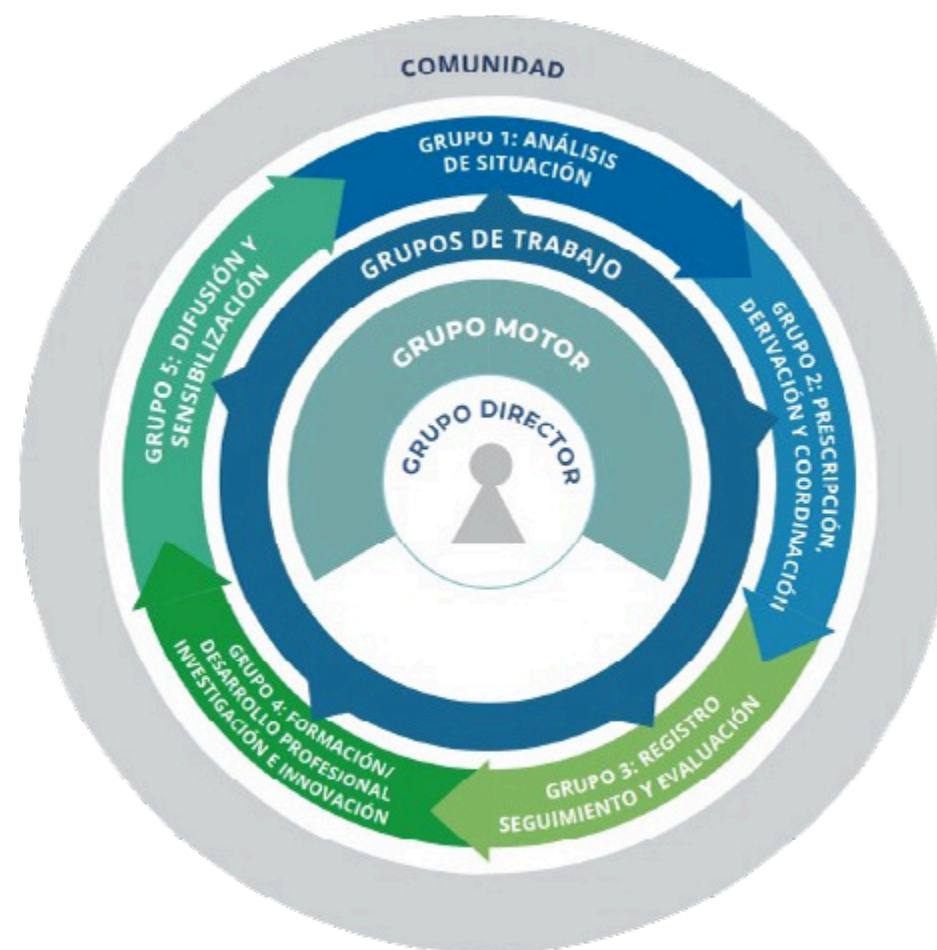
La Junta aprueba el Plan Andaluz de Prescripción de Ejercicio Físico 'Andalucía en forma'

Persigue fomentar el desarrollo de un plan que mejore la eficacia, accesibilidad e interacción de los sistemas deportivos y de salud

14/11/2023

Liñas estratéxicas

1. Prescripción, derivación e coordinación
2. Rexistro, seguimento e avaliación
3. Investigación, innovación e formación
4. Difusión e sensibilización
5. Plan de Dixitalización



Andalucía se suma a la receta deportiva: los médicos podrán prescribir ejercicio físico

Por primera vez en esta área región, los médicos de Atención Primaria podrán recetar actividad física a los pacientes como medida preventiva contra enfermedades y para abordar el sedentarismo.

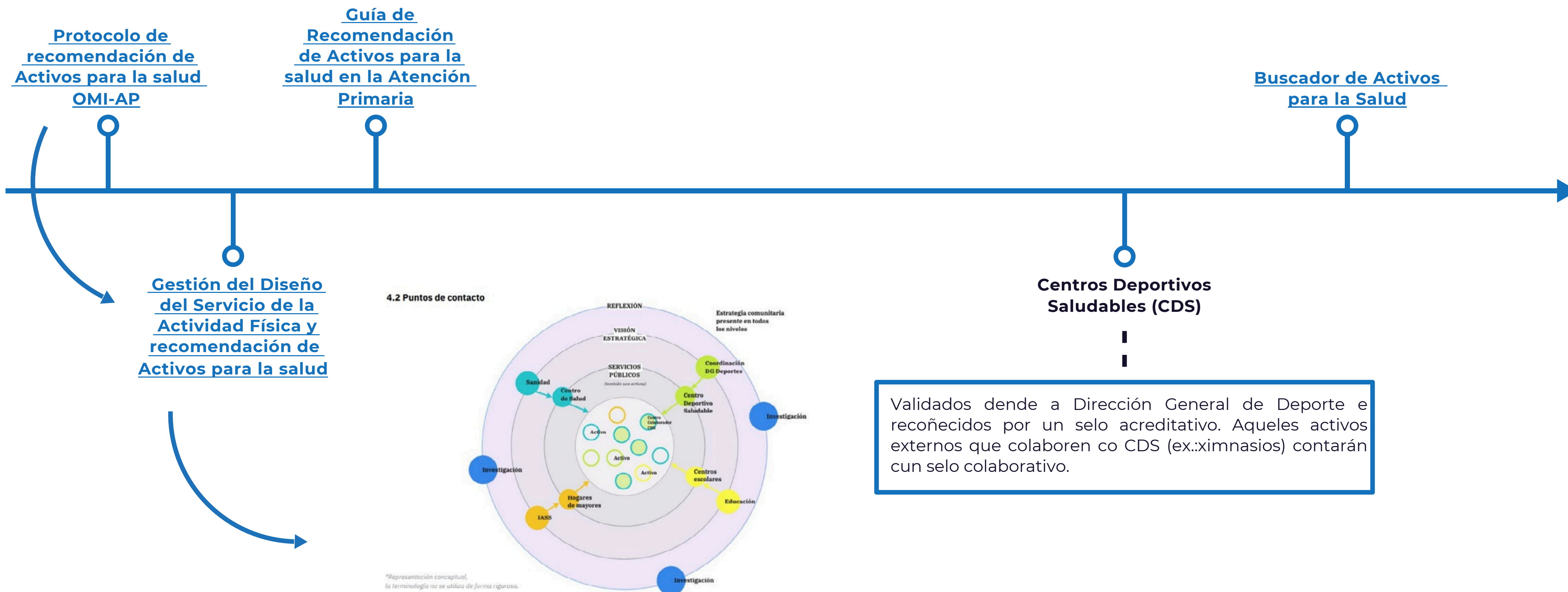
Santiago Gutierrez

2 de enero de 2024

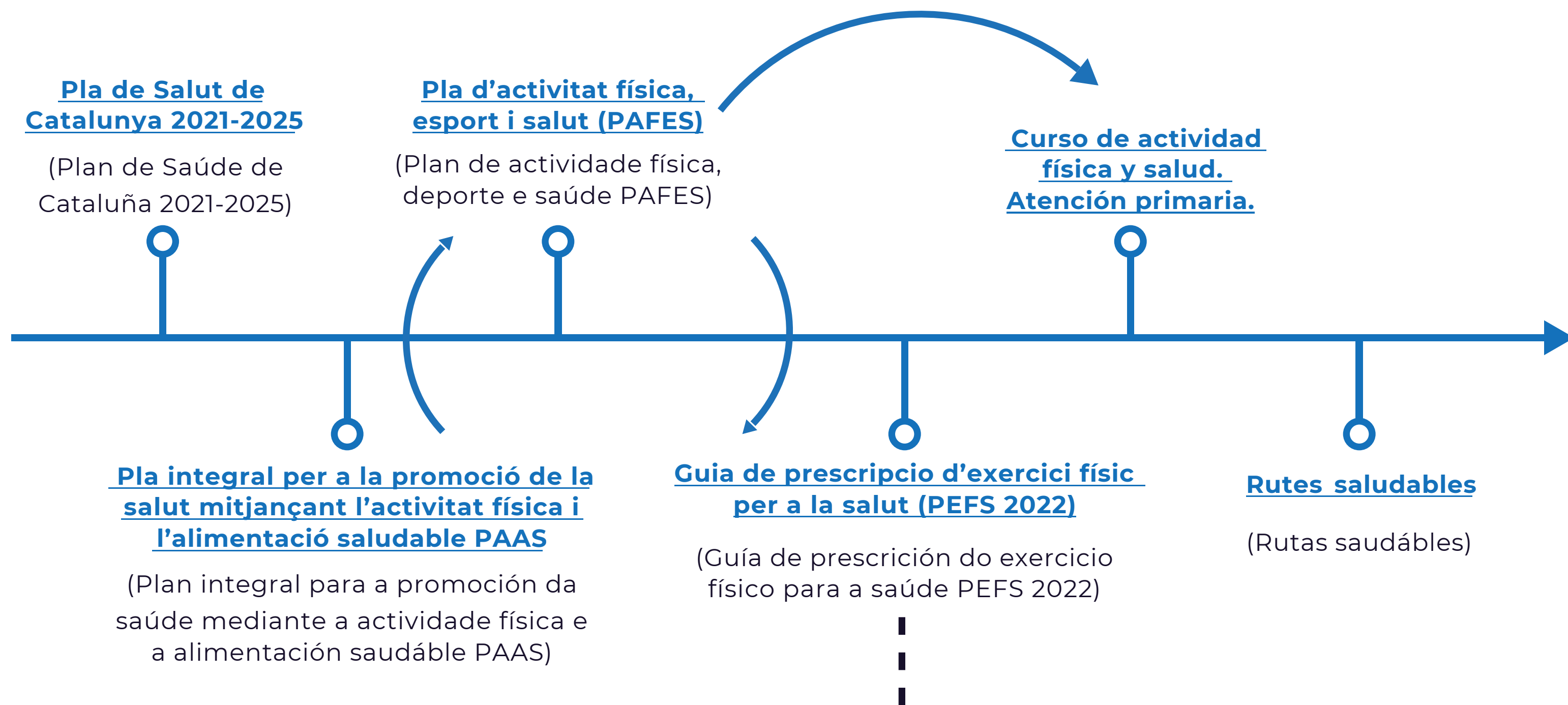
ARAGÓN

El Gobierno de Aragón pone en marcha el plan para implantar la receta deportiva

El director general de Deporte y el de Asistencia Sanitaria han presentado el proyecto a los alcaldes de la Comarca Comunidad de Calatayud



CATALUÑA



Fichas de Prescripción de Ejercicio Físico **por grupos poboacionais** dividida en **18 categorías** tales coma:

- Área da muller (embarazo, posparto e menopausia)
- Área das persoas maiores (caídas, fragilidade...)
- Área de psicoloxía (ansiedade, estrés...)
- Sistema nervioso (ictus, lesión medular...)
- Aparato dixestivo (alerxia alimentaria...)
- Xinecoloxía (ovarios poliquísticos...)

Barcelona trabaja para prescribir deporte desde los CAP: "A más gente en las piscinas, menos en los hospitales"

AINHOA TOMÁS | NOTICIA | 20.12.2023 - 10:27H



- El Ayuntamiento destina 4,5 millones de euros a reforzar la salud comunitaria en la ciudad.
- También contempla crear 11 centros más de atención primaria en la ciudad.



Una imagen de unas zapatillas deportivas. / Sant Joan de Déu

Cataluña impulsará la receta deportiva y modernizará su red de 20.500 instalaciones deportivas

El nuevo consejero de deportes, Bernardo Álvarez, ha anunciado que la Generalitat renovará las que hayan quedado obsoletas y no descarta invertir en nuevos centros deportivos en ubicaciones donde exista un déficit de infraestructuras.

2Playbook

26 de septiembre de 2024

CASTILLA Y LEÓN

COLEF Castilla y León • 4 nov 2022 • 2 Min. de lectura

COLEF será colaborador estratégico del Plan de Prescripción de Ejercicio Físico de Castilla y León

- Fondo de 1.245.686,57€.
- 238 persoas de 157 municipios, 83 educadores físico deportivos e 229 profesionais da atención primaria.
- Orixinar una **ferramenta dixital** que asegure ou facilite a prescripción da Receita Deportiva.

Inicio • Palencia capital • El Ayuntamiento de Palencia presenta un programa "pionero" para mejorar la salud...

Palencia capital

El Ayuntamiento de Palencia presenta un programa "pionero" para mejorar la salud a través de la actividad física

Por Daniel V. - 15/10/2024



COLEF Castilla y León • 11 nov 2022 • 2 Min. de lectura

El Ayuntamiento de Zamora pone en marcha la 'Receta Deportiva'

- Programa de 80 adolescentes (6-14 anos).
- 2 Sesións semanais de 1h durante 10 meses.
- Na Cidade Deportiva Municipal de Zamora.
- Sesións de Carácter recreativo a través do exercicio físico de forza.

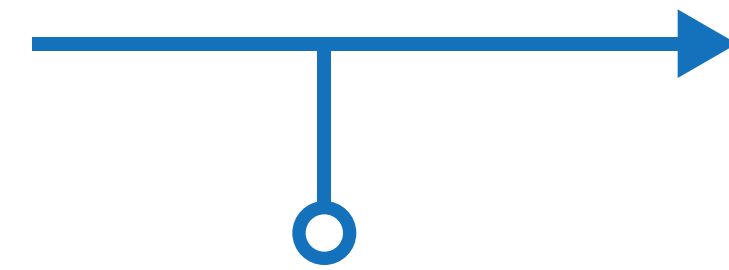
MÁS DE 300 PROFESIONALES DE SACYL RECIBEN FORMACIÓN SOBRE LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO EN PATOLOGÍAS CRÓNICAS

El Centro Regional de Medicina Deportiva trabaja actualmente en el objetivo de avanzar en la implementación de la 'Receta del ejercicio físico' como una herramienta terapéutica más en el ámbito de la Atención Primaria.

27 de mayo de 2023

Castilla y León | [Consejería de Sanidad](#)

EXTREMADURA



“El ejercicio te cuida”

Programa de sociosanitario Extremadura, que Junta de Extremadura tiene como finalidad mellorar a calidade de vida e saúde das persoas maiores a través da actividade física.

En activo dende o 2006.

Características:

- Extensión de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD).
- Avaliación da condición física e calidade de vida.
- Eventos para a promoción da saúde e calidade de vida (marchas saudables, obradoiros, charlas...).
- Asesoramiento na práctica de actividade física.
- 3 sesións semanais de 60 minutos cada unha.

Datos:

- 113 localidades
- 4630 persoas usuarias
- 27 persoas preparadoras físicas de promoción para a saúde licenciadas/graduadas.
- 27 zonas
- 162 grupos
- 131 eventos
- 91,2% participación femenina

Consejo COLEF · 20 feb · 3 Min. de lectura

MUFACE, ISFAS y MUGEJU podrán derivar al programa extremeño de prescripción de ejercicio físico



ILLAS BALEARES

Guía per a l'elaboració del mapa d actius en salut a illes balears

(Guía para a elaboración do mapa de activos en saúde das illas Balears)

Axudas para a creación de UAFs

Envellir activament. Mapa d actius per a un envelliment saludable

(Envelhecimento activo. Mapa de activos para un envelhecimento saudáble)

Pla de promoció de l'Activitat Física i Prescripció d'Exercici Físic de les Illes Balears

Obxectivos:

1. Promover a práctica da actividade física de forma segura, sostible e inclusiva.
2. Diseñar, implementar e avaliar un programa de Prescripción de exercicio físico dende un enfoque multidisciplinar.
3. Desenvolver unha ferramenta dixital que permita modernizar a Prescripción de actividade física , a Prescripción de exercicio físico , e establecer unha comunicación bidireccional entre os profesionais sanitarios de atención primaria, de medicina deportiva, e educadores físicos deportivos.

Noticias | Local

Deporte por prescripción médica: Centros de salud de Mallorca recetarán actividad física con un entrenador personal

Tres centros de salud de Mallorca crearán unidades de actividad física para pacientes obesos



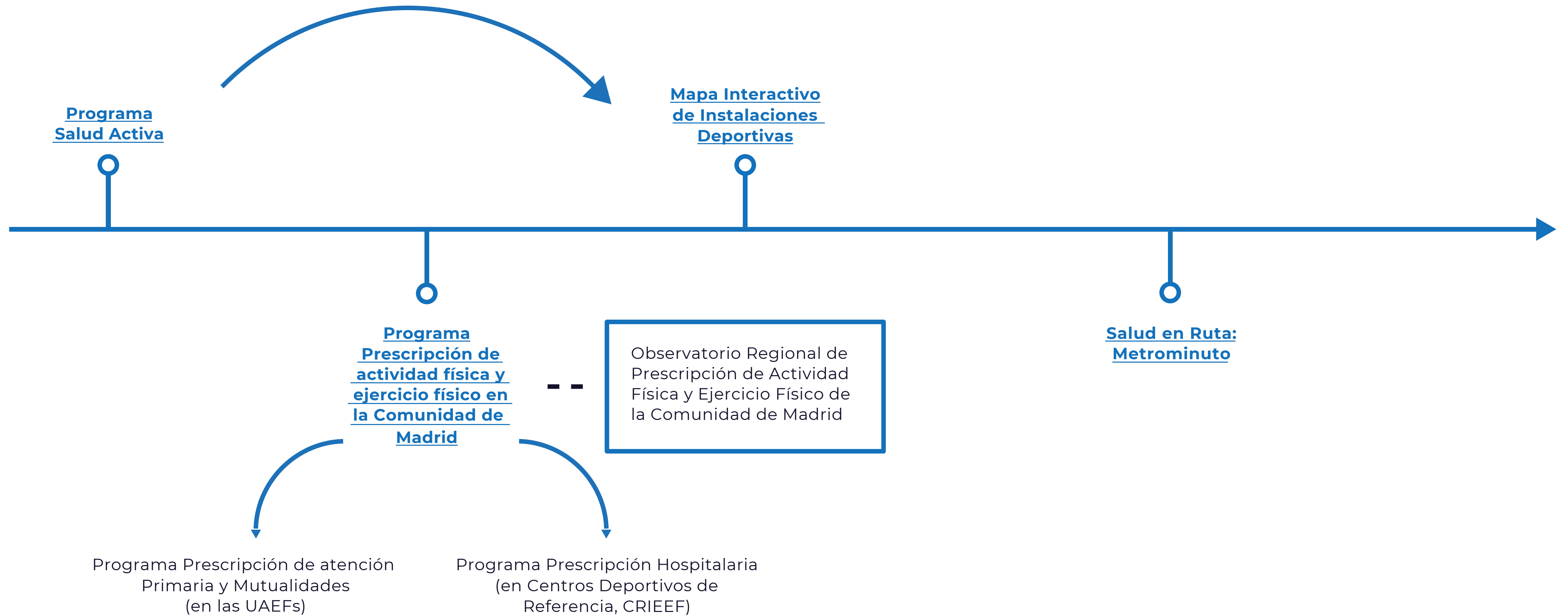
Imagen de archivo de un entrenador personal en el gimnasio | MarÃa JosÃa Real

Illes Balears integra a las y los graduados en CAFyD en el Servicio de Salud



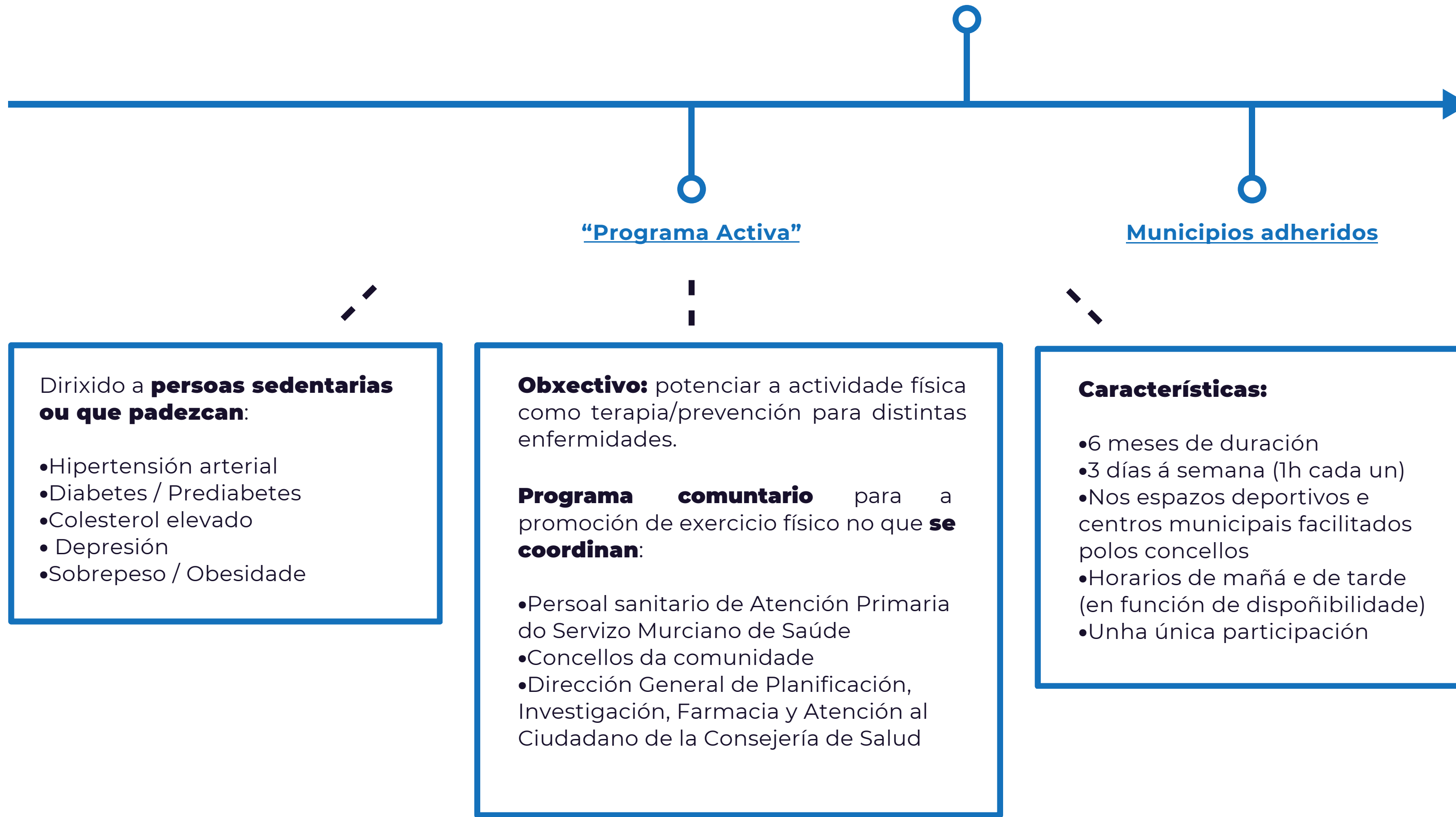
ILLES BALEARS INTEGRA A LAS Y LOS GRADUADOS EN CAFYD EN EL SERVICIO DE SALUD

MADRID



MURCIA

Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular



Consejería de Sanidad. 24 enero 2017

El programa "Activa" se amplía a seis meses para consolidar el hábito de la actividad física entre los pacientes

Desde que comenzó en el año 2010, más de 6.000 pacientes han recibido la prescripción de su médico o enfermero para realizar actividad física

La directora general de Planificación se reúne con representantes de los centros de salud y con la alcaldesa de Molina de Segura



El equipo técnico del 'Proyecto Activa' reinicia en Yecla el plan de fomento de la actividad física

Consejería de Salud. 10 February 2023 El equipo técnico del 'Proyecto Activa' reinicia en Yecla el plan de fomento de la actividad física La Consejería de Salud ha reiniciado el programa...

Murciasalud

PAÍS VASCO

Programa de actividade física orientado a persoas maiores de 55 anos, coa finalidade de proporcionarlles un servizo baseado no exercicio físico.

“Mugiment”

Redes de caminantes

Eufist Migiment

Guía de servicios de orientación

Kirol Txartela Mugiment

Redes Mugiment: Grupos de traballo intersectoriais. Entre os seus obxectivos está a promoción de actividade física. De ámbito local, incluíndo entidade promotora de Mugiment.

Servizos de orientación: axudar a persoas inactivas con o sen patoloxías e diferentes motivos/causas, incorporando a práctica de actividade física como un hábito máis dentro das súas vidas.

As persoas aboadas nos seus respectivos municipios poderán acceder ás instalacións deportivas doutros municipios sen coste adicional, en función da dispoñibilidade de cada un.

Receta Deportiva: Prescripción de salud personalizada a través del deporte y la actividad física

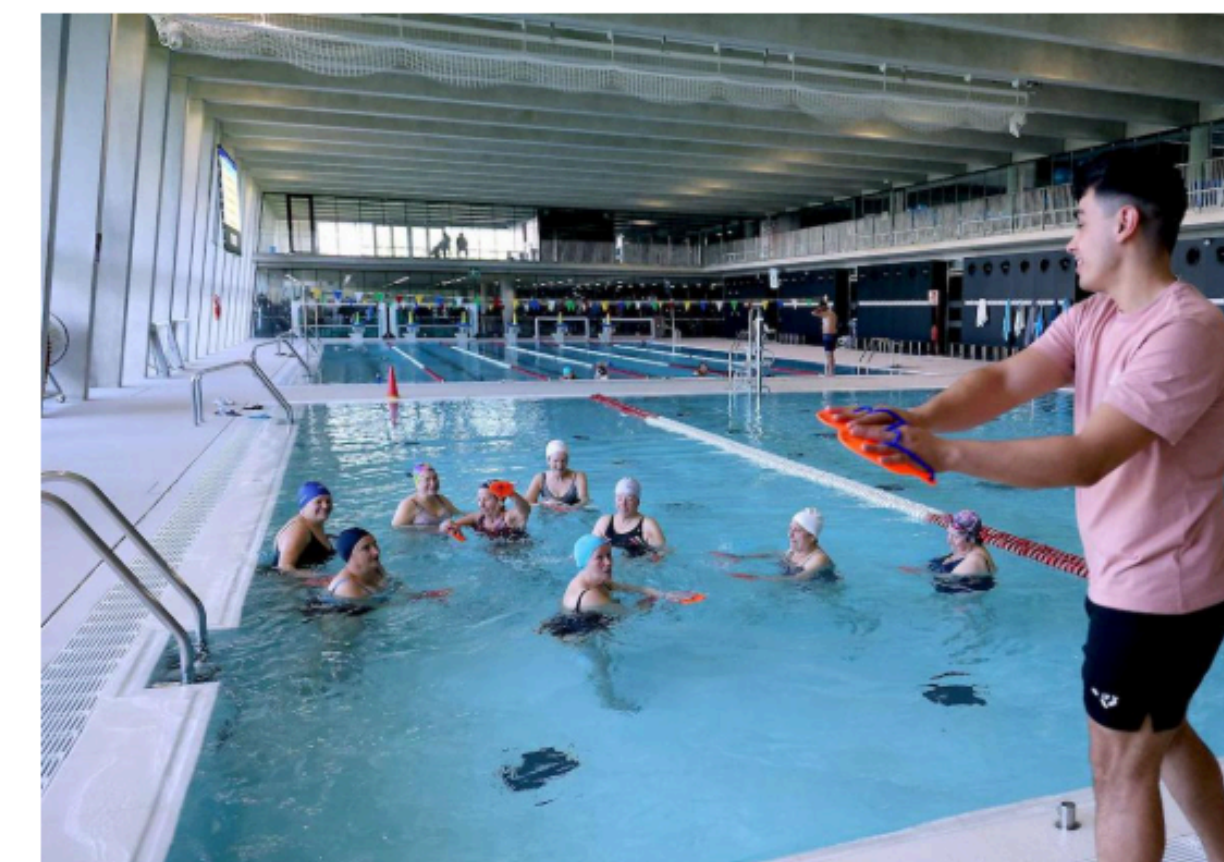
INICIATIVA INNOVADORA

El programa pionero de Euskadi que receta actividad física a personas inactivas

- A través del proyecto Mugiment, centros de salud de diferentes municipios vascos derivan a pacientes inactivos a un servicio de orientación dirigido a fomentar la actividad física
- El Gobierno Vasco quiere extender estos servicios a todas las localidades con ambulatorio

Más de 3.000 donostiarras han recibido ya la 'receta deportiva' de Donostia Kirola

Los centros de salud prescriben a los pacientes la conveniencia de realizar actividad física y les derivan al orientador del patronato municipal



Un monitor guía a un grupo de mujeres en la piscina del polideportivo de Altza. Arizmendi



Jorge F. Mendiola
San Sebastián

Viernes, 11 de octubre 2024, 06:51

+ Seguir

CASTILLA LA MANCHA



El Gobierno regional desarrollará el proyecto de la 'Receta deportiva' en 64 localidades de Castilla-La Mancha

Actualizado el: 30/05/2022

La consejera de Educación, Cultura y Deportes, Rosa Ana Rodríguez, ha detallado que el objetivo es facilitar que los profesionales sanitarios puedan prescribir el ejercicio físico a aquellos pacientes que así lo necesiten y que sean los profesionales de la actividad física y el deporte los que pauten, a través de las unidades de ejercicio, la actividad que deben realizar estos pacientes.

Fecha de publicación: 25/05/2022

- **Experiencia piloto** levada a cabo en Camarena (Toledo).
- Iniciará o proxecto en **64 localidades**, principalmente as da contorna rural.
- A Comunidade Autónoma recibiu 616.000 euros do *Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia*, sendo unha das **rexións máis beneficiadas**.
- Dende o Grupo de Investigación da Promoción da Actividade Física e a Saúde da UCLM, está a realizarse unha **análise exhaustiva** da contorna, da poboación de Camarena e da súa oferta deportiva; está a formarse aos educadores físico-deportivos; e creouse unha **rede local para a coordinación de accións** a desenvolver.

GALICIA

Nos concellos de Abegondo e Arteixo
Para persoas maiores de 60 anos

Mapa de recursos:
“Galicia Activa”

Programa Piloto
“Adestra a túa Saúde”

Estratexia Galega de Saúde comunitaria
en Atención Primaria 2023-2027

Plan Obesidade Zero
2022-2030

Colaboración **dos centros de saúde coas entidades da súa contorna** para mellorar o control das patoloxías crónicas, fomentar bos hábitos alimenticios, promocionar a actividade física ou reducir o risco de enfermidades de transmisión sexual ou adicións.

Médicos del centro de salud prescribirán «recetas deportivas»

El Concello y el Sergas pondrán en marcha un programa pionero que aunarà nutrición y deporte coordinado por especialistas

10 feb 2020 · Actualizado a las 20:23 h.

Galicia subvencionará las cuotas de gimnasios y piscinas a pacientes con receta deportiva

El Consello de la Xunta de Galicia ha aprobado la Estrategia Gallega de Salud Comunitaria 2023-2027, a través de la cual destinará hasta 1,4 millones de euros para pagar las cuotas de gimnasios a pacientes con receta deportiva.

El organismo destinará hasta 1,4 millones de euros para pagar las cuotas de pacientes con patologías concretas a los que el médico recete practicar ejercicio físico con el objetivo de “mejorar la salud de la población”.

f t i in e

Palco23 | 3 jul 2023 - 11:10

La Xunta aprueba el plan de prescripción de actividad física ‘Adestra a túa saúde’

El conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes, Diego Calvo, y el conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, firmaron la resolución que permitirá avanzar en el programa y extender su implantación a más de una veintena de ayuntamientos gallegos luego de las experiencias piloto en Arteixo y Abegondo

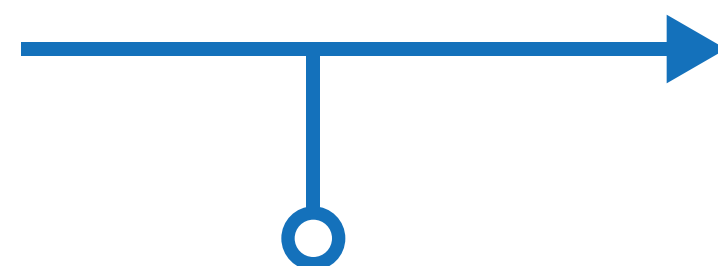


- El plan cuenta con una asignación de más de 442.300 euros de fondos europeos
- El Gobierno gallego pretende mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años mediante la derivación desde los centros de salud a un promotor de ejercicio físico de los ayuntamientos que le recomiende servicios disponibles en el municipio acordes a su condición física

Escuchar Compartir

Santiago de Compostela, 16 de octubre de 2024

NAVARRA



Prescripciones Técnicas que han de regir la contratación de la gestión de proyectos de Receta Deportivo-Social dentro del Programa Terapéutico:

“Citius, Longaevus, Fortius”

Niveis:

1. “Consello Deportivo”
2. Prescripción Deportiva
3. Prescripción Deportiva-Social

Actos:

1. Diagnóstico das necesidades dos barrios – Xestor/a Proxecto
2. Avaliación inicial da persoa – Persoal sanitario
3. Prescripción da Receita – Persoal sanitario
4. Monitorado de actividades e seguemento - Xestor/a Proxecto e Persoal sanitario
5. Adherencia e reevaluación - Xestor/a Proxecto

Participantes:

Persoas entre 50 e 80 anos empadroadas en Pamplona

BERRIOZAR, DEPORTE, SALUD

LA RECETA DEPORTIVA Y SOCIAL, YA EN MARCHA

19 SEP, 2023

El objetivo de esta receta es prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los pacientes



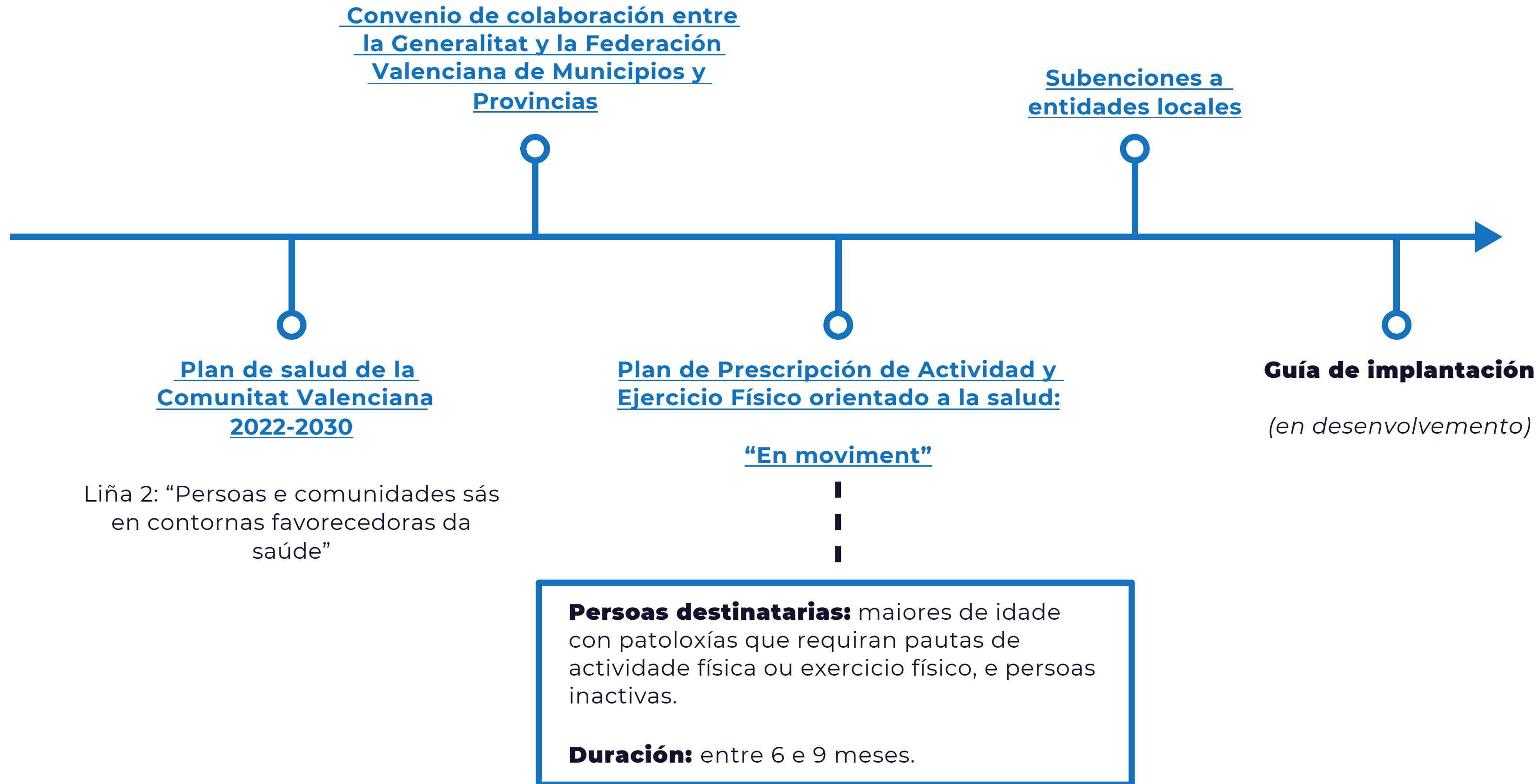
El Programa La Receta Deportiva y Social ya está en marcha en Berriozar, sumándose así a otros cerca de veinte ayuntamientos de la Comunidad Foral que ya trabajan con él.

Aprobada la gestión de proyectos de receta deportiva – social del programa municipal de deporte terapéutico ‘Citius, Longaevus, Fortius’

El Ayuntamiento de Pamplona invertirá en este contrato 103.135,97 euros anuales

2 de abril de 2024

COMUNIDADE VALENCIANA



Sociedad

El Colegio de Licenciados en Educación Física celebra el "éxito" de la receta deportiva en la Comunitat Valenciana

Nació de un convenio firmado entre esta entidad profesional y la Federación Valenciana de Municipios y Provincias, y se activa cuando los centros de salud derivan a pacientes con diferentes perfiles, pero en todos los casos sedentarios o con necesidad de movimiento, a los servicios deportivos municipales.



La “receta deportiva” es ya una realidad en la Comunitat Valenciana gracias al Plan “En Moviment”

Sociedad

Las gafas, el dentista o el gimnasio: las nuevas deducciones fiscales del Consell en el IRPF en la Comunitat Valenciana

El Consell estima un impacto en las cuentas de 199 millones de estas medidas, que incluyen también deducciones por compra de vivienda para los jóvenes

PRINCIPADO DE ASTURIAS

Fuente: RIPA, 26 de marzo. 2024 © 22:17

La Unidad de Medicina Deportiva de Avilés, pionera en poner en marcha la llamada receta deportiva

Fases do [proyecto Avilés Bilbao 2016](#):

- Planificación
- Estudo piloto no Centro de saúde de Cudillero
- Curso ao persoal sanitario
- Organización da derivación de pacientes aos especialistas de Medicina Deportiva
- Deseño e implantación no sistema informático
- Valoración de resultados



ASTURIAS

El médico podrá recetarte ejercicio en Asturias y ponerte un entrenador

LA VOZ

A medida levarase a cabo en 5 concellos que **dispoñen dunha persoa educadora física** para por en práctica eses exercicios:

- Gijón
- Avilés
- Siero
- Grado
- Oviedo (próximamente)

A idea é que se inicie a finais do 2025

CANARIAS

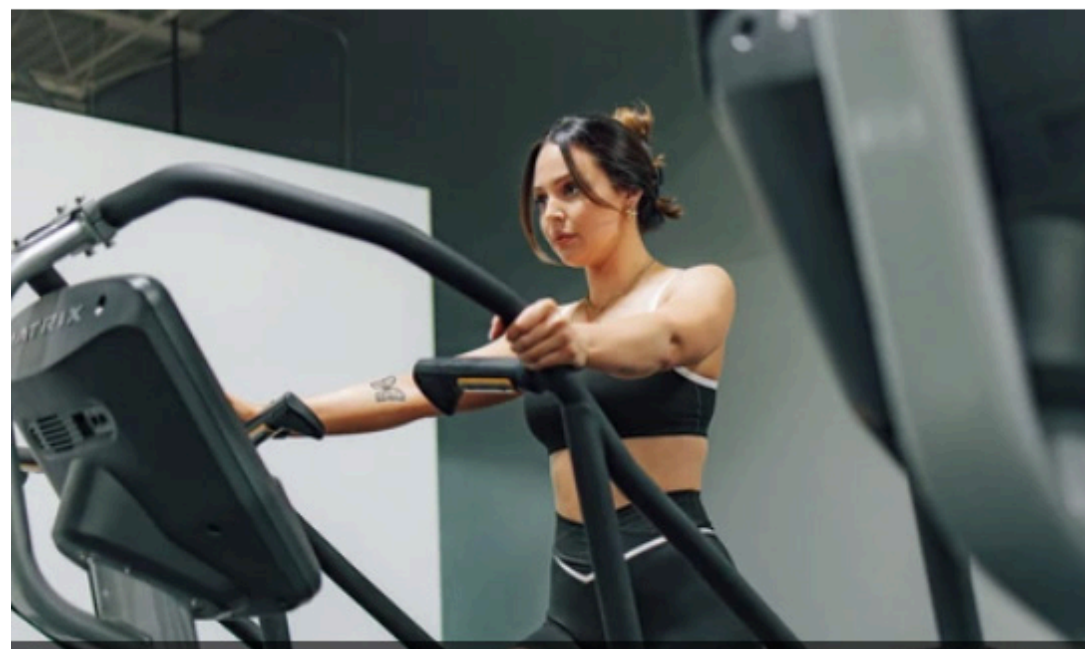
Sanidad y Educación impulsan la implantación de la «receta deportiva» en Canarias

Ambas consejerías suscriben un acuerdo para un «proyecto de legislatura» que pretende fomentar los hábitos saludables entre la población de las islas

Canarias ofrecerá gimnasio y entrenador personal gratis con receta médica

Los médicos de Atención Primaria podrán prescribir una "receta deportiva" que incluye gimnasio y entrenador a costa del erario público.

Libre Mercado
25/1/2024 - 18:06



- Empezarán a crear grupos de traballo para desenvolver a formación de **profesionais da actividade física**.
- O **grupo de traballo** elixirá á “poboación diana” coa que “arrancará” o proxecto.
- Persoas médicas, enfermeiras, fisioterapeutas, terapeutas... xa traballan na **guía de prescripción** que se complementará con outros proxectos como **a estratexia das illas e municipios promotores da saúde**.

Actividad Asistencial, Actualidad Sanitaria, Portada, Salud Pública, Sanidad

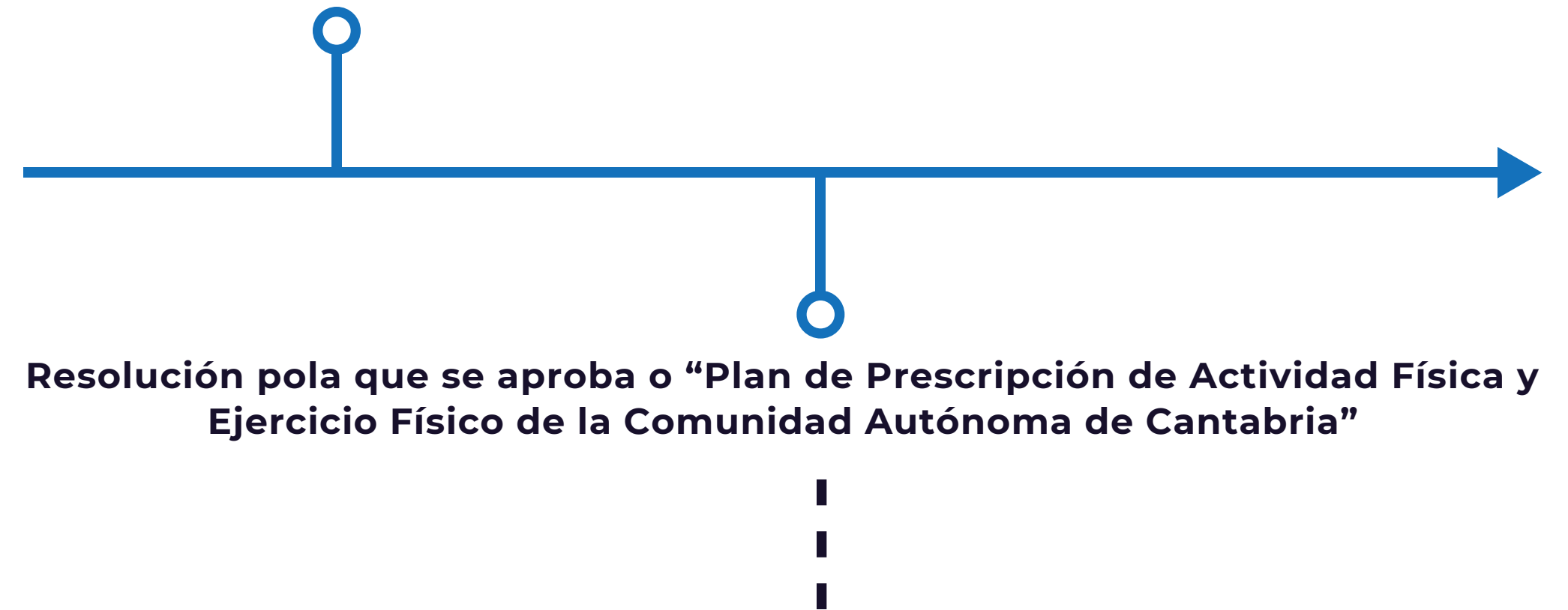
25 de enero de 2024

Sanidad y Deportes firman convenio para crear un sistema de prescripción de actividad física en Atención Primaria



CANTABRIA

Programa de Prescripción de Actividade Física +65 en Santoña



Pilares principais dos Eixos estruturais:

1. Formación de profesionais implicados no Plan de Actividad y Ejercicio Físico.
2. Implementación de ferramentas dixitais para prescribir e facilitar a actividade física para persoas sedentarias e/ou con enfermidades crónicas.
3. Conceptualización das estruturas deportivas/comunitarias locais necesarias que, contando con educadores físicos e deportivos, permitan atender eficientemente as derivacións que xeren os profesionais sanitarios.

LA RIOJA

IV Plan de Salud de La Rioja 2030

SALUD La Rioja implantará en 2023 la receta deportiva para todas las edades



Dirixida a **todas as idades** que teñan que realizar **actividade física** de maneira continuada.

LA RIOJA

La Rioja recibirá 194.731,74 euros para desarrollar acciones de fomento del deporte a través de herramientas digitales

Aprobación da [Ley de modificación](#) da súa norma de 2017 sobre impostos e tributos cuxa medida estrela é a “deducción para fomentar o exercicio físico e a práctica deportiva”.

Consejo COLEF - 30 nov 2023 - 4 Min. de lectura

En La Rioja los gastos en servicios deportivos podrán deducirse en la Renta



As persoas residentes de La Rioja poderán deducirse da renta ata o 30% dos gastos realizados en servizos deportivos (*un 100% para as persoas maiores e aquelas con discapacidade*) cun límite máximo de 300 euros.

Servizos deducibles:

- En ximnasios e instalación deportivas.
- En entidades inscritas no Registro del Deporte de La Rioja.
- Clases para a práctica de deporte ou clases deportivas.
- Licencias federativas emitidas por federacións de La Rioja.

5. A RECEITA DEPORTIVA GALEGA

Unha vez establecido o estado no que se encontra a implantación da **Receita Deportiva** nas diferentes comunidades autónomas, neste apartado trátase en profundidade o seu desenvolvemento en Galicia. Con todo, esta información debe tomarse con cautela, posto que aínda non existen datos públicos do seu desenvolvemento máis aló dos que están dispoñibles na web.



GALICIA

Estratexia Galega de Saúde comunitaria en Atención Primaria 2023-2027

OBXECTIVO:

Reforzar a orientación comunitaria da atención primaria influíndo sobre os determinantes sociais para mellorar a saúde da poboación.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- 1. Reforzar as estruturas organizativas** necesarias para promover a orientación comunitaria dentro da actividade habitual da atención primaria.
- 2. Facilitar ferramentas e recursos** para a atención comunitaria desde atención primaria.
- 3. Desenvolver os tres niveis de orientación comunitaria desde a atención primaria,** cun especial enfoque na equidade e nos determinantes sociais da saúde.
- 4. Impulsar a innovación e o coñecemento** en saúde desde atención primaria.

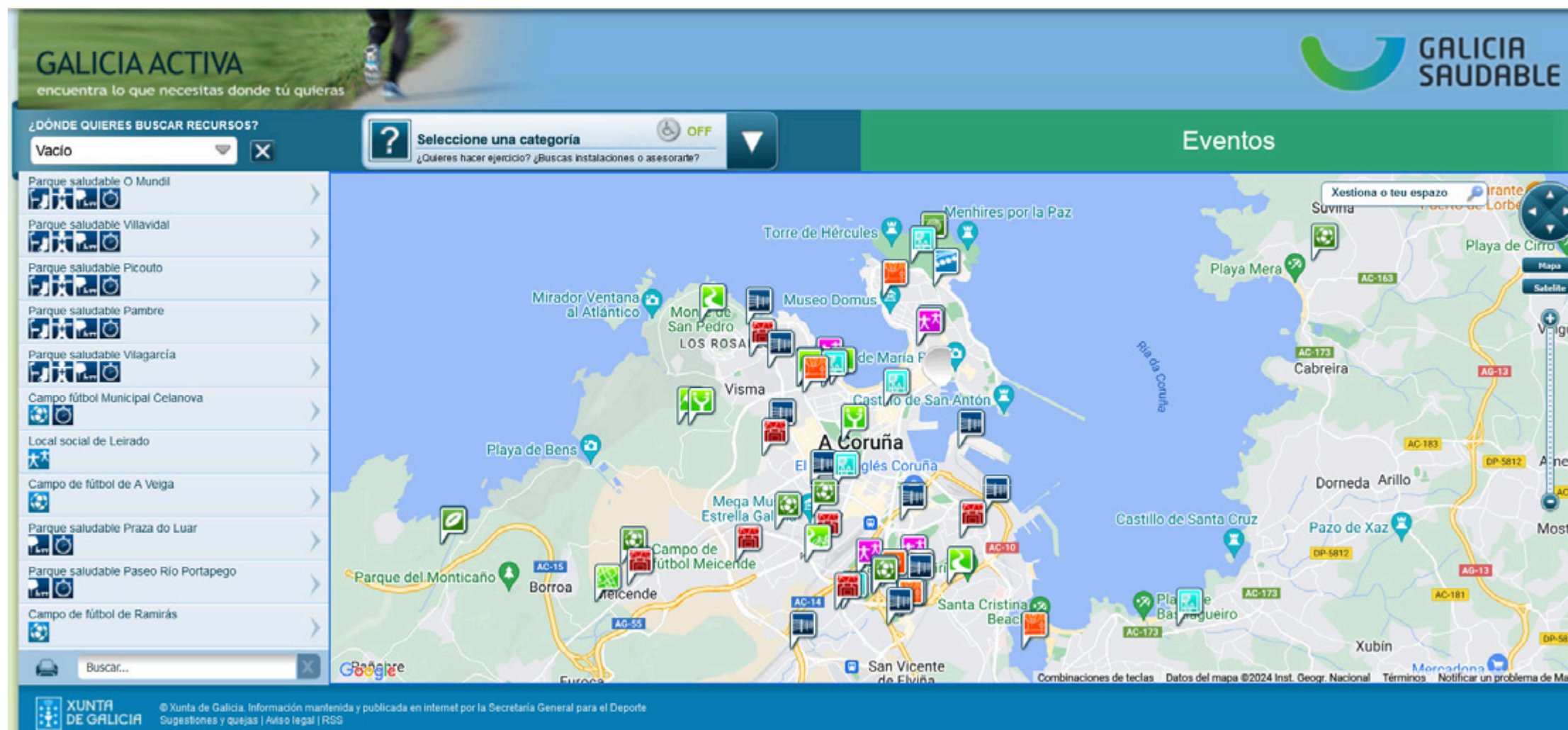


GALICIA

Mapa de recursos “Galicia Activa”

Visión xeral do mapa de recursos “Galicia Activa” na zona da Coruña. Como se pode apreciar na imaxe, ten un filtro por rexión ou localidade e outro por actividade. Ademais, na marxe esquerda, amósase un listado dos recursos da zona indicando o tipo de actividade e categorías ás que pertence.

Cómpre sinalar que esta lista **non está completamente actualizada**, xa que en moitos casos a responsabilidade vértese sobre as entidades deportivas para darse de alta na plataforma.



Listado de recursos do mapa coas súas categorías



Filtro por categorías e actividades

Filtro por localidade e provincia

GALICIA

Plan Obesidade Zero 2022-2030

DEFINICIÓN:

É un plan de acción para a prevención do sobrepeso e a obesidade en Galicia desde unha perspectiva de saúde pública, que foi aprobado en setembro do 2022.

META:

Reducir a prevalencia de sobrepeso en Galicia un 15% no ano 2030.

CONTIDO:

Promover os factores protectores fronte ao sobrepeso e a obesidade, entre os que se atopa a actividade física regular nas súas diferentes modalidades. Para isto, contémpanse diferentes eixos estratéxicos, obxectivos e accións, entre os que destaca potenciar as contornas promotoras da saúde, como a contorna sanitaria.

Dentro das accións propostas, concretamente na acción 5.1., descríbese especificamente o desenvolvemento do proxecto **“Adestra a túa saúde”**.



GALICIA

Programa Piloto “Adestra a túa Saúde”

DEFINICIÓN:

Proxecto de prescrición de exercicio dende o centro de saúde que engloba as actuacións de diferentes profesionais da saúde e do exercicio físico, tecendo unha rede de servizos no territorio. O proxecto está dirixido a pacientes de 60 anos ou máis en situación de inactividade ou sedentarismo, sen patoloxías contraindicadas co exercicio físico, para a prescrición de exercicio físico para a saúde.

LUGAR:

Nos concellos de Arteixo e Abegondo.

CONTEXTO:

O programa alinéase coa estratexia de promoción e prevención do sistema nacional de saúde e o plan galego de atención primaria. Ademais, forma parte do Plan de Obesidade Zero en Galicia.

SISTEMA DE AVALIACIÓN:

Tanto na avaliación inicial das condicións físicas das persoas usuarias coma no seu seguimento, emplearase a plataforma sobre a Valoración da Condición Física Saudable (D.A.F.I.S), recoñecida pola Organización Mundial da Saúde como boa práctica nos países do marco europeo.



GALICIA

Programa Piloto “Adestra a túa Saúde”

OBXECTIVOS:

Condición física

Impleméntase un enfoque gradual e personalizado, permitindo a cada participante avanzar ao seu propio ritmo, garantindo un progreso sostible e unha mellora na súa condición física. Busca proporcionar ás persoas participantes ferramentas prácticas para manter e mellorar a súa condición física, promovendo un envellecemento saudable e activo.

Hábitos saudables

Fomenta a realización regular de actividades físicas adaptadas ás capacidades das persoas participantes. Incentívase a adopción de prácticas saudables que contribúan ao benestar xeral e preveñan enfermidades asociadas ao envellecemento.

Socialización

Mas aló da actividade física, foméntase a interacción social e a creación de vínculos entre as persoas participantes. A socialización non só se considera como un complemento á actividade física, senón coma un compoñente esencial para mellorar a saúde mental e emocional das persoas participantes.

PASOS DO PROGRAMA:

Precita

Ao inicio do programa xerarase unha cita inicial co persoal sanitario a disposición da persoa usuaria para unha avaliación do seu estado de saúde e capacidades físicas. En base a esta avaliación realizarase a asignación das actividades planificadas acordadas

á persoa usuaria dentro do programa. De cara ao seguimento da actividade, esta rexistrará, coa axuda do persoal sanitario, a súa conta de Google Fit da que se obterán os seus rexistros de pasos, calorías, distancia recorrida, etc.

Seguemento

Durante o programa a persoa usuaria utilizará un dispositivo intelixente (pulseira ou reloxo) para rexistrar a súa actividade física na conta de Google Fit. A plataforma descargará diariamente os datos rexistrados polo dispositivo para realizar o seguimento da actividade da persoa usuaria e xerará un rexistro de actividade diaria e un rexistro para cada actividade rexistrada manualmente, forme parte do programa ou non (por exemplo camiñar, nadar ou ciclismo).

Monitorización

Haberá una persoa técnica encargada de monitorizar cada unha das actividades planificadas dentro do programa “Adestra a túa saúde”. Asegurarase de que cada persoa usuaria active o seu dispositivo para o rexistro de actividade e terá en conta as indicacións do persoal sanitario para a realización do exercicio correspondente.

Cita intermedia

Tras catro meses realizarase unha nova cita co persoal sanitario para analizar a evolución dentro do programa e realizar os axustes pertinentes de ser o caso.

Fin do programa

A duración total do programa “Adestra a túa Saúde” será de nove meses. Tras este tempo a persoa usuaria terá unha cita final co persoal sanitario para comprobar os cambios na súa saúde e se existe unha melloría respecto ao seu estado inicial.

GALICIA

Programa Piloto “Adestra a túa Saúde”

RESULTADOS:

Segundo a **Fundación Deporte Galego**, promotora de Adestra a túa Saúde, a posta en marcha do programa piloto e a súa propia evolución fixo que nos concellos implicados crearan servizos específicos debido á alta demanda, o que é indicador da **necesidade da implantación dun sistema estandarizado de prescripción de exercicio que conte con todos os axentes implicados no territorio**.

A implantación do programa nestes concellos, que contou cunha **participación de aproximadamente 120 persoas**, permitiu afinar os procedementos e modificar os protocolos, de cara a ter un modelo práctico probado e testado.

Tras a finalización dos programas piloto, o proxecto poñeráse proximamente en marcha en **25 municipios galegos** a través dos fondos *Mecanismo de Recuperación e Resiliencia* do Goberno de España e os **axentes implicados** serán os propios municipios, os centros de saúde dos mesmos e o persoal especializado en actividade física e saúde, formado especificamente para o programa e ecargado de guiar e facer un seguimento das persoas usuarias, e o persoal técnico dos lugares onde se desenvolvan as actividades.

Ademais, tamén proximamente publicárase o **Plan de Prescripción de Exercicio físico** para esta comunidade.



CONCLUSIONES

A situación xeral da Receita Deportiva en España é moi diversa, xa que nalgúns comunidades xa teñen toda a documentación necesaria (plans de prescripción, guías de implementación, dossieres con recomendacións, mapas de activos, etc.) e están a ampliar a poboación obxectivo; mentres que noutras apenas se constituíron os grupos multidisciplinares para planificar, organizar e coordinar o programa de prescripción.

Grazas á implementación do plan piloto, posta en marcha do programa, ou actualización dos que xa existían con anterioridade, pódense comprobar os **beneficios que aporta a práctica de actividade e exercicio físico nas persoas usuarias**, conseguindo melloras a nivel físico, psicolóxico e social.

Bo exemplo do desenvolvemento da Receita Deportiva son, por unha banda, é o Plan Andaluz de Prescripción de Ejercicio Físico 2023-2030, un documento moi detallado, que especifica de forma clara e concisa como levar implementar o programa nesta comunidade.

Por outra banda, en San Sebastián de los Reyes, a **Receita deportiva** púxose en marcha en marzo do 2022, de cara a pacientes de cancro, e terá unha duración dun ano. Nas enquisas de satisfacción realizadas ás persoas adscritas, destaca a **mellora do estado de benestar persoal e os vínculos afectivo-sociais** co resto de participantes.

No Ayuntamiento de Valencia, comunidade que está en fase de desenvolvemento da guía de implantación da **Receita deportiva**, os resultados do Programa Actividad Física y Salud amosaron que, das 124 persoas adscritas un **72% afirmou que a súa saúde mellorou** tras a finalización do programa, un **58% sentiu melloras de dor e problemas emocionais** e varios centros deportivos rexistraron unha maior participación.

Un punto clave é que, por norma xeral, **a maioría das persoas usuarias destes programas seguen sendo mulleres**. Por esta razón, consideramos necesario establecer estratexias e incluír nos programas de exercicio físico actividades máis atractivas para os homes, como poden ser as deportivas, e/ou realizar campañas de fomento da actividade física tendo en conta a perspectiva de xénero e a fenda que existe na súa práctica nestas idades. Desta maneira, créase un interese por estas actividades que logo pode redirixirse a outras máis específicas de acondicionamento físico.

Respecto á situación en Galicia, no **programa piloto** que se desenvolveu nos municipios de Arteixo e Abegondo non fala de Unidades Activas de Exercicio Físico (UAEFs). Na súa descrición indícase que as persoas derívanse á unha persoa promotora de exercicio físico do propio concello, quen se encarga da avaliación da condición física inicial e acorda o tipo de exercicio, tendo en conta as recomendacións do persoal sanitario e dos servizos dispoñibles no propio concello. Sen embargo, tal e como se sinala no Plan de fomento do Deporte, as UAEFs teñen un papel fundamental na implantación da Receita Deportiva, sendo un **nexo vital** entre os centros de saúde, a poboación diana e as diferentes entidades de actividade física da proximidade.

Polo tanto, de cara a un aumento da participación da poboación na Receita Deportiva, e tamén á súa implantación noutras localidades, parece necesaria unha **estrutura de derivación, avaliación e xestión da actividade física entre o ámbito sanitario e o deportivo**, para que a poboación diana se sinta acompañada durante todo o proceso. Por isto, á espera da publicación do Plan de Prescripción de Exercicio físico de Galicia e dos novos protocolos para o desenvolvemento de Adestra a túa Saúde noutros municipios, lémbrese neste informe **a importancia da implantación de Unidades Activas de Exercicio Físico (UAEFs) nas diferentes localidades**.

CONCLUSIONES

En definitiva, a **Receta Deportiva** trátase dun proceso de implementación de boas prácticas, hábitos e estilos de vida saudables arredor da práctica de exercicio físico, principalmente, pero aínda se lle está a dar forma e se están a valorar as diferentes posibilidades que pode ofrecer.

Con todo, non hai que perder de vista que o éxito da súa implantación supoñería **un beneficio para arredor do 20% da poboación**, isto é:

- Máis de 500.000 persoas en Galicia
- Máis de 10 millóns en España

Á súa vez, tendo en conta que cada persoa que se suma á actividade física implica 1.000€ de aforro en custes sanitarios, daríase lugar a un **aforro sanitario** de:

- Máis de 500 millóns de euros en Galicia
- Máis de 10 mil millóns de euros en España

Ademais, esta incorporación de persoas á práctica deportiva tería **impactos positivos tamén na industria do deporte**, creando novos postos de traballo:

- 1.500 novos postos de traballo en Galicia
- 28.500 novos postos de traballo en España

E tamén daría lugar a un aumento do **volumen económico anual do sector**, coas seguintes cifras:

- 100 millóns de euros en Galicia
- 2.000 millóns de euros en España

Polo tanto, dada a **relevancia deste proxecto para a industria do deporte**, tanto a nivel galego e estatal, desde o Clúster seguiremos pendentes da súa implantación e desenvolvemento, co obxectivo de repetir este informe nun prazo de dous anos.





INFORME 2024: IMPLANTACIÓN DA RECEITA DEPORTIVA NAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

OBSERVATORIO GALEGO DO DEPORTE DO CLÚSTER GALEGO DA INDUSTRIA DO DEPORTE E O BENESTAR