



**Bsport+**

**PAUTAS**

*Para supervisores del Programa HEPA*

Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



**Guía para supervisores HEPA<sup>1</sup>****Bsport+**

1 \* Esta guía se inspiró en 'Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity Promotion Programmes' (Charlie Foster, University of Oxford), producida con el apoyo financiero de la Comisión Europea, y otros recursos valiosos publicados en la página web oficial de la [World Health Organization](#) (OMS) / [HEPA Europe](#).

Esta breve guía está dirigida a colaboradores y profesionales que trabajan en algún área relacionada con el Programa de Actividad Física Beneficiosa para la Salud (*Health Enhancing Physical Activity*, HEPA, en su versión inglesa) o iniciativas similares a nivel local, nacional y europeo. Asimismo, esta guía tiene como objetivo apoyar el desarrollo, diseño, implementación y seguimiento de los programas HEPA en las instituciones de los países miembros y la población a los que estos van dirigidos.

### **¿Qué es la Actividad Física Beneficiosa para la Salud (HEPA)?**

El concepto de Actividad Física Beneficiosa para la Salud (HEPA) hace referencia a cualquier clase de actividad física que impulse la salud y la capacidad funcional normal sin que exista daño o riesgo. De media, hacer 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada sería suficiente, lo cual se puede conseguir a través de actividades entre las que se pueden encontrar cualquiera de las siguientes: caminar a paso ligero, montar en bicicleta, nadar, bailar, jardinería, pasear al perro, limpiar, ir caminando al trabajo o de tiendas, etc. Esta no es, en absoluto, una lista exhaustiva de ejercicios saludables, pero da una idea de los diferentes tipos de actividades del día a día que pueden suponer un beneficio para la salud y el bienestar de las personas.

La promoción de la actividad física a nivel comunitario es una iniciativa compleja, que requiere políticas y estrategias integrales a nivel nacional y un alto compromiso de todas las partes interesadas (tales como sociedad civil, colegios, responsables políticos, expertos en salud, nutricionistas, etc.). La educación física en los colegios, por ejemplo, puede ser una herramienta muy efectiva para crear una mayor concienciación sobre la importancia de la actividad física; a su vez, estas instituciones pueden posicionarse como actores clave en la implementación de determinadas iniciativas.

Es importante que las estrategias de promoción HEPA incorporen intervenciones concretas diseñadas para incrementar la actividad física entre los núcleos poblacionales más sedentarios o en riesgo de estarlo. Además, mantenerse activo a lo largo de la vida es primordial para la prevención de múltiples problemas de salud (incluyendo enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, problemas de salud mental, etc.) y es una recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como algo esencial para todos los grupos de edad.

### **¿Por qué la actividad física es importante?**

La actividad física es una de las mejores formas que hay para mantener nuestro cuerpo sano. Existe un amplio consenso en relación con los principios y recomendaciones establecidos por la OMS con respecto a la actividad física y



los beneficios de mantenerse activo para la mejora y la prevención de múltiples problemas de salud. La salud mental, por ejemplo, se correlaciona de forma positiva con la actividad física, así como el ejercicio regular puede ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y la ira lo que, por otro lado, ayuda a tener un estado anímico más saludable. La mayor parte de las personas observan que, con el tiempo, se sienten mejor, conforme la actividad física se convierte en parte de su rutina diaria. Sin un ejercicio regular, el cuerpo va perdiendo poco a poco su fuerza, resistencia y la habilidad para su correcto funcionamiento. Es importante para todos los grupos de edad, pero tiene una relevancia especial para los niños, los trabajadores y las personas mayores.

### ***¿Cómo puede el programa HEPA luchar contra la inactividad en Europa?***

La inactividad física se ha identificado como uno de los principales factores de riesgo de enfermedad y mortalidad prematura en muchos países de todo el mundo. Hace bastante tiempo que estilos de vida sedentarios se han establecido como factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. Los organismos públicos de toda Europa han redoblado esfuerzos para promover la actividad física e invitar a la población a comprometerse con estilos de vida más activos.

La OMS estima que habrá aproximadamente 1,9 millones de muertes prematuras anuales como consecuencia de estilos de vida sedentarios. Si la gente se comprometiera más con el ejercicio físico y se pusiera objetivos generales de salud, esta previsión podría bajar en un 70%. El programa HEPA es un extenso marco de trabajo que puede ser integrado y adoptado con facilidad según el contexto

de los diferentes países y comunidades y que ayuda a abordar la inactividad en toda Europa.

### **¿Cómo preparar un programa HEPA?**

El indicador del éxito, que garantizará la aceptación e impacto, es la identificación clara de la red de colaboradores. Hacer un esquema claro de todas las partes implicadas y de su grado de compromiso garantizará el reconocimiento del programa tanto a nivel político como social. Cada país tiene sus propios indicadores de compromiso con la salud, estadísticas, políticas, presupuesto y financiación disponibles, apoyos o barreras culturales, etc. Por lo tanto, los programas HEPA se deben diseñar teniendo en cuenta múltiples factores.

**Paso 1:** Identificación de la red de colaboradores y fortalece la relación con colaboradores de los dos sectores clave: el deporte y los profesionales de la salud.

**Paso 2:** Justificación convincente de los beneficios sociales, económicos y de salud del programa para cada uno de los colaboradores.

**Paso 3:** Uso de evidencias sobre los beneficios del Programa HEPA para conseguir apoyo político y económico.

**Paso 4:** Inclusión del programa HEPA dentro de estrategias y planes a nivel nacional.

**Paso 5:** Identifica cualquier programa HEPA relevante y existente.

**Paso 6:** Crea una identidad visual (incluyendo nombre y logo) para tu programa HEPA.

### **¿Cómo diseñar un Programa HEPA?**

El diseño del Programa HEPA debe seguir varios pasos que suelen ser comunes en todos los países y comunidades.

**Paso 1:** Organización de talleres, seminarios, mesas redondas y otros eventos de debate con expertos, colaboradores, responsables políticos y otros profesionales para la recogida de información relevante sobre el diseño del Programa HEPA.

**Paso 2:** Diseño y desarrollo de un plan integral y viable para el programa.

**Paso 3:** Diseño de un marco teórico que se ajuste al contexto y características locales.

**Paso 4:** Define claramente objetivos, metas e indicadores del programa.

**Paso 5:** Diseña el mensaje principal del programa HEPA.

### **¿Cómo implementar un Programa HEPA?**

Después de establecer los fundamentos teóricos, el siguiente paso es traducir estos planes en hechos.

**Paso 1:** Diseño de la estructura organizativa del Programa HEPA.

**Paso 2:** Diseño del organigrama del Programa HEPA y asignación de responsabilidades entre las partes implicadas.

**Paso 3:** Establecer y sustentar de forma continua la red de colaboradores del Programa HEPA.

**Paso 4:** Coordinación y monitorización de actividades a nivel nacional y comunitario.

**Paso 5:** Ajuste del Programa HEPA acorde a los resultados (dirigiendo necesidades específicas geográficas y demográficas de las distintas comunidades).

### **¿Cómo evaluar un Programa HEPA?**

La evaluación continua es vital para el desarrollo de iniciativas de éxito.

**Paso 1:** Reconocimiento de la importancia de la evaluación continua del programa.

**Paso 2:** Diseño de un plan de supervisión y evaluación para el Programa.

**Paso 3:** Diseño de un mecanismo de evaluación de calidad independiente para el Programa.

**Paso 4:** Evalúa el programa a nivel local y regional.

**Paso 5:** Estudio de los errores y fomento de la mejora continua.

**Paso 6:** Diseño de un plan de difusión y explotación de resultados.

### **Impacto y valor: Promoción HEPA en tu comunidad**

La OMS en Europa ha recopilado las fichas técnicas de todos los países miembros que apoyan el intercambio de experiencias y el desarrollo de políticas e iniciativas comunes en el área de la actividad física. Una de las recomendaciones clave es usar a los proveedores de asistencia sanitaria como intermediarios para promover las campañas de concienciación y el acceso a iniciativas de ejercicio físico. Promoción de la inclusión de colectivos en desventaja socioeconómica y la accesibilidad a las instalaciones recreativas y deportivas. Hasta el momento, se han registrado logros significativos en toda Europa gracias a la implementación de este tipo de iniciativas, pero se puede continuar mejorando y extendiendo su uso y la promoción de la actividad física.

Desde el proyecto BSPORT+ en España recomendamos el desarrollo de iniciativas y programas HEPA dirigidas a personas con problemas de salud mental y/o discapacidad psicosocial ya que solo el 28,3% de la población con discapacidad dedica su tiempo libre a realizar algún tipo de ejercicio físico. Uno de los supuestos motivos para no realizar actividad física o deportiva es la falta de instalaciones deportivas adaptadas y problemas de salud, edad, dificultades de transporte y falta de tiempo. Por su parte, los motivos del abandono de la actividad física se pueden resumir en dos: la falta de tiempo y las limitaciones económicas (Ríos M., Arráez, J., et todos, 2009). Los beneficios de la práctica deportiva son los mismos para las personas con discapacidad que para la población en general, incluida la inclusión social.

**Para obtener más información sobre HEPA Europa visite (en inglés):**  
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>

**Para obtener más información sobre el proyecto B-SPORT + visite (en inglés):**

<https://www.bsportplus.eu/>

# Bsport+

## PAUTAS

Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



## SOMOS

FUNDACIÓN  
**Intras**

