



## **CONSEJERÍA DE HACIENDA Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA**

*RESOLUCIÓN de 10 de junio de 2016, de la Secretaría General, por la que se da publicidad al Convenio entre la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura y la Fundación Jóvenes y Deporte, por el que se articula una transferencia específica con destino a esa fundación, prevista en los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para la financiación del Programa "El Ejercicio te Cuida" durante el ejercicio 2016. (2016060885)*

Habiéndose firmado el día 25 de mayo de 2016, Convenio entre la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura y la Fundación Jóvenes y Deporte, por el que se articula una transferencia específica con destino a esa fundación, prevista en los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para la financiación del Programa "El Ejercicio te Cuida" durante el ejercicio 2016, de conformidad con lo previsto en el artículo 8.º del Decreto 217/2013, de 19 de noviembre, por el que se regula el Registro General de Convenios de la Administración de la Comunidad Autónoma de Extremadura,

### RESUELVO :

La publicación en el Diario Oficial de Extremadura del Convenio que figura como Anexo de la presente resolución.

Mérida, 10 de junio de 2016.

La Secretaria General,  
PD La Jefa de Servicio de Legislación  
y Documentación  
(Resolución de 11/09/2015, DOE n.º 180,  
de 17 de septiembre),  
M.<sup>a</sup> MERCEDES ARGUETA MILLÁN



CONVENIO ENTRE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO DE LA JUNTA DE EXTREMADURA Y LA FUNDACIÓN JÓVENES Y DEPORTE, POR EL QUE SE ARTICULA UNA TRANSFERENCIA ESPECÍFICA CON DESTINO A ESA FUNDACIÓN, PREVISTA EN LOS PRESUPUESTOS GENERALES DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA PARA LA FINANCIACIÓN DEL PROGRAMA "EL EJERCICIO TE CUIDA" DURANTE EL EJERCICIO 2016

En Mérida, a 25 de mayo de 2016.

REUNIDOS

De una parte, D.<sup>a</sup> MARÍA ESTHER GUTIÉRREZ MORÁN, Consejera de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura, en el ejercicio de las competencias atribuidas por el artículo 2 del Decreto del Presidente 16/2015, de 6 de julio, por el que se modifican la denominación, el número y las competencias de las Consejerías que conforman la Administración de la Comunidad Autónoma de Extremadura (Diario Oficial Extremadura nº 129, de 7 de julio de 2015) y previa autorización del Consejo de Gobierno de fecha 24 de mayo de 2016.

De otra parte, en nombre y representación de la Fundación Jóvenes y Deporte, con CIF. número G-10/391209, con domicilio social en Mérida, Paseo de Roma s/n, Módulo E, planta 2.<sup>a</sup>, inscrita en el Registro de Fundaciones el 6 de Abril de 2009, con el número 74-N y en su calidad de Patrona Ejecutivo de la misma, D.<sup>a</sup> MARÍA CONCEPCIÓN BELLORÍN NARANJO con NIF. 08.856.625-S, nombramiento y aceptación inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Extremadura mediante diligencia de aceptación del cargo emitida por la Secretaria General de Administración Pública de la Consejería de Hacienda y Administración Pública, como encargado del registro de fundaciones, de fecha 10 de agosto de 2015.

Reconociéndose mutuamente capacidad para suscribir el presente Convenio

MANIFIESTAN

Primero.

La Ley Orgánica 1/2011, de 28 de enero, de reforma del Estatuto de Autonomía de la Comunidad Autónoma de Extremadura, en su artículo 9.1.46 atribuye competencia exclusiva a la Junta de Extremadura en materia de deporte, promoción, regulación y planificación de actividades y equipamientos deportivos y otras actividades de ocio.

Segundo.

La Ley 2/1995, de 6 de abril, del Deporte de Extremadura, establece en su artículo 3.3 como uno de sus principios básicos, la promoción y atención de la actividad físico-deportiva en los sectores sociales más necesitados, en especial para las personas con discapacidad y las personas mayores.

Tercero.

1. La Fundación Jóvenes y Deporte, de conformidad con lo establecido en el artículo 1 de sus estatutos, forma parte del sector público autonómico a tenor de lo dispuesto en el artículo



2 de la Ley 5/2007, de 19 de abril, General de Hacienda Pública de Extremadura, dedicada a la consecución de fines de interés general mediante el impulso y fomento de la práctica deportiva y su difusión a los ciudadanos.

En concreto, especifica el artículo 5 de sus estatutos, que la citada Fundación tiene por objeto el fomento de la Actividad Física y el Deporte “[...] favoreciendo la práctica y la difusión de la Actividad Física y el Deporte como herramienta para la Inclusión, la reinserción social y de fomento de la solidaridad; la práctica deportiva como elemento fundamental del sistema educativo, saludable y de la calidad de vida; [...]”.

2. La Fundación Jóvenes y Deporte, para el cumplimiento de sus fines fundacionales, dispondrá de los recursos económicos que fueren precisos, según recoge el artículo 33 de sus estatutos.
3. Asimismo, de acuerdo con el artículo 5 de sus estatutos, la referida Fundación podrá colaborar con instituciones públicas y privadas en la organización de actividades que sean propias de sus fines fundacionales.

Cuarto.

La práctica deportiva como elemento fundamental del sistema educativo, sanitario y de la calidad de vida constituye un fin de la Fundación Jóvenes y Deporte. En este contexto, se enmarca el programa “El Ejercicio te Cuida” que pretende contribuir a prevenir la dependencia, favorecer la autonomía personal y mejorar la calidad de vida de las personas mayores y de otros colectivos con problemas de salud, en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura, a través un programa especializado de actividad física, con una intervención de carácter sociosanitaria.

Quinto.

La Ley 3/2016, de 30 de 7 de abril, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2016, en la Sección 13, Servicio 05 de su Anexo de Proyectos de Gasto correspondiente a Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura, contempla dentro del superproyecto 2009.11.02.9004 “Fundación de los Jóvenes y del Deporte”, el proyecto de gasto 2011.11.02.0002, “TE: Fundación de los Jóvenes y el Deporte. El Ejercicio te Cuida” destinado a financiar los gastos de una transferencia específica con destino a la Fundación Jóvenes y Deporte, para financiar el programa “EL Ejercicio te Cuida” con cargo a la aplicación presupuestaria 13.05.274A.444.00, por un importe de SEISCIENTOS MIL EUROS (600.000 euros).

Sexto.

El artículo 4.9 de la antes citada Ley 3/2016, de 7 de abril, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2016, establece que las transferencias específicas deberán formalizarse mediante convenio suscrito por el titular de la ejecución de los créditos, con indicación del objeto de las actuaciones concretas a desarrollar, la forma de pago, el plazo y forma de justificar la aportación dineraria y las consecuencias de su incumplimiento, entre las que se incluirá en todo caso la devolución o compensación de las cantidades no justificadas.



De conformidad con lo manifestado, ambas partes acuerdan establecer las siguientes:

#### ESTIPULACIONES

##### **Primera. Objeto.**

El presente convenio tiene por objeto articular una transferencia específica recogida nominativamente en el Anexo del Proyecto de Gastos de la Ley 3/2016, de 7 de abril, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2016, desde la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura a la Fundación Jóvenes y Deporte, para apoyar el programa socio-sanitario "El Ejercicio te Cuida", de conformidad con lo establecido en el artículo 49.3 de la citada Ley 3/2016.

##### **Segunda. Aportación económica.**

Para cumplir con ese objetivo, desde la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura se aportará la cantidad de seiscientos mil euros (600.000 €), con cargo a la aplicación presupuestaria 13.05.274A.444.00, superproyecto 2009.11.02.9004 "Fundación de los Jóvenes y el Deporte", proyecto de gasto 2011.11.02.0002 "TE: Fundación de los Jóvenes y el Deporte". Programa "El Ejercicio te Cuida", de los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2016.

##### **Tercera. Actuaciones a desarrollar.**

1. Con esta transferencia se contribuye a la financiación del programa "El Ejercicio te Cuida" desarrollado y coordinado por la Fundación Jóvenes y Deporte, en colaboración con otras entidades públicas y privadas.
2. "El Ejercicio te Cuida" es un programa de carácter sociosanitario que tiene como finalidad establecer una acción coordinada que contribuya a mejorar la calidad de vida y la salud de las personas a través de la actividad física, mediante:
  - La puesta en marcha de un programa sociosanitario de actividad física y salud orientado a personas mayores con ciertas patologías.
  - La extensión del programa a otros colectivos como personas con diversidad funcional, con problemas asociados a la drogodependencia o enfermas de cáncer.
  - La implantación del programa en distintas localidades extremeñas en coordinación con los Centros de Atención Primaria y los Centros y Hogares de Mayores de la red sociosanitaria del SES y el SEPAD de la Junta de Extremadura, con los Ayuntamientos y con la Dirección General de Deportes.

El desarrollo del programa comprende, entre otras, las siguientes actuaciones:

- La evaluación, asesoramiento y aplicación del ejercicio físico adaptado principalmente dirigido a las personas mayores que es su línea principal pero también a personas con



diversidad funcional, personas enfermas de cáncer o con problemas de drogodependencia, derivadas por los servicios sociosanitarios.

- La elaboración de programas específicos e individualizados y de asesoramiento, con la verificación de criterios de indicación y contraindicación y la selección de los ejercicios adaptados al estado de salud de la persona.
- La aplicación del programa actividad física y salud, con acciones individualizadas y colectivas.
- La dinamización deportiva de los entornos de convivencia de las personas mayores y otros colectivos vulnerables.

3. Se trata de un programa desarrollado y coordinado desde la Fundación Jóvenes y Deporte que pretende contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y otros colectivos, desarrollando de forma continuada su autonomía personal y ofreciendo en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura, un programa de ejercicio físico especializado, medido, y evaluado en resultados.

4. Formando parte de este Convenio, se incorpora Anexo relativo al programa El Ejercicio te Cuida, en el que se contienen las actuaciones concretas del mismo.

#### ***Cuarta. Forma de pago.***

El abono de la presente transferencia se realizará de conformidad con lo dispuesto en el artículo 49.3 de la Ley 3/2016, de 7 de abril, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2016, y lo establecido en el artículo 3.2.c) del Decreto 105/2005, de 12 de abril, por el que se aprueba el Plan de Disposición de Fondos de la Tesorería, que determina que tratándose de transferencias internas entre subsectores, destinadas a Entes Públicos, las órdenes de pago se librarán trimestralmente, por cuartas partes del crédito presupuestario, para su abono dentro del primer mes de cada trimestre.

No obstante, considerando la previsión contemplada en el artículo 3.2.b del Decreto 105/2005, en relación con la condición de que las propuestas de pago se ordenen en función de las disponibilidades líquidas de la Tesorería, condición ésta que la Dirección General de Financiación Autonómica, en virtud de lo establecido en el art. 93.2 de la Ley 5/2007, de 19 de abril, General de Hacienda Pública, hace extensible a las transferencias nominativas según los criterios dictados en su escrito de fecha 12 de abril de 2012, se hace necesario por tanto, en el expediente de gasto que se cita, adecuar el trámite de pago del importe correspondiente a cada trimestre a las disponibilidades de la Tesorería.

#### ***Quinta. Plazo y forma de justificación. Consecuencias derivadas de su incumplimiento.***

A efectos de justificar el destino de los fondos recibidos, la Fundación Jóvenes y Deporte presentará, antes del día 1 de abril de 2017 y ante la Dirección General de Deportes de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura, una memoria detallada



de las actuaciones financiadas e informe económico justificativo del destino dado a dichos fondos.

En el caso de incumplimiento en la forma de justificar con arreglo a lo establecido en el párrafo anterior, o no se destinara la totalidad del importe transferido a la finalidad para la que se encontraba previsto, se establecen las siguientes consecuencias:

- Devolución de las cantidades no justificadas o,
- Compensación de los importes que no se justifiquen minorando la cuantía de las transferencias futuras.

En ambos casos, previo procedimiento tramitado al efecto, con audiencia del interesado.

#### ***Sexta. Cumplimiento de las obligaciones.***

La Fundación Jóvenes y Deporte asume los siguientes compromisos y obligaciones:

- a) Destinar la transferencia a la finalidad descrita en el presente convenio, de conformidad con lo dispuesto en el programa.
- b) Justificar, ante la Dirección General de Deportes, el cumplimiento de los requisitos y de las condiciones establecidas en el presente convenio.
- c) Someterse a las actuaciones de comprobación que pueda efectuar la Dirección General de Deportes o los órganos de control competentes, aportando cuanta información sea requerida.
- d) Conservar durante un plazo de cuatro años a contar desde la finalización de la vigencia de este convenio, los originales de las facturas y documentos justificativos del empleo de la cantidad transferida a la finalidad prevista. Esa documentación estará a disposición de la Secretaría General de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura, de la Dirección General de Deportes, de la Intervención General de la Junta de Extremadura y de cuantos órganos fiscalizadores y de control, nacionales o comunitarios, pudieran requerirla.
- e) Proceder a la devolución o compensación de las cantidades no justificadas.
- f) Comunicar a la Dirección General de Deportes la alteración de las condiciones tenidas en cuenta para la suscripción del presente convenio (si éstas se produjeran dentro de la vigencia del mismo), no pudiendo el beneficiario variar el contenido del programa sin que se suscriba la correspondiente adenda modificativa del mismo.

#### ***Séptima. Vigencia.***

El presente Convenio entrará en vigor al día siguiente de su firma. Sin embargo, sus efectos se retrotraen al 1 de enero de 2016 y finalizan el 31 de diciembre del mismo año. Todo ello,



sin perjuicio de lo establecido para la justificación documental recogida en la estipulación quinta del presente convenio.

***Octava. Resolución.***

El presente convenio se resolverá por alguna de las siguientes causas:

1. Por mutuo acuerdo de las partes.
2. Por vencimiento del plazo de vigencia.
3. Por el incumplimiento por parte de la Fundación Jóvenes y Deporte de cualquiera de las estipulaciones establecidas en el presente Convenio, o de cualquier otra que fuera de aplicación.

***Novena. Naturaleza jurídica del convenio.***

La relación jurídica que se establece entre las partes firmantes del presente Convenio, tiene carácter público, sometiéndose a normas administrativas.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 4.1.c del Real Decreto Legislativo 3/2011, de 14 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Contratos del Sector Público, el convenio de colaboración que nos ocupa se encuentra excluido del ámbito de aplicación de la mencionada Ley, regulándose por sus normas especiales. No obstante, se aplicarán los principios de la misma para resolver las dudas y lagunas que pudieran presentarse.

***Décima. Cuestiones litigiosas.***

Las discrepancias surgidas sobre la interpretación y cumplimiento del presente convenio deberán someterse al acuerdo de las partes. En ausencia del mismo y debido a la naturaleza jurídico administrativa del convenio, las cuestiones litigiosas se resolverán en el orden jurisdiccional contencioso-administrativo.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, firman por triplicado ejemplar, en el lugar y fecha señalados en el encabezamiento,

LA CONSEJERA EDUCACIÓN  
Y EMPLEO,

LA PATRONA EJECUTIVO DE LA FUNDACIÓN  
JÓVENES Y DEPORTE,

Fdo.: María Esther Gutiérrez Morán

Fdo.: María Concepción Bellorín Naranjo



## ANEXO

### PROGRAMA EL EJERCICIO TE CUIDA

#### 1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El Ejercicio te Cuida es un programa de actividad física, orientado a la promoción de la salud y a la prevención de la enfermedad y de la dependencia en el que intervienen varias entidades, centros y servicios y coordinado por la Fundación Jóvenes y Deporte.

La necesidad del programa surge una vez que se ha constatado que para mejorar el estado de salud de la población en general, se puede actuar desde cuatro ángulos posibles: sobre la biología humana (la genómica, ahora en desarrollo), actuando sobre el medio ambiente (mejor calidad de las aguas y alimentos, contaminación, etc), y proporcionando asistencia sanitaria y promoviendo hábitos de vida saludables.

Entre los hábitos de vida saludable que han demostrado ser más efectivos en la prevención de la enfermedad, se encuadran el ejercicio físico y la alimentación adecuada. Simplemente modificando ambos parámetros el estado medio de salud de la población mejora de manera significativa.

En la actualidad sabemos que el ejercicio físico no sólo es bueno para prevenir los principales problemas de salud, sino que, al contrario, hacer poco ejercicio puede ser la causa principal de la aparición de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo II y las cardiopatías; de hecho el sedentarismo ha sido considerado el principal problema de salud del siglo XXI siendo un factor de riesgo muy importante.

“El Ejercicio te Cuida” es programa que contribuye a dotar de más y mejores recursos comunitarios de apoyo a los servicios sociales y sanitarios, basado en la práctica de ejercicio físico, incrementando los recursos para las personas mayores, personas con discapacidad, drogodependientes y personas enfermas de cáncer.

#### 2. DURACIÓN DEL PROGRAMA

El programa tiene una duración comprendida entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2016.

#### 3. MEDIOS EMPLEADOS EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA Y SU VALORACIÓN ECONÓMICA

Ley 3/2016, de 7 de abril, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2016, en la Sección 13, Servicio 05 de su Anexo de Proyectos de Gasto correspondiente a la Dirección General de Deportes de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura, tiene reconocida una transferencia específica con destino a la Fundación Jóvenes y Deporte para financiar el programa “El Ejercicio te Cuida” con cargo a la aplicación presupuestaria 13.05.274A.444.00, superproyecto 2009.11.02.9004, proyecto de gasto 2011.11.02.0002, por un importe de SEISCIENTOS MIL EUROS (600.000 euros).





Junto a los 600.000 euros aportados por la Dirección General de Deportes, financiando el 74,60% del programa, el mismo está financiado por 193.621,33 euros aportados por los distintos municipios que participan en el mismo con el 24,40 % de su coste total.

De este modo el coste total del programa El Ejercicio te cuida se destina a financiar los siguientes gastos:

- Gastos de personal para la contratación de 29 técnicos en salud deportiva y 2 coordinadores.
- Gastos de organización para la realización de actividades de formación, de difusión o de encuentros como material deportivo, teléfono, gastos de gestión, de promoción de las actividades, material de oficina, material informático consumible, gastos de transporte, manutención y alojamiento, etc.

#### 4. PARTES QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

##### 4.1. La Fundación Jóvenes y Deporte

La Fundación Jóvenes y Deporte es responsable de la coordinación del programa, de su puesta en marcha, del desarrollo de las acciones y del proceso de investigación y evaluación de su eficacia y de resultados.

Actuaciones concretas:

La Fundación Jóvenes y Deporte lleva a cabo los trámites previos necesarios para la puesta en marcha del programa en cada una de las 118 localidades inscritas en el mismo, realiza las actuaciones necesarias para dar a conocer el mismo, gestiona la cesión de los espacios para su desarrollo, supervisa y optimiza los horarios (verano e invierno) de los técnicos y sus desplazamientos, organiza las reuniones de coordinación con los diferentes agentes del programa, gestiona la presencia del programa en eventos relevantes para su promoción y difusión (como pueden ser la "Feria de la Salud" en IFEBA y FEVAL, la "Feria del Deporte" en IFEME, la "Jornada Internacional del Envejecimiento Activo" en Sevilla y Madrid, la "Marcha y Desayuno Saludable", con motivo del Día Mundial de la Diabetes...).

La Fundación Jóvenes y Deporte es la responsable de la planificación del programa para la siguiente anualidad, confeccionando el presupuesto, determinando las zonas de intervención, tramitando la renovación de convenios con los distintos agentes colaboradores, así como de la selección de los técnicos, de la realización de informes periódicos del desarrollo del programa y su envío al Consejo Regional del Deporte.

Es asimismo la responsable de la participación en encuentros, jornadas y congresos y otros eventos de formación y participación, dentro y fuera de Extremadura, con el propósito de dar a conocer el programa Extremadura, así como la de compartir experiencias sobre el desarrollo de programas similares.

La Fundación Jóvenes y Deporte realizará asimismo las actuaciones necesarias para la evaluación ex - post o de impacto del programa.



#### 4.2. La Dirección General de Deportes

La Dirección General de Deportes financia el programa, con un importe que asciende a 600.000 euros.

#### 4.3. Los Ayuntamientos inscritos

Los Ayuntamientos son agentes clave en el desarrollo del programa, aportando en su conjunto para el ejercicio 2016 el 24,40% del coste total del mismo con un importe de 193.621,33 euros, para ello la Fundación Jóvenes y Deporte suscribe un convenio de colaboración con cada uno de ellos, a través del cual los municipios adquieren fundamentalmente dos compromisos con el programa:

- Aportación de una parte del presupuesto, en función del número de habitantes de cada una de las localidades, con arreglo al siguiente detalle:
  - Localidades de menos de 500 habitantes aportan 775 euros.
  - Localidades de entre 500 y 1.000 habitantes aportan 925 euros.
  - Localidades de entre 1.000 y 2.000 habitantes aportan 1.400 euros.
  - Localidades de entre 2.000 y 5.000 habitantes aportan 1.850 euros.
  - Localidades de entre 5.000 y 10.000 habitantes aportan 2.750 euros.
  - Localidades de entre 10.000 y 20.000 habitantes aportan 4.000 euros.
  - Localidades de más de 20.000 habitantes aportan 6.300 euros.
- Puesta a disposición del programa de los espacios y el material necesario para un óptimo desarrollo del mismo.

#### 4.4. El Servicio Extremeño de Salud (SES)

El Servicio Extremeño de Salud participa directamente a través de los Centros de Atención Primaria, que son los encargados de detectar las necesidades de intervención de los posibles beneficiarios y de su derivación al programa El Ejercicio te Cuida.

Los profesionales sanitarios de los Centros de Atención Primaria disponen, junto a un protocolo general de actuación donde se detalla a qué tipo de paciente va dirigido el programa, de una herramienta específica a la que pueden acceder a través de la red informática Jara donde pueden encontrar a un informe ad hoc para trasladar información sobre el estado de salud y necesidades de atención de los usuarios a los técnicos especialistas en educación física y deporte del programa.

#### 4.5. Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD)

El SEPAD participa en el programa El Ejercicio te Cuida con la puesta a disposición del mismo de los recursos humanos y materiales de los Hogares de Mayores de la



red extremeña de atención a las personas mayores. Ponen a disposición de los técnicos los espacios necesarios para el gabinete de atención a los distintos beneficiarios y parte del equipamiento necesario como es un equipo informático y conexión a internet.

## 5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA EL EJERCICIO TE CUIDA

### Objetivo general

Contribuir a la promoción de la salud, así como prevenir la enfermedad y la dependencia de colectivos que se encuentran en situación de vulnerabilidad en lo que a su salud respecta.

### Objetivos específicos

- a) Promocionar la salud y prevenir la enfermedad en personas mayores, personas con diversidad funcional, personas con problemas de drogodependencia, en personas enfermas de cáncer con problemas cardiovasculares mediante programas basados en la actividad física y el ocio activo.
- b) Contribuir a la formación de las competencias de los profesionales del deporte.
- c) Contribuir a dotar de más y mejores recursos comunitarios, de apoyo a los sistemas de servicios sociales y sanitarios.
- d) Asimismo se pretende, de acuerdo a las directrices de la Organización Mundial de la Salud, promocionar la difusión del programa a nivel local, nacional e internacional.

## 6. DESTINATARIOS

- a) Personas mayores, especialmente con enfermedades crónicas prevalentes como la obesidad moderada, ansiedad/depresión moderada, dolores de espalda, caídas, hipertensión y diabetes.
- b) Personas con diversidad funcional que tengan reconocida una discapacidad y las entidades que las atienden.
- c) Personas con problemas de drogodependencia y las entidades que las atienden.
- d) Personas enfermas de cáncer.
- e) Personas con problemas cardiovasculares.

## 7. EL PROGRAMA Y SU FUNCIONAMIENTO

El Programa El Ejercicio te Cuida cuenta con una línea principal de actuación, que es la que desarrolla con personas mayores y tres líneas secundarias con la misma esencia que la principal, pero en la que el perfil del destinatario final es diferente.



### 7.1. PROGRAMA CON PERSONAS MAYORES (LÍNEA PRINCIPAL)

Las personas destinatarias de este programa, son principalmente mayores de sesenta años con un acusado sedentarismo, presentando en la mayoría de los casos problemas de sobrepeso, obesidad moderada, diabetes mellitus tipo II y/o depresión/ansiedad moderada, entre otros.

El Servicio Extremeño de Salud traslada a los Centros de Atención primaria correspondiente de las localidades inscritas en el programa, información relativa a los objetivos y desarrollo del mismo, así como el protocolo de actuación para el colectivo de personas beneficiarias. El personal sanitario es el encargado de informar el caso mediante la emisión de un informe ad hoc disponible a través de la aplicación informática "Jara", en el que se incluirán las características de la persona en cuestión que aconsejan su inclusión en el mismo. La copia impresa del citado informe, será entregada al personal técnico de salud deportiva de la zona correspondiente para elaborar el programa de intervención.

El programa de intervención se lleva a cabo por personal técnico licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 29 en total. Su centro de trabajo puede estar ubicado en un espacio cedido bien por los Ayuntamientos o por los Hogares de Mayores del SEPAD.

Los principales cometidos que este personal realiza son:

- 1) Evaluación. Realiza el proceso de evaluación a cada uno de los usuarios del programa al inicio y al final de cada año de extensión del mismo, con el objeto de comprobar su progresión. Esa evaluación incluye medición de la condición física (dinamometría, pruebas de resistencia, movilidad, equilibrio y fuerza muscular) y calidad de vida relacionada con la salud (por medio de tres cuestionarios: uno sociodemográfico; un cuestionario EQ-5D; y el cuestionario GDS).

Los datos antropométricos que se registran son: índice de masa corporal, índice cintura -cadera, porcentaje de grasa, fuerza máxima de prensión, flexibilidad anterior del tronco, flexibilidad de hombros, alcance funcional, equilibrio dinámico, test de marcha de 6 minutos. Tras ese proceso, se emitirá un informe con datos no solo de aspectos biológicos sino también psico-sociales.

- 2) Asesoramiento. Incluye la verificación de criterios de indicación y contraindicación del programa y la selección de los ejercicios adaptados al estado de salud de la persona.
- 3) Intervención. Se desarrolla mediante sesiones de actividad física en grupo, integrados por un máximo de cuarenta usuarios, con una duración de tres horas semanales de sesiones, a razón de una hora en tres días diferentes a lo largo de la semana. En ellas, el técnico correspondiente propone ejercicios físicos adaptados al estado de salud de los usuarios previamente evaluados. Los usuarios, a su vez,



trabajan tanto las capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia...) como el componente social que facilita la práctica grupal. Estas sesiones se llevan a cabo en espacios cedidos por los ayuntamientos como salas o pabellones deportivos, al aire libre en parques o caminos e incluso en instalaciones deportivas de centros educativos.

Localidades en las que se desarrolla durante el año 2016:

Zona 1	Olivenza, Valverde de Leganés, Barcarrota, Higuera de Vargas y Montemolín.
Zona 2	Don Benito.
Zona 3	Talarrubias, Casas Don Pedro, Puebla de Alcocer, Herrera del Duque, Esparragosa de Lares y Navalvillar de Pela.
Zona 4	Trujillo, Huerta de Ánimas, Madroñera y Torrecillas de la Tiesa.
Zona 5	Montehermoso, Guijo de Granadilla, Mohedas de Granadilla, Aceituna, Santibáñez el Bajo y Carcaboso.
Zona 6	Azuaga, Granja de Torrehermosa y Fuentes del Arco.
Zona 7	Llerena, Higuera de Llerena, Valencia de las Torres, Villargarcía de la Torre y Llera.
Zona 8	Logrosán, Castañar de Ibor, Robledollano, Alía y Cañamero.
Zona 9	Hervás, Aldeanueva del Camino, Gargantilla, Casas del Monte y Baños de Montemayor.
Zona 10	Jaraicejo, Puerto Santa Cruz, Santa Cruz, Ibañerando y Abertura.
Zona 11	Monterrubio de la Serena, Zalamea de la Serena y Campanario.
Zona 12	Montijo, Puebla de la Calzada, Barbaño y Guadiana.
Zona 13	Talavera la Real, Lobón, Guadajira y Pueblonuevo.



Zona 14	Almendralejo, Aceuchal, Villalba, Palomas y Nogales.
Zona 15	Zafra, Villafranca y Fuente del Maestre.
Zona 16	Puebla de la Reina, Hornachos, Puebla del Prior y Ribera del Fresno.
Zona 17	Monesterio, Fuente de Cantos, Calera de León, Higuera de la Real y Fuentes de León.
Zona 18	Miajadas, Casar y Alonso de Ojeda, Almoharín, Santa Amalia y Hernán Cortés.
Zona 19	Calamonte, Arroyo de San Serván, Torremayor y Mirandilla.
Zona 20	Montánchez, Torreorgaz, Torremocha, Valdefuentes y Sierra de Fuentes.
Zona 21	Alburquerque y La Codosera.
Zona 22	Puebla de Obando, Carmonita, Cordobilla y La Roca de la Sierra.
Zona 23	Valencia de Alcántara, Alcántara y Brozas.
Zona 24	Cáceres y Aliseda.
Zona 25	Coria y Talaván.
Zona 26	Gata, Moheda de Gata, Hoyos, Perales del Puerto, Moraleja, Huélagá y Vegaviana.
Zona 27	Navalmoral de la Mata y Rosalejo.
Zona 28	Jaraíz de la Vera, Losar de la Vera y Jarandilla de la Vera.
Zona 29	Plasencia y Malpartida de Plasencia

La selección de las zonas de intervención del programa se realiza teniendo en cuenta el interés de los municipios en participar en el mismo y la proximidad geográfica.

## 7.2. PROGRAMA EN CENTROS DE PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Este programa se ofrece a todas las entidades que se ocupan de personas con diversidad funcional en Extremadura, de las cuales, once de ellas se han inscrito en el mismo. Los participantes serán personas con discapacidad intelectual o parálisis cerebral en grado leve o moderado.

Esta línea se plantea como una herramienta de apoyo a las personas con discapacidad y las instituciones y centros que las atienden. A diferencia del programa de atención a personas mayores, los usuarios no son derivados por los Equipos de Atención Primaria, sino que es la propia Fundación Jóvenes y Deporte directamente quien ofrece este servicio y el personal del centro en cuestión, coordina la acción decidiendo, dentro de los perfiles marcados en un protocolo preestablecido, los alumnos que se beneficiarán del programa.

El centro contribuye con el programa cediendo espacios para su desarrollo, tanto espacios deportivos como espacios para llevar a cabo las valoraciones y sesiones de intervención.

Básicamente, el programa se centra en trabajar la condición física para conseguir autonomía personal y social en lo que se refiere al ámbito deportivo, ocio y recreación y se desarrolla en cuatro fases:

1. Evaluaciones: el técnico del programa destinado en el centro de personas con diversidad funcional realiza la evaluación inicial de la condición física de todos los componentes del grupo que le han asignado.
2. Sesiones de intervención de actividad física y deportiva: el técnico imparte dos sesiones a la semana de sesenta minutos, en las que se centra en trabajar la condición física con actividades adecuadas y adaptadas al nivel evaluado previamente. El objetivo es crear en el usuario interés por el movimiento y actividad física como medio no solo de recreación y disfrute, sino también de salud.
3. Salidas a instalaciones deportivas del entorno: dentro del programa se realizarán al menos tres salidas a instalaciones deportivas elegidas por el técnico en salud deportiva, en las cuales se mostrará el funcionamiento de la instalación y cómo llevar a la práctica la modalidad o modalidades deportivas que se realizan en ella. Con ello, se logra incentivar al participante en comenzar a funcionar de manera autónoma dentro del marco deportivo social.
4. Evaluación final de la condición física de cada participante.

Paralelamente a estas actuaciones, se trabaja la autonomía personal y social a través del deporte, en aras de obtener bienestar personal y social, así como prevenir enfermedades y lesiones. Para ello se realizan intervenciones relacionadas con los siguientes factores:

- Higiene postural: fortaleciendo las posturas corporales adecuadas.



- Higiene en la indumentaria deportiva: el técnico promueve el uso de calzado y ropa deportiva adecuados.
- Higiene alimenticia: promoviendo una dieta lo más variada posible, donde se disminuyan los alimentos perjudiciales.
- Competencia e integración en el mundo físico a través de la ocupación del ocio y el tiempo libre: informando a los usuarios de aquellas ofertas deportivas existentes, instalaciones y visitas a éstas, medios de desplazamiento, inscripciones en clubes de la localidad, etc.

Entidades en las que se desarrolla el programa:

La actuación se desarrollará durante el año 2016 en once centros de atención a personas con discapacidad con algún tipo de discapacidad, ocho pertenecen a la provincia de Badajoz y tres a la provincia de Cáceres:

AIDIM Valencia de Alcántara

Aprosuba 1 Zafra

Aprosuba 2 Almendralejo

Centro Ocupacional de Miajadas

Aprosuba 4 Don Benito

Aprosuba 8 Montijo

ASDIVI Guadalupe

ASPACE Cáceres

Club Balonmano Cáceres

Asociación Vera

Centro Ocupacional Proserpina Mérida

### 7.3. PROGRAMA EN COMUNIDADES TERAPÉUTICAS

El programa ha sido ofrecido a todas las entidades de personas con problemas de drogodependencia de Extremadura y cinco de ellas se han inscrito para la anualidad 2016. En el plan de actuación proyectado para esta línea de trabajo se marca el perfil de los usuarios participantes; en el caso de personas en fase de rehabilitación, sólo participan las que se encuentren en la última fase.

El funcionamiento básico del programa es el mismo que en los centros de personas con diversidad funcional, con la salvedad de que no se realizan salidas a otras instalaciones deportivas del entorno fuera de la comunidad, pues los usuarios las tienen restringidas.





Entidades en las que se desarrolla el programa:

Se desarrolla actualmente en cinco comunidades terapéuticas, dos en Plasencia, una en Badajoz, una en Mérida y una en Don Benito.

Centro Drogodependientes Don Benito

Centro Drogodependientes Mérida

Arca de Noé de Badajoz

Proyecto Hombre de Plasencia

Finca Capote de Plasencia

#### 7.4. EL PROGRAMA PARA PERSONAS ENFERMAS DE CÁNCER Y CON PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

A través de los profesionales de los Centros de Atención Primaria se pueden derivar al programa a personas diagnosticadas con algún tipo de cáncer en fase de recuperación o con problemas cardiovasculares para que se incorporen a los grupos de personas mayores, con el seguimiento y supervisión del técnico deportivo.

• • •

