



*RESOLUCIÓN de 18 de mayo de 2021, de la Secretaría General, por la que se da publicidad al Convenio entre la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes 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 2021.*  
(2021061508)

Habiéndose firmado el día 10 de mayo de 2021, el Convenio entre la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes 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 2021, 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, 18 de mayo de 2021.

La Secretaria General.  
PD La Jefa de Servicio de Legislación y  
Documentación,  
(Resolución de 01/03/2021, DOE n.º  
43, de 4 de marzo)  
M.ª MERCEDES ARGUETA MILLÁN



CONVENIO ENTRE LA CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES 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 2021.

10 de mayo de 2021.

REUNIDOS

De una parte, Don Pedro Alvarado Rodríguez, Secretario General de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes de la Comunidad Autónoma de Extremadura, cargo para el que fue nombrado por Decreto 79/2019, de 23 de julio (DOE n.º 142, de 24 de julio), en el ejercicio de la competencia prevista en el artículo 53.3 de la Ley 1/2002, de 28 de febrero, del Gobierno y de la Administración de la Comunidad Autónoma de Extremadura, que le confiere la Resolución de 26 de julio de 2019, de la Consejera de Cultura, Turismo y Deportes, por la que se delegan competencias en diversas materias (DOE N.º 146, de 30 de julio de 2019) y previa autorización del Consejo de Gobierno, en su sesión de fecha 28 de Abril de 2021

De otra parte, D<sup>a</sup>. Sonia Bejarano Sánchez, con N.I.F. \*\*\*5661\*\*, en nombre y representación de la Fundación Jóvenes y Deporte, con C.I.F. 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 calidad de Directora Gerente de la Fundación Jóvenes y Deporte, de conformidad con el Decreto 156/2019, de 24 de septiembre, por el que se dispone su nombramiento como Directora Gerente de la Fundación Jóvenes y Deporte (DOE 188, 30/09/2019) con facultades para firmar convenios en nombre de la Fundación, conforme al artículo 24 de los estatutos de la Fundación.

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.**

Los resultados del desarrollo del programa en los años en los que se viene ejecutando demuestran la necesidad de su continuación, dado que como resultados del mismo se ha podido



comprobar que las expectativas sobre el mismo se han superando año tras año consiguiendo reducir, entre otros aspectos el número de consultas médicas y de la dispensación de fármacos vinculados con la ansiedad, depresión, dolores, etc. Incluso en 2020 con la situación vivida durante el confinamiento se ha conseguido conectar con los usuarios a través de nuevos canales no utilizados hasta entonces, tales como sesiones de sesenta minutos en directo a distancia a través de canal youtube, app y web ETC; vídeo sesiones de treinta minutos; vídeo consejos sobre actividad física y salud; teléfono de asesoramiento telefónico y sesiones en fichas imprimibles para aquellos mayores sin medios digitales ni conexión a internet.

**Sexto.**

La Ley 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021, en la Sección 15, Servicio 04 de su Anexo de Proyectos de Gasto correspondiente a Consejería de Cultura, Turismo y Deportes de la Junta de Extremadura, contempla el proyecto de gasto 20110021, "Apoyo a la Fundación Jóvenes y 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 150040000/G/274A/44409/CAG0000001, por un importe de seiscientos veinticinco mil euros (625.000 euros).

A los efectos de lo previsto en la misma, las transferencias específicas se tratan de una aportación dineraria recogida nominativamente en el Anexo de Proyecto de Gastos con cargo a los capítulos de gasto IV o VII, destinadas a financiar la realización de actuaciones concretas por las entidades que forman parte del Sector Administración Pública de la Comunidad Autónoma de Extremadura en el marco de las funciones que tengan atribuidas, siempre que no resulten de convocatoria pública

**Séptimo.**

El artículo 45.3 de la antes citada Ley 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021, establece que las transferencias específicas deberán formalizarse mediante convenio suscrito por el titular de la sección presupuestaria a la que se encuentren adscritos los créditos, con indicación del objeto de las actuaciones concretas a desarrollar; la forma de pago que deberá ajustarse al Plan de Disposición de Fondos de la tesorería; el plazo; la forma de justificación, que deberá comprender la acreditación del coste del proyecto, del cumplimiento de su finalidad y las medidas que garanticen su trazabilidad; las acciones de seguimiento y control de las actuaciones; y las consecuencias de su incumplimiento, entre las que se incluirá, en todo caso, la devolución o compensación de las cantidades no justificadas.



Asimismo, hay que tomar en consideración, en su caso, lo dispuesto en su apartado 6º: "Las sociedades, fundaciones y demás entidades del sector público autonómico sometidas a derecho privado, en la ejecución de los gastos derivados de estas transferencias deberán ajustarse en todo caso a los principios de igualdad y no discriminación, publicidad y transparencia, sin perjuicio de las normas que les sean de aplicación en materia de contratación del sector público o de subvenciones"

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 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021, desde la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes 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 45.3 de la citada Ley 1/2021.

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

Para cumplir con ese objetivo, desde la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes de la Junta de Extremadura se aportará la cantidad de seiscientos veinticinco mil euros (625.000 euros), con cargo a la aplicación presupuestaria 150040000/G/274A/44409/CAG0000001, proyecto de gasto 20110021 "TE: Fundación de los Jóvenes y el Deporte". Programa "El Ejercicio te Cuida", de los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2021.

##### ***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 la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y la dependencia de colectivos que se encuentran en una situación de vulnerabilidad por su estado de salud, mediante:
  - La puesta en marcha de un programa sociosanitario de actividad física y salud orientado a personas mayores, especialmente en aquellas personas mayores con enfermedades crónicas prevalentes como la obesidad moderada, ansiedad/depresión moderada, dolores de espalda, caídas, hipertensión y diabetes.



- La implantación del programa en distintas localidades extremeñas en coordinación con los Centros de Atención Primaria y los Centros 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 a las personas mayores.
- 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.

3. Se trata de un programa desarrollado y coordinado desde la Fundación Jóvenes y Deporte que pretende contribuir a prevenir la dependencia y mejorar la calidad de vida de las personas mayores con problemas de salud, 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 45.3 de la Ley 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021, 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 Secretaría General de Presupuestos y Financiación, en virtud de lo establecido en el artículo 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 2022 y ante la Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes de la Junta de Extremadura

- a) Memoria detallada de las actuaciones financiadas e informe económico justificativo del destino dado a dichos fondos.
- b) Certificado del responsable de la entidad donde conste el importe total del programa ejecutado, desglosando los diferentes tipos de gastos e importe y que se ha cumplido con la finalidad del mismo.
- c) Relación de documentación probatoria del gasto y pago realizado
  - c.1) En relación al gasto de personal para la contratación de 28 monitores: nóminas y seguros sociales de los monitores contratados junto con los justificantes de pago de las mismas
  - c.2) En relación a los 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: relación de facturas u otros documentos contables de valor probatorio equivalente que acrediten el gasto realizado junto con los justificantes de pago de los mismos.

En cualquier momento, el personal de la Dirección General de Deportes podrá efectuar las inspecciones precisas al efecto de comprobar la realidad y ejecución del programa, actividades desarrolladas, el cumplimiento de los plazos previstos y de cualesquiera otra actuación que se derivara de la condición de beneficiario de la transferencia específica. A tal fin podrá consultar los libros de contabilidad o cualquiera otra documentación que fuere precisa.

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 Cultura, Turismo y Deportes 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 2021 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. Comisión de seguimiento.***

Se establece una Comisión de Seguimiento, Interpretación y Evaluación que tendrá atribuidas competencias en orden al control de las actividades que deben desarrollarse para la ejecución del presente Convenio, facilitar su interpretación e impulsar el cumplimiento del objeto del mismo.

La Comisión de Seguimiento y Evaluación estará integrada por dos representantes de cada una de las partes firmantes. Por parte de la Administración, los dos miembros de la Comisión serán designados por la Consejera de Cultura, Turismo y Deportes; por parte de Fundación Jóvenes y Deportes, los dos representantes serán nombrados por la Dirección Gerencia de la misma.

La presidencia de la Comisión y el cargo de secretario los ostentarán los representantes designados por la Dirección General de Deportes.

La Comisión de Seguimiento, Interpretación y Evaluación se reunirá cuando así lo solicite alguna de las dos partes firmantes.

Los acuerdos adoptados en el seno de la Comisión serán vinculantes para las partes, y su incumplimiento tendrá los efectos previstos en la cláusula octava.

Las funciones de la Comisión de Seguimiento, Interpretación y Evaluación serán las siguientes:

- a) Interpretar el presente Convenio durante su ejecución e impulsar el cumplimiento del objeto del mismo y de los demás extremos que figuran en las cláusulas precedentes.
- b) Analizar y evaluar las actividades realizadas en cumplimiento del Convenio.
- c) Proponer cuantas mejoras considere necesarias para su aplicación.

El régimen de funcionamiento y toma de acuerdos de la Comisión de Seguimiento, Interpretación y Evaluación, se ajustará a lo establecido en la Sección 3ª, del Capítulo II, del Título Preliminar, de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

***Novena. 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, previo requerimiento notificado a la parte incumplidora en el que se indicarán las obligaciones y compromisos que se consideren incumplidos concediendo un plazo máximo de un mes para su cumplimiento. De este requerimiento se dará traslado a la Comisión de seguimiento prevista en el presente convenio. Transcurrido el plazo concedido sin atender el requerimiento, la parte que lo haya dirigido notificará a la incumplidora la concurrencia de la causa de resolución y se entenderá resuelto el convenio.

***Décima. Naturaleza jurídica del convenio.***

El Convenio estará sujeto a lo dispuesto en el Capítulo VI, del Título Preliminar, de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público y en los artículos 43 y 45 de la Ley 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021.

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 6.1.A de la Ley 9/2017, de 8 de Noviembre, de Contratos del Sector Público por la que se trasponen al Ordenamiento Jurídico Español las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo 2014/23/UE y 2014/24/UE, de 26 de febrero de 2014 (RCL 2017, 1303), 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.

***Undécima. 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 jurídica administrativa del convenio, las cuestiones litigiosas se resolverán en el orden jurisdiccional contencioso-administrativo.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, firman,

La Consejera  
de Cultura, Turismo y Deportes  
PD: Resolución de 26 de julio de 2019  
(DOE n.º 146, de 30 de julio de 2019)

PEDRO ALVARADO RODRÍGUEZ

La Directora Gerente de la Fundación  
Jóvenes y Deporte

SONIA BEJARANO SÁNCHEZ



## ANEXO

### PROGRAMA EL EJERCICIO TE CUIDA

#### 1. Justificación del Programa

La realidad demográfica actual impone como misión para las Administraciones Públicas y demás sectores sociales la mejora del estado de salud de la población en general y del colectivo de personas mayores, en particular. Para la Dirección General de Deportes esta demanda se erige como línea de acción prioritaria y se vertebra a través de intervenciones de promoción de la autonomía y prevención de situaciones de dependencia que actúan sobre la biología humana y sobre el entorno, fomentando hábitos de vida saludables, y proporcionando una adecuada asistencia sanitaria.

Dicha promoción de hábitos saludables y, concretamente, la práctica de actividad física se ha revelado como la estrategia más efectiva para la promoción de la salud. Diversas investigaciones refuerzan estos postulados. Entre las de ámbito regional, podemos citar la estrategia de cronicidad de la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales o el Plan de Salud de Extremadura. En estos documentos, podemos verificar, de forma motivada, que el sedentarismo o la ausencia de actividad correlacionada con la aparición de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo II, accidentes cardiovasculares y trastornos emocionales como la ansiedad.

Al amparo de estos argumentos nació "El Ejercicio Te Cuida" (en adelante ETC), que consiste en un programa de actividad física orientado a personas mayores de 55 años. Su finalidad es la de proporcionar un servicio basado en el ejercicio físico, articulado en tres sesiones semanales de 60 minutos de duración, en aras a mejorar o preservar los distintos componentes que intervienen en la condición física saludable.

#### 2. Objetivos

##### 2.1. Objetivo general

Contribuir a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y la dependencia de colectivos que se encuentran en una situación de vulnerabilidad frente a su estado de salud, actuando a través de la actividad física y el fomento de hábitos saludables.

##### 2.2. Objetivos específicos

- a) Promocionar la salud relacionada con la calidad de vida y estilos de vida físicamente más activos mediante programas basados en actividad física.
- 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) Llevar a cabo un proceso de investigación que permita disponer de información sobre la influencia de la actividad física en la salud de un colectivo de personas enfermas o riesgo de estarlo.
- e) 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.

### **3. Destinatarios**

Personas mayores con sedentarismo o enfermedades crónicas prevalentes como la obesidad moderada, ansiedad/depresión moderada, dolores de espalda, caídas, hipertensión y diabetes mellitus tipo II.

### **4. Medios empleados en el desarrollo del Programa y su valoración económica**

El coste total del programa "El Ejercicio Te Cuida", 978.150,00 euros, está cofinanciado de la siguiente manera:

La Ley 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021, en la Sección 15, Servicio 04 de su Anexo de Proyectos de Gasto correspondiente a la Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes 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 150040000/G/274A/44409/CAG0000001, proyecto de gasto 20110021, por un importe de SEISCIENTOS VEINTICINCO MIL EUROS (625.000 euros).

La Ley 1/2021, de 3 de febrero, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2021, en la Sección 11, Servicio 06 de su Anexo de Proyectos de Gasto correspondiente al Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia de la Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales 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 110060000/G/232A/44409/CAG0000001, proyecto de gasto 20180091, por un importe de CIENTO SESENTA MIL EUROS (160.000 euros).

Junto a los 625.000 euros aportados por la Dirección General de Deportes, financiando el 63,90% del programa, y los 160.000 aportados por el SEPAD, que suponen el 16,36 % del

programa, el mismo está financiado por 193.150 euros aportados por los distintos municipios que participan en el mismo con el 19,74 % 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 28 monitores y del coordinador del programa.
- 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, mantenimiento app, mantenimiento canal youtube, etc.

## **5. Metodología de funcionamiento del Programa**

### 5.1. Funcionamiento básico

- 1) El Servicio Extremeño de Salud envía a los Centros de Salud de las localidades inscritas al programa información sobre el mismo y un protocolo de actuación que tienen que seguir para derivar a pacientes al técnico del programa que esté en la zona. Esta es la principal contribución del SES al "Ejercicio te Cuida", pues es muy importante la concienciación del personal sanitario de los beneficios de un programa de actividad física tan directamente vinculado a la salud.
- 2) El paciente o usuario iniciará el proceso ante los equipos de los centros de salud, que le derivarán si presentan el perfil adecuado al técnico en salud deportiva de la zona correspondiente. El personal del equipo de atención primaria, para poder derivar, rellenará un sencillo informe estandarizado incluido en la aplicación informática del SES (el Jara), cuya copia impresa será lo que el usuario entregará al técnico del programa. En este informe se indican las características de las personas y la idoneidad o no de entrar en el programa. Las personas derivadas serán principalmente personas mayores con un acusado sedentarismo, presentando la mayoría problemas de sobrepeso, diabetes mellitus tipo II y/o depresión/ansiedad moderada. El perfil del técnico del programa "El Ejercicio Te Cuida" es el de licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y su gabinete puede estar ubicado bien en un espacio cedido por el ayuntamiento o bien en un espacio dentro de uno de los Centros de Mayores que la Junta de Extremadura tiene en el territorio y que gestiona el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD).
- 3) El técnico en salud deportiva recibirá y evaluará al paciente o usuario para asesorarle y motivarle para efectuar ejercicio físico en los servicios disponibles más adecuados.



Así, según el perfil del paciente o usuario se le aconsejará integrarse en los grupos dirigidos por el propio programa El Ejercicio Te Cuida, o bien se le sugerirán otras ofertas deportivas o de bienestar social existentes en el entorno. Se emitirá un breve informe estandarizado sobre el nivel de calidad de vida relacionada con la salud y la condición física de cada persona. Los principales cometidos de los veintiocho técnicos son:

- 1) Evaluaciones. Los técnicos evaluarán a cada persona que se integre en los grupos dirigidos del programa al inicio y al final del año para comparar su progresión. La evaluación incluye la medición de la condición física (dinamometría, pruebas de resistencia, movilidad, equilibrio y fuerza muscular) y calidad de vida relacionada con la salud (evaluada mediante test consistentes en baterías de preguntas). Se emite un informe de dicha evaluación, que recoge datos no solo de aspectos biológicos sino también psico-sociales.

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

Los cuestionarios que se hacen a los usuarios son tres: un cuestionario sociodemográfico; el cuestionario EQ-5D; y el cuestionario GDS.

- 2) Asesoramiento. Incluye la verificación de criterios de indicación y contraindicación del programa, y selección de los ejercicios adaptados al estado de salud de la persona que deberán incluirse en el programa.
- 3) Sesiones (aplicación de actividad física). Cada grupo se integra por un máximo de cuarenta y cinco usuarios que reciben tres horas semanales de clase, a razón de una hora de sesión en tres días diferentes. En estas clases el técnico propone ejercicios físicos adaptados al estado de salud de los usuarios previamente evaluados. Los usuarios trabajan las capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia...) a la vez que trabajan el componente social que supone cualquier práctica grupal. Estas sesiones se llevan a cabo en espacios cedidos por los ayuntamientos (salas o pabellones deportivos), al aire libre (parques o caminos) e incluso en instalaciones deportivas de centros educativos. En verano algunos técnicos llevan a cabo actividades acuáticas.
- 4) Eventos. Excursiones, charlas, salud, ferias, desayunos saludables, etc.

5.2. El programa y su funcionamiento cuando no es posible la presencialidad motivado por la Covid-19



En aquellas épocas que las autoridades sanitarias prohíban o recomienden las actividades físicas y de salud presenciales se activará total o parcialmente el Ejercicio te Cuida En Casa, que consiste en:

1. Todos los domingos se publica la programación semanal del programa, que incluye cada uno de los apartados que aparecen a continuación.
2. Sesión en directo de 60' de duración de lunes a viernes a las 12 horas (app, web ETC y canal youtube)
3. Vídeo-sesión de 30' de duración de lunes a viernes a las 18 horas (app, web ETC y canal youtube)
4. Servicio de Atención Telefónica de lunes a viernes de 9 a 14 horas y de 17 a 19 horas (616 911 236)
5. Vídeo-consejo sobre actividad física y salud el sábado a las 12 horas.
6. Sesiones del ETC Postal para Aquellos mayores sin medios digitales ni conexión a internet. Envío semanal de sesiones en papel a los usuarios sin internet. Se han publicado 8 sesiones por el momento y están pendientes de publicar otras 12. Estas sesiones también se encuadran dentro de una programación mensual.

A día de hoy ya son 140 el número de sesiones emitidas y que se encuentran disponibles en nuestros canales de comunicación: web del ETC, web de la Fundación, rrss y plataforma planex.tv. Se han superado las 200.000 visualizaciones de estos vídeos.

Todo el material disponible se puede encontrar en:

<https://elejerciotecuida.com/>

<http://www.fundacionjd.com/el-ejercicio-te-cuida/>

<https://www.youtube.com/channel/UCh3iLitP3d95sL4nNirUJyQ>

<https://www.facebook.com/elejerciotecuida>

APP ETC:

descargas para dispositivos android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.fundacionjd.etc>)

y para ios (<https://apps.apple.com/es/app/id1524608380>)



## 6. Recursos Humanos y distribución horaria de la jornada

El número de profesionales técnicos del programa ETC asciende a 28. Éstos tienen una titulación universitaria superior (licenciatura o grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) y sus condiciones laborales vienen reguladas en los Estatutos y normativa reglamentaria al efecto. Serán coordinados por la Fundación Jóvenes y Deporte.

La distribución de su jornada laboral se estructura en los siguientes conceptos:

Servicio	Concepto de trabajo	Aplicación del concepto al servicio	Horas semanales
Programas de ejercicio físico multicomponente	Sesiones	Dirección de sesiones	3/grupo
	Gestiones	Planificación y entrega de sesiones	0,75/semana
Evaluación de la condición física, calidad de vida y estilo de vida	Evaluaciones	Realización de las evaluaciones	1h/grupo ordinario (robustas). 1h/usuario-a en grupos de fragilidad
	Gestiones	Planificación y entrega de evaluaciones	0,25 semana





Promoción de la salud y el envejecimiento activo	Gabinete (asesoramiento)	Atención en gabinetes que, para tal efecto, prestará el SEPAD en sus propias instalaciones	1,5/semana
	Acciones EpS	De sensibilización, información y EpS relacionados con la actividad física	1 (acumulable para cómputo anual según número de grupos)
	Eventos Promoción	Eventos relacionados con la promoción del programa	Según bolsa de evaluaciones. Actualizable trimestralmente
Carga no vinculada a ningún servicio en particular	Gestiones varias	Reuniones con otros agentes	0,25/semana
	Desplazamiento		Variable y a determinar por la coordinación del programa
	Participación en grupos de trabajo	Reuniones presenciales, reuniones a distancia, realización y entrega de tareas derivadas de los grupos de trabajo	0,25/semana



## **7. Grupos de Fragilidad**

El programa ETC cuenta con unos grupos específicos de fragilidad. Dichos grupos realizan su actividad en las instalaciones de los centros de gestión directa del SEPAD y cuentan con un máximo de 15 personas participantes. Su objeto es disponer de grupos piloto para implementar un estudio conjunto con la Universidad de Zaragoza. Los datos son analizados en la oficina científico-técnica del propio programa ETC.

## **8. Mejoras**

En este 2021 se firmará y pondrá en marcha el "Observatorio El Ejercicio te Cuida". Se trata de un convenio con un grupo de investigación de la Universidad de Extremadura. A través de este se analizarán los datos resultantes de las valoraciones de la condición física de las personas usuarias del programa, dando lugar a estudios, artículos y publicaciones científicas. Dicha producción nos aportará también pautas a seguir para mejorar el programa.

Por otro lado, el programa va a acoger a alumnos de último año de carrera que realizarán su prácticum en actividad física y salud y serán tutorizados por algunos de nuestros técnicos.

