



RESOLUCIÓN de 7 de diciembre de 2023, de la Secretaría General, por la que se da publicidad al Convenio entre la Consejería de Salud y Servicios Sociales y la Fundación Jóvenes y Deporte por el que se formaliza una transferencia específica para el desarrollo conjunto del programa "El Ejercicio te Cuida" en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura en 2023. (2023064197)

Habiéndose firmado el día 31 de octubre de 2023, el Convenio entre la Consejería de Salud y Servicios Sociales y la Fundación Jóvenes y Deporte por el que se formaliza una transferencia específica para el desarrollo conjunto del programa "El Ejercicio te Cuida" en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura en 2023, de conformidad con lo previsto en el artículo 8 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, 7 de diciembre de 2023.

El Secretario General,
DAVID GONZÁLEZ GIL



CONVENIO ENTRE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES Y
LA FUNDACIÓN JÓVENES Y DEPORTE POR EL QUE SE FORMALIZA UNA
TRANSFERENCIA ESPECÍFICA PARA EL DESARROLLO CONJUNTO DEL
PROGRAMA "EL EJERCICIO TE CUIDA" EN EL ÁMBITO DE LA COMUNIDAD
AUTÓNOMA DE EXTREMADURA EN 2023

Mérida, 31 de octubre de 2023.

REUNIDOS

De una parte, Dña. Sara García Espada, que interviene en nombre y representación de la Consejería de Salud y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura, en su condición de titular de la misma nombrada por Decreto del Presidente 21/2023, de 23 de julio (DOE n.º 140, de 21 de julio), en virtud de las funciones atribuidas por los artículos 36 y 53.3 de la Ley 1/2002, de 28 de febrero, del Gobierno y de la Administración de la Comunidad Autónoma de Extremadura, de las competencias atribuidas por el artículo 11 de la Ley 5/2007, de 19 de abril, General de la Hacienda Pública de Extremadura y los artículos 2.2.b) y 18 del Anexo del Decreto 222/2008, de 24 de octubre, por el que se aprueban los Estatutos del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (en adelante, SEPAD)

Y de otra parte, Dña. Sonia Bejarano Sánchez, en calidad de Directora Gerente de la Fundación Jóvenes y Deporte, en virtud del Decreto 156/2019, de 24 de septiembre, por el que se dispone su nombramiento (DOE n.º 188, de 30 de septiembre de 2019), y con poderes suficientes de representación, según artículo 24 de los Estatutos de la citada Fundación.

Las partes intervienen en el ejercicio de las facultades que legalmente les confieren los cargos que respectivamente desempeñan, reconociéndose legitimación para la suscripción del presente convenio y en orden al mismo,

EXPONEN

Primero. La Ley 2/1995, de 6 de abril, del Deporte de Extremadura, establece en su artículo 2.3 como uno de sus principios básicos, la promoción y atención de la actividad físico-deportiva en los sectores sociales más necesitados y, en especial, para las personas con discapacidad y las personas mayores.

Segundo. De acuerdo con los principios de cooperación y colaboración que rigen las relaciones entre las Administraciones Públicas, así como con otras entidades de servicio público y los criterios de eficiencia y servicio a la ciudadanía que presiden sus actuaciones, las entidades que suscriben el presente convenio, consideran conveniente establecer una acción coordinada para optimizar los recursos disponibles y contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de la Comunidad a través del programa "El Ejercicio te Cuida".



Tercero. La Fundación Jóvenes y Deporte, con NIF G10391209 está inscrita en el Registro de Fundaciones el 6 de abril de 2009 con el número 74-N.

De conformidad con lo establecido en el artículo 1 de sus estatutos, la Fundación Jóvenes y Deporte 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, por cuanto está 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.

Cuarto. La Consejería de Salud y Servicios Sociales cifra entre sus objetivos prioritarios la promoción de la autonomía de las personas mayores y la fomenta, a través del SEPAD, vertebrando la misma a través de las políticas sociales en materia de Envejecimiento Activo, y estableciéndose como funciones propias del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia en el artículo 2 del Anexo del Decreto 222/2008, de 24 de octubre, por el que se aprueban los Estatutos del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia. En este ámbito es destacable el valor del desarrollo de una cartera de servicios en su red de centros de gestión directa.

Quinto. El artículo 45.2 de la Ley 6/2022, de 30 de diciembre de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2023, establece que se consideran transferencias específicas, las aportaciones dinerarias recogidas nominativamente en el Anexo del Proyecto de Gastos de la ley de presupuestos con cargo a los capítulos de gasto IV o VII, destinadas a financiar la realización de actuaciones concretas, por las entidades del sector público autonómico cuyo presupuesto se integre en los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma Extremadura en el marco de las funciones que tengan atribuidas, siempre que no resulten de una convocatoria pública.

Asimismo, el mencionado artículo 45 de la Ley 6/2022, de 30 de diciembre Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para 2023, dispone 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; 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 ac-



tuaciones; y las consecuencias de su incumplimiento, entre las que se incluirá, en todo caso, la devolución o compensación de las cantidades no justificadas.

En el Anexo de Proyectos de Gastos para el año 2023 de la Ley 6/2022, de 30 de diciembre, se recoge la aportación dineraria destinada a la Fundación Jóvenes y Deporte para financiar el Programa "El Ejercicio te Cuida" (transferencia específica), con el siguiente desglose:

- 730.000,00 euros con cargo al centro gestor 110060000, aplicación presupuestaria G/232A/44000, programa 20230234 "Fundación de los Jóvenes y del Deporte. Programa "El ejercicio te cuida" de los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2023.

A tenor de lo dispuesto en el artículo 43 de la Ley 6/2022, de 30 de diciembre, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2023, el Consejo de Gobierno en sesión de 6 de septiembre de 2023, autoriza la celebración del presente convenio.

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

CLÁUSULAS

Primera. Objeto.

El presente convenio tiene por objeto articular una transferencia específica recogida nominativamente en el Anexo de Proyectos de gasto de la Ley 6/2022, de 30 de diciembre, de Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2023 desde la Consejería de Salud y Servicios Sociales a favor de la Fundación Jóvenes y Deporte, para la contribución a la financiación del Programa "El Ejercicio te Cuida", cofinanciado junto con fondos propios de la Fundación Jóvenes y Deporte, en la forma establecida en el anexo técnico del presente convenio que define el programa, mediante la práctica del ejercicio físico y la promoción del envejecimiento activo.

En particular, y entre otros espacios, este programa se desarrollará, en todos los centros de mayores de gestión directa del SEPAD priorizando la prestación del servicio en los mismos, salvo que existan circunstancias justificadas, bien relacionadas con aspectos tales como idoneidad de espacios para su ejecución o con recursos materiales, que impidan su ejecución en condiciones adecuadas. Se asegurará, en cualquier caso, la presencia del programa y prestación del servicio en todos los municipios que cuentan con este tipo de centros en la región. Además, se han incorporado a dicho mapa todos los municipios de más de 4000 habitantes de la comunidad autónoma. La relación de zonas incluye por tanto un total de 58 municipios tal y como aparece descrito en el apartado 11 del Anexo Técnico.

**Segunda. Aportación económica.**

El coste íntegro del proyecto asciende a un total de 970.000,00 €.

Para cumplir el objeto, desde la Consejería de Salud y Servicios Sociales, a través del SEPAD, se aportará la cantidad total de setecientos treinta mil euros (730.000,00 €) con cargo al centro gestor 11006000, aplicación presupuestaria G/232A/44000, programa 20230234, y Fondo CAG0000001 de los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2023. Los 240.000,00€ restantes hasta los 970.000,00 € los aportará la Fundación Jóvenes y Deporte con fondos propios.

Tercera. Pago y justificación.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 45.3 de la citada Ley 6/2022, de 30 de diciembre, la forma de pago de la transferencia específica deberá ajustarse al Plan de Disposición de Fondos de la Tesorería.

El Decreto 105/2005, de 12 de abril, por el que se aprueba el Plan de Disposición de Fondos, establece en su artículo 3.2.c) que las órdenes de pago se librarán con carácter general trimestralmente, por cuartas partes del crédito presupuestario, para su abono dentro del primer mes de cada trimestre. Sin embargo, en la transferencia específica instrumentalizada por el presente convenio, teniendo en cuenta la financiación de gastos desde el 1 de enero de 2023 y la fecha de suscripción del presente convenio, existe una dificultad material de aplicación de lo dispuesto con carácter general en el Decreto 105/2005, de 12 de abril.

Debido a las singularidades antes expuestas, el abono de esta transferencia específica se realizará mediante:

- Un 75%, a la firma del presente convenio por las partes.
- Un 25%, en el último trimestre de 2023, previa presentación de Certificación de gastos y pagos por un importe igual o superior al 75% del importe de la transferencia específica, en la que consten los gastos efectuados en la ejecución de las actuaciones, debiendo certificarse, igualmente, el pago de los mismos, suscrito por la persona que ejerza la secretaría de la entidad y con el Vº Bº de la persona que ejerza la representación legal.

La justificación parcial habrá de ser presentada en la Dirección Gerencia del SEPAD antes del 1 de noviembre de 2023.

En lo relativo a la documentación justificativa final, hasta el día 1 de marzo de 2024, la Fundación Jóvenes y Deporte presentará ante el SEPAD:



- Certificado de la persona responsable de la entidad donde conste el importe del programa ejecutado en la anualidad 2023 y que se ha cumplido la finalidad del mismo; acompañado de las nóminas, seguros sociales referidos a los gastos de personal y rendición de cuenta justificativa en la que se deben incluir, bajo responsabilidad del declarante, los justificantes de gasto o cualquier otro documento con validez jurídica que permitan acreditar el cumplimiento del objeto de la transferencia para el resto de gastos. La cuenta justificativa deberá incluir declaración de las actividades realizadas que han sido financiadas con la subvención y su coste, con el desglose de cada uno de los gastos incurridos.
- Memoria detallada de las actuaciones financiadas correspondientes a la anualidad 2023 donde se recogerán los resultados de la evaluación efectuada, en aplicación de los indicadores establecidos en el proyecto financiado, que permitan conocer el grado de consecución de los objetivos establecidos y el impacto en la población destinataria del programa, con datos desagregados por sexo y franjas de edad.

Con carácter previo a cada pago, la Fundación Jóvenes y el Deporte deberá encontrarse al corriente en el cumplimiento de sus obligaciones tributarias con la Hacienda del Estado, con la Hacienda de la Comunidad Autónoma de Extremadura y frente a la Seguridad Social.

Los gastos que podrán financiarse deberán haberse realizado entre el 1 de enero de 2023 y el 31 de diciembre de 2023.

Cuarta. Incumplimiento.

El incumplimiento del objetivo, condiciones y finalidad que fundamentan la transferencia, así como del resto de obligaciones recogidas en el presente convenio, dará lugar a la devolución de las cantidades percibidas y la exigencia del interés de demora previsto en el artículo 24.2 de la Ley 5/2007, de 19 de abril, de Hacienda Pública de Extremadura.

En los casos de incumplimiento parcial de las actuaciones objeto del convenio, será de aplicación el principio de proporcionalidad y se procederá a efectuar la devolución de la cantidad no dispuesta o no justificada. A todos los efectos, se considerará incumplimiento parcial cuando la ejecución del proyecto supere el 60% de la actividad o coste subvencionado. En el caso de que el porcentaje de ejecución sea inferior al indicado, corresponderá el reintegro total.

Particularmente, respecto a la justificación final, cuando de la evaluación de la documentación de gastos y pagos presentada se desprenda que los mismos se han ejecutado por un importe inferior al coste íntegro del proyecto, la entidad devolverá la diferencia existente entre el coste finalmente ejecutado y el importe íntegro del proyecto.



En estos casos, se tramitará el oportuno procedimiento con audiencia de la Fundación Jóvenes y Deporte.

Las cantidades a devolver tendrán la consideración de ingresos de Derecho Público, resultando de aplicación para su cobranza lo previsto en la Ley 5/2007, de 19 de abril, General de Hacienda Pública de Extremadura.

Quinta. Contenido del programa y compromisos de las partes.

El programa "El Ejercicio Te Cuida" ofrece un servicio sociosanitario consistente en potenciar la práctica del ejercicio físico entre personas mayores de 55 años, incluyendo a personas frágiles, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia.

Además incluye como avance una investigación acerca del impacto del ejercicio físico en el síndrome de fragilidad asociado al envejecimiento, mediante un pilotaje de ejercicio físico multicomponente en personas con limitación funcional severa con el objetivo de valorar el grado de complementariedad de este tipo de intervenciones con los objetivos del "Programa Desatar al Anciano y al enfermo de Alzheimer" (CEOMA, 2007), en particular, la contribución del mismo a la disminución de la carga de enfermedad asociada a las caídas.

La ejecución del programa comprende las actuaciones recogidas en el Anexo técnico, a desarrollar en el año 2023.

La Consejería de Salud y Servicios Sociales a través del SEPAD asume las siguientes obligaciones:

- Prestar un espacio físico adecuado para el desempeño del trabajo del personal técnico preparador físico en promoción de la salud, facilitando un horario en el que esté disponible, ateniéndose a la programación de actividades de cada centro de mayores de gestión directa del SEPAD.
- Cooperar con el personal técnico preparador físico en promoción de la salud en el desarrollo del programa "El Ejercicio te Cuida".
- Difundir el Programa entre los profesionales de sus redes de gestión directa para mejorar la participación en el mismo.

Por su parte, la Fundación Jóvenes y Deporte, a su vez, se compromete a:

- Destinar el importe de la transferencia a la finalidad descrita en el presente convenio, de conformidad con lo dispuesto en el programa y según lo especificado en el Anexo de Presupuesto del Programa 2023.



- Justificar ante el SEPAD el cumplimiento de las obligaciones descritas en la cláusula tercera, aceptando las actuaciones de comprobación precisas y aportando cuanta información le sea requerida, dado que en cualquier momento, el personal del SEPAD competente en la materia, podrá efectuar las inspecciones precisas, al efecto de comprobar la ejecución del programa según los términos establecidos o para supervisar cualquier otra actuación derivada de la condición de beneficiario de la transferencia específica.
- Coordinar los proyectos y actividades enmarcados en este programa, así como facilitar el apoyo necesario (recursos humanos y materiales) para su correcta ejecución y velar por el adecuado desarrollo de las intervenciones por parte de su personal propio y personas usuarias.
- 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 Salud y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura, del SEPAD, de la Intervención General de la Junta de Extremadura y de cuantos órganos fiscalizadores y de control pudieran requerirla.
- Proceder a la devolución o compensación de las cantidades no justificadas.
- Incluir la imagen corporativa del SEPAD en cualquiera de las actuaciones a ejecutar, así como en publicaciones de toda índole.
- Comunicar al SEPAD la alteración de las condiciones tenidas en cuenta para la suscripción del presente convenio, no pudiendo la Fundación Jóvenes y Deporte variar el contenido del programa sin que se suscriba la correspondiente adenda modificativa del mismo. No obstante, no se considerarán alteración de las condiciones aquellos cambios no sustanciales que, sin afectar al mismo, pero que por razones de salud pública u otras limitaciones existentes por causa de fuerza mayor, así como cuando sean consecuencia o estén estrechamente vinculadas con situaciones de emergencia o análoga situación, sean estrictamente necesarias y sean consensuadas en la Comisión mixta de seguimiento, que deberá emitir informe al respecto.

Será de obligado cumplimiento para ambas partes instalar en los espacios donde se desarrollen las intervenciones del programa su imagen de acuerdo con los respectivos manuales de identidad corporativa y los soportes informativos necesarios para dar a conocer las acciones. Para ello, deberá atenderse a lo establecido en el Decreto 7/2002, de 29 de enero, por el que se aprueba la Identidad Corporativa del Gobierno y la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de Extremadura, en su redacción dada por Decreto 44/2016, de 12 de abril.

**Sexta. Comisión Mixta de Seguimiento.**

Para facilitar y evaluar el cumplimiento del programa, así como para realizar un seguimiento del presente convenio, se constituirá una comisión mixta de seguimiento integrada, como mínimo, por dos representantes del SEPAD, pertenecientes a la Consejería de Salud y Servicios Sociales y otros dos de la Fundación Jóvenes y Deporte. Su designación se establecerá desde sendos organismos.

A la Comisión mixta de seguimiento le corresponden, entre otras, las siguientes funciones:

- a) Realizar el seguimiento de las actuaciones y actividades ejecutadas en virtud del presente convenio verificando su adecuada progresión y el alcance de los objetivos del proyecto a desarrollar.
- b) Aclarar y resolver cuantas dudas y controversias pudieran surgir en la interpretación y ejecución del presente convenio.
- c) Consensuar posibles cambios no sustanciales del contenido del Programa, referidos en la cláusula quinta, y emitir informe sobre el acuerdo adoptado.
- d) Proponer cuantas mejoras se consideren necesarias para su aplicación, incluido el diseño de nuevas acciones que se consideren imprescindibles para dar respuestas a situaciones fortuitas, así como proponer y acordar las estrategias para su promoción, desarrollo, difusión y utilización de resultados
- e) Presentar propuestas de posibles colaboraciones de otras entidades externas para el desarrollo de investigaciones y publicaciones sin fines comerciales.

Esta Comisión Mixta de Seguimiento se reunirá, cuantas veces se estime necesario por cualquiera de sus integrantes.

Su régimen de funcionamiento y toma de decisiones se ajustará a lo establecido en la Sección 3.^a, del Capítulo II, del Título Preliminar, de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

Séptima. Confidencialidad, protección de datos y tratamiento de datos de carácter personal.

Las partes firmantes se obligan al cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (BOE del 6 de diciembre de 2018), así como las previstas en el Reglamento 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos.



En aquellos casos en que la práctica o ejecución del programa realizado genere un producto susceptible de propiedad intelectual, salvo acuerdo particular entre las diferentes partes, se estará a lo dispuesto en la legislación vigente y corresponderán, en exclusiva, a la Junta de Extremadura.

Las partes se obligan a guardar secreto respecto de los datos, tanto de carácter personal como profesional, a los que tuvieran acceso y vinculados a la participación en las actividades propuestas en el marco del presente convenio y recogidos en el anexo, obligación que subsistirá aún después de finalizar la vigencia del presente convenio, y establecerán las medidas técnicas y organizativas necesarias que garanticen la seguridad e integridad de los datos de carácter personal, evitando su alteración, pérdida, tratamiento o acceso no autorizado conforme a los requisitos establecidos en la normativa citada previamente.

Las finalidades legítimas del tratamiento de los datos de carácter personal son la gestión administrativa, contable y fiscal de la ejecución del proyecto.

Los datos de carácter personal proporcionados por la entidad podrán ser comunicados en los escritos y en los documentos anejos a éstos a los Juzgados y Tribunales o, en su caso, Administraciones Públicas.

La entidad tiene los derechos reconocidos en el Reglamento General de Protección de Datos a acceder, rectificar y suprimir los datos, solicitar la portabilidad de los mismos, oponerse al tratamiento y solicitar la limitación de éste.

Así, tiene derecho a acceder a sus datos personales y a obtener una copia de los datos personales objeto del tratamiento, a actualizarlos, así como a solicitar la rectificación de los datos inexactos o, en su caso, solicitar su supresión cuando, entre otros motivos, los datos ya no sean necesarios para los fines para los que fueron recogidos. En determinadas circunstancias previstas en el artículo 18 RGPD, la entidad podrá solicitar la limitación del tratamiento de sus datos, en cuyo caso únicamente los conservaremos para el ejercicio o la defensa de reclamaciones.

Octava. Vigencia.

Este convenio surtirá efectos en el momento de su firma y tendrá validez hasta el 31 de diciembre de 2023. No obstante, tendrán la consideración de gastos, los realizados desde el 1 de enero de 2023 hasta el 31 de diciembre del 2023, de conformidad con lo establecido en la cláusula tercera y sin perjuicio de lo establecido para la justificación documental recogida en la mencionada cláusula.

**Novena. Resolución del convenio.**

Se extinguirá cuando concurra cualquiera de las siguientes causas:

- Mutuo acuerdo de las partes que deberá ser instrumentado por escrito.
- Denuncia del convenio. Cualquiera de las partes podrá denunciar el presente convenio comunicándolo a la otra parte por escrito con veinte días de antelación a la fecha en la que desee la terminación del mismo.
- Incumplimiento grave o manifiesto de las estipulaciones contenidas en el convenio, por cualquiera de las partes firmantes. Antes de la resolución se hará un 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 diez días 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.
- Vencimiento del plazo de validez del convenio.
- Imposibilidad sobrevenida, legal o material, para el desarrollo de las actividades que constituyen su objeto.

Décima. Naturaleza jurídica del convenio.

El presente convenio por el que se formaliza una transferencia específica tiene naturaleza administrativa, estando excluido del ámbito de aplicación de la Ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público, por la que se transponen 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, de conformidad con lo dispuesto en el apartado segundo de su artículo 6. Así mismo está excluido del ámbito de aplicación de la Ley 6/2011, de 23 de marzo, de Subvenciones de la Comunidad Autónoma de Extremadura, conforme a lo establecido en el artículo 3.a) de la misma.

De conformidad con la naturaleza del convenio, el mismo 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 6/2022, de 30 de diciembre, de los Presupuestos Generales de la Comunidad Autónoma de Extremadura para el año 2023.



Como consecuencia de la naturaleza administrativa señalada, las cuestiones litigiosas se resolverán en el orden jurisdiccional contencioso-administrativo.

Y, en prueba de conformidad y para que conste a los efectos oportunos, ambas partes firman el presente convenio, en el lugar y fecha señalados en la firma electrónica.

La Consejera de Salud y Servicios Sociales,
SARA GARCÍA ESPADA

Fundación Jóvenes y Deporte,
SONIA BEJARANO SÁNCHEZ

**ANEXO TÉCNICO**

PROGRAMA "EL EJERCICIO TE CUIDA" 2023

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.
 2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA "El ejercicio te cuida".
 3. PERSONAS DESTINATARIAS.
 4. CONTENIDO DEL PROGRAMA.
 5. METODOLOGÍA.
 6. OBSERVATORIO "EL EJERCICIO TE CUIDA".
 7. RECURSOS HUMANOS Y DISTRIBUCIÓN HORARIA.
 8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.
 9. RECURSOS ECONÓMICOS DESTINADOS AL DESARROLLO DEL PROGRAMA.
 10. ENTIDADES IMPLICADAS EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA Y COMPETENCIAS.
 11. ZONAS Y LOCALIDADES PARTICIPANTES EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.
 12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.
- ANEXO II – Presupuesto 2023.



1. Justificación del programa.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el hecho de favorecer hábitos y entornos saludables y, más concretamente, la alimentación sana y la práctica del ejercicio físico en la población en general y entre las personas de edad en particular, son algunas de las estrategias más efectivas para la promoción de la salud (WHO, 2002). Con estas praxis, se previenen enfermedades, se evita su cronicidad una vez iniciadas y, por ende, se reducen o alian las situaciones de dependencia en cualquier sector poblacional, máxime en los prevalentes.

Las Administraciones Públicas y específicamente el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (en adelante, SEPAD) se alinea con estos principios e impulsa el desarrollo de programas de promoción de la autonomía de las personas mayores imbricados en el paradigma del Envejecimiento Activo y Saludable que actúan sobre la mejora de la condición física; tal es el caso del Programa El Ejercicio te Cuida.

Se trata de un programa de ejercicio físico orientado a la promoción de la salud e incardinado como un recurso o dispositivo comunitario que refuerza la prevención ejercida desde los sistemas sanitarios y sociales, contribuyendo así a su sostenibilidad. Su finalidad es la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de 55 años mediante sesiones de ejercicio físico que preserven los distintos componentes que intervienen en la condición física saludable.

Podemos verificar, a partir de diversas fuentes de investigación sociosanitarias, que la inactividad física y el sedentarismo correlacionan con la aparición de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo II o los accidentes cardiovasculares (Dempsey et al., 2020; González et al., 2017; Kohl et al., 2012). También podemos comprobar, en la literatura científica actual, que el ejercicio físico previene y/o revierte el síndrome de fragilidad asociado al envejecimiento, antesala de las situaciones de dependencia (Fernández-García et al., 2020, 2022; Nascimento et al., 2019) y que permite mantener una adecuada salud mental frente a trastornos psicológicos o de labilidad emocional como la ansiedad o depresión (Craft & Landers, 1998; Mikkelsen et al., 2017; Stathopoulou et al., 2006).

En nuestra Comunidad Autónoma, para operativizar estos planteamientos, se promulgó la Ley 2/1995 de 6 de abril del deporte de Extremadura y el Decreto 174/2019, de 12 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la mencionada Ley y por el que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en Extremadura. Éste establece en su artículo 3.3 como uno de sus principios básicos: "la promoción y atención de la actividad física y deportiva en los sectores sociales más necesitados y, en especial, para las personas mayores".



Por otra parte, también la Fundación Jóvenes y Deporte, gestora del programa "El ejercicio te cuida" en el artículo 5 de sus estatutos, recoge que la citada Fundación tiene por objeto: "el fomento de la actividad física y el deporte favoreciendo la práctica y la difusión de éstos como herramienta para la inclusión y el fomento de la solidaridad".

A tenor de los argumentos de la OMS y bajo el amparo normativo e institucional, queda justificada la necesidad de asegurar la continuidad del programa El Ejercicio te Cuida.

De cara a la implantación del Programa, las entidades implicadas han considerado que la metodología habitual será presencial, pero manteniendo el uso de las tecnologías de la comunicación y la información para poder ofrecer un servicio telemático si la situación lo volviese a requerir. Esta estructura ofrecerá también la posibilidad de universalizar el programa mediante la puesta a disposición de un repositorio de contenidos online.

Como avance en la investigación del impacto del ejercicio físico en el síndrome de fragilidad asociado al envejecimiento, esta edición del Programa incluye un pilotaje de ejercicio físico multicomponente en personas con limitación funcional severa con el objetivo de valorar el grado de complementariedad de este tipo de intervenciones con los objetivos del "Programa Desatar al Anciano y al enfermo de Alzheimer" (CEOMA, 2007), en particular, la contribución del mismo a la disminución de la carga de enfermedad asociada a las caídas. Para el desarrollo de este programa piloto se creará un grupo de trabajo mixto configurado por personal del centro residencial "El Valle" de Montijo (Badajoz), personal técnico del programa "El ejercicio te cuida" y la comisión mixta de seguimiento del convenio. Además, para el desarrollo y difusión científica de sus resultados, podrá contarse también con la colaboración de grupos de investigación de la Universidad de Extremadura con líneas de investigación afines, de acuerdo con lo especificado en el epígrafe 6 del presente anexo técnico.

2. Objetivos del programa el Ejercicio te Cuida.

2.1. Objetivo general.

- Contribuir a la promoción de la salud y a la mejora de la calidad de vida relacionada con la salud, fomentando estilos de vida saludables, y más activos, para prevenir las situaciones de dependencia y cronicidad del colectivo de personas mayores, mediante la práctica del ejercicio físico y la promoción del envejecimiento activo.

2.2. Objetivos específicos.

- Ampliar los recursos comunitarios de apoyo al sistema sanitario y de servicios sociales, interviniendo desde el marco de la prevención primaria, antes de que se produzcan las enfermedades, para reducir la probabilidad de padecerlas.



- Diseñar e implementar procesos de investigación, que permitan disponer de datos sobre el potencial del ejercicio físico en la mejora de los estados de salud, contribuyendo además al reciclaje, la formación y adquisición de las competencias de los profesionales del deporte y sociosanitarios.
- Realizar un abordaje específico sobre el síndrome de fragilidad asociado al envejecimiento y caracterizado por caídas y sarcopenia. Este abordaje será planteado en coordinación con los sistemas sanitario y sociosanitario de acuerdo con las directrices marcadas por el documento "La Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor".
- Usar la tecnología de la información y la comunicación en el desarrollo del programa para continuar con su ejecución en caso de prohibiciones, suspensiones de la actividad o clausuras de los Centros de Mayores de gestión directa del SEPAD, universalizar el programa y contribuyendo así mismo, de acuerdo con las directrices de la OMS, a promocionar el programa a nivel local, nacional e internacional.
- Avanzar en la investigación del impacto del ejercicio físico en el síndrome de fragilidad asociado al envejecimiento mediante un pilotaje de ejercicio físico multicomponente en personas con limitación funcional severa.

3. Personas Destinatarias.

Directas: Personas mayores de 55 años, residentes en Extremadura y derivadas por equipos profesionales sanitarios de atención primaria (integrantes de las Unidades Básicas Asistenciales; personal médico y/o de enfermería), que presenten situaciones de inactividad física, sedentarismo y/o enfermedades crónicas prevalentes como la obesidad moderada, ansiedad/depresión moderada, hipertensión, diabetes mellitus tipo II o condiciones crónicas de salud de severidad moderada compatibles con la participación en actividades grupales orientadas a la mejora y/o mantenimiento de la condición física. Personas mayores que, aun en ausencia de las condiciones anteriores, presenten situaciones de fragilidad o pre-fragilidad confirmados mediante la batería de pruebas Short Physical Performance Battery (SPPB) de los municipios de más de 4000 habitantes de la región, y aquellos que, independientemente de su número de habitantes, cuenten con centro de mayores de gestión directa del SEPAD. En el caso de las personas mayores que cumplan con los criterios de inclusión y sean afiliadas al Régimen del mutualismo administrativo de asistencia sanitaria, la comisión mixta de seguimiento del convenio podrá promover la suscripción de convenios de colaboración entre la Fundación Jóvenes y Deporte y la Mutuas con la finalidad de garantizar la equiparación del proceso de derivación de dichos usuarios potenciales del programa.

Indirectas: Se podrán incluir como personas destinatarias indirectas del programa, otras personas de diferentes cohortes de edad; hijas, hijos y nietas o nietos, de las personas usuarias, al estar recomendado a las personas usuarias, que practiquen las sesiones en compañía para evitar riesgos de lesiones principalmente, pero también y por el efecto multiplicador de las nuevas tecnologías a personas residentes en otros países, globalizando así el programa extremeño.

4. Metodología.

Las actuaciones del Programa se desarrollarán de manera presencial debiendo disponer de los recursos tecnológicos necesarios y siempre bajo la dirección y supervisión del personal técnico preparador físico en promoción de la salud.

Estará prevista la reformulación de éstas al formato online, concretando las medidas oportunas en cuanto a contenidos, ejercicios, herramientas telemáticas y recursos humanos y materiales necesarios, tratando de atender en la pauta de ejercicios a ambas categorías (grupo de personas robustas y frágiles), en caso hipotético de limitaciones de movilidad y/o clausura de centros de mayores por la autoridad competente.

También se responderá al compromiso de dar difusión publicitaria en diversos medios de comunicación gestionados por FJyD (prensa, radio o redes sociales de la propia FJyD).

5. Contenido del programa:

A continuación, se describe, las distintas fases del procedimiento de incorporación al mismo de los usuarios, el contenido del programa, así como las funciones y tareas a desempeñar por el personal técnico:

— Difusión:

Primera fase. En esta fase el coordinador técnico del programa y de la oficina científico-técnica, realizará contactos con el personal responsable de área del Servicio Extremeño de Salud (SES) para la presentación e impulso del programa.

Segunda fase. En esta fase el Servicio Extremeño de Salud (SES) envía a los Centros de Salud de las localidades participantes en el programa información sobre el mismo y un protocolo de actuación para derivar a potenciales personas usuarias que cumplan el perfil, al personal técnico de la zona.

Tercera fase. En esta fase la persona coordinadora y/o el personal técnico, realizará al menos una sesión de seguimiento con el/los centro/s de salud de referencia.



— Derivación:

El personal sanitario de atención primaria de referencia (personal integrante en las Unidades Básicas Asistenciales), derivará a la persona usuaria al técnico/a de la zona si presenta el perfil adecuado. Las personas usuarias podrán ser derivadas también por el personal sanitario de referencia en las respectivas entidades sanitarias alternativas, que no complementarias, al servicio público de salud en los términos que se especifique en los convenios específicos al respecto, así como por el personal sanitario de medicina y enfermería de los centros residenciales incluidos en el programa. Para poder derivar, rellenará un formulario de derivación estandarizado incluido en la aplicación informática del SES (Jara) incluyendo, en caso de sospecha de fragilidad, un informe de resultados del cuestionario de actividades de la vida diaria Barthel, facilitando una copia impresa que deberá ser entregada por la persona usuaria al técnico/a del programa de manera previa al inicio del proceso de evaluación.

En caso de las personas usuarias mutualistas o beneficiarias de las Mutualidades Administrativas, las aseguradoras privadas de asistencia sanitaria concertadas con estas mutuas dispondrán, igualmente, de un formulario de derivación al programa y seguirán el mismo procedimiento.

— Evaluación:

Para que pueda iniciarse la evaluación, la persona usuaria, hará entrega al/la profesional del programa "El ejercicio te cuida" de referencia de la localidad, de la copia impresa del formulario de derivación facilitado por el personal de atención primaria, dando así lugar al inicio del procedimiento de evaluación que determinará la inclusión o no del mismo en el programa. En caso de no ser posible la incorporación al programa, debido a la falta de plazas disponibles o al incumplimiento de los criterios de inclusión en el mismo, la persona responsable de la zona asesorará a los solicitantes acerca de la oferta deportiva municipal más adecuada en caso de existir.

El personal técnico evaluará a cada persona que se integre en los grupos dirigidos del programa una vez al año (en el caso de personas usuarias de los grupos de fragilidad al inicio y final de cada edición del programa, que en su caso es de seis meses), tratando de que exista aproximadamente un periodo de 12 meses entre evaluaciones para poder así comparar su progresión.

Las evaluaciones de las personas usuarias derivadas al programa incluirán los siguientes parámetros:

— Todas las personas usuarias derivadas al programa:



- Valoración básica antropométrica y de la composición corporal:
 - Talla.
 - Peso.
 - Perímetros de brazo, pantorrilla, cintura y cadera.
 - Porcentaje de masa grasa y muscular.
- Valoración del rendimiento físico (Short Physical Performance Battery). Esta batería incluye una prueba de equilibrio, de marcha y de fuerza de los miembros inferiores. Su principal utilidad en el programa es determinar el estado de los usuarios respecto a su situación de posible fragilidad física, resultando en 4 estados posibles: dependiente, pre-frágil, frágil y robusto/a.
- Escalas y cuestionarios.
 - Cuestionario sociodemográfico general en el que se incluyen también algunas preguntas relacionadas con el estilo de vida de las personas usuarias.
 - EQ-5D-5L. Valoración de la calidad de vida relacionada con la salud.
 - IPAQ: Nivel de actividad física de las personas usuarias.
 - GDS. Nivel de depresión secundaria relacionada con el envejecimiento.
 - N.º de caídas en los últimos 12 meses.
- Ampliación de la batería de condición física.
 - Test time up and go. Agilidad.
 - Dinamometría bimanual. Fuerza de prensión manual.
 - Test Sit and reach. Flexibilidad del tronco y miembro inferior.
 - Test Back stretch. Flexibilidad de los miembros superiores.
 - Usuarios identificados como frágiles/prefrágiles con SPPB.
- Escalas y cuestionarios. Serán incorporados a los anteriormente indicados los siguientes cuestionarios:



- Fenotipo de Fried. Determina el posible estado de fragilidad más allá de los meramente relacionado con la condición física del individuo.
- Índice de Lauton y Brody. Empleado en la determinación del grado de dependencia en las actividades instrumentales de la vida diaria (complementa al Barthel incluido en la derivación al programa).
- Short MNA. Versión reducida del cuestionario Mini Nutritional Assesment que incluye información muy relevante respecto a posibles causas de fragilidad y/o sarcopenia.
- Ampliación de la batería de condición física.
 - Velocidad de marcha habitual en 6 metros.
 - Personas usuarias identificadas como robustas con SPPB.
- Ampliación de la batería de condición física.
 - Test Sit to stand 30 segundos. Fuerza de los miembros inferiores.
 - Flamingo test. Equilibrio.
 - Test de 6 minutos marcha. Resistencia cardio-respiratoria.

Como resultado del proceso de valoración, el personal técnico del programa podrá emitir los siguientes informes de idoneidad de las personas usuarias para ser incorporadas y/o mantenidas en los grupos correspondientes:

- a) Personas mayores dependientes o con limitación funcional severa. El programa no cuenta en la actualidad con un servicio para este perfil de personas usuarias, por lo que podrán ser derivadas a las unidades de valoración de la dependencia correspondientes, a excepción de las personas potenciales usuarias del pilotaje mencionado anteriormente.
- b) Personas mayores confirmadas como en situación de fragilidad o pre-fragilidad física (o limitación funcional moderada o leve), serán incorporadas en grupos específicos de ejercicio físico multicomponente para abordar el síndrome de fragilidad, siempre que existan plazas disponibles al respecto. Este tipo de programas tiene una duración de seis meses y su objetivo principal es revertir la limitación funcional, por lo que la continuidad en el mismo en sucesivas ediciones depende de la progresión que la persona usuaria obtenga al final de cada una de ellas. En el caso de que se revierta su estado de fragilidad tras participar en una edición del programa, se derivarán a



los grupos de robustos disponibles u otros servicios de actividad física para mayores disponibles en la comunidad, especialmente en aquellos casos en los que existan listas de espera en cumplimiento de los criterios de participación especificados.

- c) Personas mayores que pueden integrarse en los grupos de robustos; el generalista del programa. Este tipo de grupos tiene una duración indefinida, por lo que la permanencia el inicio de la participación en los mismos estará sujeta exclusivamente al cumplimiento de los requisitos de inclusión, la derivación sanitaria correspondiente y la valoración realizada por el personal técnico, siempre en el caso de plazas disponibles. En el caso de aquellas personas usuarias que, siendo evaluadas con la periodicidad previamente indicada, hayan cambiado su perfil funcional (de acuerdo con la categorización previamente indicada), podrán ser reubicadas en otros grupos/servicios en los términos que se concretan en los párrafos anteriores. Adicionalmente, las personas usuarias podrán ser dadas de baja en el servicio por parte del personal técnicos ante la falta de asistencia reiterada e injustificada, especialmente en caso de presencia de listas de espera.

— Promoción de la salud y el envejecimiento activo.

- Gabinete o asesoramiento:

Este espacio destinado especialmente a las personas no incluidas en los grupos de actividad del Programa comprende tanto el asesoramiento sobre cuestiones de salud como la información y orientación a recursos comunitarios, indicación y contraindicación del programa y además de la selección de los ejercicios adaptados al estado de salud de la persona.

Esta función se desarrollará, de la misma forma que las evaluaciones, en los espacios facilitados para ello ubicados en los centros de gestión directa del SEPAD con cita previa.

- Acciones de educación para la salud y eventos de promoción:

Este parámetro incluye la preparación, desarrollo y o colaboración con acciones comunitarias orientadas a la educación para la salud, especialmente las relacionadas de manera cercana al ejercicio físico y con el envejecimiento activo en términos de actividad física.

Las acciones de promoción de la salud y envejecimiento activo deberán ser planificadas y revisadas para cada zona de forma periódica y de acuerdo con unos objetivos acordes con la situación sociosanitaria de la misma y la disponibilidad de tiempo computables según los parámetros del programa.

— Sesiones de ejercicio físico:

Grupos de robustos, integrados por un máximo de 45 participantes 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 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.

Grupos específicos de ejercicio físico multicomponente para abordar el síndrome de fragilidad, realizan su actividad en las instalaciones de los centros de gestión directa del SEPAD y cuentan con un máximo de 15 participantes que reciben tres horas semanales de clase, a razón de una hora de sesión en tres días diferentes. Su objeto es trabajar sus capacidades físicas con la finalidad última de que puedan incorporarse a un grupo de robustos. En este tipo de grupos, las sesiones de ejercicio serán diseñadas de acuerdo con la tipología de ejercicio físico multicomponente, focalizando el trabajo durante las sesiones al desarrollo de todas las cualidades física relacionadas con la salud, y dando especial importancia al fortalecimiento muscular y al equilibrio.

Estas sesiones se prestarán lugares adecuados para ello: pabellones, salas con dimensiones adecuadas, piscinas, parques, patios u otros espacios que se pongan a disposición los ayuntamientos y los centros de mayores del SEPAD. Teniendo en cuenta las recomendaciones sanitarias generales habrá preferencia por espacios abiertos o espacios que aseguren una práctica segura de la actividad física.

6. Observatorio "El Ejercicio te Cuida".

Con la finalidad de contribuir a la generación del conocimiento, y difundir los resultados científicos derivados de la implementación del programa, la Fundación Jóvenes y Deportes velará por dar continuidad al convenio anteriormente suscrito por parte de ésta con la Universidad de Extremadura y/o sus organismos dependientes, denominado "Observatorio El ejercicio te cuida". Este convenio permite la colaboración entre ambas entidades de cara a generar producción científica relacionada con el programa, así como la colaboración con proyectos afines a este en cuanto a sus objetivos. Las condiciones en las que dichas colaboraciones serán ejecutadas estarán mediadas por la oficina científico-técnica del programa previa comunicación a la comisión mixta de seguimiento del convenio y en los términos en los que está los disponga.

Dicho convenio, hasta ahora suscrito como "Convenio entre el profesor de la Universidad de Extremadura, D. José Carmelo Adsuar, y la Fundación Jóvenes y Deporte para el desarrollo del Observatorio El ejercicio te cuida", fue aprobado en sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de la Universidad de Extremadura con fecha 17 de Marzo de 2021 y publicado

en la correspondiente acta 3/2021, al auspicio del "Convenio marco de colaboración entre la Universidad de Extremadura y la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura", firmado con fecha 21 de diciembre de 2020, en particular en lo relativo a los apartados c y d del objeto del mismo (investigación y difusión de información).

La Fundación Jóvenes y Deporte promoverá la continuidad del citado convenio mediante prórroga al mismo o mediante nueva suscripción con los entes dependientes de la Universidad de Extremadura que la comisión mixta de seguimiento del mismo convenio acuerde.

7. Recursos humanos y distribución horaria.

El número de profesionales técnicos del programa "El Ejercicio te Cuida" asciende a 28 personas, 27 personas con el perfil de preparador físico en promoción de la salud, y una persona como coordinadora de la oficina científico-técnica. Estas personas 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 coordinadas por la Fundación Jóvenes y Deporte.

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

Servicio	Concepto de trabajo	Aplicación del concepto al servicio	Horas semanales
Programas de ejercicio físico	Sesiones	Dirección de sesiones	3h/grupo
	Gestiones	Planificación y entrega de sesiones	0,25h/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	0,25h 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	1,5h/semana
	Acciones EpS	De sensibilización, información y EpS relacionados con la actividad física	
	Eventos Promoción	Eventos relacionados con la promoción del programa	



Servicio	Concepto de trabajo	Aplicación del concepto al servicio	Horas semanales
Carga no vinculada a ningún servicio en particular	Gestiones varias	Reuniones con otros agentes	0,25h/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	0,25h/semana

La implementación del programa en las distintas zonas está condicionada por multitud de factores que podrían llevar a una imposibilidad manifiesta de cumplir con todos los parámetros del mismo por parte del personal trabajador. En este sentido, cada situación de flexibilización de los parámetros deberá ser comunicada a la coordinación del programa de manera razonada, quien a su vez propondrá las medidas pertinentes para la consecución de los objetivos marcados, comprometiéndose la persona trabajadora, a hacer un seguimiento de las causas que generan la imposibilidad de cumplimiento de los parámetros con la finalidad de acomodar a los mismos el desarrollo del programa en cuanto sea posible.

Así mismo la persona encargada de la coordinación del programa y dirección de la oficina científico-técnica comunicará a la comisión mixta de seguimiento cada situación de flexibilización de los parámetros y en qué sentido se propone flexibilizarlo.

8. Evaluación del programa.

Por parte de la comisión de mixta de seguimiento del programa, se establecerán indicadores de evaluación cuantitativos y cualitativos medibles y coherentes que permitan conocer el grado de consecución de los objetivos establecidos y el impacto en la población destinataria del programa, desagregándolo por sexo y franjas de edad.

En caso de necesidades de interrupción del servicio en su modalidad presencial, la modalidad virtual ya desarrollada en ocasiones anteriores será evaluada en términos de estadísticas relacionadas con el número de visualizaciones, seguidores, tiempo de visualización y cuantos indicadores sean acordados por la comisión mixta de seguimiento.

9. Recursos económicos destinados al desarrollo del programa.

El coste total del programa "El Ejercicio te Cuida", recogido en el Anexo II, asciende a la cantidad de 970.000,00 euros y está cofinanciado de la siguiente manera:



- a) El Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia de la Consejería de Salud y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura, tiene reconocida una transferencia específica a favor de la Fundación Jóvenes y Deporte para financiar el programa "El Ejercicio te Cuida" con cargo al centro gestor 11006000, aplicación presupuestaria G/232A/44000, programa 20230234, por un importe de setecientos treinta mil euros (730.000,00 €) financiando el 75,25 % del coste total del programa.
- b) La Fundación Jóvenes y Deportes de la Consejería de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deportes de la Junta de Extremadura, con fondos propios por un importe de doscientos cuarenta mil euros (240.000,00 €) financiando el 24,75% del coste total del programa.

10. Entidades implicadas en el desarrollo del programa y competencias.

Respecto a las entidades que intervienen en el programa son las que se indican a continuación:

- La Fundación Jóvenes y Deporte que actúa como agente gestor del programa, a través de la coordinación general del programa, y forma parte de la comisión mixta de seguimiento del convenio.
- El Servicio Extremeño de Salud (SES), cuya contribución se concreta en remitir a los centros de Salud de las localidades adscritas al programa información sobre el mismo y un protocolo de actuación que tienen que seguir para derivar pacientes al personal técnico del programa que esté en la zona. Esta es la principal contribución que realiza el SES al programa "El ejercicio te cuida", dada la importancia de informar al personal sanitario de los centros de salud de la existencia del programa, de los beneficios que tiene y del lugar clave de la derivación al programa como eje preventivo para la dependencia.
- Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD).
 1. Como órgano participante en la comisión mixta de seguimiento del presente convenio, realiza la supervisión de las actuaciones implementadas y propone, en coordinación con la Dirección General de Deportes cuantas medidas se consideren oportunas para la adecuada gestión y mejora del programa.
 2. A través de sus centros de mayores de gestión directa presta el espacio físico adecuado para el desempeño del trabajo del personal técnico preparador físico en promoción de la salud, así como para la evaluación y los gabinetes (asesoramientos) y sesiones presenciales en aquellos centros que reúnan las condiciones adecuadas. Además, el personal técnico de los centros de mayores podrá realizar una labor intermediación y de orientación informando a los usuarios del centro de mayores que



consideren susceptibles de incorporarse al programa para que acudan a la consulta de su médico de atención primaria y soliciten la inclusión en el mismo.

3. Facilita la difusión del programa y coopera con el personal técnico preparador físico en promoción de la salud y, en aquellos casos en que se decida en el seno de la comisión mixta de seguimiento, en el diseño y desarrollo de intervenciones y eventos programados.

- Los Ayuntamientos u otras entidades participantes en el programa. La Fundación Jóvenes y Deporte en aquellos casos en los que no se disponga de espacios en los centros de mayores promoverá la realización de convenios con Ayuntamientos u otros organismos y entidades para la cesión de espacios necesarios para el desarrollo del programa (pabellones, salas con dimensiones adecuadas, piscinas, parques, patios u otros espacios abiertos).
- Oficina científico-técnica. La persona responsable de la coordinación científico-técnica es una persona contratada por la Fundación Jóvenes y Deporte que dirige y coordina los diferentes recursos humanos y materiales del programa. Elabora y presenta a los diferentes agentes involucrados (equipos de atención primaria, técnicos deportivos, responsables municipales y centros de mayores SEPAD) el programa general y sus protocolos específicos de actuación. También se ocupa de formar sobre el sistema de las evaluaciones y sobre las características de los grupos de fragilidad; y recoge y trata la información científico-técnica emanada del programa para la investigación y divulgación.

11. Zonas y localidades participantes en el desarrollo del programa.

La reorganización del mapa del presente programa llevada a cabo con efectos a 1 de enero de 2023 ha pretendido incrementar la prestación del servicio a la red de centros de Mayores de gestión directa del SEPAD, asegurando así la presencia del programa en todos los municipios que cuentan con este tipo de centros en la región, y priorizando la prestación del servicio en los mismos. Además, se han incorporado a dicho mapa todos los municipios de más de 4000 habitantes de la región. La relación de zonas incluye por tanto un total de 58 municipios tal y como a continuación se enumeran:

Zona 1: MORALEJA, CORIA.

Zona 2: MONTEHERMOSO, HERVÁS.

Zona 3: PLASENCIA, MALPARTIDA DE PLASENCIA.

Zona 4: NAVALMORAL DE LA MATA, TALAYUELA, JARAIZ DE LA VERA.

Zona 5: ALCÁNTARA, VALENCIA DE ALCÁNTARA.



Zona 6: ARROYO DE LA LUZ, MALPARTIDA DE CÁCERES, CASAR DE CÁCERES.

Zona 7: CÁCERES.

Zona 8: SAN VICENTE DE ALCÁNTARA, ALBURQUERQUE.

Zona 9: TRUJILLO, ALCUÉSCAR, MIAJADAS.

Zona 10: VILLANUEVA DE LA SERENA, NAVALVILLAR DE PELA.

Zona 11: BADAJOZ.

Zona 12: MONTIJO, TALAVERA.

Zona 13: PUEBLA DE LA CALZADA, ARROYO DE SAN SERVÁN.

Zona 14: MÉRIDA.

Zona 15: CALAMONTE, GUAREÑA.

Zona 16: DON BENITO.

Zona 17: TALARRUBIAS, CABEZA DEL BUEY.

Zona 18: CASTUERA, QUINTANA DE LA SERENA, CAMPANARIO.

Zona 19: OLIVENZA, VALVERDE DE LEGANES, BARCAROTA.

Zona 20: ALMENDRALEJO, ACEUCHAL.

Zona 21: FUENTE DEL MAESTRE, SANTA MARTA DE LOS BARROS, NOGALES *.

Zona 22: VILLAFRANCA DE LOS BARROS, HORNACHOS.

Zona 23: AZUAGA, GRANJA DE TORREHERMOSA, CAMPILLO DE LLERENA.

Zona 24: ZAFRA, LOS SANTOS DE MAIMONA.

Zona 25: JEREZ DE LOS CABALLEROS, OLIVA DE LA FRONTERA.

Zona 26: FREGENAL DE LA SIERRA, BURGUILLOS DEL CERRO.

Zona 27: LLERENA, FUENTE DE CANTOS, MONESTERIO.

* Excepción por particularidad y necesidad de prestación del servicio a las personas mayores usuarias de la localidad.



12. Referencias bibliográficas.

Burgueño, A. A. (2007). Memoria del Programa Desatar al Anciano y al Enfermo de Alzheimer. Confederación Española de Organizaciones de Mayores. Confederación Española de Organizaciones de Mayores. 2007.

Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339–357.

Dempsey, P. C., Friedenreich, C. M., Leitzmann, M. F., Buman, M. P., Lambert, E., Willumsen, J., & Bull, F. (2020). Global public health guidelines on physical activity and sedentary behavior for people living with chronic conditions: a call to action. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 76–85.

Fernández-García, Á. I., Gómez-Cabello, A., Gómez-Bruton, A., Moradell, A., Navarrete-Villanueva, D., Pérez-Gómez, J., González-Gross, M., Ara, I., Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2022). Effects of multicomponent training and detraining on the fitness of older adults with or at risk of frailty: Results of a 10-month quasi-experimental study. *European Journal of Sport Science*, 1–14.

Fernández-García, Á. I., Gómez-Cabello, A., Moradell, A., Navarrete-Villanueva, D., Pérez-Gómez, J., Ara, I., Pedrero-Chamizo, R., Subías-Perié, J., Muniz-Pardos, B., & Casajús, J. A. (2020). How to improve the functional capacity of frail and pre-frail elderly people? Health, nutritional status and exercise intervention. The EXERNET-elder 3.0 project. *Sustainability*, 12(15), 6246.

González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(3), 111.

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305.

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.

Nascimento, C. M., Ingles, M., Salvador-Pascual, A., Cominetti, M. R., Gomez-Cabrera, M. C., & Viña, J. (2019). Sarcopenia, frailty and their prevention by exercise. *Free Radical Biology and Medicine*, 132, 42–49.



Stathopoulou, G., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits, J. A. J., & Otto, M. W. (2006). Exercise interventions for mental health: a quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 179.

WHO. (2002). *Innovative care for chronic conditions: building blocks for actions: global report* (Issue WHO/MNC/CCH/02.01). World Health Organization.

**ANEXO II**

PRESUPUESTO 2023

PROGRAMA "EL EJERCICIO TE CUIDA"

	INGRESOS
FUNDACIÓN JÓVENES Y DEPORTE	240.000
SEPAD	730.000
TOTAL	970.000

	GASTOS
SUELDOS	728.000
SEGURIDAD SOCIAL	242.000
TOTAL	970.000

	BALANCE
INGRESOS	970.000
GASTOS	970.000
RESULTADO	0