



XUNTA
DE GALICIA



**GALICIA
SAUDABLE**

GALICIA

HEALTHY

**GALICIAN PLAN
FOR THE PROMOTION OF
PHYSICAL ACTIVITY**

(Horizon 2020 Strategic Alliance
Approved by the Galician parliament,
December 27, 2011)

2011
2015





Situación: Noroeste de España

Población: 2.763.499 hab. (IGE, 2013).
(España: 47.059.533 personas)

Territorio: 29.574,8 km².

Demografía: media de edad: 45,7 años
(3ª región más envejecida de España).

Densidad de población: 93,44 hab/km².

Idiomas cooficiales: Gallego / español.

Status: Comunidad Autónoma.

(2-17 años)	Sobrepeso %	Obesidad %	Sobrepeso + Obesidad %
AMBOS SEXOS			
España	18,26%	9,56%	27,82%
Galicia	23,83%	10,81%	34,64%
HOMBRES			
España	19,46%	9,57%	29,03%
Galicia	26,96%	10,8%	37,76%
MUJERES			
España	16,94%	9,56%	26,5%
Galicia	20,34%	10,82%	31,16%

ESTRUCTURA DE DESARROLLO DEL PLAN.



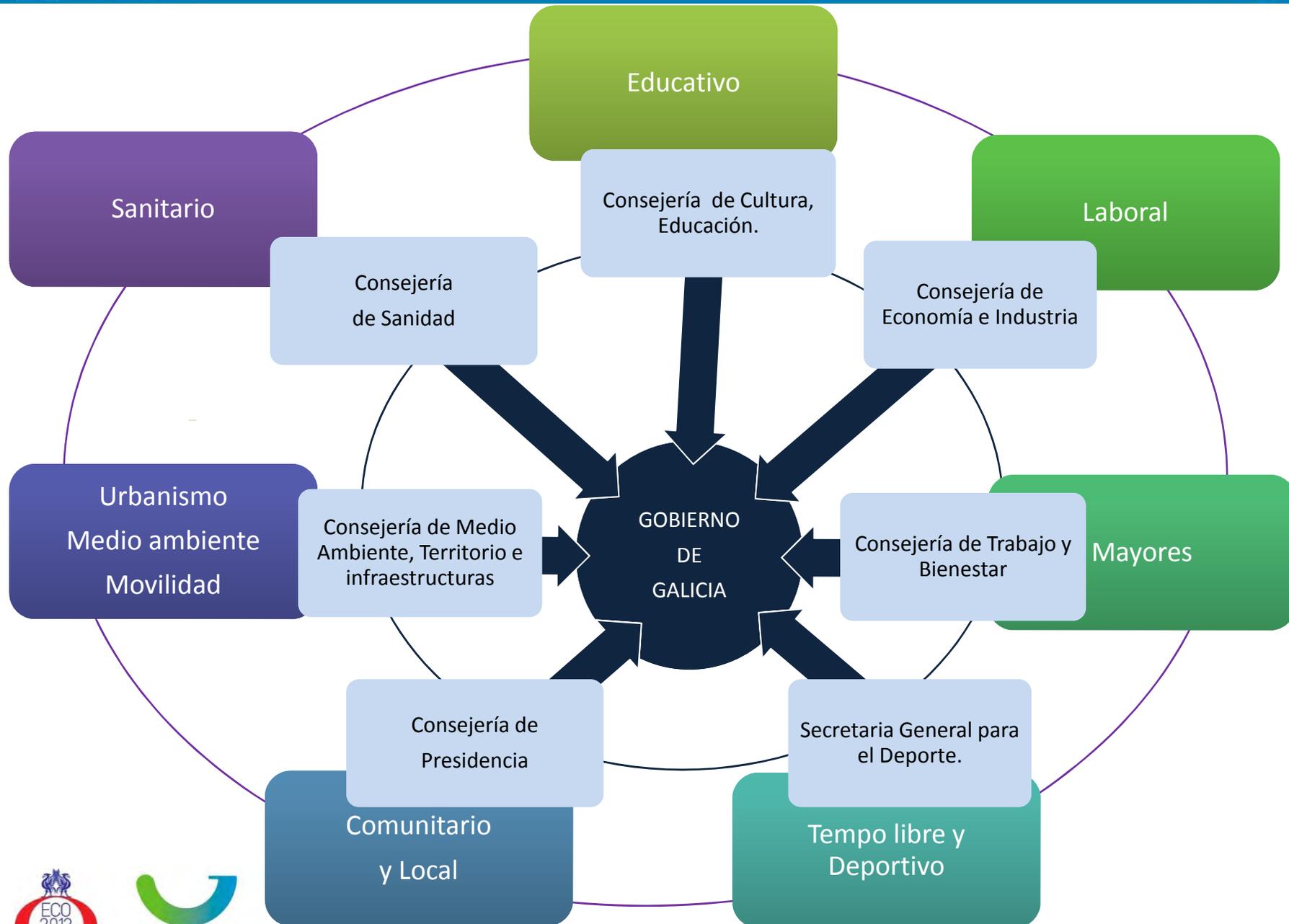
Visión. Galicia Saudable es un **plan de carácter estratégico**, que para alcanzar su visión **requiere de un enfoque integral, integrador (interdepartamental, intersectorial y multinivel) y sostenible**.

Misión. “Construir un futuro donde la **práctica de la actividad física saludable, en igualdad de oportunidades para toda la población**, contribuya a **conservar su salud y su autonomía personal**, gozar de mayor bienestar y **calidad de vida**, y prevenir y reducir la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la inactividad física”.

Plan Director Galicia Saudable

2011-2015
Alianza Estratégica
Horizonte 2020









Una Unidad de Promoción del Ejercicio Físico Saudable (UPES) es la concreción real del Plan en el territorio

Pueden estar implantadas en los 7 ámbitos de actuación, en cualquier tipo de entidad.

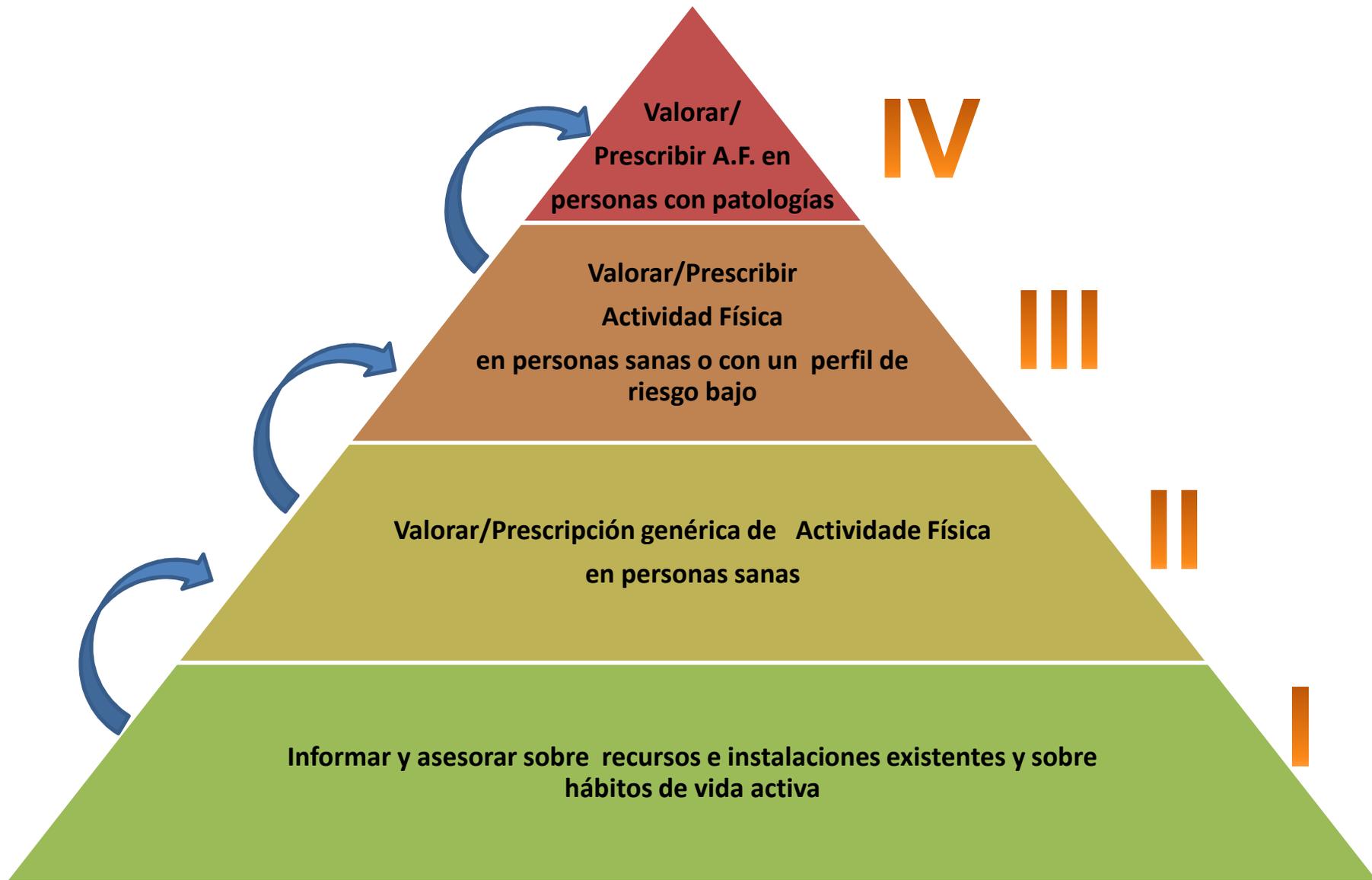
Las UPES trabajan en red, a través de las herramientas facilitadas por el Plan.

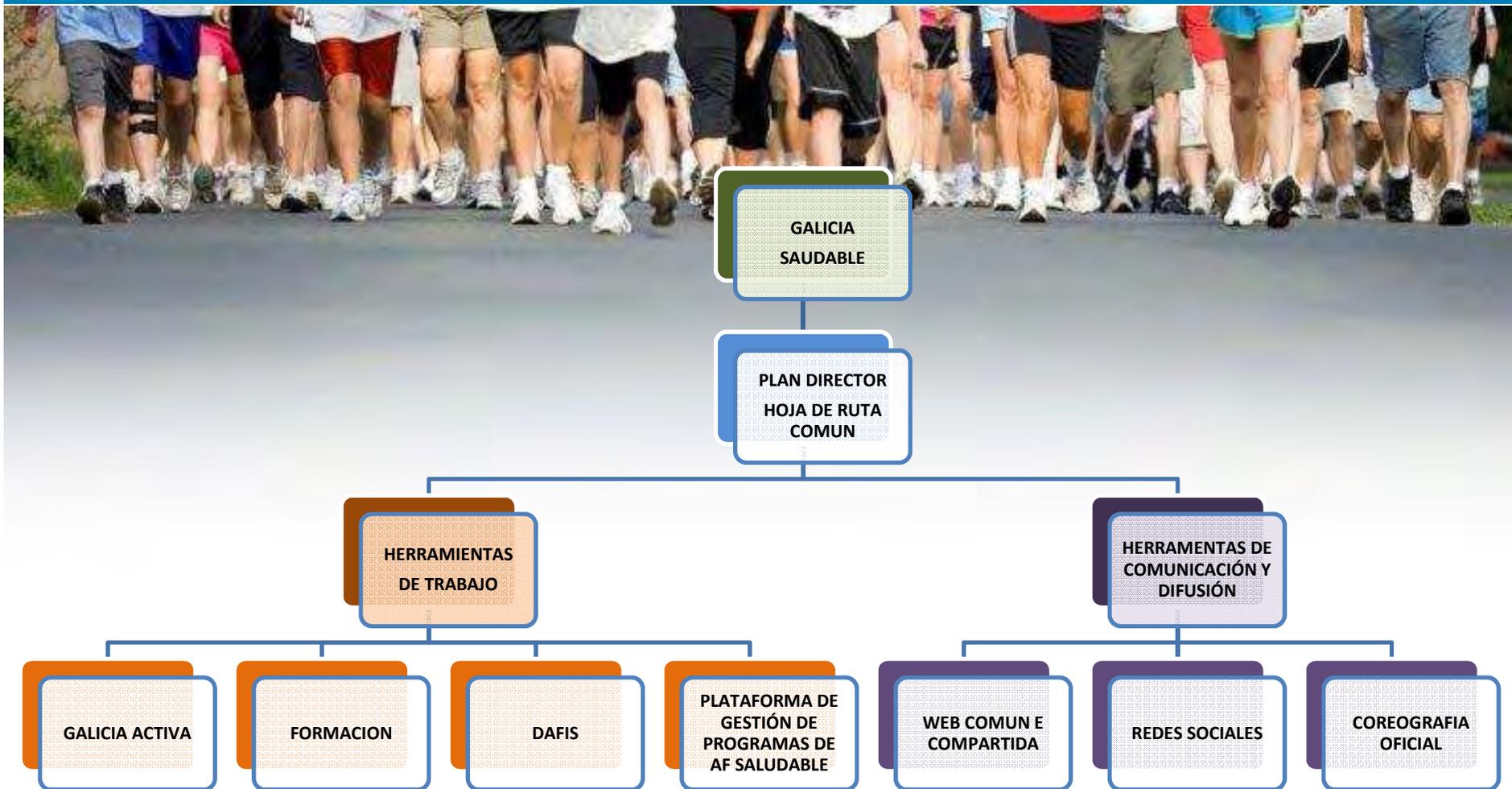
La Red Gallega de UPES fomenta la práctica de actividad física saludable para toda la población

Ofrecen un Plan de Fomento de la Actividad Física, (adaptación del Plan Director a cada realidad).

Existen 4 tipos distintos de UPES, en función de sus posibilidades de trabajo y servicios que ofrecen.

Optimizan los recursos existentes, creando sinergias y micro redes de trabajo en su ámbito de actuación.





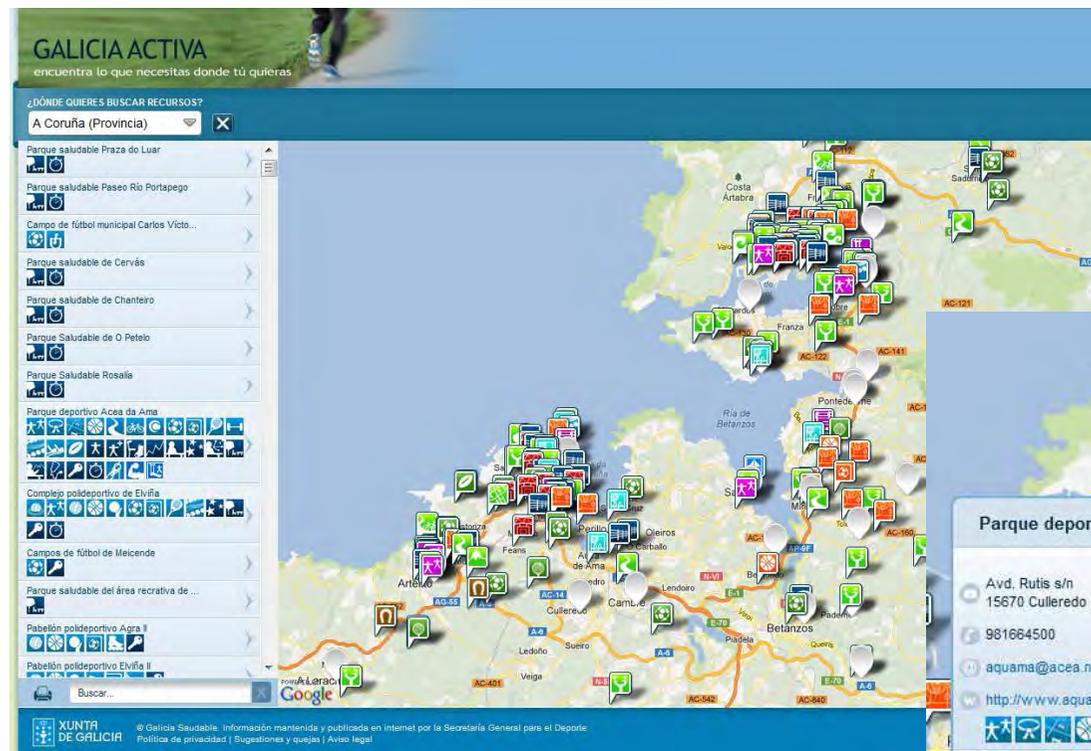


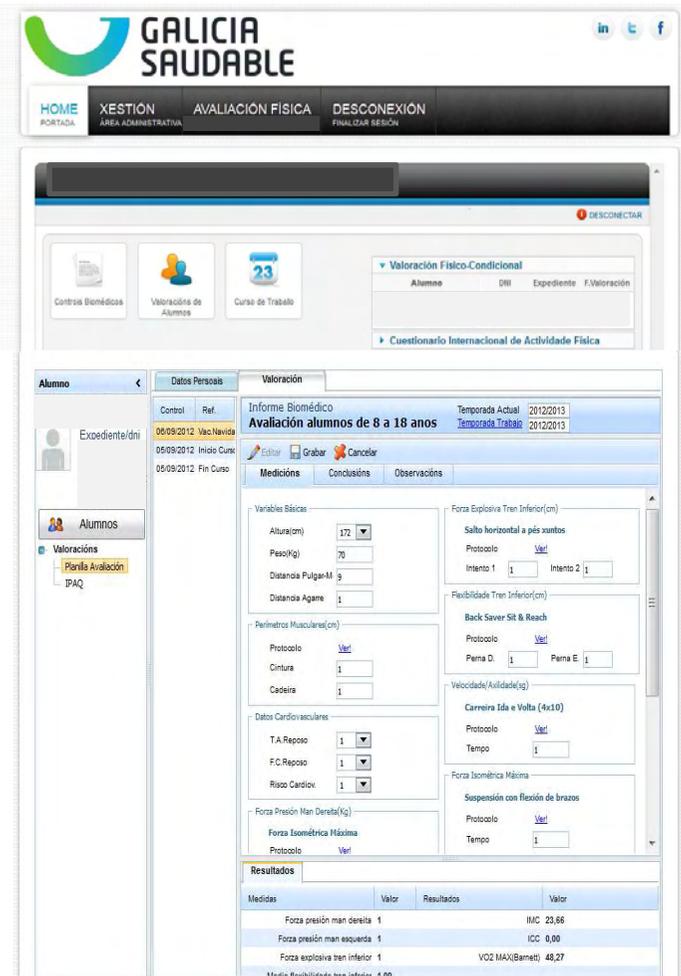
GALICIACTIVA

Encuentra aquí instalaciones y espacios para la práctica de actividad física saludable

Datos 2012-2013

- 1.322 Gestores externos.
- 1.710 recursos publicados





The screenshot shows the GALICIA SAUDABLE web application interface. At the top, there is a navigation menu with options: HOME PORTADA, XESTIÓN ÁREA ADMINISTRATIVA, AVALIACIÓN FÍSICA, and DESCONEXIÓN FINALIZAR SESIÓN. Below the menu, there are icons for 'Centros Biomédicos', 'Valoración de Alumnos', and 'Curso de Trabajo'. The main content area is titled 'Valoración Físico-Condicionacional' and includes a 'Cuestionario Internacional de Actividad Física'. The interface is divided into sections for 'Datos Personales', 'Informe Biomédico', and 'Mediciones'. The 'Mediciones' section contains various physical test protocols and results, such as 'Forza Explosiva Tren Inferior', 'Flexibilidade Tren Inferior', and 'Forza Isométrica Máxima'. A 'Resultados' table is visible at the bottom of the page.

Medidas	Valor	Resultados	Valor
Forza presión man derecha	1	IMC	23,66
Forza presión man esquerda	1	ICC	0,00
Forza explosiva tren inferior	1	VO2 MAX(Barnett)	48,27
Módulo: Resiliabilidade tren inferior	1		4,00

PLATAFORMA DE VALORACION COMPARTIDA D.A.F.I.S. (Datos de Actividad Física Saudable)

- Protocolos e test físicos normalizados por grupos de Edad (5-17; 18-64; +65).
- Unificación de las pruebas y test para toda Galicia (comparación de resultados).
- En línea con otras iniciativas -proyectos europeos.
- Implantación y toma de datos a través de la red de actores.

WEB común y compartida



Redes Sociales

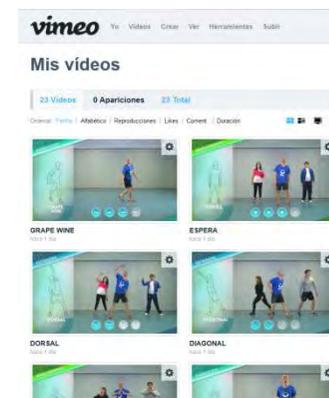


Join in with Galicia Saudable

GALICIA PLAN FOR EVERYONE



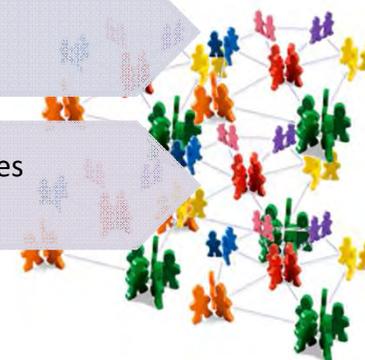
COREOGRAFIA OFICIAL



ÁMBITO DE INTERVENCION

PRINCIPALES ACTUACIONES Y RESULTADOS

Comunitario y Local	282 ayuntamientos adheridos (89,52%), con una población potencial de 2.214.606 hab. 64 solicitudes de creación de UPES. Programación de actividades de promoción.
Tiempo libre y deportivo	101 entidades adheridas (federacións deportivas y Clubs).
Educativo	286 centros educativos de primaria e secundaria implicados en proyectos de promoción de AF en la escuela.
Sanitario	Formación para médicos y persoal de atención primaria sobre prescripción de actividad física y ejercicio físico (segundo semestre 2013).
Laboral	27 empresas adheridas (7 medios de comunicación). Próxima creación del Club de la Empresa Activa.
Mayores	Programa de Envejecimiento Activo.
Urbanismo, medio ambiente y movilidad	Plan de Movilidad Alternativa de Galicia (participación), red de parques naturais, rutas y senderos .





Súmate a Galicia Saudable

galiciasaudable.xunta.es

galiciactiva.xunta.es

www.facebook.com/galiciasaudable

UN PLAN DE GALICIA
PARA TODAS AS PERSOAS



XUNTA
DE GALICIA



GALICIA
SAUDABLE