



XUNTA
DE GALICIA



**GALICIA
SAUDABLE**

GALICIA

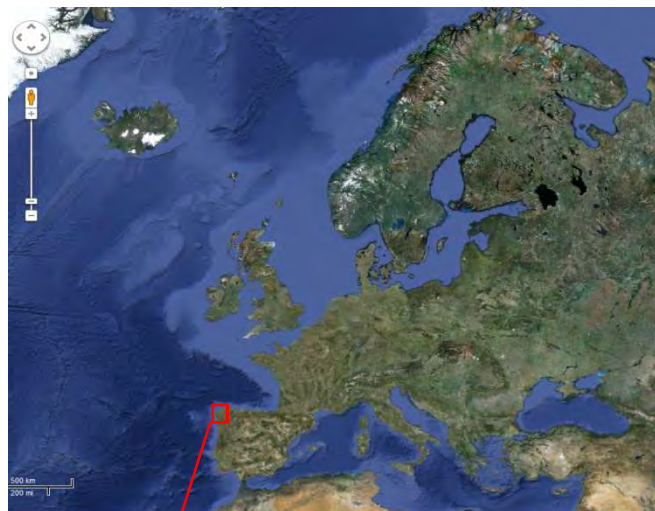
HEALTHY

**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).

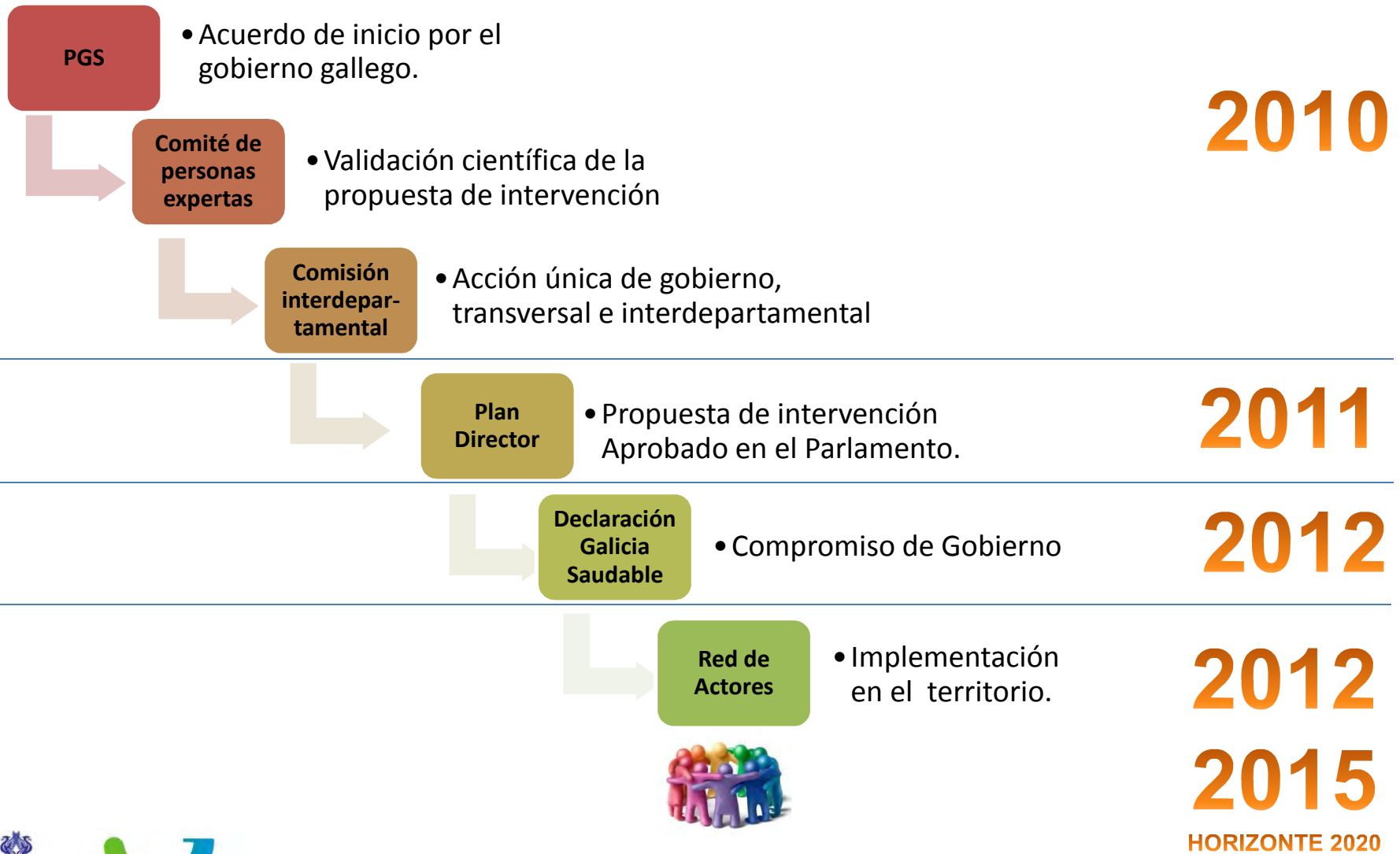
Densidad de población: 93,44 hab/km².

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.



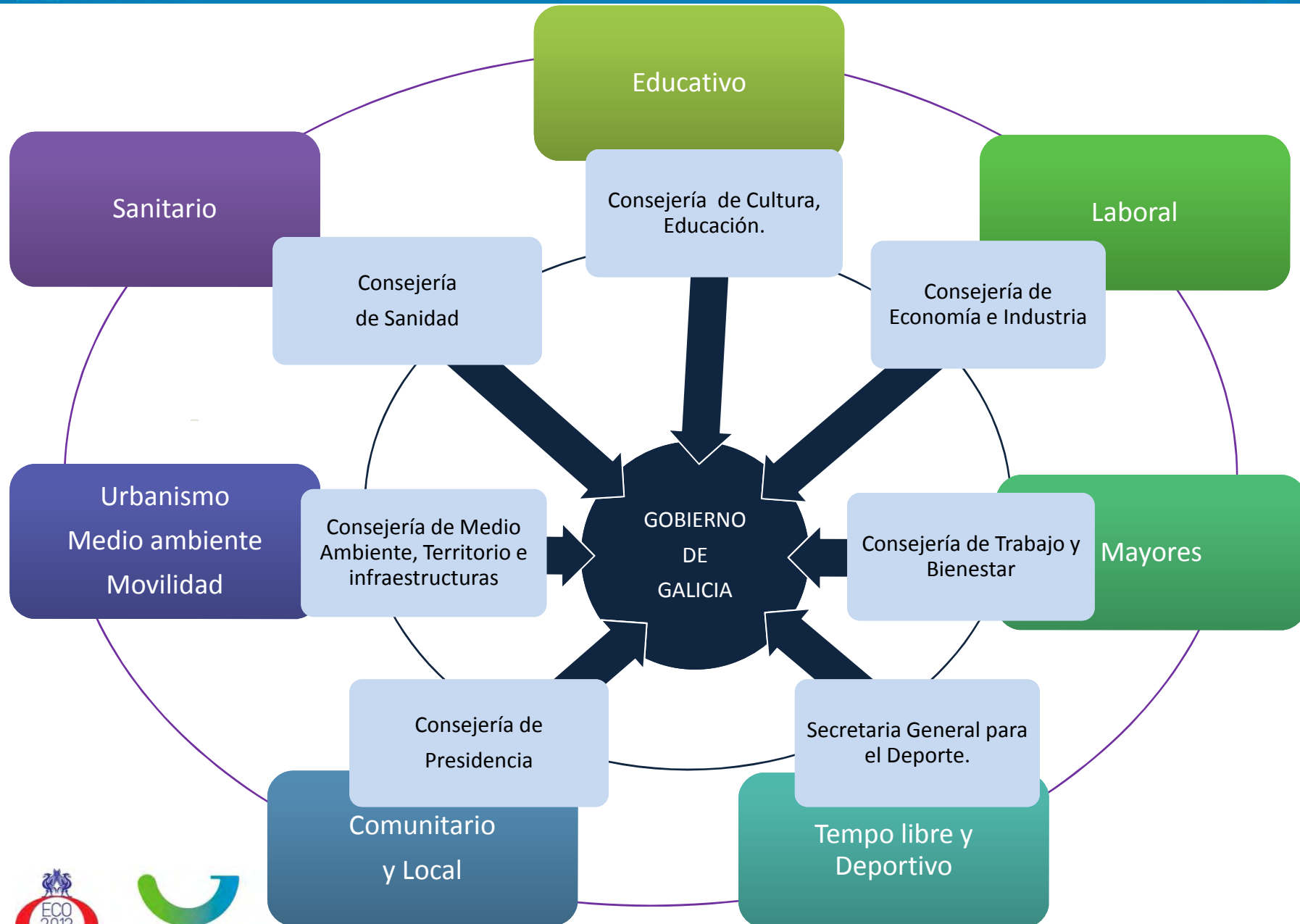
Visión. Galicia Saudable es un **plan de carácter estratégico**, que para alcanzar su visión **requiere de un enfoque integral, integrador (interdepartamental, intersectorial y multinivel) y sostenible**.

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”.

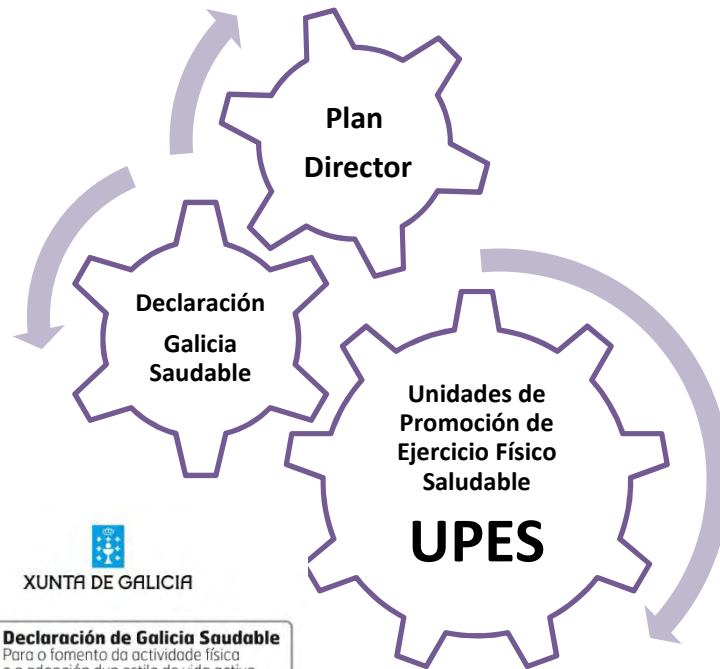
Plan Director Galicia Saudable

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.

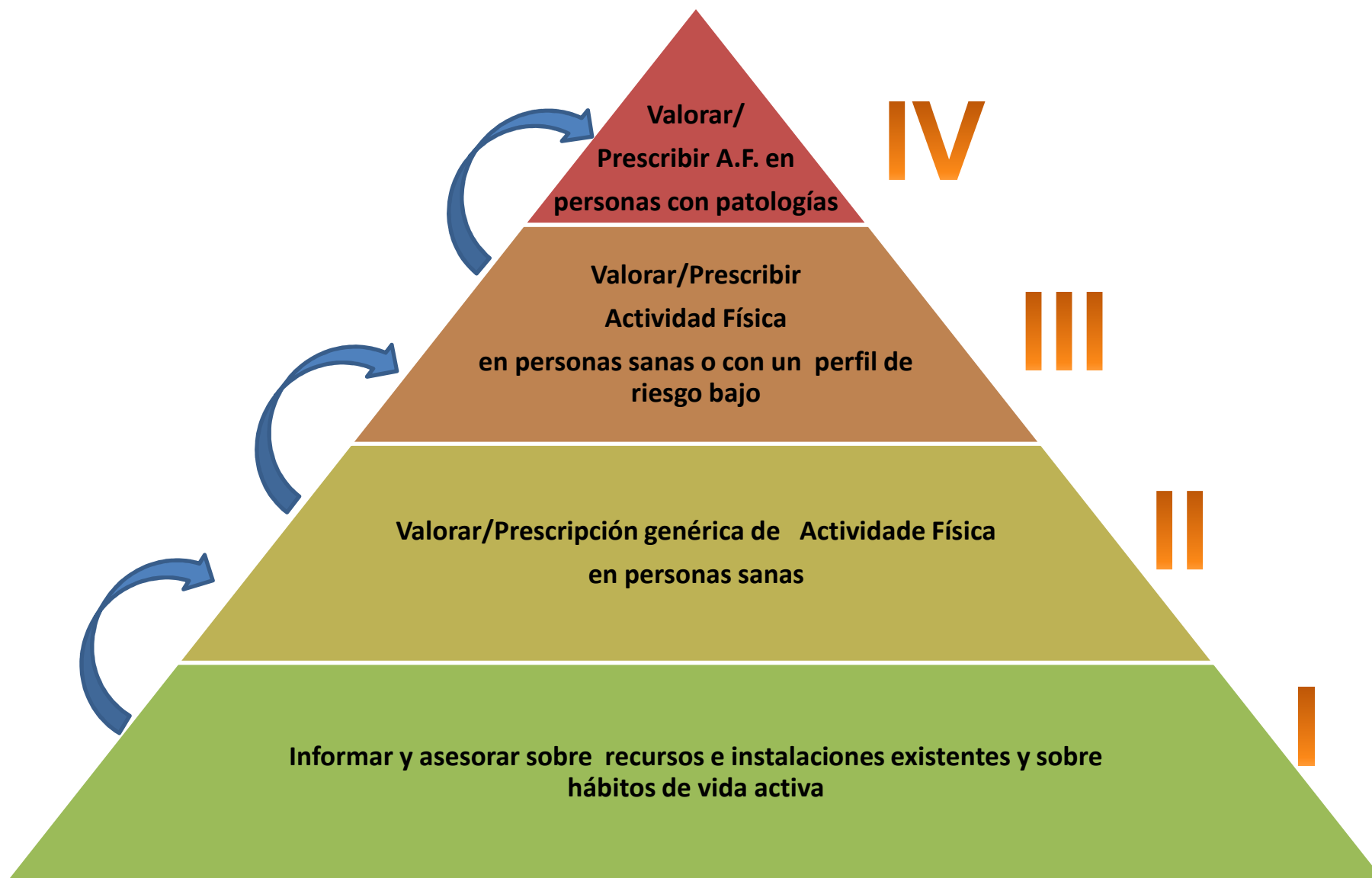
Las UPES trabajan en red, a través de las herramientas facilitadas por el Plan.

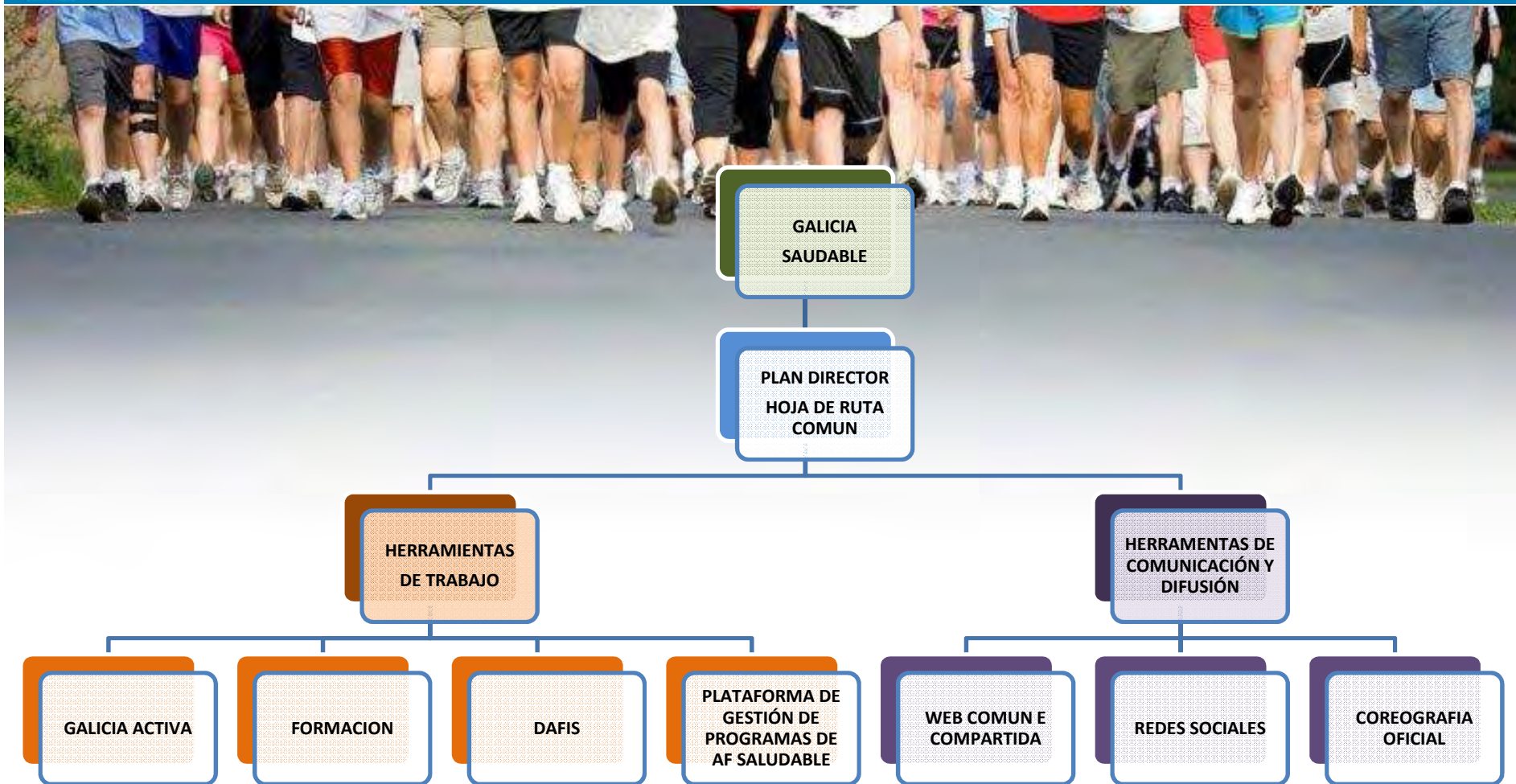
La Red Gallega de UPES fomenta la práctica de actividad física saludable para toda la población

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.





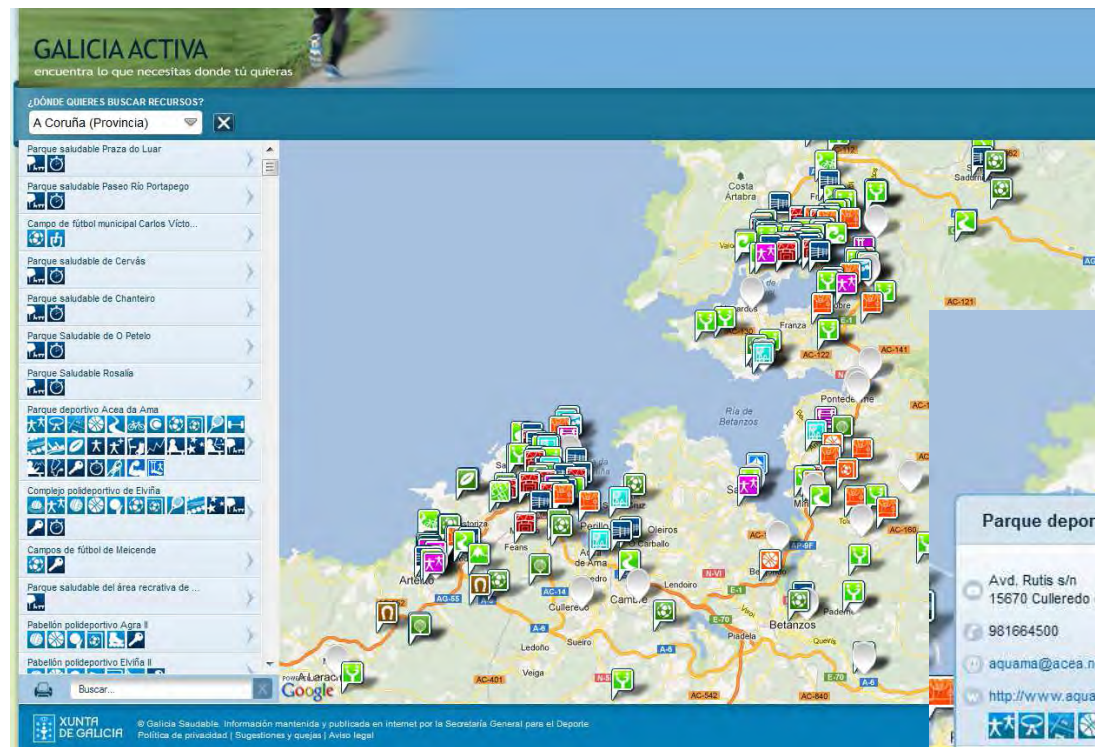


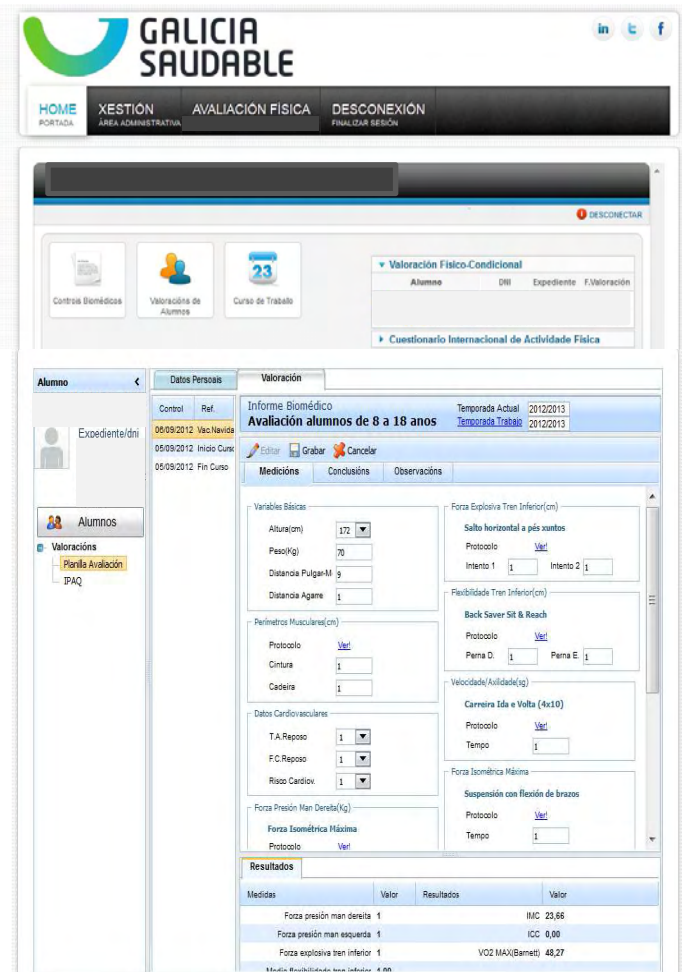
GALICIACTIVA

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 platform interface. At the top, there is a navigation bar with 'HOME PORTADA', 'GESTIÓN ÁREA ADMINISTRATIVA', 'AVALIACIÓN FÍSICA', and 'DESCONEJÓN FINALIZAR SESIÓN'. Below this, there are icons for 'Centros Biomédicos', 'Valoración de Alumnos', and 'Curso de Trabajo'. The main content area is titled 'Valoración Físico-Condiciona' 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 tests such as 'Variables Básicas', 'Perímetros Musculares', 'Datos Cardiovasculares', 'Forza Explosiva Tren Inferior', 'Salto horizontal a pés xuntos', 'Flexibilidade Tren Inferior', 'Back Saver Sit & Reach', 'Carreira Ida e Volta (4x10)', and 'Forza Isométrica Máxima'. A 'Resultados' table is visible at the bottom of the form.

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



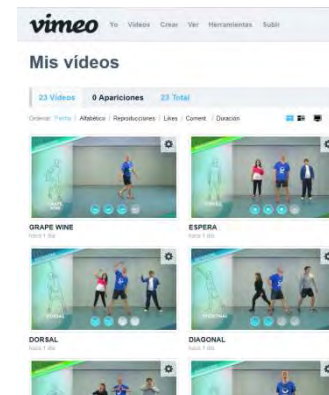
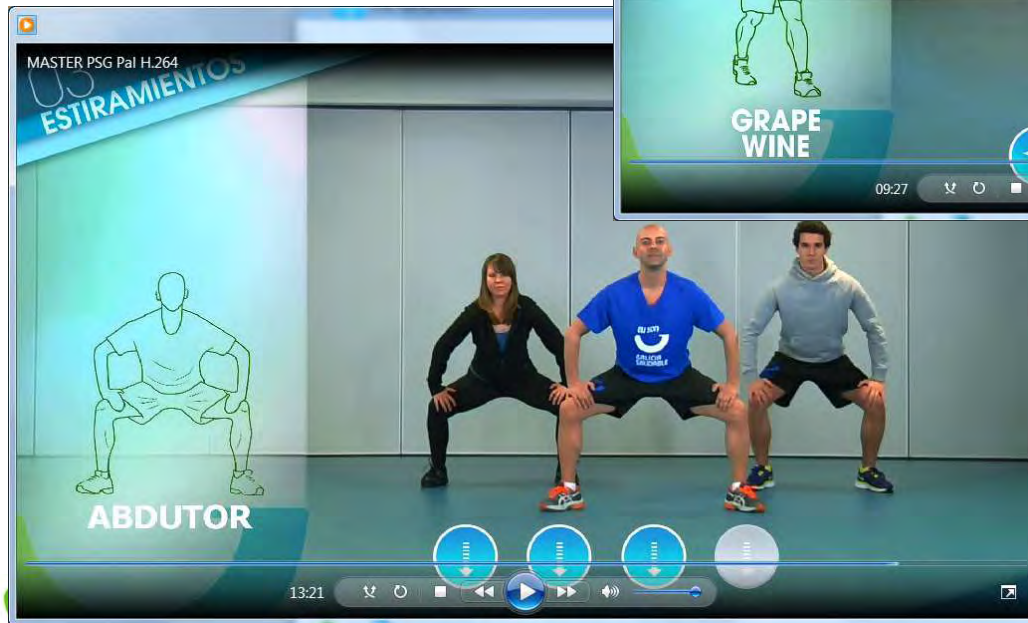
Redes Sociales



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 (federaciones 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 personal 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

