



Súmate  
a Galicia  
Saudable

UN PLAN DE GALICIA  
PARA TODAS AS PERSOAS

[galiciasaudable.xunta.es](http://galiciasaudable.xunta.es)  
[galiciactiva.xunta.es](http://galiciactiva.xunta.es)  
[www.facebook.com/galiciasaudable](https://www.facebook.com/galiciasaudable)



iniciativas no rural galego



Iniciativa	Plan Galicia Saudable
Enderezo	Multiusos de San Lázaro, Porta nº 4 - 15781 Santiago de Compostela -
Web	<a href="http://galiciasaudable.xunta.es">http://galiciasaudable.xunta.es</a>
E-mail	<a href="mailto:secretaria-galiciasaudable@xunta.es">secretaria-galiciasaudable@xunta.es</a>
Persoa de contacto	Javier Rico Díaz (Xerente da Fundación Deporte Galego)
Fórmula xurídica	Administración Autonómica: Secretaría Xeral para o Deporte

## A experiencia



O Plan Galego para o Fomento da Actividade Física Galicia Saudable está coordinado pola Secretaría Xeral para o Deporte e ten como obxectivo mellorar a calidade de vida da poboación galega a través da práctica regular de actividade física e do deporte.

O Plan pretende crear as condicións para que todas as persoas poidan adoptar un estilo de vida activo que favoreza a súa saúde e benestar.

Galicia Saudable recolle un abano de medidas dirixidas a favorecer as condicións para que a poboación galega goce dunha vida máis activa, promovendo unha mellor calidade de vida

## As orixes

Galicia é, en Europa, unha das zonas con índices máis elevados de avellentamento e maior dispersión de poboación. Ao tempo, hai máis persoas con factores de risco para enfermarse e que enferman antes, vivindo máis anos pero con peor saúde.

Xorde así a necesidade de artellar un conxunto de medidas de actuación que impulse, de forma transversal e coordinada, unha intervención dirixida a mellorar a calidade de vida da poboación. Con este obxectivo a Xunta de Galicia pon en marcha o Plan Galego para o fomento da actividade física *Galicia Saudable*.

O Plan constitúe unha ferramenta que todas as entidades teñen presente á hora de deseñar e aplicar actuacións de promoción da vida saudable. Todas as accións, desenvolvidas polas diferentes áreas da administración, enmárcanse e teñen como referencia dito Plan.



## A poboación



A principios de 2010 Galicia tiña unha poboación de 2.797.653 habitantes distribuídos de forma moi dispersa e desigual: mentres que o 75,4% se concentra nas provincias costeiras (A Coruña e Pontevedra), o 24,6% restante reside nas interiores (Lugo e Ourense).

O 50,7% da poboación reside en 22 municipios maiores de 20.000 habitantes (incluídas as 7 principais cidades, que superan os 50.000 habitantes cada unha e supoñen o 35,7% do total da poboación). O 43,3% restante distribúese en 293 municipios, na súa maioría nas provincias interiores.

En xeral, a partir dos 64 anos hai máis mulleres que homes, aínda que nas provincias costeiras esta diferenza aparece antes.

## Vulnerabilidade

Galicia caracterízase por un acusado nivel de envellecemento e sobreenvellecemento (dos máis elevados de España), que se presenta sobre todo nas provincias de Lugo e Ourense e, moi maioritariamente, no sexo feminino. Hai case o dobre de persoas maiores que de menores de 16 anos. A natalidade está a descender e a mortalidade aumentando.

Por outra banda, a esperanza de vida en boa saúde en Galicia é de 47,8 anos tanto para os homes como para as mulleres, sendo inferior á media europea e a peor de todas as comunidades autónomas do territorio nacional (55,3 anos de media), a pesar de que a esperanza de vida ao nacer é relativamente elevada; isto tradúcese en que os cidadáns e as cidadás galegas viven máis anos cun mal estado de saúde.

Máis da metade da poboación galega adulta presenta, polo menos, dous dos catro principais factores de risco para padecer unha enfermidade crónica non transmisible.



## Unha vida saudable no rural

A insuficiente actividade física é unha das causas principais das enfermidades con maior impacto na actualidade, como son as patoloxías cardiovasculares, a diabetes, a hipertensión arterial, a obesidade, o cancro, as enfermidades mentais e as afeccións de ósos e articulacións. É certo que vivimos cada vez máis anos, pero facémolo con peor calidade de vida porque enfermamos cada vez a idades máis temperás de patoloxías crónicas, que nos acompañarán o resto das nosas vidas.

Na poboación rural e nas persoas maiores dos concellos de menos de 10.000 habitantes é onde se presentan as porcentaxes menores de práctica deportiva. Ademais recolle os niveis máis baixos de satisfacción coa práctica deportiva e a actividade física, así como unha maior presenza de persoas que nunca practicaron deporte. É por iso que o Plan centra a súa actuación nestes sectores de poboación.



## Eixes de actuación



O plan Galicia Saudable abarca todas as áreas de actuación da administración, identificando catro áreas prioritarias de intervención:

- Comunitaria e local. Por ser os concellos as administracións máis próximas á cidadanía e ao territorio e con maior axilidade para a xestión cotiá. A dispersión dalgúns zonas de Galicia e o gran número de núcleos de poboación con poucos habitantes fan que sexan os concellos os impulsores do plan.
- Educativa. Os centros escolares facilitan o achegamento a poboación infantil e moza, facilitando o acceso universal á práctica. Tamén é unha forma de chegar ás familias. As intervencións diríxense a incrementar a actividade física vinculándoa de forma interdisciplinar ás diferentes materias e áreas de coñecemento.
- Sanitaria. A referencia que ten a cidadanía para as cuestións de saúde son os consellos e indicacións dos profesionais sanitarios. A promoción da actividade física é un dos eixes principais da atención sanitaria.
- Laboral. É un sector importante de difusión e información e promovendo prácticas saudables. Poder desprazarse até, en e dende o centro de traballo camiñando ou en bicicleta e dispoñer de tempo e espazo para a práctica de exercicio no lugar de traballo mellora a saúde dos traballadores, diminúe o absentismo e mellora a produtividade.

De forma transversal, os sectores poboacionais prioritarios son:

- Persoas maiores.
- Inclusión social, persoas con discapacidade.
- Mulleres.



### Papel da Administración

O Plan é impulsado pola Xunta de Galicia, sendo a Secretaría Xeral para o Deporte quen coordina as actuacións. Concibido como unha acción de goberno é a ferramenta sobre a que todas as Consellerías deseñan as súas medidas de mellora da calidade de vida e saúde da poboación.

### Papel técnico

Desenvolven un traballo de coordinación co persoal técnico dos concellos e doutras entidades na ordenación e organización de actividades.

### Papel asociacións

Colectivos socias do ámbito do deporte, pero tamén culturais e veciñais son a base para chegar á poboación. Numeras asociación están adheridas ao Plan e participan activamente no deseño e desenvolvemento de actividades.

### Papel da cidadanía

Cada vez son máis as persoas que se suman á práctica da actividade física e deportiva, participando activamente nas diferentes actuacións que se deseñan no plan. Con todo, hai sectores da poboación aos que cómpre chegar de forma prioritaria: infancia, familia e persoas maiores.

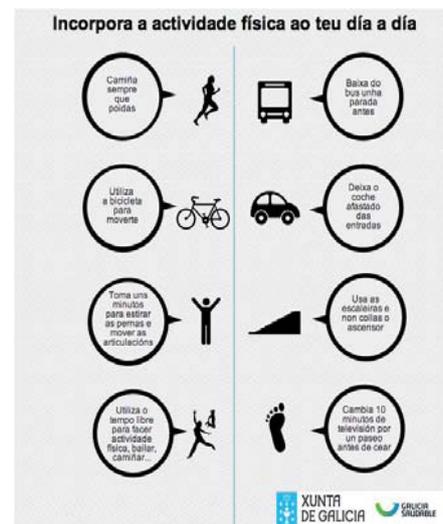
## Proceso de participación

Galicia Saudable conta coa participación activa de todas as institucións, organizacións, entidades e movementos sociais con capacidade de influír na poboación: concellos, institucións e organizacións dos ámbitos educativo, sanitario, empresarial e social.

No proceso de deseño do Plan creáronse diferentes espazos de traballo, nos que estiveron presentes institucións públicas, científicas e asociacións. Ao tempo fóronse celebrando contactos con outros departamentos da Xunta de Galicia, para constituír unha Comisión Interdepartamental na que están representados todos os departamentos que poden ter algunha vinculación coa saúde, a educación, o deporte, o traballo, o urbanismo, o transporte, a comunicación e calquera tipo de actividade física da cidadanía.

Na actualidade, diversas Consellerías participan na súa posta en marcha, ao tempo que a Secretaría Xeral para o Deporte colabora nos programas de mellora da calidade de vida e fomento de hábitos saudables que están desenvolvendo outras áreas.

O Plan Galicia Saudable constitúe un referente para outras comunidades autónomas que veñen desenvolvendo iniciativas similares nos seus territorios.



## O papel da muller



As mulleres galegas viven case a metade da súa vida con mala saúde, polo que a intervención nesta poboación é unha das prioridades do Plan.

As investigacións abalan a importancia da práctica de actividade física das mulleres no contexto da saúde mental, da saúde reprodutiva ou das enfermidades crónicas.

O Plan Galicia Saudable recolle de forma prioritaria a intervención no colectivo das mulleres, sobre todo en idades avanzadas.

Ao tempo, o colectivo das mulleres constitúen un referente para a intervención no ámbito da saúde familiar, como influencia e modelo para a incorporación dunha alimentación saudable e para o desenvolvemento de hábitos de actividade física nos seus fillos e fillas.

## AS UPES, compartindo recursos no territorio



As Unidades de Promoción de Exercicio Físico Saudable (UPES) son unidades de referencia para a promoción da actividade física que, independentemente da súa localización nos distintos ámbitos -local, educativo, empresarial, sanitario, social ou deportivo- atenden e asisten aos cidadáns en materias de práctica regular e adecuada de exercicio físico saudable.

As UPES son as células de implantación do Plan no territorio. Trátase dunha transformación da concepción dos servizos e da oferta ao cidadán. Non se trata de achegar novos recursos nin investimentos, senón de empregar doutra maneira o que xa se ten e o que xa existe. Optimizar os recursos existentes, creando sinerxias e micro redes de traballo nos diferentes ámbitos de actuación.

A filosofía das UPES parte do traballo en rede, compartindo recursos e posibilitando, a través da acción conxunta, o incremento da carga de actividade física saudable no noso día a día. As UPES teñen por obxectivo chegar ao 100% da poboación, ofertando a cada grupo de idade, en función das súas posibilidades e intereses, unha actividade física de calidade, personalizada e orientada á mellora da saúde.

## Potenciais do rural

No ámbito rural a actividade física non está vinculada exclusivamente á práctica do deporte. Os hábitos da poboación relacionados coas tarefas do agro, coidado de animais ou un maior contacto coa natureza son, entre outros, elementos que convén potenciar para acadar unha maior presenza de prácticas ligadas á vida saudable entre os seus habitantes.

Ao tempo, o rural galego conta cun potencial ambiental e cultural a vincular coa práctica de determinadas actividades, converténdoo en espazos cun gran potencial para a dinamización de actividades ligadas ao turismo activo.

As iniciativas desenvolvidas desde Galicia Saudable no rural galego atopan unha moi positiva resposta e predisposición por parte da poboación.

## Impactos

### Territorio intelixente

Aproveitando e optimizando dos recursos que existen para a práctica da actividade física. A través da aplicación de localización de recursos xeorreferenciados *Galiciactiva* son máis de 1.000 os xestores externos, con máis de 1.600 fichas de recursos publicados para a promoción dun estilo de vida activo e saudable a través da práctica de actividade física, exercicio físico e deporte.



Calquera tipo de entidade promotora de exercicio físico (concellos, clubs, asociacións, federacións, ximnasia, centros deportivos, tendas de deporte, clínicas de fisioterapia, Anpas, ...) pode xestionar e actualizar a súa oferta á poboación galega para levar unha vida máis activa e saudable.

### Territorio inclusivo

Os sectores de poboación en risco de exclusión, son obxecto de medidas específicas encamiñadas a mellorar a súa calidade de vida en termos sociais e de benestar.

Cerca do 90% dos concellos galegos están adheridos ao Plan. En máis de 70 solicitouse a creación de UPES. Máis de 100 entidades de tempo libre e deportivas adheridas. Cerca de 300 centros educativos de primaria e secundaria implicados en proxectos de promocións de actividade física na escola. Deseño de actuacións formativas para persoal sanitario e persoal de atención primaria sobre prescrición de actividade física e exercicio físico. Máis de 30 empresas adheridas. Programa de envellecemento activo.

### Territorio sustentable

O potencial que ofrecen os espazos naturais e o patrimonio dos territorios para a práctica de certas actividades, tanto para a poboación de fora como a autóctona, posibilita o desenvolvemento de actuacións sustentables desde o punto de vista ambiental e de xeración de emprego.