

## AS UNIDADES DE PROMOCIÓN DE EXERCICIO FÍSICO SAUDABLE – UPES.

Nesta pequena guía atoparas respostas ás preguntas máis frecuentes que pode ter a túa entidade, sexa un concello, unha asociación ou club deportivo, unha ANPA, un centro de persoas maiores, un ximnasio, un colexio, unha empresa, etc, á hora de estudar que pode facer unha vez que está **adherido** ao Plan Galicia Saudable.

Como xa sabes, o primeiro paso é adherirse ao Plan, enviando a Carta de Adhesión á Declaración Galicia Saudable. Pero iso a vosa entidade xa o fixo, así que...**agora que?**

Antes de continuar, comentar que **a adhesión** non vos compromete a nada máis. Simplemente compartides a filosofía do Plan e facédelo vosa, pero non tedes oportunidade de realizar ningunha acción máis. Isto, por si só, xa é unha acción moi importante na loita contra o sedentarismo e as enfermidades non transmisibles a través da práctica da actividade física saudable, xa que entrades a formar parte dunha extensa rede de actores que comparten o mesmo obxectivo, o dunha cidadanía galega máis activa e saudable.

Pero quizais, tedes a oportunidade de aportar algo máis á sociedade galega en xeral e ao voso entorno máis inmediato en particular, polo que queredes constituíros nunha **Unidade de Promoción de Exercicio Saudable (UPE)**, pero non sabedes como.

**Ben, excelente idea.** Para facilitarvos as cousas, agora atoparás as preguntas máis frecuentes que poden levarvos ao éxito na construción da vosa futura UPE.

### - Primeiro; Que é unha UPE (UNIDADE DE PROMOCIÓN DE EXERCICIO)?

**Son Unidades de referencia** para a promoción da actividade física que, independentemente da súa ubicación 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, fomentando a adquisición de hábitos saudables a través do exercicio e a actividade física.

**A reconversión do servizos da vosa entidade en UPE**, contempla non só un cambio no enfoque do servizo que ofrece, senón que tamén a análise profunda de como está estruturada a poboación da súa área de influencia, onde chega a súa oferta deportiva e de ocio, qué demanda potencial non están cubrindo os recursos económicos, humanos e materiais dispoñibles, e cómo tecer unha rede onde compartir recursos e xerar sinerxias para a **promoción da actividade física saudable**.

### - Segundo: Que supón para os actores (entidades) constituírse nunha UPE?

A implantación das UPES nos distintos ámbitos de intervención suporá basicamente para os axentes/actores de ditos ámbitos **un cambio no enfoque** da súa proposta e da súa oferta de servizos á comunidade, e a adopción pola súa parte dunha visión máis ampla dos mesmos, en clave de actividade física para a mellora da saúde.

## AS UNIDADES DE PROMOCIÓN DE EXERCICIO FÍSICO SAUDABLE – UPES.

Trátase dunha transformación da concepción dos servizos e da oferta ao cidadán, non se trata de aportar novos recursos nin investimentos, senón de **empregar doutra maneira o que xa se ten e o que xa existe**.

**Simplemente, non supón un investimento económico, senón un aproveitamento máis eficaz dos recursos existentes.**

### - Terceiro: Son todas as UPES iguais?

**Non.** En función dos recursos ao voso alcance podedes catalogarvos nun dos **catro tipos distintos** de UPE, dende a máis básica, a UPE tipo I, ata a máis avanzada, a UPE tipo IV.

Dende o Plan Galicia Saudable, a través da súa Oficina Técnica, ofrecerase todo o apoio á nosa disposición para consolidar a UPE que consideredes que está ao voso alcance, así como a que, co paso do tempo, poidades avanzar e poidades ofertar un maior servizo á vosa comunidade. Vemos agora un pouco máis en profundidade aos diferentes tipos de UPES, os seus requisitos e funcións principais. Ten en conta que a medida que avanza os niveis de UPE, arrastra os requisitos das UPES anteriores (a UPE tipo II, por exemplo, ten os seus requisitos propios máis os requisitos da UPE tipo I, e así consecutivamente).

NIVEIS	REQUISITOS + Función + proxectos actividades PFAFL
<b>I</b>	Adherirse ao PGS
	Darse de alta na Plataforma Galicia Activa e inventariar e trasladar os recursos da súa entidade a dita plataforma.
	Persoa responsable (sen perfil formativo definido)
	Colaborar na difusión de información sobre o Plan GS e os beneficios xerais da práctica regular da actividade física (punto de información e difusión xeral do Plan).
	<i>Participar no Plan de Formación (non obrigatorio).</i>
	<i>Elaborar o plan local de fomento da AF Saudable (curso ad-hoc) (non obrigatorio)</i>
<b>II + UPE I</b>	Persoa responsable: TAFAD ou superior
	Dispoñer dun espazo para a atención ao público
	Participar no plan de formación (redacción dun Plan Local de Fomento da Actividade Física Saudable).
	Elaborar o plan local de fomento da AF Saudable.
	Avaliar riscos e CFS
	Asesoramento xeral sobre AF
	Promoción de proxectos, programas e accións propias ou facilitados polo PGS
	Instalar un punto móvete
	Dinamizar o parque saudable e outras actividades a través do punto móvete

## AS UNIDADES DE PROMOCIÓN DE EXERCICIO FÍSICO SAUDABLE – UPES.

<b>III + UPE II</b>	Persoa responsable: LCAFD ou GCAFD
	Avaliar riscos e prescripción de exercicio en persoas sas ou con baixo risco
<b>IV + UPE III</b>	Persoa responsable: LCAFD / GCAFD / profesional da saúde con formación posgraduada especializada
	Adherirse por convenio ao PGS.
	Avaliar riscos e prescripción de exercicio en persoas con factores de risco e / ou patoloxías

Como vedes, o nivel máis básico, a UPE tipo I, ten que facer:

1. Adherirse ao Plan.
2. Darse de alta na plataforma xeo- referenciada de recursos Galicia Activa, e volcar os recursos, servizos, actividades, espazos e instalacións da vosa entidade na plataforma.. Para realizar esta acción, debes solicitar unha clave personalizada na propia plataforma: <http://galiciactiva.xunta.es/> (boton “xestiona o teu espazo”). No correo electrónico [admin-galiciactiva@xunta.es](mailto:admin-galiciactiva@xunta.es) podedes solicitar máis información.
3. Convertirse nun punto de información e difusión xeral do Plan. Unha acción posible sería a colocación de cartelería, reparto de dípticos en puntos estratéxicos (colexios, centros de saúde, residencias de maiores, etc), inclusión do logo de Galicia Saudable na páxina web da entidade, etc.

A partir deste nivel, podemos ir gradualmente escalando os servizos que ofertamos e por conseguinte, a nosa categoría de UPE.

### - Cuarto; Temos que empezar obrigatoriamente como UPE tipo I?.

Non. A oficina técnica do Plan axudaravos a que, se estades en condicións polos vosos recursos dispoñibles, poidades entrar como unha UPE tipo II, III ou IV .

### - Quinto: Podemos unirmos a outras entidades para alcanzar un nivel de UPE superior, compartindo recursos?

Por suposto. Ademais, esta é a filosofía do Plan, compartir recursos e xerar unha rede de actores onde poidamos aproveitar todas as sinerxías posibles. Nos casos dos concellos, poden mancomunarse para compartir un licenciado en Ciencias da Actividade Física e o Deporte, e así poder alcanzar a UPE tipo III, poden conveniar con ximnasios privados para realizar a valoración da condición física nestes centros, ou con hospitais ou clínicas para facer as valoracións en persoas con patoloxías, e poder alcanzar así o nivel máximo de UPE. Pero este exemplo é válido para empresas, para colexios ou universidades, para asociacións de veciños, para clubs ou federacións deportivas, etc.

## AS UNIDADES DE PROMOCIÓN DE EXERCICIO FÍSICO SAUDABLE – UPES.

Non temos que ter todos os recursos centralizados na nosa entidade, pero sí podemos tecer unha rede local onde, compartindo duns e doutros, poidamos ofertar un maior servizo .

### - Sexto: Que soporte ofrece Galicia Saudable.?

#### Galicia Saudable ofrece.

- Un marco único para toda Galicia, así como unha imaxe de marca sinónimo de calidade nos servizos.
- Un Plan Director cunha folla de ruta común e compartida
- Unha rede formada por todos os actores implicados onde compartir recursos e experiencias.
- Un portal de contidos e intercambios. <http://galiciasaudable.xunta.es/>, que serve ademais como altofalante das vosas propias experiencias.
- Un buscador de recursos para toda Galicia, que posibilita a busca por concello de instalacións, actividades ou servizos. O concello, poderá, a través dun link na súa páxina web, por a disposición dos cidadáns toda a información de oferta deportiva de forma xeo - referenciada, coa aplicación das novas tecnoloxías, tanto a través de Internet e o móbil. <http://galiciactiva.xunta.es/>
- Toda a formación (gratuíta) necesaria a través de cursos formación -acción. O plan formativo tipo (os cursos e xornadas varían dun ano a outro), é o seguinte:

COD	CONTIDO	METODO FORMATIVO
01	- Redacción dun Plan de Fomento da actividade Física Saudable	On- line
02	- Dinamización de Espazos Saudables	On- line/presencial
03	- Galicia Activa: Manexo da Plataforma de Xestores	Presencial
04	- Valoración e prescripción de Exercicio Físico en persoas sen perfís de risco / patoloxías.	Presencial
05	- Valoración e prescripción de Exercicio Físico en persoas con perfís de risco / patoloxías.	Presencial

- Guías, dossiers, campañas de información a través do portal.
- Asesoramento técnico e de recursos humanos da Oficina Técnica.
- Busca de recursos para as UPES (tanto económicos como humanos).
- Deseño e desenvolvemento de ferramentas tecnolóxicas para o traballo diario nas UPES (plataforma de Valoración da Condición Física Saudable, Campaña Móvete+; etc).

## AS UNIDADES DE PROMOCIÓN DE EXERCICIO FÍSICO SAUDABLE – UPE.

### - Sétimo: Que pasos teño que dar para constituírme como unha UPE.

- Adherirte ao Plan mediante a firma da carta de adhesión á declaración de Galicia Saudable (xa feito).
- Solicitar a creación dunha UPE, mediante o formulario anexo e folla de auto avaliación..
- Participar nos programas formativos, en función do tipo de UPE que solicites.

Unha vez redactado e entregado o voso Plan Local de Fomento da Actividade Física e cos vosos recursos en GaliciActiva, e co resto de funcións e requisitos funcionando, recibiredes a vosa acreditación de UPE (por niveis), cos marchamos identificativos correspondentes.

Mais información:

#### *OFICINA TECNICA PLAN GALICIA SAUDABLE*

**TELEFONO:** 881.999.840  
**FAX:** 881.999.842  
**MAIL:** [secretaria-galiciasaudable@xunta.es](mailto:secretaria-galiciasaudable@xunta.es); [admin-galiciactiva@xunta.es](mailto:admin-galiciactiva@xunta.es)  
**WEB:** [galiciasaudable.xunta.es](http://galiciasaudable.xunta.es); [galiciactiva.xunta.es](http://galiciactiva.xunta.es)



Súmate  
a Galicia  
Saudable

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

UN PLAN DE GALICIA  
PARA TODAS AS PERSOAS

