



## XUNTA DE GALICIA



### Declaración de Galicia Saudable

Para o fomento da actividade física e a adopción dun estilo de vida activo

#### CONSIDERANDO que:

**O fomento da actividade física e a adopción dun estilo de vida activo por parte de todas as persoas é unha das claves para garantir o benestar e unha mellor calidade de vida dende a infancia ata a velez.** Estamos a asistir á emerxencia dun novo paradigma que asocia o gasto enerxético á saúde e, polo tanto, a actividade física constitúe unha ferramenta que axuda a conservar e recuperar a saúde das persoas. A práctica regular de actividade física por si soa ten beneficios probados para a saúde das persoas, entre os que se encontran a prevención de enfermidades cun alto impacto na saúde pública, como as afeccións cardiovasculares, a diabetes, a hipertensión e algúns tipos de cancro; o control do peso corporal; o mantemento e mellora da autonomía funcional que lle axuda á saúde dos ósos e articulacións e prevén dores lombares, osteoporose e artrose; e mellora o benestar psicoemocional, incidindo positivamente na autoestima e no control dos estados de tensión e depresión.

**A práctica insuficiente de actividade física é un factor de risco que xera problemas de saúde pública de primeira magnitude e carrega un gran custo en termos de perda de calidade de vida e de gastos de atención sanitaria e social.** O sedentarismo é unha das principais causas do incremento imparable das enfermidades crónicas non transmisibles, como as afeccións cardiovasculares, a hipertensión, o colesterol elevado, a obesidade, a diabetes, a osteoporose e algúns tipos de cancro, que son a principal causa de incapacidade e morte nos países desenvolvidos. O sedentarismo tamén provoca a diminución da capacidade funcional e intelectual e un envellecemento acelerado, que vén acompañado de perda de autonomía. En consecuencia, vivimos cada vez máis anos pero o aumento deste tipo de enfermidades fai que vivamos máis anos enfermos, o que supón un gran custo en termos de perda de calidade de vida e de gastos dos sistemas sanitario e social.

**O sedentarismo é unha característica propia das sociedades modernas, polo que recuperar un estilo de vida activo e integral na nosa vida cotiá é un reto extraordinariamente complexo porque require un profundo cambio cultural.** O corpo humano está preparado naturalmente para moverse, para estar en actividade, grazas á súa maquinaria perfectamente coordinada de ósos, articulacións, músculos, corazón... que ademais adquire máis capacidades e funciona mellor canto máis se usa. O vertixinoso desenvolvemento das sociedades modernas trouxo grandes avances sociais e tecnolóxicos e permitiu aumentar a esperanza de vida pero, ao mesmo tempo, provocou importantes cambios nos nosos modos de vida que están a afectarlle negativamente á nosa saúde. Os desenvolvementos tecnolóxicos e científicos permitíronnos dispoñer de máquinas e aparatos para realizar de forma sinxela e cómoda as nosas actividades cotiás, o que nos levou a adoptar un estilo de vida máis pasivo e sedentario nas nosas actividades familiares, laborais, sociais e de ocio. En síntese, aquilo que foi pensado para darnos unha existencia máis cómoda e pracenteira estase a volver en contra da nosa saúde, porque a falta de actividade está a provocar disfuncións nun corpo humano concibido para estar en actividade continua.

#### Por todo o anterior, a Xunta de Galicia se compromete a:

**Poñer en marcha o Plan galego para o fomento da actividade física Galicia saudable, para xerar un profundo cambio cultural que nos permita recuperar o noso estilo de vida activo.** O plan impulsará todo tipo de accións que favorezan a práctica de actividade física, tanto a través de actividades sistemáticas de realización de exercicio físico, entre elas as deportivas, como a través dun estilo de vida que nos axude a movernos e a incorporar a actividade nos distintos ámbitos da nosa vida cotiá (fogar, traballo, desprazamentos e ocio).

**Impulsar o Plan Galicia saudable de forma transversal dende os diferentes ámbitos de actuación do Goberno.** A Xunta de Galicia, seguindo as directrices e recomendacións marcadas polos principais organismos internacionais da saúde, asume a necesidade de desenvolver un conxunto de políticas, programas e accións que permitan darlles unha resposta integral e do máis amplo alcance aos problemas xerados pola vida sedentaria. O traballo coordinado, o esforzo compartido e a utilización eficiente dos recursos públicos son tres principios que marcarán a acción do Goberno nesta iniciativa.

**Traballar de forma asociada e participativa con todas as institucións, organizacións, entidades e movementos sociais con capacidade de influír na poboación para fomentar un estilo de vida activo.** O Plan Galicia saudable ten que ser moito máis que un proxecto do Goberno galego: pretendemos que se converta nun movemento da sociedade galega e asuma un protagonismo compartido no fomento dunha vida máis activa e saudable, ao xuntar esforzos e coordinar iniciativas. A Xunta de Galicia impulsará a participación activa destes actores e articulará unha rede na que cada iniciativa se potencie e reforce coa desenvolvida polos outros actores. Só coa participación activa de todos, dende unha visión integral, intersectorial e cooperativa, poderemos conseguir cambios de magnitude no ámbito da saúde pública que se consoliden no tempo e produzan unha mellora substancial no benestar e a calidade de vida da poboación galega.

**Promover as accións necesarias para aumentar as oportunidades de ter unha vida máis activa, reducir a presenza de enfermidades relacionadas co sedentarismo e mellorar a calidade de vida da cidadanía galega.** O Plan Galicia saudable ten como obxectivo lograr que a poboación galega goce dun estilo de vida suficientemente activo para conservar a saúde e a autonomía persoal, para ter un maior benestar e calidade de vida e para previr e reducir a presenza de enfermidades crónicas non transmisibles relacionadas co sedentarismo. O Goberno promoverá a posta en marcha de diferentes programas e accións de fomento da actividade física e, ao mesmo tempo, facilitará o acceso á información sobre as diferentes actividades, recursos e servizos existentes na nosa comunidade para ter unha vida activa e saudable por todos e cada un dos galegos e as galegas a sumarse a este movemento pola saúde e aproveitar as oportunidades que xa existen para realizar actividade física e as novas que se xerarán coa implantación desta iniciativa. Proponémos que todas as persoas realicen cada día, por lo menos 30 minutos de actividade física de intensidade moderada, de acordo coas recomendacións da Organización Mundial da Saúde.

Co Plan Galicia saudable, un plan de Galicia para todas as persoas, movémos nos para lograr unha sociedade máis activa e saudable.