

La Semana Europea del Deporte destaca la importancia de la actividad física y el deporte para mejorar la salud y la calidad de vida

En Navarra, tres de cada cuatro personas realizan actividad física moderada o alta y para fomentar esta práctica saludable el Instituto de Salud Pública y Laboral repartirá 7.000 podómetros entre farmacias y centros de salud

Lunes, 23 de septiembre de 2019

La Comunidad Foral se suma como cada año a la celebración de la V Semana Europea del Deporte, que arranca hoy, 23 de septiembre, y se desarrolla hasta el próximo día 30. La Semana del Deporte es una iniciativa de la Comisión Europea para animar a la ciudadanía de todas las edades, personas sanas o enfermas, hombres o mujeres, a realizar actividad física y/o deporte con seguridad y acorde a su situación.

Con motivo de la presente edición de la Semana Europea del Deporte, el pabellón Navarra Arena acogió el pasado viernes una jornada del **Comité de Deporte Transfronterizo** (integrado por responsables públicos de deporte y federaciones deportivas de Navarra, Aragón, Gipuzkoa y Pirineos Atlánticos), que contó con más de 140 participantes, con el objetivo de analizar las perspectivas de las personas responsables en materia de Deporte de cada uno de los territorios de la Euroregión.

En Navarra, centros sanitarios, servicios municipales de deporte y otras entidades y asociaciones realizarán distintas actividades de información-sensibilización: consejo de ejercicio físico, información en expositores, mesas informativas o actividades en la comunidad. Este año, el Instituto de Salud Pública y Laboral quiere reforzar y apoyar las actividades de centros de salud y farmacias ofreciendo folletos informativos y repartiendo 7.000 podómetros.

Así, las recomendaciones que se ofrecen incluyen mantener el ejercicio físico que ya se realiza y aumentar o mejorar cuando el tiempo, o el tipo de ejercicio que se practica, es menor al recomendado.

En la población menor de 18 años, la actividad física mejora la forma física, la salud mental, ofrece oportunidades de socialización y aprendizaje de habilidades psicomotoras y personales y sociales, aumenta la concentración, favorece un crecimiento y desarrollo óptimo y es una herramienta importante para la prevención de enfermedades crónicas, tanto las que aparecen en esta edad como más adelante.

Para la población adulta, ayuda a mantenerse ágil físicamente, a controlar el peso, mejora el bienestar

emocional, la función cognitiva y el bienestar social. Moverse es importante para mantener o recuperar una buena calidad de vida. A partir de los 50 años, poco a poco, vamos perdiendo musculatura, fuerza, flexibilidad... y más con determinadas enfermedades. La actividad física es un recurso importante para mantener la capacidad funcional.

La actividad y el ejercicio físico en Navarra

Nuestra comunidad ha sido y es tierra de caminantes. A mucha gente le gusta la huerta, andar, salir al campo, subir al monte, montar en bici, participar en eventos y actividades deportivas de muy distinto tipo. Frecuentemente se vive en contacto con la naturaleza.

Según el Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra (OSCN), a partir de resultados de distintas encuestas, Navarra es la tercera comunidad autónoma con mayor porcentaje de personas de 15-69 años con un nivel global alto de actividad física (40,1%), por encima de la media española (24,3%), todavía con margen de mejora.

En tiempo de ocio, la población navarra presenta un nivel alto de actividad física y ha disminuido su sedentarismo de un 29,7% en 2016 a un 22,8% en 2017. De hecho, Navarra fue en 2017 la comunidad autónoma con menor porcentaje de personas que declara no hacer ejercicio en su tiempo libre y ocuparlo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.). No obstante, es importante mejorar el dato de que un 39,5% de la población de 15 y más años permanece sentada la mayor parte de la jornada en su actividad principal (trabajo, centro de enseñanza, hogar, etc.).

Si analizamos por nivel de actividad física, el grupo de edad con mayor nivel de actividad física es el más joven, de 15 a 34 años, tanto en hombres como en mujeres, y el de nivel más bajo o inactivo el de los hombres de 35-49 años y las mujeres de 65 a 69 años. Entre quienes realizan ejercicio moderado o alto, las mujeres lo hacen con más frecuencia moderado y los hombres, alto.

En el estudio de Desigualdades realizado por el OSCN se encontró un nivel algo superior de sedentarismo en las zonas de Tierra Estella-Zona Media y Tudela y no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por lugar de nacimiento, nivel de estudios o clase social.

Recomendaciones saludables

En cuanto a las recomendaciones sobre actividad física, la propuesta básica consiste en caminar rápido o pasear en bicicleta, todos o casi todos los días, al menos durante 30 minutos (pueden ser periodos de 10 minutos), lo que equivale a 8.000 o 10.000 pasos y hacer ejercicios de fuerza de los principales grupos musculares, de flexibilidad y, si eres mayor de 65 años, de equilibrio, dos días a la semana durante 30 minutos. El tiempo de esta actividad moderada puede sustituirse por la mitad si la actividad es vigorosa.

Además, se recomienda reducir los periodos sedentarios, incluidos los de la actividad principal, a menos de dos horas seguidas. Cada 1 o 2 horas moverse, dar un breve paseo, realizar sesiones de estiramiento. Y

limitar el tiempo que se pasa delante de una pantalla (TV, ordenador, móvil, tableta, consola de videojuegos, etc.).

Incorporar el ejercicio a la vida diaria es una opción factible. Las recomendaciones incluyen desplazarse al trabajo, a la compra, al encuentro con amigos y amigas, etc. a pie o en bici, subir escaleras cuando la salud lo permite, andar en casa, en el trabajo, en el ocio y añadir alguna otra actividad con la que se disfrute (huerta, baile, paseos, natación...).

Cada paso... cuenta

Para más información:

[Semana Europea del Deporte](#)

[Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra](#)

[Instituto de Salud Pública y Laboral: ejercicio físico](#)

[Ministerio de Sanidad: estilos de vida saludable](#)