

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y
EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES
INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN
LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Nafarroako herritar helduen % 60k ez du gomendatutako jarduera fisikorik egiten

Osasun Departamentuak 50 urtetik aurrera ariketa fisikoa sustatzeko kanpaina bat abian jarriko du, gaixotasun kronikoak prebenitu eta tratatzeko nahiz osasuna hobetzeko

Viernes, 28 de noviembre de 2014

Osasun Departamentuak kanpaina bat abian jarriko du 50 urtetik gorakoen artean ariketa fisikoa sustatzeko, gaixotasun kronikoak prebenitzeko asmoz, eta haiek jasaten dituztenen osasuna hobetzeko. Gaur egun, 15-69 urte arteko nafarren % 60k ez du ariketa osangarriari buruzko gomendioak betetzen.

"Muévete" ("Mugi zaitez") proiektua da, eta Nafarroako Osasun Publiko eta Lan Osasuneko Institutuak (ISPLN) egin du Lehen Mailako

Arretaren laguntzarekin. Proiektua gaur goizean aurkeztu dute Osasun kontseilari Marta Verak, ISPLNko zuzendari-gerente M^a Soledad Arangurenen eta bertako Osasuna Sustatzeko buru M^a José Pérez Jarautak.

Haiek guztiek azaldu dutenez, ariketa fisikoak onuragarriak dira adin guztietako osasun fisiko eta mentalerako; gaixotzeko arriskua murrizten du eta patologia kardiobaskularren, arnasketako patologien bilakaera, eta diabetesaren, hipertentsioaren edota minbiziaren bilakaera ere hobetzen ditu, gaixo eta senideek duten uste osoaren aurka, hau da, jarduera fisikoak beren prozesua okertu ahal dezakeela.

Bestalde, 2011-2012ko Estatuko Osasun Inkestako (ENS) [datuek](#) erakusten dute 15-69 urte arteko Nafarroako biztanleriaren % 60k ez duela inolako jarduera fisikorik egiten eguneroko bizitzan (lanean eta aisialdian) edo modu arinean egiten duela soilik (oinez ibili); emakumeetan, ehuneko hori % 66ra igotzen da. Horri erantsi behar zaio biztanle gehienentzat lana egoneko jarduera bat dela (15 urtetik gorakoek % 10k bakarrik egiten du ahalegin fisikoa eskatzen duen lana); eta egoneko bizitza areagotu egin da (% 32,3, gaur egun).

"Mugi zaitez!" proiektua



Kanpainako kartela.

Esparru horretan, "Mugi zaituz!" proiektua osasuntsu edo gaixotasun kronikoak dituzten 50 urtetik gorako pertsonentzat da, biztanle-segmentu horretan [gomendatutako ariketa fisikoa](#) handitzeko asmoz, hau da, egunero edo ia egunero azkar ibiltzea 30 minutuz gutxienez (10 minutuko txandetan egin daiteke), eta muskulu-talde nagusien indarrezko, malgutasuneko eta oreka lantzeko ariketak egitea, astean bi eguneha eta 30 minutuz.

Orain abiatuko den proiektuak 2015ean jarraituko du, eta erakunde publiko, osasun nahiz kirol-taldeen profesionalak, udal-erakundeak eta bestelakoak egindako hainbat ekimen osatuko ditu. Hala, hiru jarduerak abian jarriko ditu:

1.- Biztanle-talde honi informazioa eman eta haiek sentsibilizatzea, eguneroko bizitzan ariketa egitera animatzen duten materialak argiratu eta hedatuz: **¡Muévete! Mugi zaituz!** leloa duten 36.000 [liburuxka](#) eta [kartel](#) argitaratu dira, eta osasun-zentro, udal-zerbitzu, erakunde sozial eta pazienteen elkarteetan banatu dira. Halaber, Osasun Departamentuko webgunearen bidez, material horek eskuratu ahalko dira, bai eta tutoretzako bideoak ere indar, malgutasun eta oreka gordetzeko ariketa fisikoa egiteko etxean.

2.- Bizi garen ingurunea adierazteko ekintzak, igogailua duten eraikin publikoetan eskaileren erabilera sustatzea, esate baterako: **¡Muévete! Mugi zaituz!** "[oinatzak](#)" jartzea lurrian igogailua duten udal-eraikinetako sarreran, eta eskailera hasten diren lekuraino eramaten dutena; eskailera hasten diren lekuetan [kartelak](#) jartzea, haiek igotzera animatuz; igogailuetan [plakak](#) jartzea, eta azken horietako leloetan igogailuen eta eskaileren erabilera arteko aldea aipatzen da.

3.- Osasun-profesionalekin jarduerak, osasun-zentroetakoekin bereziki, pertsona bakoitzari eta egoera bakoitzerako ariketa fisiko egokiaren agindua hobetzeko. "Ariketa fisikoaren agindua Lehen Mailako Arretan" agiria egitea eta banatzea sartzeko da, eta baita Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioaren "Aktiba zaituz, gomendatu osasuna" online ikastaroa ere.