

+ GEHITU:

Oinez edo bizikletan joatea lanera, eskolara...

Eskailerak igo eta jaistea

Lan-denboran edo pertsonak zaintzean, aldizkako atsedenaldira aktiboak egitea luzatzeekin, ibilaldi laburrak egitea...

Gure inguruko pertsonekin –auzo, ahaide edo adiskideekin– geratzea mendira joateko, kirola egiteko, bisitaldi kulturaletarako, ibilalditxoetarako...

— MURRIZTU:

Laneko, ikastetxeko, etxeko edo aisialdiko une sedentarioak.

Autoz edo autobusean gabiltzan denbora; adibidez, gure helmuga baino urrutiago aparkatu edo geltoki bat lehenago jaitsi, eta oinez iritsi.

! GOGOAN IZAN:

Jarduera aerobikoak indar-jarduerekin konbinatzea, eta, 65 urtetik gorako pertsonen kasuan, gainera, malgutasuneko eta orekako ariketekin uztartzea.

Jarduera fisiko eta mugimendu guztiak dira ongi etorriak. Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan sartu behar dugu, erregularri eta mailaz maila.

Zenbat eta jarduera fisiko gehiago hobeki, minik hartu edo arriskuan jarri gabe.

- **Pertsona guztiei** onuragarri zaigu, adin guztietan, jarduera fisikoa handitzea eta eserita gauden denbora laburtzea.
- **Eguneroko** bizitzak **aukera** ugari ematen ditu mugitzeko: eskailerak igoz, oinez ibiliz, etxeko lanak, erosketak, baratzea, aisialdiko eta kulturako jarduerak aire zabalean egitean...
- Posible da jarduera fisikoa hobetzea eta ingurune hurbilean **aldaketak egitea** jarduera hori bultzatzeko.
- **Aktiboagoa** izatea erabaki dezakegu eta inguruko pertsonak **anima** ditzakegu jarduera fisikoa egitera.
- Jarduera fisikoarekin batera beste **bizimodu osasungarri** batzuk uztartzea ezinbestekoa da osasun onaz gozatzeko.

**Informazio gehiagorako:**

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es



Markatu zure erritmoa
eta gozatu ongi sentituta
mugitu.nafarroa.eus

LG NA 1895-2023



JARDUERA FISIKOA

zure osasunerako





Jarduera fisikoa

Geldirik egonda baino energia gehiago gastatzen den edozein mugimendu. Haren barruan daude, ariketa fisikoaz gain, jolas jarduerak, lana, joan-etorriak, etxeko lanak...



Sedentarismoa

Eserita edo etzanda gaudela egiten ditugun jarduerak, energia oso gutxi eskatzen dutenak.

Jarduera fisikoa erregularitasunez egiteak eta sedentarismoan emandako denbora gutxitzeak **onura ugari** ematen dizkie pertsona guztiei, edozein adinetan, haien osasun-egoera edozein dela ere.

Bizitzako etapa desberdinetan zehar, jarduera fisikoak laguntzen du muskuluak eta hezurak hazi, garatu, indartu eta ongi mantentzeko; biriken edukiera eta bihotzaren erresistentzia hobetzen du; kontzentrazioa eta ongi lo egitea bultzatzen; eta autoestimua ona eta ongizate emozionala indartzen. Gainera, gaixotasunak izateko arriskua

gutxitzen du, eta prozesu kronikoen bilakaera hobetzen. Sozializatzeko aukerak ematen ditu, pertsonen autonomia bultzatzen, eta osasun onarekin zahartzea ekartzen.

Bizitza aktiboa izateko **hainbat modu** daude: dantza egitea, oinez ibiltzea, kirol bat praktikatzea, aire zabalean jarduerak egitea, etxeko lanak, baratzeko jarduna, jolas aktiboak...

Edozein jarduera fisiko mota da onuragarria. Gainera, **hainbat lekutan** egin daitezke: ikastetxean, lanean, etxean, aire zabalean, leku batetik bestera joatean...



Jarduera fisikoa osasuna hobetzeko eta sedentarismoaren murrizketa (Osasun Ministerioa, 2022)



Kontua da norberari egokitutako jarduerak egitea, pixkanaka hastea, eta iraupena eta intentsitatea mailaz maila handituz joatea

MUGITU

Jarduera fisikoko eta kiroleko profesionalek zuzendutako saioak egin daitezke, eta jarduera eguneroko bizitzan txertatu, bakoitza bere erritmoaren arabera mugituz



Joan-etorriak



Egunerokoa



Etxea



Denbora libre