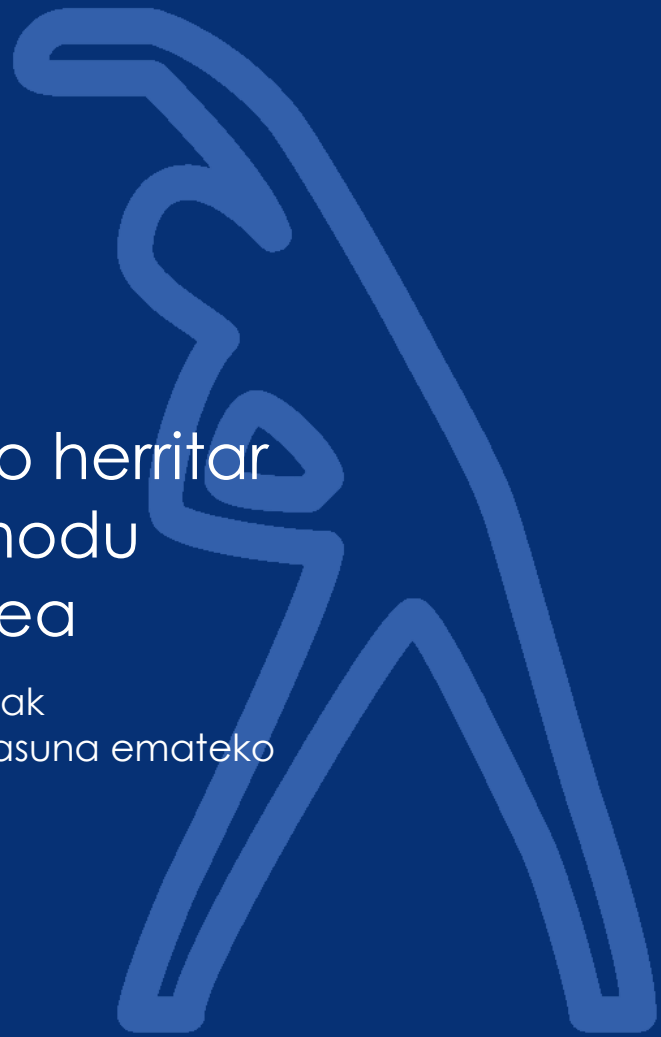


# Lehentasunezko herritar taldeetan bizimodu aktiboa sustatzea

Gipuzkoarako esku-hartzeak  
identifikatzeko eta lehentasuna emateko  
prozesuaren laburpena



# Lehentasunezko herritar taldeetan bizimodu aktiboa sustatzea

Gipuzkoarako esku-hartzeak  
identifikatzeko eta lehentasuna emateko  
prozesuaren laburpena

Koordinazioa

**murua**

activepeopleactiveplaces

Pokopandegi bidea 11; 011 bul.

20018 Donostia

[www.murua.eu](http://www.murua.eu)

## AURKIBIDEA

1	PROIEKTUA .....	3
2	ERABILITAKO METODOLOGIA.....	4
3	0-8 ADIN TARTEAN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEA ETA SEDENTARISMOA MURRIZTEA .....	5
4	FAMILIA BIZITZA ETA LAN BIZITZA JARDUERA FISIKOAREKIN BATERATZEA.....	10
5	ADINEKO PERTSONEN ARTEAN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEA ETA SEDENTARISMOA MURRIZTEA.....	15

# 1 PROIEKTUA

Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Zuzendaritzatik herritar guztien artean jarduera fisikoa eta kirola hedatzeari bultzada nabarmena eman nahi zaio. Horrekin lotuta, Gipuzkoako biztanleria aktiboa % 5 handitzea ezarri da xedetzat (% 3ko hazkundera beharko litzateke gizonetan, eta % 7koa, emakumeetan).

Helburu hori lortzeko, Kirol Zerbitzuaren Ekintza Planak hainbat ekintza estrategiko aurreikusten ditu, biztanleria aktiboa ugaltzeko giltzarritzat jotzen direnak. Horien artean, hauek dira proiektu honen helburuak:

- Herritarrengan esku hartzea adin goiztiarrean (0-8 urte)
- Lan bizitza eta familia bizitza kirola egiteko ohiturarekin bateratzen laguntzea
- Jarduera fisikoa adineko pertsonen artean zabaltzea

## PROIEKTUAREN HELBURUA

Deskribatutako herritar taldeetan jarduera fisikoa sustatzeko eta portaera sedentarioak murrizteko esku-hartzeen proposamenak diseinatzea.

## 2 ERABILITAKO METODOLOGIA

Programak garatzeko erabilitako metodologia, hain zuzen, garapen eredu logiko batean oinarritutakoa izan da, jarduera fisikoa sustatzeko gidaliburu eta programetan proposatutako ereduak inspirazio iturri hartuta.

Demokrazia parte-hartzailearen prozesuen metodologian, oinarriko alderdiak ere kontuan hartu dira; bereziki, sustapen eragileak, hartzaileak eta ekimenaren helburua argi eta garbi adierazteari dagokionez.

Praktikan, berriz, esku hartzeko proposamenak osatzeko lana diziplinarteko Sustapen Taldearen esku geratu da. Talde horri informazioa eman zaio, horretan oinarrituta lan egin dezan.

Hauxe da prozesuan zehar osatutako informazioa:

1. Gipuzkoako herritarren artean jarduera fisikoa egiteari eta portaera sedentarioari buruzko **diagnosi analisia**, jarduera fisikoaren eta portaera sedentarioaren **faktore erabakigarriak**, eta talde bakoitzean eraginkorrak izan daitezkeen estrategiei buruzko **ebidentzia**.
2. Pertsonen **hautemateak**. Herritarren artean partaidetza prozesuen bidezko analisia.
3. Lan arlo ugaritan **adituak** diren pertsonen egindako elkarrizketa pertsonalak, jarduera fisikoa sustatzeko eta sedentarismoa murrizteko dituzten **proposamenak eta balorazioak** biltzeko.

Sustapen Taldearekin egindako lan saioen emaitza gisa, hauek osatu dira:

4. Jarduera fisikoa sustatzeko eta sedentarismoa murrizteko **proposamenak**, herritar talde bakoitzean.

### 3 0-8 ADIN TARTEAN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEA ETA SEDENTARISMOA MURRIZTEA

Historian zehar, adin goiztiarretako jarduera fisikoari buruzko programen diseinu eta ikerlan gutxi egin dira. Alabaina, geroz eta gehiago aitortzen da lehenengo urte horien garrantzia, eta pertsonen garapenerako aldi kritikotzat jotzen da, euren esperientziak abiapuntu hartuta. Beraz, geroz eta handiagoa da bizitzako lehenengo urteetan jarduera fisikoa sustatzeari eta portaera sedentarioak murrizteari buruz sentiberatzeko joera.

#### Diagnostikoa

0-8 adin tarteari buruz egindako ikerlan eskasa dela tarteko, jarduera fisiko eta sedentarismo mailei buruz dauden estatistikak ere urriak dira. 2013ko Euskal Osasun Inkestak<sup>1</sup>, esaterako, 15 urtetik aurrerakoan datuak ematen ditu. Horregatik, **Espainiako haurrek eta nerabeek egiten duten jarduera fisikoari buruzko 2016ko txostena**<sup>2</sup> erabili dugu diagnostikoaren oinarri gisa. Txosten horrek, beste azterlan batzuen metaanalisia eginda, jarduera fisikoaren arlo guztiei, sedentarismo ohiturei eta horren faktore erabakigarri garrantzitsuenei buruzko informazioa biltzen du.

Txosten horren emaitzek, baina, errealitate kezkarri baten berri ematen digute:

- 2tik 10 urtera arteko mutikoen % 30ek eta nesken % 12k soilik lortu zuten gomendatuko jarduera fisikoaren maila orokorra.
- Egunean 2 orduetik beherako sedentarismoa betetzen dute 2 urtez azpiko mutikoen % 43k eta nesken % 54k. 2-4 adin tartean, berriz, ehunekoa jatsi egiten da: mutikoen % 38k eta nesken % 40k betetzen dute ezaugarri hori. Eta 5-14 adin tartean, berriro ere gora egiten du kopuruak, mutikoen % 45ek eta nesken % 50ek betetzen baitute.

<sup>1</sup> [Online erabilgarri dago hemen.](#)

<sup>2</sup> [Online erabilgarri dago hemen.](#)

## Faktore erabakigarriak

Beste adin tarte batzuetan ez bezala, **faktore biologikoak eta psikologikoak** ez dira garrantzitsuenak jarduera fisikoaren mailak eta portaera sedentarioa azaltzean, 0-8 adin tarteko nesken eta mutikoen artean. Sexuaren arabera, emaitza desberdinak ditugu. Iraganean egindako ikerlan batzuen arabera, mutikoak neskak baino aktiboagoak dira; baina berriki egindako azterketetan ez da inolako ondoriorik aurkitu edo aurkitutakoak funsgabeak dira.

**Gizarte ingurunea eta ingurune fisikoa** dira, haatik, jarduera fisikoaren mailak azaltzeko faktorerik erabakigarrienak: **gurasoen** rola, eta jarduera fisikoa egiteko zein ordu sedentarioak mugatzeko (batez ere pantailen aurrean) ematen duten laguntza.

Ingurune fisikoari dagokionez, jolaserako guneak edukitzea eta ekipamenduen zein inguruneen diseinua funtsezkoak dira adin horretan jarduera fisikoa sustatzeko. Azterlanen arabera, aire zabalean denbora gehiago igarotzen duten haurrek bikoiztu egiten dute, baita hirukoiztu ere, barnealdeetan denbora asko igarotzen duten haurren jarduera fisikoaren maila.

## Estrategiak

- I. Zeharkako politikak diseinatzea eragileen arteko lankidetzarekin (bereziki, toki mailan).
- II. Familiak sentiberatzea eta ahalduntzea, 0-8 adin tarteko haurrengan jarduera fisikoa sustatzeko bidea erraz dezaten: haurtzaroan jarduera fisikoa sustatzeari buruzko hezkuntza ekintzak eta sustapen materialak, gurasoentzat.
- III. Jolas libre eta desegituratua sustatuko duten komunikazio kanpainak: adin tarte horretan jarduera fisikoak duen garrantziari buruzko kontzientzia harrarazteko gizarte marketineko ekintzak.
- IV. Hezkuntzaren arloan jarduera fisikoak toki gehiago izateko modua sakon aztertzea, nola curriculumean, hala gainerakoetan: jolaserako materiala eta ekipamendua hornitzea eta egunean zehar jarduera fisikoa egiteko uneak zehaztea.
- V. Haurren artean jarduera fisikoa eta mugimendu askatasuna sustatuko duten inguruneak ezartzea: jolaserako instalazio seguruak, erakargarriak eta irisgarriak ematea, eta espazioetako

zein instalazioetako segurtasun estandarrak diseinatzeko, mantentzeko eta betetzeko neurriak ezartzea.

- VI. Datuak biltzeko sistema bat garatzea, politikak ebaluatzeko eta horiei jarraipena egiteko, bai eta jarduera fisikoari buruzko diziplinarteko ikerlanerako ere: jarduera fisikoaren mailak neurtzeko eta esku-hartze komunitarioen ebaluazioa egiteko tresnak.

### Sustapen Taldearen proposamenak: 0-8 adin tartea

*Oharra: Bideragarritasun azterketa bat behar duten proposamenak bildu dira, egikaritzeko beharrezkoak diren konpromisoak eta baliabideak ba ote dauden aintzat hartuz.*

<b>Jarduera fisikoa sustatzeko politikak ezartzean</b>	1. Politikak ikuspegi zeharkako eta osagai anitzeko batetik diseinatzea, gainerako udal arloekin lankidetzan.
	2. Politikak diseinatzeko prozesuan gizarte zein kirol eragileen eta herritarren partaidetza izatea.
	3. Jolas antolatuen gainetik jarduera libreak sustatzea.
<b>Komunikazioa eta sentiberatzea</b>	4. Astialdiaren/denbora egituratuaren eta haurren garapen psikosoziohigiarazle eta emozionalaren arteko harremanari buruzko komunikazio kanpaina.
	5. "Gutxieneko arratsalde libreei" buruzko gomendioen kanpaina, adin horretan izaten diren astialdi premiei buruzko gomendioak emateko.
	6. Dekalogo bat argitaratzea, egituratu gabeko jarduera fisikoa ugaltzeko ideiak biltzen dituen (eskolara oinez joatea, igogailurik ez erabiltzea, familian egindako jardueraz gozatzea...).
	7. Komunikazio kanpainetan emakume aktiboaren erreferenteak txertatzea, nola kirolariak, hala jarduera fisikoa egiten dutenak.
<b>Familia arloan</b>	8. Amatasun/aitatasun positiboari buruz gaur egun lantzen ari diren ekimenetan jarduera fisikoa txertatzea.
	9. Familian jarduera eta erronka aktiboak sustatzea.
	10. Familia taldeak osatzea, elkarrekin jolasteko, paseatzeko, sozializatzekeo...
	11. Familia arloan mugikortasun aktiboa sustatzea (oinetz edo bizikletaz).
	12. Gurasoei ohitura osasungarriei buruzko



	prestakuntza ematea.
<b>Hezkuntzaren eta prestakuntzaren arloan</b>	13. Astean ordubete gehiago eskaintzea hezkuntza fisikoari, eta, hala, jolasari zein mugimenduari begirako plazerari balioa ematea.
	14. Ikastetxeetan eguneko irteerak sustatzea.
	15. Hezkuntzaren arloko ikasleentzat prestakuntza programa bat abian jartzea, euren programetan jarduera fisikoa sustatuz.
	16. Haurren, gurasoen, familien eta ikastetxeen arloko eragileentzat prestakuntza saiok antolatzea.
	17. Kirolari buruzko gidaliburu metodologiko bat argitaratzea, gizarte kohesiorako eta gizarte ongizaterako tresna gisa.
<b>Hirigintza eta lurraldea</b>	18. Ikastetxeetan mugikortasun aktiboa sustatzeko proiektuetarako laguntzak ematea: Lagunbusa, eskolarako bidea...
	19. Aire zabalean jarduerak egiteko modukoak diren guneen udal mapak osatzea: parkeak, gune berdeak...
	20. Asteburuetan erabil daitezkeen gune estalien tokiko mapak osatzea.
	21. Espazio publikoan egingo diren esku-hartzeetan 0-8 adin tarteko premiak aintzat hartzea exijitzen duten araudiak sustatzea.
	22. Hurrekin zein gurasoekin egiteko partaidetza prozesuak sustatzea, jolas eta parke ekipamenduen sarea berrikusteko.
<b>Ikerketa eta ebaluazioa</b>	23. Datuak biltzeko sistema bat garatzea, politikak ebaluatzen eta horiei jarraipena egiteko.
	24. 0-8 adin tartean jarduera egituratuak buruzko azterketa bat gidatzea.
	25. 15 urtetik beherakoen egoeraren berri ematen duen diagnostiko bat gidatzea, edo Foru Aldunditik bertatik edo Osasun Inkestan txertatuz.
	26. Jardunbide Egokien azterlan partekatua bat egitea, lurraldeko beste eragile batzuen kirol esperientzia prosozialak ikasteko.
<b>Zerbitzuak</b>	27. Belaunaldien arteko instalazioen programa: hurrek, gurasok, aitona-amonek, hezitzaileek... denek batera jarduera fisikoa egiteko aukera.

	28. Haurrentzat antolatutako jardueretan eta saioetan gurasoen parte-hartzea bilatzea.
	29. Uretako jardueren programak antolatzea. Pedagogian oinarrituta horiek berritzea.
	30. Haurtxokoetan eta gaztelekuetan hauek txertatzea: 1) sukaldeak 2) irteerak egiteko doako aukerak.

## 4 FAMILIA BIZITZA ETA LAN BIZITZA JARDUERA FISIKOAREKIN BATERATZEA

Jarduera fisikoa egiten igarotzen den denbora ez da soil-soilik pertsonen borondatearen araberakoa. Askori gustatuko litzaieke denbora gehiago igarotzea aisialdian eta jarduera fisikoa eginez; alabaina, ezin konta ahala faktorek galarazi egiten diete. Denbora gabezia da jarduera fisikoa ez egiteko eman ohi duten arrazoi nabarmenetako bat.

### Diagnostikoa

Lan hau egiteko gauzatutako inkesten eta dokumentuen analisisan ikusi dugu denboraren erabilera hobetzeko, eta, horrenbestez, jarduera fisikoa egitea bultzatzeko, kontuan hartu beharreko bi ezaugarri giltzarri daudela: batetik, beharrezkoa da generoaren ikuspegia txertatzea, eta, bestetik, beharrezkoa da maila sozioekonomikoa txertatzea.

Ez daukagunez jarduera fisikoaren mailak eta lan bizitza, familia bizitza eta bizitza pertsonala bateratzea erlazionatzen dituen estatistika espezifikorik, 2013ko Euskal Osasun Inkestako<sup>3</sup> datu bereziak erakutsiko ditugu, jarduera fisikoaren mailarekin lotutako datuak eta bizi zein lan baldintzako datuak bereiziz. Datuak adin tarteka daude metatuta. Beraz, talde bat hartu dugu erreferentziatzat; zehazki, bateratze arazo handieneko estatistikak dituen taldea: 25-44 adin tartea.

Generoen arteko desberdintasunak adierazten dituen lehenengo datua, hain justu, adin tarte honetan dauden jarduera mailen arteko desberdintasuna da. Gizonen % 40,6k eta soilik emakumeen % 25,8k adierazi dute jarduera fisiko asko egin dutela.

Adin tarte honetan, jarduera fisiko gehiago ez egiteko adierazi duten arrazoi nagusia hauxe da: "Nire lana, familia betebeharrak edo zaintza betebeharrak direla-eta denborarik ez dudalako". Bi sexuetako pertsonen % 57,3k halaxe berretsi dute. Bigarren arrazoia, berriz, urrun geratzen da (% 27,8): "Borondate gabeziagatik".

---

<sup>3</sup> [Online erabilgarri dago hemen.](#)

## Faktore erabakigarriak

Helduaroan, **banakako faktoreek** eragin nabarmena dute jarduera fisikoaren mailetan eta portaera sedentarioetan: zenbat eta **helduagoak** izan, orduan eta jarduera fisikoaren maila txikiagoak; **emakumeek** jarduera fisikoaren maila txikiagoa izaten dute; **maila sozioekonomiko** txikiagokoek ere jarduera maila txikiagoak dituzte; azkenik, familia egitura edo ezaugarri **etniko-kulturala** ere jarduera mailetan eragina duten faktoreak dira.

Gizarte inguruneak zein ingurune fisikoak ere eragin nabarmena dute mailetan. Nola familia arloa, hala erakundeen politikak zein programak, edo baita publizitatea eta informazioa ere, faktore erabakigarritzat jo behar dira. Ingurune fisikoari dagokionez, espazioetarako irisgarritasuna eta ekipamenduak hurbilekoak, seguruak eta kalitatezkoak izatea funtsezko ezaugarriak dira.

Sedentarismoari dagokionez, lanbide mota da faktorerik nabarmenena. Azterlanen arabera, eserita (batez ere pantaila aurrean) denbora asko egotea eskatzen duten lanbideetarako joera dago.

## Estrategiak

- I. Zeharkako politikak diseinatzea, ikerketan eta ebidentzian oinarritutakoak, berdintasunari eta zuzentasunari arreta berezia eskainiz.
- II. Bizitza eredu aktiboak sustatzea, denboraren hainbat erabilera eta jarduera fisikoa egitea bateragarri egiten dutenak; bai eta hori bultzatzen duten proposamenak sustatzea ere.
- III. Udalaren kirol zerbitzuen diseinuan bateratzearen ikuspegia txertatzea: ordutegiak koordinatzea eta elkarrekin jarduerak antolatzea dira, hain zuzen, eskaera handienekoak.
- IV. Funtzio anitzeko ekipamenduak, belaunaldi artekoak eta hurbilekoak sustatzea.
- V. Jarduera fisikoa laneko espazio zein denboretan txertatzea bultzatzea: programa berekiak ezartzea, podometroekin egindako programak, jarduera fisikoari eta osasunari buruzko aholkularitza lan guneetan, edo lantokietan jarduera fisikoa egiteko espazio espezifikoak edo egokiak sustatzea.

- VI. Lan guneetara joateko mugikortasun aktiboa bultzatzea (oinez edo bizikletaz). Enpresa gune eta industrialdeetan Mugikortasun Iraunkorreko Planak sustatzea.
- VII. Hurbileko parke eta plazetan, herritar guztientzat irisgarriak direnetan, jarduera fisikoa dinamizatzea, komunitate guztiari zuzendutako kanpainen eta sektore ugariaren esku-hartzea bilatuz (osagai anitzeko ikuspegia).
- VIII. Eskola espazioak euren ingurunean jarduera fisikoa dinamizatzeko zentro gisa irekitzea eta aktibatzea.

### Sustapen Taldearen proposamenak: Bateratzea

*Oharra: Bideragarritasun azterketa bat behar duten proposamenak bildu dira, egikaritzeko beharrezkoak diren konpromisoak eta baliabideak ba ote dauden aintzat hartuz.*

<b>Jarduera fisikoa sustatzeko politikak ezartzean</b>	1. Politikak ikuspegi zeharkako eta osagai anitzeko batetik diseinatzea.
	2. Diseinu prozesuan gizarte zein kirol eragileen eta herritarren partaidetza izatea.
	3. Diseinuaren oinarritzat eskura daukagun ebidentzia hartzea.
	4. Politiken ebaluazioa sustatzea, politikak bideratuko dituen ezagutza sortzeko.
	5. 4/2005 Legea aplikatzea: gizonen bateratzean duten erantzukizuna, zaintzarako zerbitzu soziokomunitarioak, zerga neurriak, lan ereduak aldatzea, zaintzarako baimenak, lanaldi jarraitua...
	6. Jarduera fisikoa laguntza sozioekonomikoko politiketan txertatzea, eta, aldi berean, irizpide sozioekonomikoak txertatzea jarduera fisikoa sustatzeko politiketan.
<b>Komunikazioa eta sentiberatzea</b>	7. Jarduera fisikoaren sustapenari buruzko ebidentzietan oinarritutako prestakuntza ematea udal teknikari zein politikoei.
	8. Bizi estilo aktiboak sustatzen dituzten komunikazio (eta sentiberatze) kanpainak. Kirol eta jarduera fisikoko eredu bidez erreferenteak ikusaraztea.
	9. Jarduera fisikoa eta denboraren gainerako erabilerak bateratzea dakarten proposamenak eta ideiak biltzen dituen gidaliburu bat argitaratzea.
	10. Tokiko berdintasun planetan, jarduera fisikoaren

	<p>gakoak biltzea. Emakumeak sentiberatzea jakin dezaten jarduera fisikoa behar-beharrezkoa dela euren zaintza pertsonalerako, eta hori bateragarri egiteko premia dagoela.</p> <p>11. Kanpaina zehatzak: "Arnasorduen txekera", "Agenda partekatuak", "Garbikirola", belaunaldi desberdinetako kideek elkarrekin egiteko Gabonetako opari aktiboak eta belaunaldien arteko jardueretako boluntarioak indartzeko kanpaina ("Adinekoak kalera!").</p>
<b>Lan arloan</b>	12. Enpresetako osasun arloarekin koordinazioan lan egitea.
	13. Lan guneetan kirol zerbitzu egokiak eta aldagelak/dutxak ezartzea sustatzea.
	14. Lantokian bertan jarduera fisikoak egiteko proposamenen gidaliburu bat argitaratzea.
	15. Lan guneetan eskailerak seinaleen bidez adieraztea, horien erabilera sustatzeko.
<b>Jarduera fisikorako ekipamenduak</b>	16. Funtzio anitzeko, belaunaldien arteko eta hurbileko ekipamenduen aldeko apustua egitea.
	17. Kirol horniduretan, itxaron guneetan, aldageletan... zaintza premiak aintzat hartzea.
	18. Instalazioetako itxaron guneak aktibatzea.
	19. Zerbitzu publiko gisa, espazio publikoetan aldagelak eta dutxak jartzea.
	20. Aldagela mistoak familiarentzat edo zainzaileentzat.
<b>Zerbitzuak</b>	21. Kirol zerbitzuak bateratzearen ikuspegitik aztertzea, jakiteko ea eskaintza egokia den pertsona zainzaileentzat.
	22. Gurasoek eta seme-alabek elkarrekin egiteko jarduerak sustatzea.
	23. Familien, adingabeen eta helduen jarduera ordutegiak koordinatzea.
	24. Formula berriak probatzea: iraupen gutxiko "express" zerbitzuak, seme-alaben zain dauden gurasoentzat.
	25. Jarduera konbinatuak sustatzea: familia jarduerak parkeetan, orientabidea, elkartasunezko lasterketak, igande goiz aktiboak... jarduera fisikoa besteak beste gizarte eta kultura bizitzarekin lotzeko

	asmoz.
	26. Kiroldegitik kanpo jarduera fisikoa eta kirola sustatzen duten pertsonen kontratazioa (esate baterako, kaleko hezitzaileak).
	27. Jarduerak beste udal zerbitzu batzuekin bateratzea. Zentro zibikoetan eta kultur zentroetan jarduera fisikoak txertatzea.
	28. Familian egiteko jarduera fisikoko saioak txertatzea adinekoentzako zentroetan eta ikastetxeetan.
	29. Sustapenak: beherapenak adinez nagusien eta adinekoen matrikula bateratuan.
	30. Parkeetan, jarduerak dinamizatzeko programa.
<b>Hirigintza eta lurraldea</b>	31. Tokiko zein Gipuzkoako bidegorri sareak osatzea.
	32. Oinezkoentzako eta txirrindularientzako bideetako seinaleak eta argiztapena hobetzea. Berebiziko arreta eskaini beharko zaie baserrietarako eta landa auzoetarako bideei.
	33. Lan guneetara modu aktiboan joatea ekarriko duten azpiegiturak osatzea.
	34. Bizikleta birziklatuen (2. eskukoak) salerosketarako merkatuak sustatzea.
	35. Jolas parkeen eta jardueren belaunaldien arteko diseinua, jarduera fisikoa sustatzeko ikuspegia txertatuz.
	36. Hiri altzariekin egin daitezkeen jardueren proposamenak biltzen dituzten seinaleak gehitzea.
	37. Herrietako zein hirietako erdiguneen eta espazio naturalen arteko loturak eta trantsizioak hobetzea.
<b>Hezkuntza</b>	38. Jolastokiak eskolaz kanpoko ordutegian eta asteburuetan ere irekitzea. Profesionalekin egindako dinamizazioa txertatzea.
	39. Asteburuetan eta oporraldietan familiarekin jarduerak egitea, Eskola Kirola programen baitan, bai eta ikastetxeetan eta haurreskoletan ere.
	40. Jolastokiak erabiltzeko moduei eta denborei buruzko ikerlana.

## 5 ADINEKO PERTSONEN ARTEAN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEA ETA SEDENTARISMOA MURRIZTEA

65 urte edo gehiagoko herritarren kopurua gora eta gora ari da abiadura bizian, mundu osoan zehar. Geroz eta adineko gehiagoko biztanleriarantz garamatzan aldaketa hau, hain zuzen, bi faktoreren ondorioa da: batetik, ugalkortasunak epe luzera izango duen beherako joerarena, eta bestetik, batez besteko bizi-itxaropenak 25-30 urte gora egitearena.

Kontuan izanez gero joera demografiko horiek izateaz gainera, bizitza luzerak gora egin duela, adineko pertsonen jarduera fisikoa egiteko premia kontzientzia harrarazteko joera ugaltu egin da.

### Diagnostikoa

2013ko Euskal Osasun Inkestak<sup>4</sup> hainbat adinetako pertsonen jarduera fisikoaren mailari buruzko datu adierazgarriak ematen dizkigu. Datuak lurralde historikoen arabera daude banatuta; beraz, Gipuzkoako datu espezifikoak eskura ditzakegu.

2013ko Euskal Osasun Inkestaren arabera, Gipuzkoako 65 urtetik 74 urtera arteko gizonen eta emakumeen % 77,6k jarduera fisiko osasungarria egiten dute. 75 urtetik gorako pertsonen artean, berriz, ehunekoa txikiagoa da: % 55,5. Bi adin taldeetan, emaitzak hobeak dira gizonetan emakumeetan baino. Dena den, ez da hautematen gizarte klasearekin lotutako alde handirik.

Nabarmentzekoa da, halaber, 65-74 urte arteko gipuzkoarren % 58,4k eta 75 urtetik gorakoen % 41,8k aitortu dutela egunero egiten dutela ariketa fisikoa. % 21,8k eta % 20,1ek, hurrenez hurren, astean hainbat aldiz egiten dutela adierazi dute.

Osasuna da, hain zuzen, nahi luketen ariketa fisiko guztia ez egiteko ematen duten argudio nagusia: 65-74 adin tartekoaren % 38,9k eta 75 urtetik gorakoen % 71,2k, zehazki.

---

<sup>4</sup> [Online eskuragarri dago hemen.](#)



## Faktore erabakigarriak

Adin tarte honetan, **faktore biologiko eta demografikoek** eragin nabarmena dute jarduera fisikoaren mailetan. Eta **adina, sexua, pisua, osasuna** eta **gaitasunak** ere erabakigarriak dira.

Jarduera fisikoa egitean, halaber, garrantzitsua da **faktore psikologikoak** kontuan hartzea; esaterako, **konfiantza, beldurra** edo aurretiko **esperientzia** positibo zein negatiboak.

**Gizarte ingurunea** ere garrantzitsua da, baldin eta jarduera fisikoa aitortzen, babesten eta sustatzen badu; nola familian, hala komunitatean zein maila instituzionalean, horrek asko errazten baitu adineko pertsonen bizimodu aktiboa izatea.

Eta, jakina, **ingurune fisikoak** ere asko baldintzatzen du adineko pertsonen jarduera fisikoa. Ingurune **seguruak, irisgarriak** eta **kalitatezkoak** izaten dira egokienak, oro har, adineko pertsonen jarduera fisikoa egin dezaten.

## Estrategiak

- I. Edukietan diziplina anitzeko ikuspegitik hurbiltzea programak pertsoneri.
- II. Bizi estilo aktiboen erreferenteak ikusarazteko baliagarriak diren komunikazio kanpainak sustatzea.
- III. Jarduera fisikoaren prestakuntza eskaintza bat sortzen laguntzea adineko pertsonentzat, eta bereziki, mendekotasunen bat duten pertsonentzat.
- IV. Komunitatea ahalduntzea isolamendua saihesteko eta jarduerak sustatzeko. Familiatik kanpoko gizarte ingurune batean, gizarte eragile ugari parte har dezaten bultzatzea eta lehendik dauden sareetan sare sozial edo laneko sare berriak sustatzea.
- V. Adineko pertsonekin bat datozen hiri diseinu aktiborako irizpideak txertatzen laguntzea: mugikortasun irizpideak, irisgarritasuna, hiri diseinua, espazio irekiak, ekipamenduak, etab.
- VI. Tokiko jarduera fisikoaren sustapenean sektore anitzeko ikuspegia txertatzea.

## Sustapen Taldearen proposamenak: Adinekoak

*Oharra: Bideragarritasun azterketa bat behar duten proposamenak bildu dira, egikaritzeko beharrezkoak diren konpromisoak eta baliabideak ba ote dauden aintzat hartuz.*

<b>Jarduera fisikoa sustatzeko politikak ezartzean</b>	<p>1. Politikak ikuspegi zeharkako eta osagai anitzeko batetik diseinatzea.</p> <p>2. Programen ebaluazioa sustatzea, zer ebidentzia landu behar den jakin, eta horren gainean aritzeko.</p> <p>3. Isolamendu egoerak hautemateko eta pertsona horiek aktibatzeke zerbitzu komunitarioak sustatzea.</p>
<b>Komunikazioa eta sentiberatzea</b>	<p>4. Komunikazioa lantzea, beldurrak eta lotsak murrizteko (bereziki, emakumeengan). Adineko pertsona aktiboak ikusaraztea.</p> <p>5. Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan txertatzeari buruzko adibideak eta laguntzak jasotzea komunikazioan.</p> <p>6. Etxean egin daitezkeen ariketa batzuei buruzko informazioa banatzea postontzietan.</p> <p>7. Jarrera higiena sustatzeko kanpaina.</p> <p>8. LH1eko haurren artean kanpaina bat egitea: Zer jarduera fisiko egiten dute nire aitona-amonek?</p>
<b>Zaintzaileak eta familia</b>	<p>9. Jarduera fisikoari buruzko prestakuntza espezifikoko ikastaroak antolatzea adineko pertsonak zaintzen dituztenentzat (bereziki, etxeko laguntzaileentzat). Ikastaroetan lanbide gaitasunaren ziurtagiri bat ematea.</p> <p>10. Adinekoentzako jarduera fisikoarekin lotutako gomendioak eta proposamenak biltzen dituen gidaliburu bat osatzea, zaintzaileentzat, familientzat eta etxeko laguntza zerbitzuan dihardutenentzat, kontratatzean kontuan hartzeko.</p> <p>11. Sentiberatze eta orientabide tailerrak familientzat eta zaintzaileentzat.</p>
<b>Hirigintza eta lurraldea</b>	<p>12. Udaleri guztietan irisgarritasun unibertsaleko irizpideak aplikatzea.</p> <p>13. Bide osasungarrien sarea zabaltzea; seinaleekin</p>

	<p>adierazita eta behar bezala argiztatuta. Ibilbideetan jarduera fisikoa egiteko ekipamenduak jartzea.</p> <p>14. Hiri inguruneak adineko pertsonentzako lagungarriak diren elementuekin egokitzea; hala nola komun publikoak, eserlekuak, itzalguneak, etab.</p> <p>15. Espazio estalien sarea, udal mailan: hurbileko eremu estaliak finkatzea eta dauden aukerei buruzko informazioa argitaratzea.</p> <p>16. Adinekoentzako egokitutako bizikletak alokatzeko zerbitzua.</p>
<b>Zerbitzuak</b>	<p>17. Zerbitzuen hurbiltasuna: programak auzoetara hurbiltzea, eta ez mugatzea eskaintza kiroldegira.</p> <p>18. Adinekoentzako gimnasia edukietan gizarte dimentsioa eta harremanak indartzea.</p> <p>19. Patologia kronikoak dituzten pertsonen talde espezifikoak sortzea, eta begiraleei prestakuntza espezializatua ematea.</p> <p>20. Udalerrietako ondare ibilbideetan dabilzan ibiltarientzako programak: adineko pertsonak gaztetxoentzako gidari lanak egiten.</p> <p>21. Eskaintza osotua, belaunaldi guztietako kideek parte hartzeko moduko jarduerekin.</p> <p>22. Herrietan, auzoetan eta adinekoentzako zentroetan adinekoentzako dantzak antolatzea bultzatzea.</p> <p>23. Gorputz lan espezifikoan aldi behingo tailerrak egitea (gorputz kontzientzia, higiene fisikoa eta mentala, oztopo fisikoak zein mentalak gainditzea...).</p> <p>24. "Kale coach"- kaleko hezitzaileak. Parke osasungarrietatik eta adineko pertsonak biltzen diren tokietatik hurbil.</p> <p>25. Tokiko elkarte eta erakundeekin lankidetzan jardutea, euren jarduera eskaintza adineko pertsoneri ere irekitzeko.</p> <p>26. Proiektuak gizarte zerbitzuetatik eta osasun zerbitzuetatik jarduera fisikoa dinamizatzeke zerbitzuetarantz bideratzea sustatzea.</p> <p>27. Gizarte zerbitzuekin lankidetzan, "gizartean baztertuta" egoteko arriskuan dauden pertsonak</p>

	identifikatzea.
	28. Osasunaren arloko profesionali prestakuntza eskaintzea komunitateko osasunarekin zerikusia duten gaietan.
	29. Etxeko laguntza zerbitzuen kontrataziorako agirietan jarduera fisikoa txertatzea.
	30. Talde hau fisikoki aktibatzen bideratutako ekimenetarako diru laguntzen politika.