

**%68**

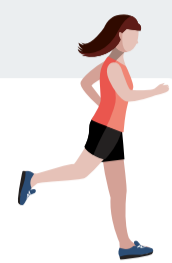
Gipuzkoako emakumeen  
**3tik 2 aktiboak dira.**

**%29**

Gipuzkoako emakumeen  
**3tik 1 inaktiboak dira.**

**Aktiboak**

6h 25 min / astean



- 18-29 eta 50-65 urte.
- Herri ertaintan bizi dira (5.000-39.000 biztanle).
- Erdia ama da eta horietatik erdiak 12 urte arteko seme-alabak ditu.

**Inaktiboak**

1h 20min / astean



- 30-49 urte.
- Herri txikietan bizi dira (<5.000 biztanle).
- Gehiengo ama da eta 12 urte arteko seme-alabak ditu nagusiki.

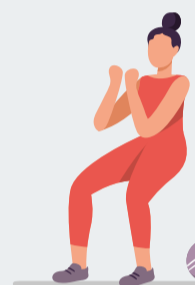
**GORPUTZ OROK MUGIMENDUA ESKERTZEN DU**



Osasunaren Mundu Erakundearen arabera gomendagarria da gutxienez **astean 150-300 minutuz jarduera fisikoa egitea.**

**Mugimenduarekin bat egitean bizitza bestelakoa delako.**

Etxean naiz aire librean. Kiroldegian edo berariazko kirolguneetan. Taldean edo bakarka.



**Emakume helduak**

Giharrak sendotzeko jarduera fisiko gehigarria asteen 2 egunetan



**Haurdunaldian edo erditu ondoren**

Jarduera fisiko aerobiko arina orokorrean

**ZERK MUGIARAZTEN GAITU?**

- Sasoi onean egoteak
- Gozatzeak
- Osasuna hobetzeak
- Aldartea hobetzeak



**ZERK GELDIARAZTEN GAITU?**

- Denbora faltak
- Nekeak (lana, ikasketak...)
- Alferkeriak
- Gogorik ezak

**JARDUERA FISIKO ETA KIROL PRAKTIKA OHITURAK**

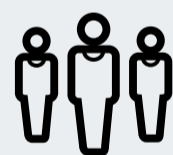
**Mota**



**% 54k**  
bakarkako jarduerak egiten dituzte.



**% 22k**  
naturako jarduerak egiten dituzte.



**% 14k**  
taldekako jardueretan dihardute.



**% 6k**  
norgehiagoka jardueretan dihardute.



**% 4k**  
jarduera artistikoetan dihardute.

**Maiztasuna**



astean hiru aldiz edo gehiagotan. **% 81ek**



astean bi aldiz. **% 15ek**



astean behin. **% 4k**



**% 41ek**  
bakarrik.



**% 18k**  
famiario kideekin.



**% 26k**  
lagunekin.



**% 10ek**  
ezagunekin.  
**% 5ek**  
beste batzuekin.

Gipuzkoako emakumeen 100etik 3 aisian sedentarioak dira.

**Mugimendua lanean:**

**% 50** baino gehiagok, 5-6 ordu baino gehiago pasatzen ditu ohiko egun batean eserita (lanean, bileretan, ikastetxe edo lanerako joan etorrietan).

**Mugimendua aisialdian:**

la **% 50k** 2 ordu edo gehiago pasatzen ditu ohiko egun batean aisialdian jarduera sedentarioetan (telebista/ordenagailu/mugikorra ikusten, irakurtzen eta abar).

**AUKERATU ZURE MUNDUA, ZURE MUGIMENDUA, ZURE MODURA.**

**Emakumeon gehiengoak jarduera fisikoa egitera itzultzeko asmoa dugu!**

Inaktibotasuna alde batera utzi eta sedentarismoa mugimenduarekin ordezkatzuz.

**Has dadila mugimendua! Nola?**

Osasunaren Mundu Erakundeak eraldaketarako hiru ardatz identifikatu ditu **aktibo izan gaitzen.**

Mugimendu orok batzen du

Jarduera fisiko gehiago

Jokabide sedentario gutxiago