

An abstract background featuring a diagonal split. The top-left portion is a solid light blue, while the rest is a white canvas covered in vibrant, multi-colored paint splatters and streaks in shades of yellow, green, orange, red, and purple. A semi-transparent grey horizontal band is positioned across the middle of the image, serving as a backdrop for the text.

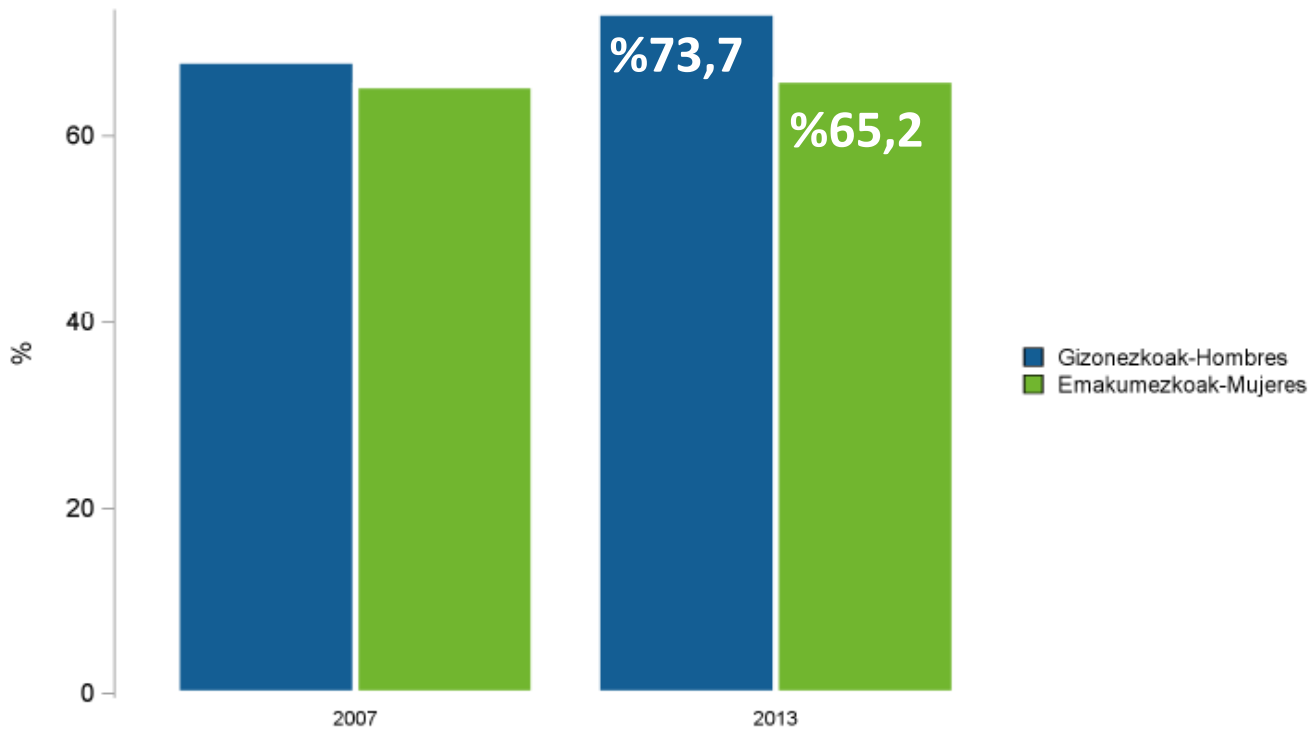
MUGIMET  
Basque Country

# Jarduera fisikoaren bilakaera, 2002-2013

## Evolución de la actividad física, 2002-2013

Aktiboak diren biztanleen prebalentzia\*  
Prevalencia de población activa\*

# %69,4



\*Adinaren arabera estandarizatua / Estandarizada por edad



MUGIMENTS  
Basque Country

# **% ABONADOS/AS A ENTIDADES DEPORTIVAS**

# **35%**

*ENCUESTA HÁBITOS DEPORTIVOS EN EUSKADI 2009*



## RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

SE UNA PERSONA ACTIVA		SIENTATE MENOS
<b>INTENSIDAD VIGOROSA</b>  RUNNING	<b>INTENSIDAD MODERADA</b>  CAMINAR	 X VER TV
 DEPORTE	 BICICLETA	 X SOFA
 SUBIR ESCALERAS	 NADAR	 X PANTALLAS
<b>MINUTOS POR SEMANA</b> <b>75 ó 150</b> INTENSIDAD VIGOROSA (RESPIRACIÓN RÁPIDA, DIFICULTAD PARA HABLAR)    INTENSIDAD MODERADA (INCREMENTO DE LA RESPIRACIÓN, CAPAZ DE HABLAR) O COMBINACIÓN DE AMBAS		<b>REDUCE EL TIEMPO QUE PERMANECES SENTADO/A</b>
<b>SOLO 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD CONTINUADA PROPORCIONA BENEFICIOS ¡ALGO ES MEJOR QUE NADA!</b>		

UK CHIEF MEDICAL OFFICER'S GUIDELINES 2011. START ACTIVE, STAY ACTIVE: <http://bit.ly/startactive>

# PLAN DE SALUD 2013-2020

## ESTRATEGIA VASCA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2015-2020

### ESTRATEGIAS E INFORMES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

#### RECOMENDACIÓN DEL CONSEJO EUROPEO SOBRE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

MUGIMET  
Basque Country

¿PASADO?

¿FUTURO ?

**DEPORTE**

**EJERCICIO FÍSICO**

**ACTIVIDAD FÍSICA  
ESTILO DE VIDA  
ACTIVO**

**DEPORTE**

**EJERCICIO FÍSICO**

**ACTIVIDAD FÍSICA  
ESTILO DE VIDA ACTIVO**



MUGIMENT   
Bosque Country



# INICIATIVA CON VISIÓN INTERSECTORIAL

MUGIMET

Basque Country



# COORDINACIÓN (Equipo de trabajo)



Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura.  
Departamento de Salud  
Departamento de Empleo y Políticas Sociales  
Departamento de Medio Ambiente y Política Territorial



MUGIMENT  
BarqueCountry

# PROYECTO PARA CREAR UNA SOCIEDAD MÁS ACTIVA



MUGIMET  
Basque Country

# PERSONAS MÁS ACTIVAS y MENOS SEDENTARIAS



AUMENTAR la  
ACTIVIDAD FÍSICA



REDUCIR el  
SEDENTARISMO



MUGIME T *mugibili*

MUGIME T *mugilan*

MUGIME T *mugikasi*

MUGIME T *MUGISARE*

MUGIME T *mugitoki*

MUGIME T *mugilegun*

MUGIME T *MUGIBETI*

MUGIME T *Mugieragin*

MUGIME T  
Baso Country



MUGISARE

Crear redes locales para la  
coordinación de acciones y estrategias



# MUGISARE

## Crear redes locales para la coordinación de acciones y estrategias



## ARABA

Vitoria-Gasteiz

Kuartango

Urkabustaiz

Zuia

## BIZKAIA

Bilbao

Durango

Ermua

Gordexola

Getxo

Sestao

## GIPUZKOA

Donostia-San Sebastián

Aretxabaleta

Lezo

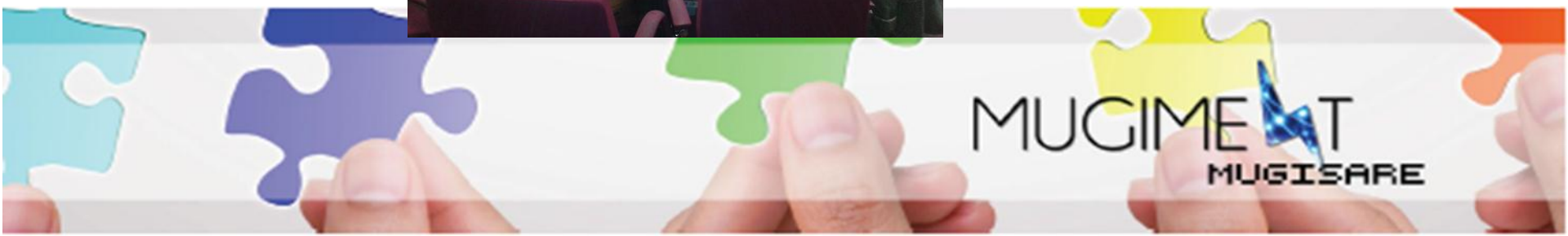
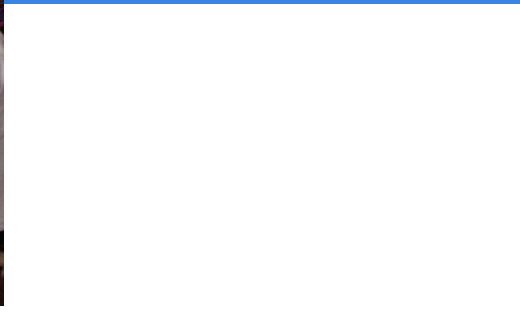
Ordizia

Orio



# MUGISARE

# GRUPO PROMOTOR





# MUGISARE

# RED EXTENDIDA COMPARTIENDO CON LA COMUNIDAD



# MUGIBILI

# Fomentar la actividad de caminar

# mugibili

mugitzeko aukerak  
ideas para moverse



# MUGIME T

Basque Country

# MUGIBILI

# Fomentar la actividad de caminar

mugibili

euskadi.eus

eu | es

## Mugitzeko aukerak

Pilates, zumba edo igeriketa bezalako jarduerak aurkitu

Zein jarduera ari zara bilatzen?

Errenteria-(e)tik hurbil

BILATU

MUGIMENTS  
Basque Country



**MUGIERAGIN**

**Implicar a profesionales sanitarios y del deporte como agentes promotores de AF**

**PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Modelo que propone **MUGIMENT**:

**DERIVAR**

**+**

**ORIENTAR**





- PERSONAL SANITARIO**
- TÉCNICO/AS SERVICIO SOCIALES
  - TÉCNICO/AS DE IGUALDAD
  - OTRO/AS TÉCNICOS/A MUNICIPALES

- PERSONAS INACTIVAS**
- PERSONAS CON PATOLOGÍAS**



## Jarduera fisikoko orientatzailea

- » Gero eta gehiago dira jarduera fisikoaren orientazio-zerbitzu bat eskaintzen duten udalerrri eta erakundeak. Halako zerbitzuek pertsonak aztertu, eta jarduera fisiko osasungarriak praktikatzen dituzte, zer-nolako egoera eta gustuak dituzten.
- » Osasun-zerbitzuekin, eguneko zentrokekin eta udaleko beste hainbat zerbitzuekin lotura gisa balio dute besteak beste, hartara, jarduera fisikoko premiak dituzten pertsonak haietara bideratzeko.
- » Garrantzitsua da zerbitzu horretan jarduera fisikoei buruzko aholku eta gomendioak eskainiko dituzten profesionalak beharrezko ezagutzak eta baliabideak izatea, gero eta aktiboagoak izan daitezen bai euskal udalerrriak, bai eta euskal gizartea ere.
- » Beren udalerrietan dagoeneko funtzio hori betetzen duten eta ezagutzak finkatu nahi dituzten pertsonen zuzentzen zaie ikastaro hau; halaber, jarduera fisikoko orientatzaileen berezko zereginen inguruko prestakuntza jaso nahi dutenei ere. Arian-arian, gero eta gehiago dira zerbitzu hori eskaintzen duten udalerrri eta erakundeak.



14

MAR

## JARDUERA FISIKOKO ORIENTATZAILEENTZAT IKASTARO BERRIA

Martxoak 14, 2016 | Estrategiak, Udalerrriak

Jarduera Fisikoko Orientatzaile ikastaroaren lehen edizioa arrakastaz bukatu ondoren, apirilean prestakuntza errepikatuko dugu, kasu honetan Aretxabaletan (Gipuzkoa), euskaraz.

Bere udalerrian dagoeneko funtzio hori betetzen duten eta ezagutzak finkatu nahi dituzten pertsonen zuzentzen zaie ikastaro hau; halaber, jarduera fisikoko orientatzaileen berezko zereginen inguruko prestakuntza jaso nahi dutenei ere.



## Facilitar la participación ciudadana en eventos deportivos

### + B/SS

- ▶ Behobia Txiki
- ▶ Behobia Gaztea
- ▶ B/SS Patinadores
- ▶ B/SS Discapacitados

### La feria

- ▶ Feria del corredor

Síguenos en...



Fotos y videos...



27 / 01 / 2016

CORRE TU MEJOR CARRERA, ULTRABOOST



Revista BSS





# Facilitar la participación ciudadana en eventos deportivos

Kosta Trail 2015    Castellano    Euskara    [Contacto](#)

10 2015eko ekainaren 14an | 14 de junio de 2015

## Kosta Trail







### Kosta Trail: La carrera de montaña a nivel del mar cumple 10 años



10º aniversario. Esta es la efeméride que cumple este año la Kosta Trail. Diez años de una de las pruebas deportivas más atractivas y cautivadoras, además de solidarias y que, sin duda, más deportistas ha reunido en torno a sus múltiples oportunidades: marcha familiar, marcha de 20 km, y carrera de montaña de 30km.

### Marcha familiar: Para toda la familia



10 kilómetros de recorrido ameno y sin dificultad que hará disfrutar a todos los miembros de la familia.

### Marcha de Montaña: Para los amantes de las travesías



Para aquellos que buscan un recorrido más exigente que el de la Marcha Familiar, proponemos un recorrido de 20Km, con una dificultad media, que hará las delicias de los aficionados al trekking.



# MUGIKASI

# Incrementar el tiempo de AF y evitar el sedentarismo en los centros escolares

## eskolabidea



MUGIMENT  
Bosque Country

EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

MUGIMENT  
mugikasi

# Impulsar la práctica de AF entre la población de mayores atendiendo a sus necesidades

## MUGIBETI

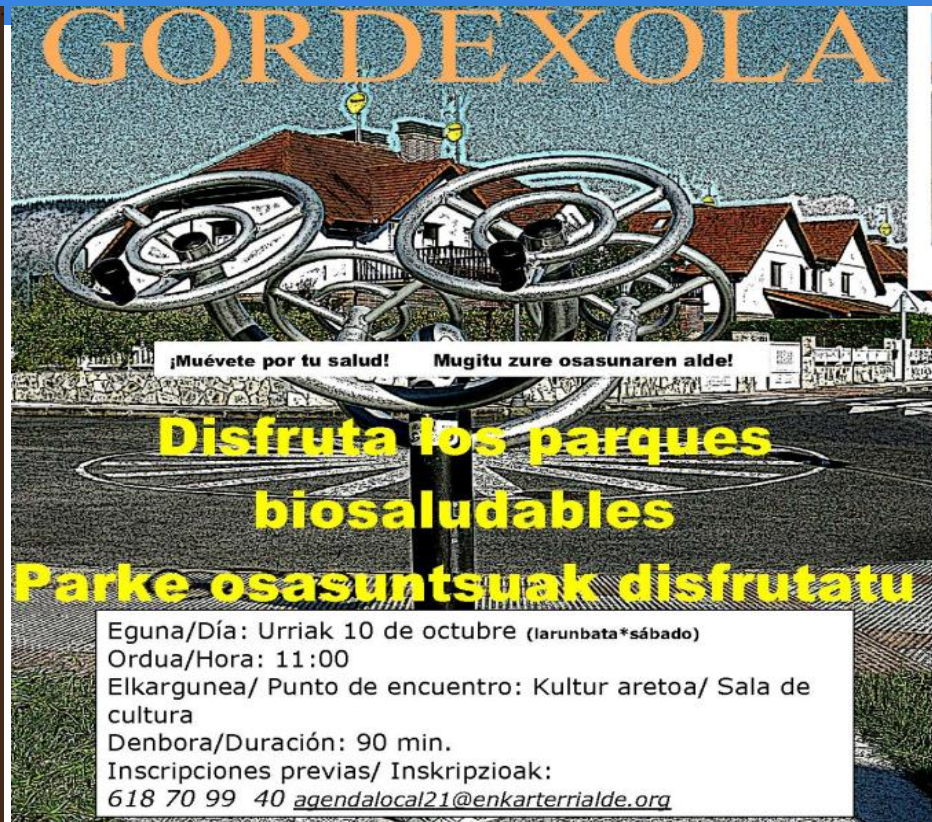


**VEN A GOOZEN SORDIZIA**

TE SENTIRÁS BIEN

Y PODRÁS HACER AMIGOS/AS

¡MUGIBETI!



## GORDEXOLA

¡Muévete por tu salud! Mugitu zure osasunaren alde!

**Disfruta los parques biosaludables**  
**Parke osasuntsuak disfrutatatu**

Eguna/Día: Urriak 10 de octubre (larunbata\*sábado)  
Ordua/Hora: 11:00  
Elkargunea/ Punto de encuentro: Kultur aretoa/ Sala de cultura  
Denbora/Duración: 90 min.  
Inscripciones previas/ Inskripzioak:  
618 70 99 40 [agendalocal21@enkarterrialde.org](mailto:agendalocal21@enkarterrialde.org)



Erabiltzen erakutsiko dizugu

Te enseñamos a usarlos



Osakidetza

BFA DFB

ELISKORRIBALDEA

Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia

GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SALUD



MUGIMEN  
MUGIBETI



## ACCIONES

**Informar** sobre riesgos de inactividad y sedentarismo.

**Facilitar** práctica de A.F. en empresas:

En descansos

Grupos de paseos

Rutas

Uso de escaleras

Desplazamientos activos

...

Crear un **documento guía** de aplicación en empresas.

## MUGILAKUA

### EQUIPO PROMOTOR



Dirección de Juventud y Deportes  
Dirección de Salud Pública y adicciones  
Dirección de Recursos Generales  
Dirección de Relaciones Laborales. (Servicios médicos)  
Sindicatos



## Facilitar la práctica de AF y prevenir el sedentarismo en el entorno laboral



**IGOGAILUA BEHAR DUZU?** **¿NECESITAS USAR EL ASCENSOR?**  
**AUKERATU ESKAILERAK... ELIGE ESCALERAS...**  
**ZU IRABAZLE!** **¡TU GANAS!**

**Jarduera fisikoa egiteko aukera erraza**  
**Una forma sencilla de realizar actividad física**



**Igogailutik baino 5 aldiz kaloria gehiago erreko dituzu**  
**Consume 5 veces más calorías que usando el ascensor**

**Giharrak eta bihotza indartzen ditu**  
**Fortalece músculos y corazón**

**Osteoporosia saihesten du**  
**Previene la osteoporosis**

## Facilitar la práctica de AF y prevenir el sedentarismo en el entorno laboral

**Francia convierte en ley pagar por ir en bici al trabajo**

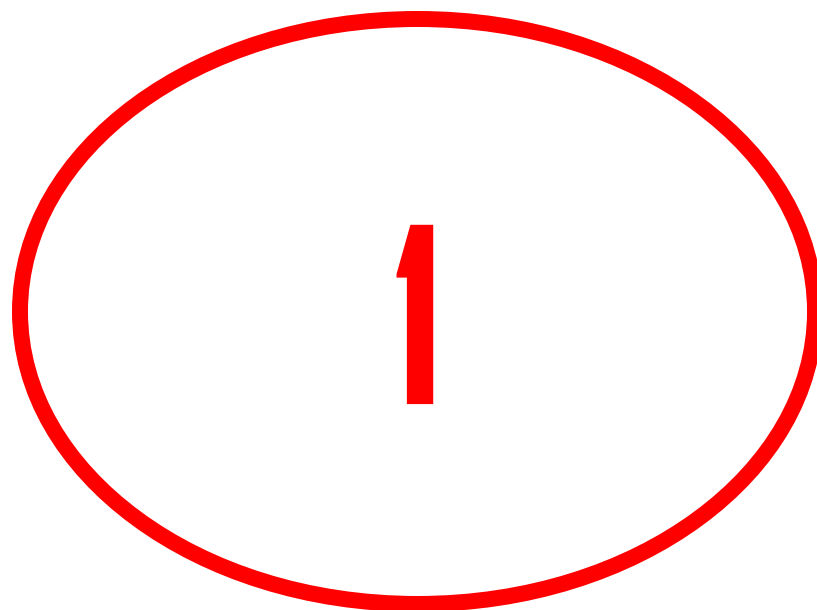
**JAE-Ingeniería y Desarrollos : Más vacaciones si vas al trabajo en bici**

**En Pernambuco, días libres para los que vayan al trabajo en bicicleta por ley**

# CLAVES

MUGIMET

Basque Country



# VISIÓN INTERSECTORIAL

MUGIMET

Basque Country



2

**CONCEBIR LA ACTIVIDAD FÍSICA  
MÁS ALLÁ DEL DEPORTE**

MUGIMET

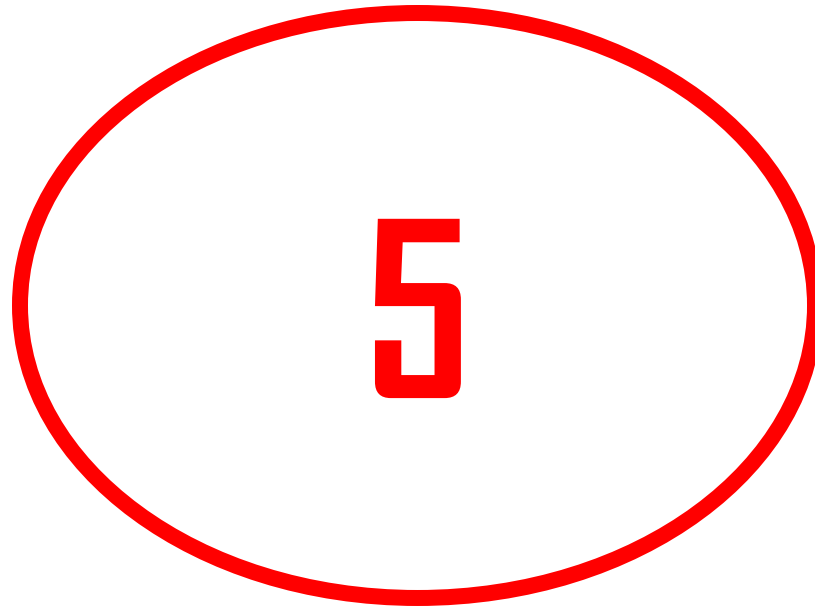
Basque Country

3

**SEGUIR LAS RECOMENDACIONES  
ESTABLECIDAS POR LA OMS**

4

**ACTUAR A NIVEL LOCAL**



**LIDERAZGO**

MUGIME  T

Basque Country



[www.mugiment.eus](http://www.mugiment.eus)

[mugiment@mugiment.eus](mailto:mugiment@mugiment.eus)

**ESKERRIK ASKO!**

MUGIMENT  T  
Basque Country