

2025-2030 MUGIMENT EKINTZA PLANA

BASQUE ACTION PLAN
ON PHYSICAL ACTIVITY

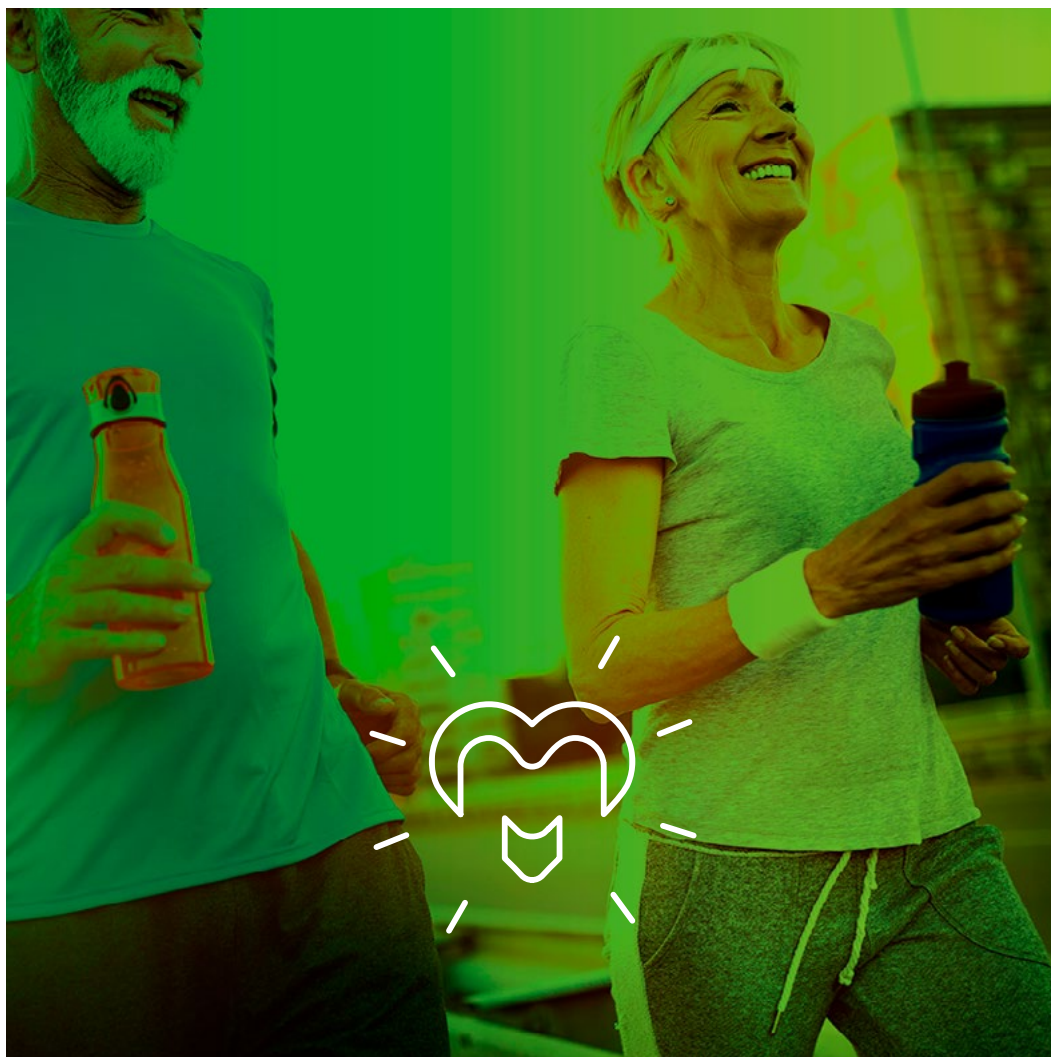


mugiment
pertsona aktiboak



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



AURKIBIDEA

1.- ZERGATIA	05
2.- JARDUERA EREMUA	11
3.- MISIOA, BISIOA, HELBURUA, PRINTZIPIO GIDARIAK ETA ZEHAZTAPENAK	15
4.- AURREKARIAK ETA IKUSPEGI BERRIA	19
5.- ARAU-ESPARRUA	25
6.- EAE-KO EGUNGO EGOERA	31
7.- JFKL-N AURREIKUSITAKO JARDUKETAK	37
8.- GAPPA: JF-RI BURUZKO EKINTZA PLAN GLOBALA	45
9.- PLANAREN GARAPEN ETA EBALUAZIOA	51
10.- ERANSKINAK	
• 10.1- OME-REN GIDALERROAK JF ETA SEDENTARISMOARI BURUZ	59
• 10.2- AKRONIMOAK ETA LABURDURAK	60
• 10.3 - DOKUMENTU-ERREFERENTZIAK	60

1.

ZERGATIA

Mugiment 2025-2030 Ekintza Plan honek **euskal gizarteak jarduera fisikoari (JF) ematen dion gero eta garrantzi handiagoari** erantzuten dio, eta gaur egun interes publikoko gizarte-jarduera da, pertsonen prestakuntzan eta garapen integralean, osasuna eta bizi-kalitatea mantentzen edo hobetzen, ongizate integralean ere laguntzen duena.

JF eskasa, sedentarismo-maila handiarekin batera, osasunerako arrisku-faktore garrantzitsua da, eta banakako zein gizarte mailako ondorio nabarmenak ditu, osasun-sistemen iraunkortasuna zailduz. Mugiment 2025-2030 Ekintza Planak herritarren JF mailak hobetzen lagundu nahi du, eta duela urte batzuetatik hona egiten ari den bidean urrats berri gisa ulertu behar da. Oinarrizko **zazpi arrazoirengatik** funtsezkoa den ekintza-premia batera ekarri gaitu.

Lehenengo arrazoa da, Euskal Autonomia Erkidegoko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren martxoaren 30eko **2/2023 Legeak** (JFKL) zehaztutako lege-agindua. JFKLren III. tituluak JFren sustapena aipatzen du haren zutabeetako bat gisa, eta pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko, gaixotasunen prebentziorako, garapen pertsonalerako eta ongizate indibidual eta kolektiborako egiten duen ekarpen garrantzitsua aitortzen dio. Aurreko beste batzuetan ez bezala, lege berri honek, 10-19 artikuluetan,

JFren sustapena nabarmentzen du, eta JFren ohituretan eragina duten eta gizarte-arloetan eskumenak dituzten eragileen zeharkako partaidetzaren beharra azpimarratzen du. Are argigarriagoa dena, JFKLk zehazten du, legea indarrean sartzen denetik eta legealdi bakoitzaren hasieran, Autonomia Erkidegoko Administrazio orokorrean kirol-arloko eskumena duen saileko titularrak Eusko Legebiltzarrean aurkeztuko du JFren Euskal Agentziaren Zerbitzuak egindako **Euskadiko bizitza aktibo eta osasungarrirako plana**, eztabaidatu dadin. Planaren edukia errazago ulertzeko eta dagoeneko sozializatuta dagoen "Mugiment" marka indartzeko, aipatutako planari **"Mugiment Ekintza Plana-Plan de acción Mugiment"** deitu diogu. Bestalde, jarraitu nahi dugun nazioarteko erreferentzia adierazteko, plan honen ingelesezko itzulpena Basque Action Plan on Physical Activity (BAPPA) izango da, Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA) zeharka aipatuz.

Bigarren arrazoa, nazioartekoa da. Alde batetik, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gida eta dokumentu ugari argitaratu ditu azken urteotan, JFk pertsonen osasunean duen garrantzia agerian utziz. Ildo horretan, **Global Action Plan on Physical Activity** (GAPPA) izeneko dokumentua nabarmendu behar da. Dokumentu horrek JF sustatzeko politikak modu integralean sortzeko gakoetako asko

ematen dizkigu, zeharkakotasuna nabarmenduz eta arreta sektore arteko lankidetzan jarritz. GAPPak lurraldeei eskatzen die GAPPak berak gomendatutako politika-ekintzen konbinazio estrategikoa hautatzeko, lurralde bakoitzaren testuinguruaren arabera egokitu eta gauzatuta, eta azpipopulazioen behar eta gaitasun ezberdinak kontuan hartuta.

Bestetik, gero eta garrantzi handiagoa hartzen ari da **One Health** edo "**osasun bakarra**" kontzeptua, zeharkako printzipio gisa, giza-kien, animalien eta ingurumenaren osasunaren arteko interdependentzia aitortuz. Ikuspegi global eta kolaboratibo horren helburua da osasunerako arriskuak eta aukerak dimentsio guztietan ulertzea eta horiei heltzea.

Horregatik, agerian utzi du beharrezkoa dela sektoreen arteko lankidetzaren sustatzea, herritarren ongizate integrala hobetzeko.

Hirugarren arrazoa Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) JFren sustapenaren **aurrekariak** dira. Aurretiko hausnarketa-lan handia egin da, eta eskura dagoen euskarri teoriko guztia ekintzetara eramango duen aldi berri baten beharra dago.

Laugarren arrazoa 2024-2028 Gobernu Programan aurkitzen dugu. Akordio hone-tan, 59. konpromisoaren lehen ekimenak **Mu-**

giment Ekintza Planaren sorrera jasotzen du. Era berean, Mugiment Ekintza Plana sortzeak onura ekarriko dien beste konpromiso eta ekimen batzuk jasotzen ditu:

- 2. konpromisoa. Osasunaren sustapena.
 - 3. ekimena. Haurren eta nerabeen osasunari begiratzea, gaur egun osasungarriak diren ohiturak ikasiz gero heldutan osasun ona izango baitute. Telefono mugikorraren eta plataforma digitalen gehiegizko erabileraren prebentzioari heltzea.
 - 4. ekimena. Zahartze aktiboa eta bizitza osokoa sustatzea, nagusiak osasuntsu bizi daitezen, aktibo eta beren bizitza sozialarekin.
 - 5. ekimena. Arrisku-faktoreei lotutako gaixotasun saihegarrien prebentzioa, hala nola tabakoaren kontsumoa, sedentariismoa, osasungarritasun gutxi-ko dieta edo alkoholaren eta bestelako substantzia arriskutsuen kontsumoa.
 - 6. ekimena. Gure gizartean ohitura eta jokabide osasungarriak eraginkortasunez hartzen lagunduko duten estrategiak sustatzea, herritarren bizi-garapenean ere hedatuko direnak, ekitatearen

ikuspegitik. Osasun Planean eta Osasun Komunitarioko Estrategia Planean ezarritakoaren ildotik.

- 59. konpromisoa. Kirola sustatzea jarduera osasungarria dela aintzat hartuz, proiektu estrategikoak bultzatzea eta Euskadiko kirolariei babesa ematea.
 - 8. ekimena. Bizitza osasuntsu baterako jarduera fisikoa sustatzeko estrategia babestea eta Mugiment Kirol Txartela euskal udalerri guztietara hedatzea bultzatzea.
- 118 konpromisoa. Mugikortasun jasangarria, garraio publikoa eta mugikortasun aktiboa bultzatzea.
 - 11. ekimena. Foru Aldundiekin eta Udalekin lankidetzan, Mugikortasun Jasangarriko Planak bultzatzea, baita lantokien mugikortasun-planak ezartzea ere, hala eskatzen dutenean.
 - 15. ekimena. Mugikortasun jasangarriago eta aktiboago baten aldeko sentsibilizazio-kanpainak egitea.

Bosgarren arrazoa Osasunaren Euskal Itunean jasotako Osasun Diagnostikoan dago. Horren arabera, *osasunaren eta zain-*

keta soziosanitarioen sistemak erronka nabarmenak dauzka aldaketa demografikoengatik, gaixotasun kronikoen ugaritzeagatik, gaixotasun emergenteen agerpenagatik eta gizartearen eskari gero eta handiagoagatik. Globalizazioak eta teknologia berriek erronka eta aukera berriak dakartzate. Egoera hori dela eta, osasun-zerbitzuen prestazioa errotik eraldatu behar da, bai haren jasangarritasuna bai epe luzeko beharretara egokitzeko duen gaitasuna bermatzeko.

Era berean adierazten du, *egungo sistema gaixotasun episodikoetarako arreta akutuaren eskariari erantzuten dion eredu batean oinarrituta dago nagusiki, eta ez da egokia ez prebentzio proaktiborako ez egoera kroniko konplexuen kudeaketarako. Frogatuta dago estrategia proaktiboago, prebentziozkoago eta komunitarioago bat efizienteagoa litzatekeela.*

Horrez gain dio, *Euskadiko heriotza kausa nagusiak jokabide aldagarriei lotuta daude, hala nola tabakoaren eta alkoholaren kontsumoari, dieta ez hain osasungarria izateari eta jarduera fisiko urriari.*

Osasunaren Euskal Itunerako aurreikusten diren helburuen artean dago *prebentzioa eta aztura osasungarrien sustapena lehenesten dituzten politikak sustatzea, osasunaren baldintzatzaile sozialei helduz. Horregatik, Mugiment*

Ekintza Plana baliabide erabilgarria da Euskal Osasun Itunerako.

Seigarren arrazoia Europar Batasunak kirolerako duen 2024-2027 Plana da. 2024ko maiatzaren 13an, Europar Batasuneko Kontseiluak, estatu kideetako gobernuen ordezkariekin batera, Kirolerako Europar Batasunaren Lan Plana onartu zuen, 2024ko uztailetik 2027ko abendura arte aplikatuko dena. Planak hiru lehentasun nagusi izango ditu: kirolaren integritatea eta balioak, kirolaren dimentsio sozioekonomiko eta jasangarriak, eta kirolean eta JFn parte hartzea osasuna hobetzeko. Azken horrek Mugiment Ekintza Planarekin bat egiten du. Europar Batasunaren planean helburu hauek lortzea azpimarratzen da:

- Belaunaldi guztientzat kirola eta JF praktikatzeko aukera egokiak sortzea: haurren eta gazteen egoera fisikoaren murrizketa, lan-inguruneko JFren garapena, eta zahartze aktiboa azaltzen duten erronka eta mehatxu garaikideei aurre egitea.
- JF sustatzea: bizitza osoan zehar, erakunde garrantzitsuekin (adibidez, eskolekin) sekto-reen arteko lankidetzaren bidez, komunikabideen eta sare sozialen zeregina kontuan hartuz eta boluntariora indartuz.

- Osasun mentala eta ongizatea kirolean: kirolak osasunerako eta ongizate mentalerako dituen onurak sustatuz, eta kirolariengan prebentzioa bultzatuz.

Azkenik, **zazpigarren arrazoia** sedentaris- moaren eta jarduera fisiko ezaren (JFE) aurka- ko kirola sustatzeko **Kirol Kontseilu Gorena- ren (KKG) Estrategia** da, Mugiment Ekintza Plan honek jarraitu nahi duen norabidearekin bateratzeko modukoa izatea nahi dugu.



2. JARDUERA EREMUA

Mugiment Ekintza Plan honen ondorioetarako, ondorengoa ulertuko dugu:

Jarduera fisikoa: muskulu eskeletikoek egiten duten eta energia-gastua dakarren gorputz-mugimendu oro.

Ariketa fisikoa: jarduera fisikoaren azpikategoria planifikatua, egituratua eta errepikakorra da, eta sasoi fisikoaren osagai bat edo gehiago hobetzea edo mantentzea du helburu.

Jarduera fisiko eza: nahikoa ez den JF OMEren gomendioak betetzeko.

Sedentarismoa: esna egonda, eserita, etzanda edo erdi etzanda gauden bitartean 1,5 METS edo gutxiagoko energia-gastua duen edozein jokabide. Idazmahaiko bulego lan gehienak, automobila gidatzea eta telebista begiratzea jokabide sedentarioen adibide dira; hauek zutik egon ezin duten pertsonen ere aplikatu dakizkieke, gorpil-aulkietan mugitzen direnei bezala.

Osasuna: erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez soilik gaixotasun edo gaixotasunik eza.

Mugiment Ekintza Plan honen asmoetako bat da egungo joera batzuk aldatzea eta JFren ar-

loko desberdintasunak murriztea. Ikuspegi sistemikoa behar du, egitura-mailako ekintza-politiken konbinazio estrategikoarekin, JF babesten duten gizarte-, kultura-, ekonomia- eta ingurumen-alderdiak hobetzeko, hezkuntza eta informazio ikuspegi espezifikoagoekin eta orientazio indibidualagoarekin konbinatuta.

Beraz, plan hau **OMEk mundu mailan proposatutako politikak gure lurraldean ezartzeko ariketatzat hartu behar da, gure gizartearen ezaugarriekin eta JFKLren aginduekin hibridatuz**. Ezin dugu alde batera utzi azken bi hamarkadetan arlo honetan lortutako esperientzia, eta, era berean, ezin dugu alde batera utzi horrek dakarren aukera; izan ere, eragile publiko eta pribatu ugarik helburu beraren alde elkarri eragiteko aukera ematen du: JFren sustapena.

Mugiment Ekintza Plan honen lehentasuna JFren sustapena izan arren, **eguneko 24 orduetan mugimendu-jokabideen ikuspegia** txertatu nahi du, JF sustatzeko politika aurreratuak dituzten herrialde batzuetan egiten den bezala. Horrela, JFtik eta sedentarismotik harago, beste urrats bat ematen da, eta loak pertsonen osasunean eragiten duten mugimendu-jokabideetan kontuan hartu beharreko beste zutabe gisa integratu nahi dira. Plan honetan JFren sustapenari egiten zaizkion ai-

pamenetan, sedentarismoarekin eta loarekin lotutako jarduerak ere barnean hartzen direla ulertu behar da.



Azkenik, gure ustez, kirola da jarduera fisikoa sustatzeko esparrurik garrantzitsuena. Hala ere, uste dugu aktiboak ez diren pertsonen ohitura-aldaketa lortzea zaila dela orain arte eskuragarri egon den ohiko kirol-eskaintza-ren bidez. Horregatik, ikuspegi orokor batetik, Mugiment Ekintza Plan honek *More People, More Active, More Often* nazioarteko leloarekin bat egiten badu ere, **lehentasuna inaktiboak diren pertsonak aktibo bihurtzeko neurrietan jartzen du**. Horretarako, JFKLk zehazten duen bezala, Mugiment Ekintza Plan

honek ondorengoan arreta berezia jarriko du: *Gizarteko kolektiboen jarduera fisikoaren eta kirol-jardueraren politikak eta lehentasunak, pertsona ahulenak, adinekoak, emakumeak, adingabeak eta desgaitasunen bat dutenak artatu eta lehenesteko*.

Aurreko guztia aintzat harturik, Mugiment Ekintza Plan honen leloak GAPPAk proposatutakoa (*More active people for a healthier world*) eta Euskadi 2030 Osasun Planak proposatutakoa (*Euskadi osasungarriagoa*) jasotzen ditu, eta honela adierazten da: **pertsona aktibo gehiago Euskadi osasuntsuagorako**.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



**pertsona aktibo +
Euskadi
osasuntsuagorako.**



**EUSK
ADI** 
 **OSASUNGARRIA
SALUDABLE**



3.

MISIOA, BISIOA, HELBURUA, PRINTZPIO GIDARIAK ETA ZEHAZTAPENAK

MISIOA

Pertsona orok, bere egunerokotasunean, aktibo izatea ahalbidetzen duten ingurune seguru eta egokiez eta aukera ezberdinez gozatu ahal izango duela bermatzea, honela norbanakoen eta komunitatearen osasuna hobetuko eta gizarte-, kultura- eta ekonomia-garapena sustatuko baita Euskadin.

BISIOA

Pertsona aktibo gehiago Euskadi osasuntsuagorako.

HELBURUA

Jarduera fisikoa sustatzeko planetan ohikoa den bezala, logikoa dirudi plan honen helburu gisa euskal biztanleriaren jarduera fisikoaren mailaren igoera zehatza ezartzea. Hala ere, gizarteetako jarduera fisikoaren mailak zenbaitesteko egungo metodoek dituzten mugak aintzat hartuta, uste dugu ez litzatekeela zuzena izango, zenbatespen horien errore-tarteak aise gainditzen baititu 6 urterako plan baten hobetzeko gaitasuna.

Horregatik, plan honen helburua da **JFKLk zehazten dituen 41 neurriak eta GAPPAk proposatzen dituen 20 politika-ekintzak, planaren konpromisoen bidez betetzea.**

Onartzen dugu helburu hori lortzeak euskal biztanleriaren jarduera fisikoaren maila handitzeko lagunduko duela, baina berriz diogu ezinezkoa dela igoera zorroztasunez kuantifikatzea.

PRINTZPIO GIDARIAK

Mugiment Ekintza Plana honako printzipio gidarietan oinarritzen da. Printzipio horiek neurriak maila guztietan aplikatzea izan behar dute oinarri, inplikaturako eragileek Euskadi osasuntsuago baterako pertsona aktibo gehiagoren ikuspegi komuna lortzeko lan egiten duten heinean.

Aldaketa iraunkor bat sortzeko, ikuspegi sistemiko bat behar da, mugimendua sustatu ez ezik, Euskadi osoko eguneroko bizitzaren ehunean integratuko dela bermatzeko.

Giza eskubideen ikuspegia

Eguneroko bizitzarako funtsezko baliabide gisa, osasuna lehentasun sozial eta politikoa da. 2030 Agendan, osasunean inbertitzeko, osasun arreta unibertsala ezartzeko eta osasunari dagokionez dauden desberdintasunekin amaitzeko (adin eta gaitasuna guztietako pertsonentzat) konpromisoak hartu zituzten herrialdeek. Mugiment Ekintza Plana gauzatzarakoan eskubideetan oinarrituriko ikuspegia aplikatuko da eta norbanakoen eta

komunitateen inplikazio aktiboa bilatuko da konponbideak diseinatu eta garatzeko prozesuan.¹

Ekitatea bizitza osoan

Adin, genero, desgaitasun, haurdunaldi, egoera sozioekonomiko eta geografia arrazoen ondorioz jarduera fisikoaren partehartzean dauden desberdintasunak mugak eta desorekak islatzen dituzte baldintzatzaile sozioekonomikoei eta jarduera fisikoan parte hartzeko adin-tarte eta gaitasun ezberdineko pertsonen aukerei dagokienez. Mugiment Ekintza Plan honen gauzatzeak ondokoak hartu beharko lituzke aintzat, berariaz: bizitzako etapa ezberdinetan (haurtzarora, nerabezarora, helduarora eta hirugarren adina) dauden beharrak, jarduerari eta gaitasunari dagokienez egun ikus daitezkeen maila ezberdinak. Planak lehentasuna eman beharko die desberdintasun eta desorekekin bukatzeko ekintzei.

1. Ohar argigarria: hau pertsona guztiei zabaltzeko behar da, askatasunaz gabetzeko zigor edo neurrien pean daudenei barne, eta horiek, Espainiako Konstituzioaren arabera, oinarritzko eskubideak izango dituzte, osasuna babesteko eskubidea horietako bat izanik, eta, beraz, jarduera fisikorako eskubidea. Era berean, Euskal Autonomia Erkidegoko Jarduera Fisikoari eta Kirolari buruzko Legeak Pertsona guztiei aitortzen die jarduera fisikoa eta kirola askatasun osoz eta borondatez egiteko eskubidea, eta botere publikoek eskubide hori benetan gauzatzeko baliabide egokiak ezartzeko betebeharra izango dutela. Horregatik guztiagatik, gizarteratze-estrategia batetik harago, Mugiment Ekintza Planak espetxeetako eremuan zuzenean lagun dezake eskubideak bermatzen, ongi-zate fisikoa eta emozionala hobetzen, eta birgizarteratze-prozesuak errazten.

Ebidentzian oinarritutako jarduna

GAPPak proposatutako 20 politika-ekintzak zientzia-ebidentzia sendoan oinarrituta daude, bai eta eraginen egiaztatzean eta ebaluazio aktiboan oinarrituriko jardunean ere. Esku-hartze askoren eraginkortasuna dagoneko egiaztatua dago; Mugiment Ekintza Planaren gauzatzeak, horrenbestez, ebidentzia oinarri hori elikatzen eta garatzen jarraitu beharko luke.

Unibertsaltasun proportzionala

Unibertsaltasun proportzionala da bitartekoaren esleipenaren eta zerbitzuen eskaintzaren tamaina eta intentsitatea behar-mailara egokitzen duen ikuspegia. Arreta berezia jarri beharko zaio JF egiteko dauden aukera-ezberdintasunak murrizteari. Ondorioz, lehen-tasuneko izan beharko litzateke baliabideen esleipena jarduera fisiko ezaren mailarik handiena eta jarduera fisikoa egiteko oztopo gehienak dituzten pertsonak inplikatzeko ekin-tzetara egokitzea partaidetza areagotzeko.

Politika-koherentzia eta osasuna politika guztietan

Jarduera fisikoak Garapen Jasangarriko Helburu (GJH) ugariri loturiko onurak dakartza norbanako, komunitate eta estatu kideentzat. Ondorioz, beharrezko pausoak eman beharko dira politika ezberdinen arteko koherentzia bultzatu eta aldaketa eta eragin

jasangarri bat bermatzeko. GJHk aitortu dute norbanakoen osasuna eta lurraren osasuna ez direla bateraezinak eta ingurumen jasangarritasuna ezinbestekoa dela osasuna hobetzeko.

Agintari, gizarte, familia eta komunitateak inplikatzeara eta ahaldundutza

Norbanakoak eta komunitatea ahaldundu beharko lirateke, haien JFren determinatzaileen gaineko kontrola har dezaten, beraien eragina duten politika eta esku-hartze horietan aktiboki parte hartuz oztopoak murriztu eta motibazioa irabazteko helburuarekin. Komunitateak mobilizatzeko parte-hartze aktiboa da portaera eta arau sozialak aldatzeko modurik ahaltsuenetako bat.

Sektore anitzeko lankidetzak

Funtsezkoa izango da GJH 17arekin batera doan sektore anitzeko ikuspegi osotarikoa, integratua eta koherentea aplikatzea biztanleriaren JF maila igo eta sedentarismoa murrizteko. Mugiment Ekintza Plan honen gauzatzeak maila guztietako eragileen arteko lankidetzak eta kooperazioa bultzatu beharko luke, eta ikuspegi komun batek gidatu behar du, Euskadi aktiboago baten onura biderkatzailerako lortzeko.

ZEHAZTAPENAK

JFKLk zehaztutakoari jarraituz, Mugiment Ekintza Plana da sistema planifikatzeko eta programatzeko tresna nagusia, bizitza aktiboaren oinarritzko helburuak ezartzen baititu, bai eta bere indarraldian dauden baliabideekin artatu beharreko lehentasunak definitu ere. Mugiment Ekintza Plan honek zehaztutako hauek izango ditu, gutxienez:

- a. Biztanleriaren JFren eta kirol-jardueraren mailak eta beharrak.
- b. Bizitza aktiboaren baldintzak eta JFrako sarbidea ebaluatzeko adierazleak.
- c. Gizarteko kolektiboen JFren eta kirol-jardueraren politikak eta lehentasunak, pertsona ahulenak, adinekoak, emakumeak, adingabeak eta desgaitasunen bat dutenak artatu eta lehenesteko.
- d. Gidalerroak sistemako prestazioak definituko dituen zerbitzu-zorroari buruz eta plana eta irizpide estrategikoak garatzeko beharrezkoak diren baliabide finantzarioei, giza baliabideei eta jenerotan eman beharreko baliabideei buruz.
- e. Sistemaren kalitate eta kudeaketa-helburuen ebaluazio-adierazleak.



4. AURREKARIAK ETA IKUSPEGI BERRIA

Azken urteotan, JFren sustapenak garrantzi handiagoa hartu du herrialde garatueta politike-tan. JF eta osasuna gero eta lotuago dauden bi kontzeptu dira.

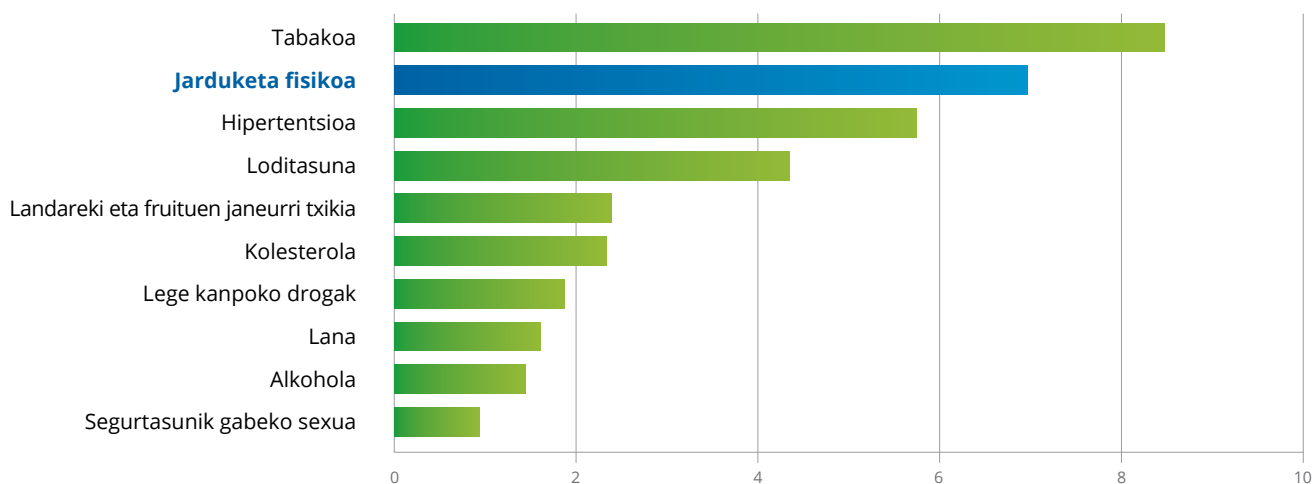
Ikuspegi hori gure inguruan ere islatu da, azken hamarkadetakoa kirol-politiken bilakaerari edo JF eta kirol planen idazketari erreparatzen badiogu.

Soin-Kulturaren eta Kirolaren otsailaren 19ko 5/1988 Legeak, JFren kontzeptua aipatzen ez bazuen ere, hurbilekotzat har genezakeen termino batez hitz egiten zuen: soin-kulturaz, hain zuzen ere, eta zioen *kirola eta soin-kultura gizakiaren osoko gaikuntzarako eta garakuntzarako, bizitze-maila eta gizarte-ongundea hobetzeko lagungarri den guztien zuduzko ekintzapi-detako bat dira*.

Hamar urte geroago, Euskadiko Kirolaren ekai-naren 11ko **14/1998 Legea** argitaratu zen, baina lege horretan ez dago JFri buruzko aipamenik, 98. artikuluan izan ezik, *Gorputz Jardueraren eta Kirolaren Zientziei buruz hitz egiten baita*.

2003an **Kirolaren Euskal Plana 2003-2007** ida-tzi zen, eta gure arloko lehen sakoneko plan gisa har genezake. Testuan, JFri buruzko erreferentzia ugari egiten dira, eta adierazten da *JF osasun iturri dugula, gure hiritarren bizi itxaropena luzatuz eta honen kalitatea hobetuz, eta Hiritarrek kirol jarduketak egiterakoan, osasunerako abantailei dagokio-nez, kualitatiboki, nazioarteko ikerketa-iturrietan oinarritutako abantailak zerrendatzen dira*. Era berean, hurrengo irudia erakusten zuen:

Batezbesteko bizi itxaropenaren murrizketan, faktoreen garrantzi erlatiboa



Iturria: *The cost of illness attributable to physical inactivity in Australia (2000)*

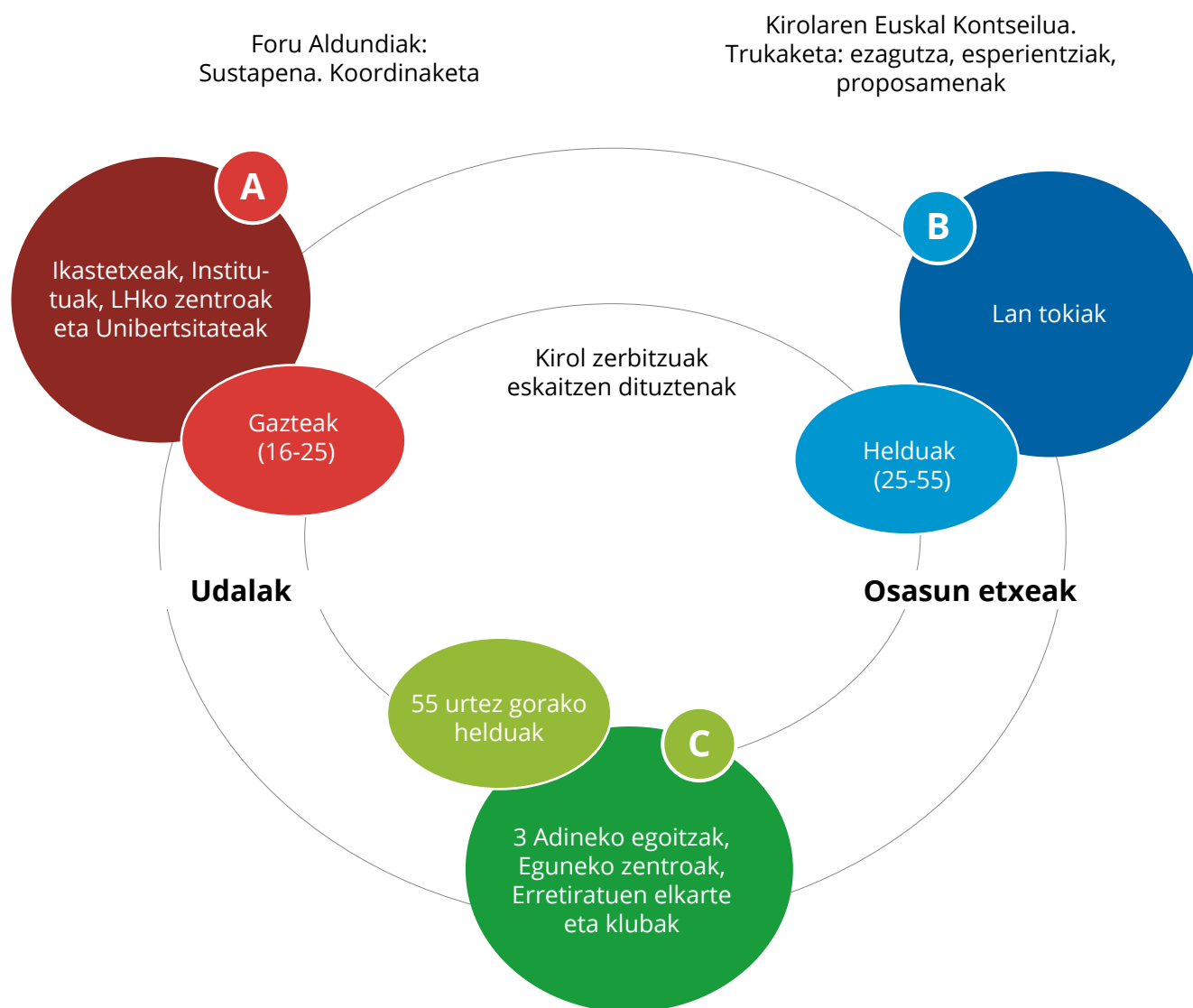
Kirol jarduketak bizi osasungarriaren iturri bezala hartu duten ekimenen adibideak eskaintzen ziren, hala nola, Kanadako Kino Quebec edo Zeelanda Berriko Green Prescription, edo pazienteei ariketa fisikoak osasunean dituen abantailei buruzko gomendioak eta informazioa ematean oinarrituriko Kanadako Osasun Ministerioaren programa.

Baita ere, kirola egiteak osasun-sistemari dakarzkion onura ekonomikoak aipatzen zituen, JFEgatik osasun-gastuari dagokionez. Era berean, Osasun Sailaren planetan kirol-jarduerarekin lotuta jasotzen ziren helburuak aztertzen zituen, gai honetan sailen arteko lankidetzaren beharrezkoa zela aurrerartzen zigutenak.

Agian, dokumentuaren zatirik garrantzitsuenak Kirolaren Euskal Sistemaren egitekoan dago, berariaz aipatzen baita JF osasungarria: *Kirolaren Euskal Eredua garatzea, etengabeko hobekuntzaren bitartez, herritarren bizitza hobetuko duena, kirol jarduera eta jarduera fisiko osasuntsua guztiengana zabalduz, hala nola kirol bikaintasunaren maila goratuz. Ildo beretik, helburu eta ildo estrategikoen definizioan JFren mailen aregotzea azpimarratzen zen: Gure herritarren jarduera tasa goratu eta mantentzea.*

Azkenik, Kirolaren Euskal Ereduan, Partaide-tzakako Kirolari lekua egiten zitzaion, eta haren erronken artean honako hauek zeuden: *Jardun fisiko maila altxa eta mantentzeko nahiz zaien kolektibo desberdinekin (adibidez, ikas-tetxeak, unibertsitateak, lanbide hezkuntzako erakundeak, enpresa, erretiratuen egoitza eta klubak, lehen mailako arreta zentroak, minusbaliatasunak dituzten pertsonen elkarteak, etab.) harremana duten eragile nagusiak, publikoak zein pribatuak, bilduko dituen itun eta lankidetzaren sare bat antolatu, eta Partaidetzako Kirolaren praktikarako sarbidea erraztu eta sustatzea honelako ohiturekin kontzientzia eskasena duten edo kirol jarduerarako zailtasun handienak dituzten hiritar taldeei.*

Itun Maparen adibidea



Kirolaren Euskal Ereduaren itun mapa 2003-2007 Kirolaren Euskal Planean.

2003-2007 Kirolaren Euskal Planak kirol ikuspegi orokorra bazuen, hurrengo legealdian **Aktibili Plana** iritsi zen, JFren esparruan erabat kokatua. Hori dela eta, Euskal Autonomia Erkidegoko JFren lehenengo plantzat har daiteke.



Aktibilik adostutako oinarri teorikoak garbi azaldu ziren *Ekintzarako Esparrua; Estrategiak eta Proiektuak* dokumentuan. Zehaztapenik aurreratuenean, 13 estrategia proposatu zituen 11 ekintza esparrutan (udalerria, mugikortasuna, hiriguneko esku-hartzea, osasuna, hezkuntza, lana, komunikazioa, ikerketa, ebaluazioa eta koordinazioa):

- 1. *Estrategia. Jarduera fisikoaren tokiko ekimenak sortzea eta haien jasagarritasuna sustatzea Aktibiliren barruan. Esparrua: udalerria.*
- 2. *Estrategia. Joan-etorri aktiboak sustatzea. Esparrua: mugikortasuna.*
- 3. *Estrategia. Jarduera fisikoa egitea errazten eta jokabide sedentarioak gutxitzen laguntzen duen ingurunea (hirikoa eta naturala) sortzea. Esparrua: hiriguneko esku-hartzea.*
- 4. *Estrategia. Jarduera fisikoa sartzea euskal osasun-sisteman. Esparrua: osasuna.*
- 5. *Estrategia. Hezkuntza-komunitate aktiboak eta ez hain sedentarioak sortzea. Esparrua: hezkuntza.*

- 6. *Estrategia. Lan-esparruan jarduera fisikoa sustatzeko irizpideak txertatzen laguntzea. Esparrua: lana.*
- 7. *Estrategia. Aktibiliren Komunikazio Plana garatzea. Esparrua: komunikazioa.*
- 8. *Estrategia. Sentsibilizazioa. Esparrua: komunikazioa.*
- 9. *Estrategia. Jarduera fisikoaren inguruko ikerketa sustatzea. Esparrua: ikerketa.*
- 10. *Estrategia. Jarduera fisikoko programen ebaluazioa sustatzea. Esparrua: ebaluazioa.*
- 11. *Estrategia. Aktibili beste ekimen eta sektore batzuekin koordinatzea. Esparrua: sektoreen arteko koordinazioa.*
- 12. *Estrategia. Aktibili sustatzea eta garatzea. Esparrua: orokorra.*
- 13. *Estrategia. Egungo kirol-politika berrikus-tea. Esparrua: orokorra.*

Estrategia bakoitzean garatzeko ekintzak ere zehaztu zituen, lehentasunak ezarriz.



Legealdia aldatzearekin batera, 2013an **Mugiment Plana** sortu zen. Proiektuak zortzi estrategia zituen, guztiak herritar ez-aktiboenei zuzenduak, eta udalerria jotzen zuen plana gauzatzeko ardatz nagusi. 2013-2020 aldirako lehentasunak ezarri ziren, eta estrategia bakoitzerako elkarrekin sustatu beharreko helburuak eta ekintzak zehaztu ziren.

Hauet ziren 8 estrategiak, xede-biztanleria eta helburu nagusiak:

- *Mugisare. Estrategia nagusia, tokiko garapen argiarekin, eta bere inguruan artikulatuko dira gainontzeko estrategiak. Xede-biztanleria: komunitatea. Helburu nagusia: ekintzak eta estrategiak koordinatze aldera, tokian tokiko sareak sortzea.*
- *Mugibili. Xede-biztanleria: biztanleria, oro har. Helburu nagusia: oinez ibiltzea sustatzea.*
- *Mugiegun. Xede-biztanleria: biztanleria, oro har. Helburu nagusia: herritarrek kirol-ekital-*

dietan parte hartzea erraztea.

- *Mugikasi. Xede-biztanleria: haurrak. Helburu nagusia: ikastetxeetan jarduera fisikoari denbora gehiago eskaintzea eta egoneko jarrerari aurre egitea.*
- *Mugieragin. Xede-biztanleria: osasunaren eta kirolaren arloetako profesionalak. Helburu nagusia: osasunaren eta kirolaren arloetako profesionalak engaiatzea, jarduera fisikoaren sustatzaile diren aldetik (sentiberatzea, prestakuntza, esku hartzeko programak...).*
- *Mugibeti. Xede-biztanleria: adineko biztanleak. Helburu nagusia: jarduera fisikoa bultzatzea, xede-biztanleriaren beharrian bereziak aintzat hartuta.*
- *Mugitoki. Xede-biztanleria: tokian tokiko eragile nagusiak, profesionalak, adituak. Helburu nagusia: ezagutza biltzeko, egunean izateko eta sortzeko erreferentzia-zentroa sortzea.*
- *Mugilan. Xede-biztanleria: lantokiak. Helburu nagusia: lantokian jarduera fisikoaren praktika erraztea eta egoneko jarrerari aurre egitea.*



Hurrengo legealdian, Mugiment Planetik **Mugiment elkarlaneko egitasmora** igaro zen. Estrategiak alde batera utzi ziren, eta lana alderdi praktikoagoetan zentratu zen, lehen-tasunezko ekimen gisa finkatuz Mugiment Sareen garapena eta JFren Orientazio Zerbitzuen inplementazioa.

Geroago, ekimen estrategiko horiei Eusfit Mugiment eta KirolTxartela Mugiment proiektuak batu zitzaizkien. Azkenik, ibiltarien sareak (Ttipi-Ttapa) eta parke aktiboak ere gehitu ziren.

Lan-metodologiaren aldaketa horren arrazoia izan zen aurreko 12 urteetan hausnarketa eta dokumentu-ekoizpena izan zirela JFren sustapen-politiken ardatz nagusiak, eta ekimen zehatzen bidez ekintzara igarotzeko beharra ikusi zela. Ez zegoen aurreko planen ebaluaziorik, ezta etorkizunerako hobekuntza-proposamenik ere, baina ia 2 legegintzaldi iraun zuen fase berri honetan, Mugiment egitasmoak urtero argitaratu zituen bere lan-programa eta ondorengo ebaluazioa.

Soin-Kulturaren eta Kirolaren
otsailaren 19ko 5/1988 Legea

Euskadiko Kirolaren
ekainaren 11ko 14/1998 Legea

Kirolaren Euskal Plana 2003-2007

Aktibili Plana

Mugiment Plana 2013

Mugiment egitasmoa

2/2023 Legea
martxoaren 30ekoa,
Euskadiko jarduera
fisikoaren eta
kirolarena

JFKL argitaratzearekin batera, garai berri bat ireki zen Euskadin JF sustatzeko plan eta programa berriak aurrera eramateko eta sortzeko, alde batetik, hobeto egokituz egungo errealitatera, eta, bestetik, metatutako esperientzia hori guztia eta egindako bidean pila-tutako ezagutza aprobetxatuz.



mugiment

Ekintza Plana



5. ARAU- ESPARRUA

JFKL argitaratzea mugarri bat izan da EAEn JF sustatzeko, eta, zalantzarik gabe, erreferentziazko arau-esparrua bezala hartu behar dugu.

III. tituluak, JFren sustapena izenekoak, argi eta garbi islatzen du JFKLk JFren sustapenari eman nahi dion garrantzia, haren zutabeetako bat baita.

JFKLk azpimarratzen du beharrezkoa dela arlo ezberdinen zeharkako parte hartzea. Euskal gizartea aktiboagoa, JF eta kirol gehiago egingo dituen lortzeko erantzukizuna administrazioari dagokionez, ez bakarrik kirol-administrazioari: hezkuntza; garraioa, errepideak eta bide-segurtasuna; hirigintza; gizarte-zerbitzuak; lan-ingurunea; osasuna. Horregatik, arlo horietako ekarpenak bilatuko dira planaren sorreran.

Bestalde, **Euskal Autonomia Erkidego-ko Osasun Publikoaren azaroaren 30eko 13/2023 Legeak**, zioen azalpenean dioenez, *osasun publikoaren bilakaerak, gaur egun, haren aplikazioan esku hartzen duten eragile askoren inplikazioa dakar. Jakina, Euskadiko Sistema Sanitarioak esku hartzen du, baina, horrez gain, Eusko Jaurlaritzako beste sail batzuek ere esku hartzen dute, besteak beste JF sustatzeko politiketan.*

Osasun publikoko prestazio eta jarduketei buruzko VII. tituluak, 87. artikulua osasuna sustatzeko jarduketei buruzkoa da, eta esaten du *administrazio publikoek, osasuna sustatzearen arloan, honako jarduera hauek egingo dituzte, besteak beste: elikadura osasungarriaren arloan, jarduera fisikoaren eta sedentarismoaren murrizketaren arloan, ongizate emozionalaren eta osasun mentalaren arloan, sexu- eta ugalketa-osasunaren arloan, zahartze aktibo eta osasungarriaren, suizidioaren prebentzioan eta, oro har, jokabide osasungarri eta seguruen sustapenaren arloan*. Beraz, JFren sustapena osasuna sustatzeko politiken parte dela ulertzen da.

Euskadiko 2030 Osasun Planean ere JFri buruzko aipamenak daude, baina apalak dira. Egongo egoera errepasatzean esaten da *Euskadiko heriotza-kausa nagusiak jokabide aldagarriei lotuta daude, hala nola tabakoaren eta alkoholaren kontsumoari, dieta ez hain osasungarria izateari eta JF urriari, eta EAEolko datuen arabera, jarduera fisikoa maizago egiten dutela dioten pertsonak gizonak, gazteak, eta gizarte-maila zein hezkuntza-maila altuagokoak izan ohi dira.*

Euskadiko 2030 Osasun Planaren helburuetan, helburu espezifiko gisa, *hiri-ingurunean osasuna sustatzeko espazioak sortzea, jolasa, aisia osasungarria, jarduera fisikoa eta ludikoa eta naturarekiko kontaktua ahalbidetzeko; ikastetxee-*

tako osasun sustatzaile rola indartzea, jarduera fisikoa, elikadura osasungarria, estresaren eta emozioen kudeaketa, aniztasunaren kudeaketa, garapen afektiboa eta sexuala sustatzeko, eta arrisku-egoeren detekzio goiztiarreko prozesuak barne hartzeko; ekitatearen ikuspegitik, ohitura osasungarriak hartzea erraztuko duten sektore arteko estrategiak diseinatzea eta ezartzea (arreta berezia jarritz elikaduran, jarduera fisikoan, tabakoaren, alkoholaren eta beste substantzia batzuen kontsumoan, mendekotasun potentziala duten jokabideetan, sexu-praktika seguruan, laneko segurtasunean...).

Amaitzeko, Euskadiko 2030 Osasun Plana ebatzatzeko aginte-taulan adierazle hauek daude:

- Sedentarismoaren prebalentzia 15-18 urteko nerabeetan.
- Ariketa fisiko moderatua egiten dutela adierazten duten pertsonen prebalentzia (asteko maiztasunaren eta intentsitatearen arabera).
- JF egin ohi duten pertsonen proportzioa.

Osasunaren eremu honetan, bai Euskadiko Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategiak, bai Euskadiko Plan Onkologiko Integralak jarduera fisikoaren inguruko jarduerak biltzen dituzte, eta horregatik dira kontuan hartu beharreko beste erreferentzia batzuk Mugiment Ekintza Plan honetan.

Era berean, Euskal Autonomia Erkidegoko **Hezkuntzaren abenduaren 21eko 17/2023 Legeak** berariaz aipatzen du ikasleen osasunaren promozioa, JFren sustapenaren bitartez, 4. artikuluan, *euskal hezkuntza-sistemaren helburuak* zerrendatzen dituenen: *Ikasleen ongizate sozioemozionala eta osasun fisikoa sustatzea, konpetentzia sozioemozionalak garatuz, ohitura osasungarriak sortuz, elikadura orekatua eta arduratsua bultzatuz eta jarduera fisikoa eta kirola sustatuz –kirol egokitua barne dela–.*

Lege berak adierazten du *ikastetxe bakoitzeko hezkuntza-proiektuek elikadura osasungarri eta jasangarriaren balioak integratuko dituzte, jarduera fisikoa sustatzearekin batera.*

Bestalde, Euskadiko **Mugikortasun Jasangarriaren azaroaren 9ko 11/2023 Legeak** jarduteko printzipioen artean aipatzen da *ingurumenaren eta pertsonen osasunaren babesa, mugikortasun jasangarriaren ikuspegitik.*

Bere helburuetako bat da *ingurumena hobetzen eta herritarren segurtasuna eta osasuna zaintzen laguntzea, kutsadura atmosferikoa eta akustikoa eta kontsumo energetikoa murriztuz, bai eta klima-aldaketaren ondorioak ere.*

9. artikuluan, garraio publikoa sustatzeari buruzkoan, honako hau dio: *indarrean dagoen legerian xedatutakoaren arabera, motordun ibilgailu*

pribatuaren erabilera eragozteko neurri koordinatuak era progresiboan sartzeari sustatuko da, bai zuzeneko kostuak ezarriz, bai ingurumen-inpaktu handiena duten hiriguneetarako sarbidea mugatzeko sistemak txertatuz. Sistema horiek proportzionalak eta justifikatuak izan beharko dute, ingurumen- eta osasun-irizpideen arabera.

Era berean, ebaluazio eta jarraipen adierazleetan barne hartzen ditu *adierazle sozioekonomikoak, hala nola, kostu sozialak, osasunean duten eragina edo genero-arrakalarekin eta zaintzarekin harremana dutenak.*

Emakumeen eta gizonen berdintasunari dagokionez, **2030 EAEko emakumeen eta gizonen berdintasunerako Estrategian**, emakumeei beren eskubideak benetan baliatzen bermatzeari dagozkion esku hartzeko ildo eta helburu espezifikoetan, 13. ildoan (osasunerako eta ongizaterako eskubidea), honako hau adierazten da: *Emakumeen eta gizonen premia ezberdinak kontuan hartuta, adin guztietan, norberaren zaintzaren eta ohiko jardunbideen ikaskuntza zein garapena sustatzea. Halaber, jarduera fisikoa eta jokabide arriskutsuen prebentzioa sustatzea.*

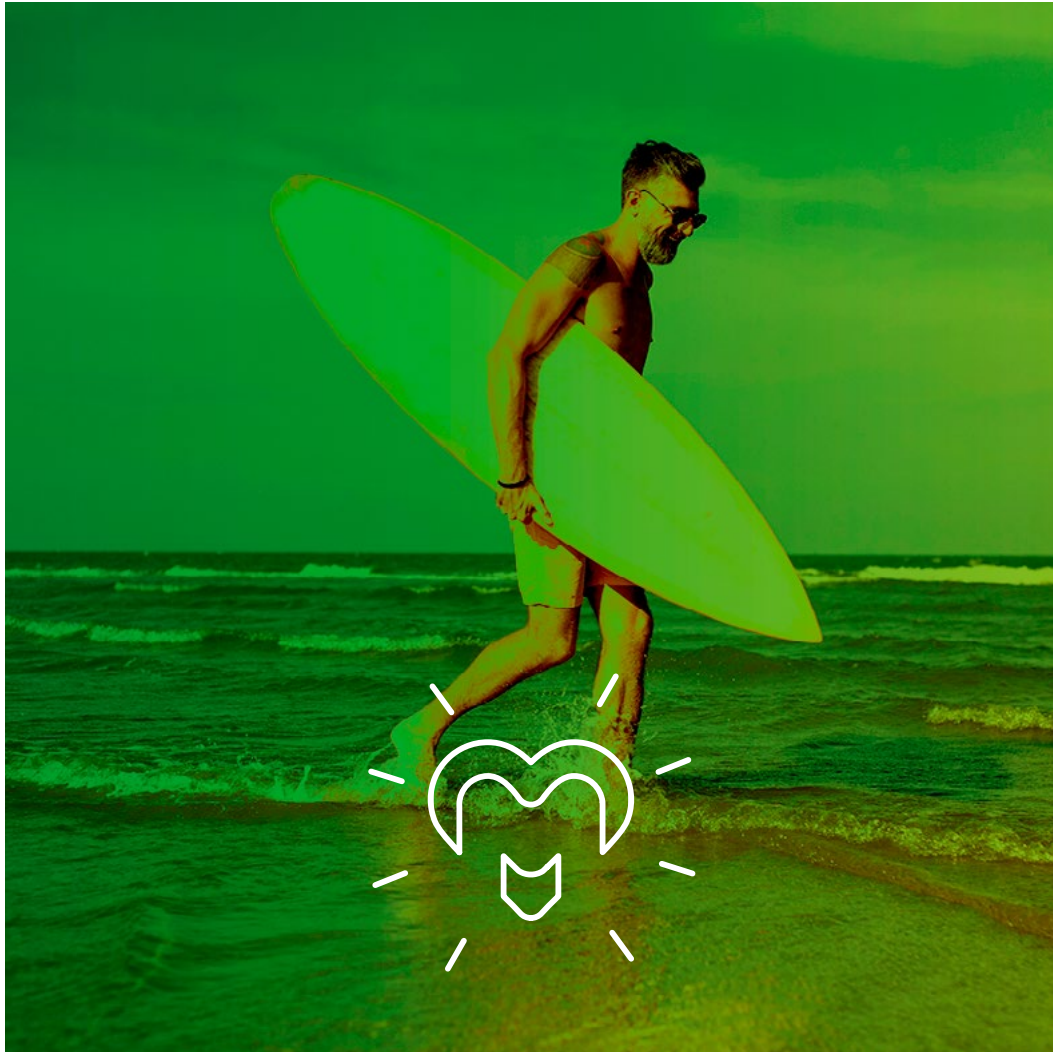
Bestalde, **Lan-arriskuen Prebentzioaren** alorrean eskuragarri daude hainbat entitate eta erakunderen gomendio praktikoak. Hona hemen bi adibide: Laneko Segurtasun eta

Osasunaren Institutu Nazionalaren (LSOIN) enpresan lan-ingurunean ariketa egiteko programa bat diseinatzeko, ezartzeko eta ebaluatzeko gida eta OMEren *Promotion of health-enhancing physical activity in small- to medium-sized enterprises* txostena.

Azkenik, **Eusko Legebiltzarreko Kultura, Euskara eta Kirol Batzordeak**, 2025eko ekainaren 18an egindako bileran, aztergai izan zituen Mugiment Ekintza Plana eta aurkeztutako proposamenak, eta, eztabaida egin ondoren, **zenbait ebazpen** onetsi zituen jarraian dagoen testuaren arabera.

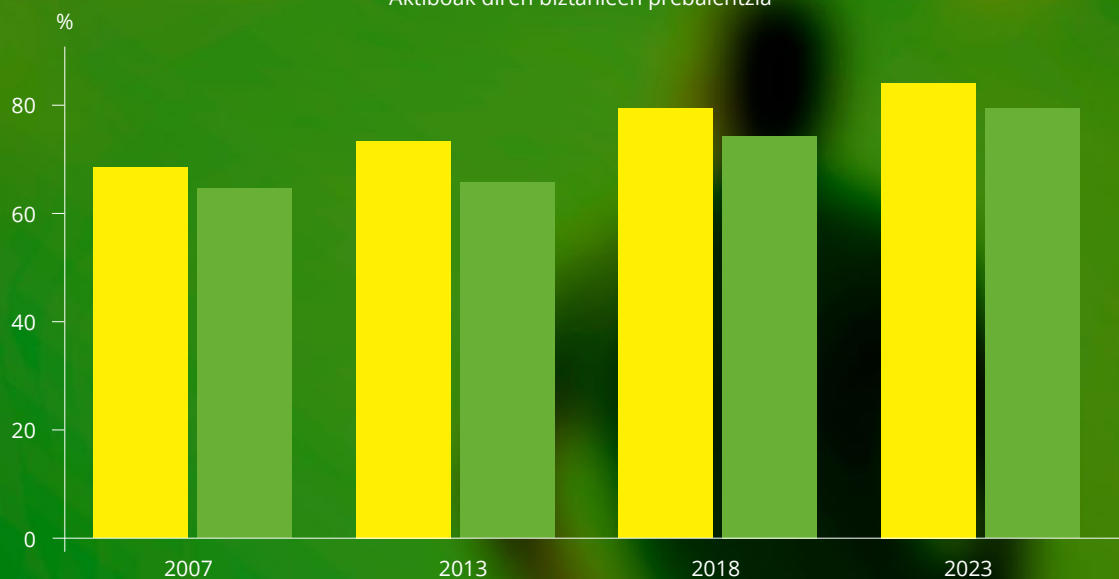
1. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio KirolTxartela Mugiment eta Eusfit Mugiment lurralde historiko guztietan ezartzen lagundu dezala.
2. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio bultzatzea emakumeak eta kolektibo kalteberak bizitza aktiboko ohituretan sartzeari.
3. Eusko Legebiltzarrak aitortzen du Mugiment Ekintza Plana zeharkakoa dela, eta erabakitzen du Eusko Jaurlaritzari eskatzea sail desberdinen arteko erakundeen arteko koordinazioan sakontzeko, bai eta gaiaren ardura duten foruorganoekin eta toki-erakundeekin ere.

4. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio ezarritako lankidetzaz-esparruetan lanean jarrai dezala, planaren jarraipen bateratua egiteko biltzen den erakunde arteko batzorde teknikoa indartuz.
5. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio laguntza tekniko espezializatua izan dezala Mugiment planaren edukia ezartzeko eta garatzeko.
6. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio urteko jarraipen-txostena argitara dezala, sexuaren, adinaren eta lurraldearen arabera bereizitako adierazleekin eta planaren ebaluazioa eta jarraipen-aukerak hobetzen dituen beste edozein adierazlerekin.
7. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio ongizate hautemanean eta gizarte kohesioan duen eraginari lotutako adierazle kualitatibo berriak pixkanaka txerta ditzala.
8. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio azterlan espezifikoak susta ditzala planak emakumeengan, adinekoengan eta haurrengan duen eraginari buruz.
9. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio herritarren inplikazioa susta dezan planaren ekintzen diseinuan, ezarpenen eta ebaluazioan, bereziki Mugiment sareei lotutako tokiko talde sustatzaileen lanean.
10. Eusko Legebiltzarrak Eusko Jaurlaritzari eskatzen dio Mugiment Ekintza Planaren hedapena sendotu eta zabaldu dezala, adin tarte guztietan bizitza aktiboa eta osasungarria sustatzeko helburuak indartuz, sedentarismoaren aurkako osasun publikoko kanpainak txertatuta.



Jarduera fisikoaren bilakaera, 2007-2023

Aktiboak diren biztanleen prebalentzia*

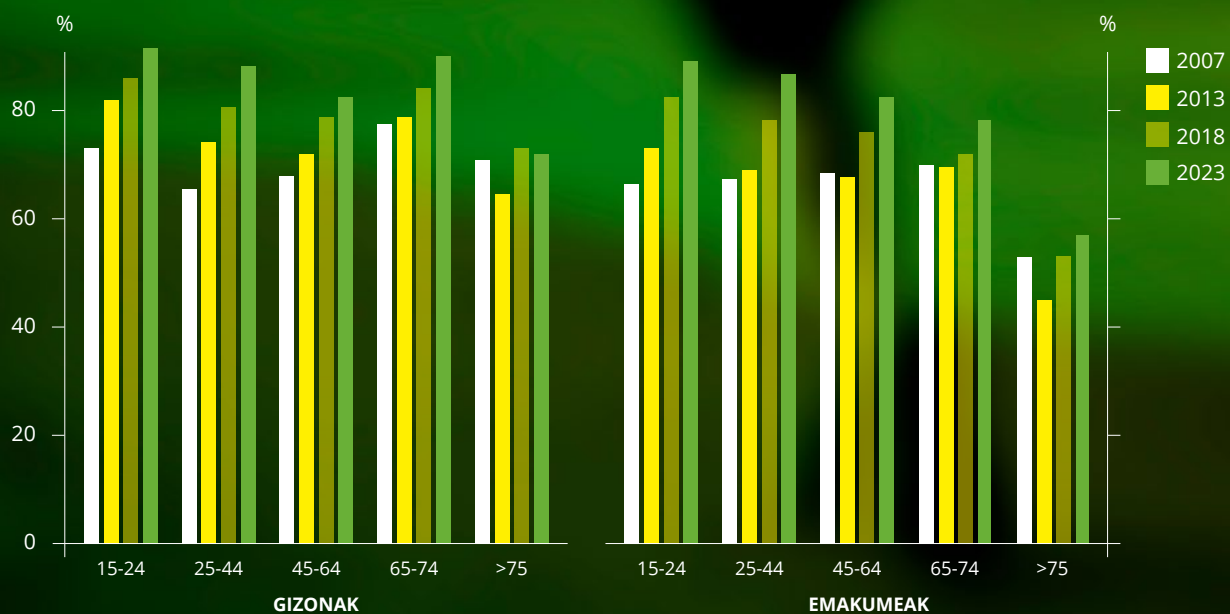


* Adinaren arabera estandarizatua EAEko biztanleria 2022.

■ Gizonak ■ Emakumeak

Jarduera fisikoaren bilakaera adinaren arabera, 2007-2023

Aktiboak diren biztanleen prebalentzia



6. EAE-KO EGUNGO EGOERA

Lehenik eta behin, argitu behar dugu **gabezia metodologiko esanguratsuak** daudela JF, sedentarismoa eta loaren benetako egoera ezagutzeko orduan. Datu horien iturri nagusia inkestak dira, eta ez zuzeneko neurketak, eta horrek pentsarazten du datuak tentuz hartu behar direla.

Gainera, askotan kontzeptuak nahasten dira, eta horrek are gehiago zailtzen du azterketa. Ohikoenak, sedentarismo terminoa erabiltzea jarduera fisiko ezari buruz hitz egiteko, eta ariketa fisikoaz eta kirolaz hitz egitea JFri buruz hitz egin nahi denean.

Ditugun datuekin, esan behar dugu **Global Matrix 4.0 Basque Country txostenaren** (euskal ume nerabe eta osasuntsuak 2021 txostena) ondorio esanguratsuena izan zela *gehiago jakin behar dugula*. Ondorio hau adin-tarte guztietara zabal daiteke, eta, oro har, Euskadin JFren sustapenaren egungo egoerara: beharrezkoa da azterlan eta ikerketan oinarritutako datuen monitorizazioa.

EAEko JF maila neurtzeko gaur egun dugun tresnarik garrantzitsuena **Euskal Osasun Inkesta** (EAEOI) da. 2023ko inkestaren emaitzen arabera:

- *Gizon aktiboen prebalentzia % 84,2koa da, eta are gehiago hazi da emakume aktiboen*

prebalentzia, % 80,1era iritsiz.

- *Emakumeen kasuan, JFk behera egiten du adinean aurrera egin ahala, eta gizonen kasuan, berriz, jaitsiera esanguratsua 75 urte-tik aurrera gertatzen da.*
- *Pertsona aktiboen prebalentziak gora egiten du zertxobait klase sozialak gora egiten duenean. Talde ahaltsuenean gizonen % 84,6 eta emakumeen % 88,6 aktiboak dira, eta prebalentzia hori % 83,2ra jaisten da gizonen kasuan eta % 78,2ra emakumeen kasuan talde behartsuenean.*
- *Pertsona aktiboen ehunekoa ikasketa-maila handitzearekin igotzen da, bai gizonen artean, bai emakumeen artean, eta unibertsitate-ikasketak dituztenak dira aktiboenak.*

Inkesta honek loari buruzko datuak ere ematen ditu:

- *15 urteko edo gehiagoko emakumeen % 29,1ek eta gizonen % 25,2k 7 ordu baino gutxiago egiten dute lo.*
- *Emakumeen artean, adinak gora egin ahala, 7 ordu baino gutxiago lo egiten duten emakumeen prebalentzia handitzen da. Gizonengan ez da eredu argirik ikusten adinari dagokionez.*

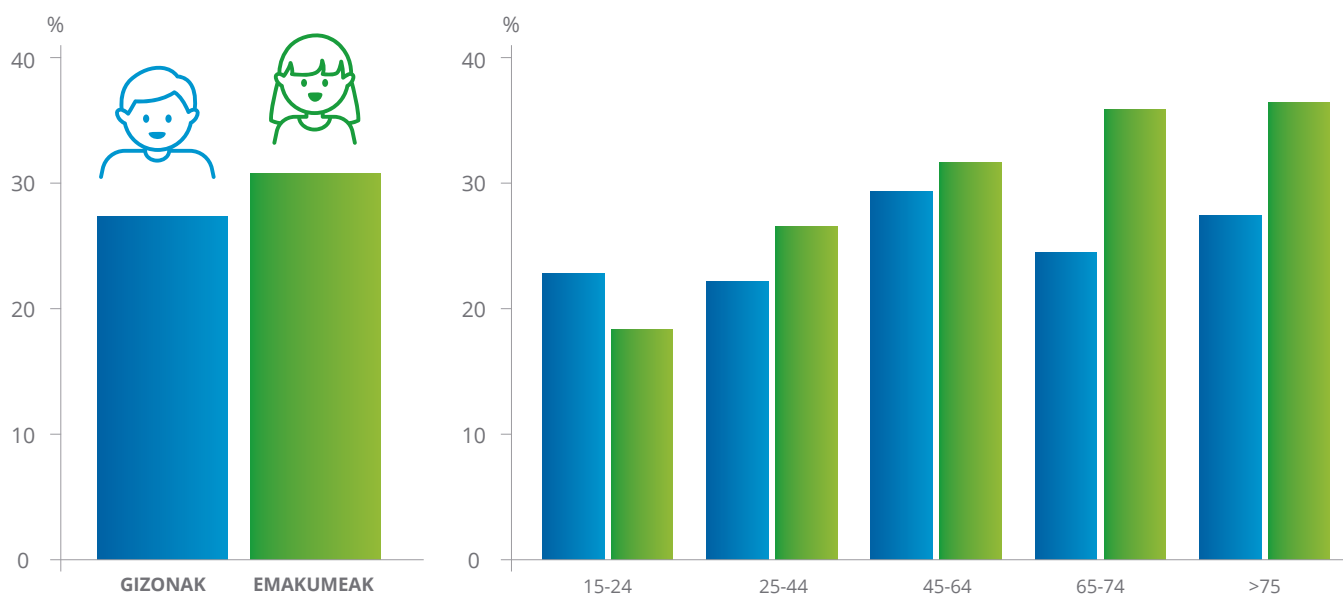
- 7 ordu baino gutxiago lo egiten duten pertsonen prebalentzia handiagoa da klase soziala zenbat eta baxuagoa izan. Klase sozial gutxietan, gehiago dira 7 ordu baino gutxiago lo egiten duten emakumeak.
- Emakumeen artean, hezkuntza-mailak behera egin ahala, 7 ordu baino gutxiago lo egiten duten emakumeen prebalentziak gora egiten

du. Gizonen artean ez da ikusten ikasket-mailari buruzko eredu argirik.

Hurrei dagokienez, datu-iturri zehatzena **Euskadiko haur eta nerabeen jardura fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022** da. Hona hemen ondorioak:

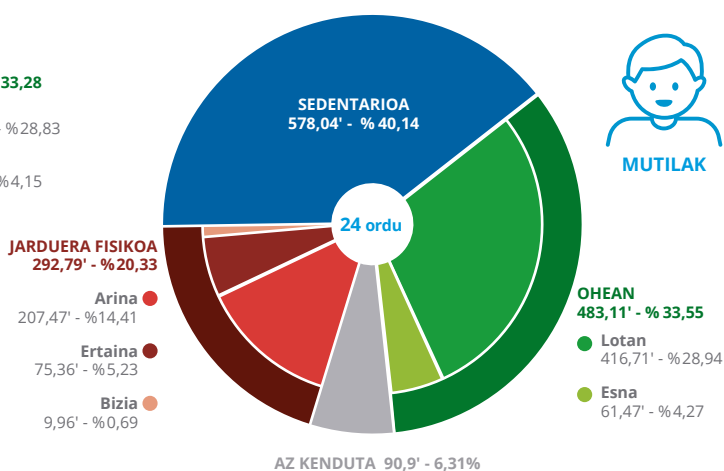
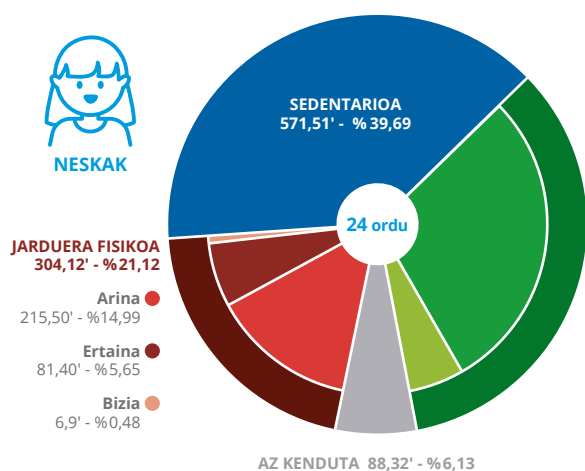
7 ordu baino gutxiago lo egiten duten lanegunetan edo jaiegunetan 15 urteko eta gehiagoko biztanleak, 2023

Prebalentzia*



* Adinaren arabera estandarizatua. EAEko biztanleria 2022.

- Haur eta gazteak sedentario (574,78 min = 9,5 ordu) eta fisikoki aktibo (JFEBko 88,63 min = 1,5 ordu) gisa katalogatu ahal izango lirateke era orokorrean, OMEn gomendioa betetzen dutelako.
- Haur eta gazteetan, adinarekin portaera sedentarioan pasatutako denbora handitzen doa, batez ere 12 urtetik aurrera, bai mutiletan zein nesketan. DBHtik aurrera mutilak inaktiboak bihurtzen dira.
- Haur eta gazteek orokorrean lo gutxi egiten dute (415,92 min = 6,9 ordu).
- Haur eta gazteen lo kalitatea eskasa da, arazo klinikotzat jotzen den % 85tik gertu. Lo hartu arteko denbora oso handia da (60,59 min batez beste).
- Eskolara zein beste lekuetara egiten dituzten desplazamendu gehienak oinez egiten dituzte, garraiobide aktiboak oso gutxi erabiltzen dituztelarik. Aipagarria da, % 33 inguru garraiobide pasiboetan desplazatzen dela.
- Eskola-orduetatik kanpo kirol antolatua egiten du gazte eta nerabeen erdiak baino gehiagok (% 63,83).
- DBH eta batxilergoko mutilei dagokienez, antolatutako kirola praktikatzea ez da nahikoa haiek aktiboak izateko. "Kirolari inaktiboak" (55,71 min JFEB) dira, kirola egiten dute baina ez dira heltzen OMEn gomendioetara.



2022ko EAEko kirol-ohituren inkestak ere datu interesgarriak ematen dizkigu. Xedea kirol-jarduera bada ere (kirola egiteaz gain, ibiltzearekin, oinez edo paseoan, lotutako JF egitea jasotzen da, arinago edo astiroago, gutxienez 10 minutuz jarraian, norbere sasoi fisikoa mantentzeko edo hobetzeko helburuarekin, eta OMEk proposatzen duena, alegia, lanean, etxeko lanetan edo joan-etorrietan egindako JF, alde batera uzten da), galdeketa-
ren emaitzek honako hau adierazten dute:

- *Kirola egiten duten biztanleen erdiek baino gehiagok aire zabalean egiten duten, kirola egiten duten emakumeen % 46,2k, aire zabalean egiten dute; gizonen kasuan, % 65,9k.*
- *Nabarmenezkoa da kirola egiten duten eta kirol-instalazio publiko zein pribatuak erabiltzen dituzten pertsonen proportzioa 10etik 4 ingurukoa dela; kasu horretan, emakumeen erabilera, % 44,6, handiagoa da gizonena baino, % 30,1. Kirola egiten duen biztanleriaren ia % 6k dio etxean egiten duela, % 0,3k soilik bere ikastetxean edo lantokian.*
- *Kirola egiten duten biztanleen % 42,6k bakarrik egiten du, eta % 45,1ek, berriz, beste batzuekin batera. Emakumeen artean kirola beste batzuekin batera egiten dutenen ehunekoia gizonena baino ehuneko 10 puntu*

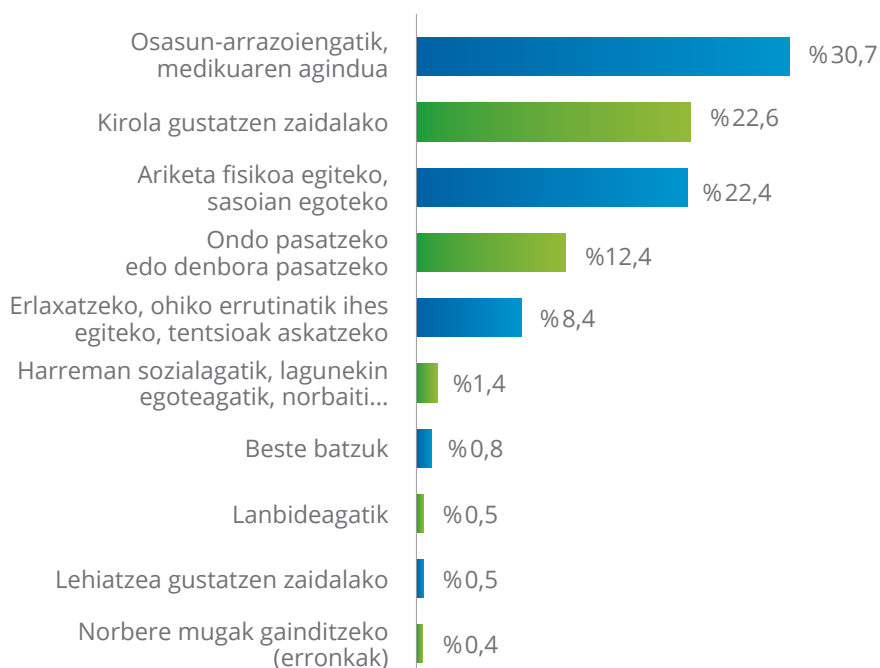
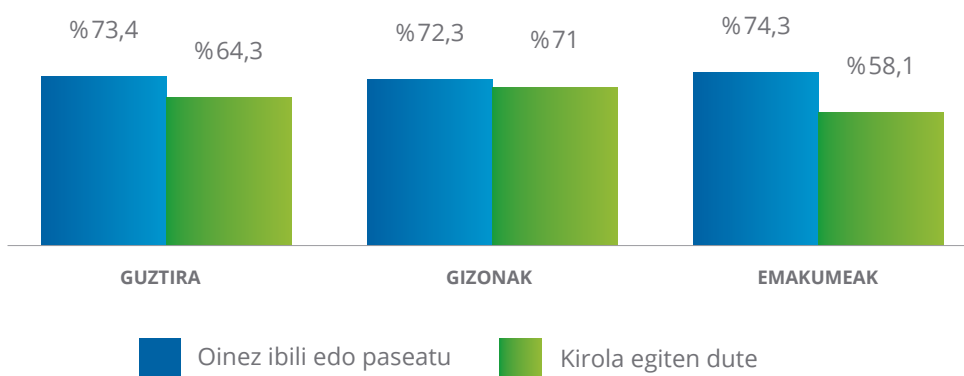
handiagoa da, % 50,4 emakumeen artean eta % 40,3 gizonen artean.

- *EAEko biztanleriaren % 73,4 ibiltzera edo paseatzera ateratzen da 10 minutuz edo gehiagoz, bere sasoi fisikoa hobetzeko edo mantentzeko helburuarekin. Sexuen artean ez dago alde nabarmenik: emakumeen % 74,3k egiten du praktika hori, eta gizonen % 72,3k.*
- *Azken urtean kirola egin duten EAEko biztanleen artean, % 30,7k osasun-arrazoiengatik edo medikuak aginduta egin dute, % 22,4k sasoian egoteko eta % 22,6k kirola gustuko dutelako. Emakumeen artean, gehienek osasun-arrazoiengatik edo medikuak aginduta egiten dute, % 35,1ek; gizonen artean, berriz, ehuneko hori zertxobait txikiagoa da (% 26,7). Izan ere, gizonen artean, motibazio ludikoa edo kirolak gustuagatik egitea oso garrantzitsua da (% 26,8), eta emakumeen artean duen garrantzia nabarmen gainditzen du (% 17,9).*
- *Inkesta egindako pertsonen erdiak baino gehiagok (% 54,7) uste dute egiten duten jarduera fisikoa nahikoa dela. Hala eta guztiz ere, garrantzitsua da egokia litzatekeen JF ez dutela egiten uste duen taldea; euskal herri-tarren % 43 litzateke. Ildo horretatik, egindako jarduera fisikoarekiko asebetetze maila horretan alde handia dago sexuaren ara-*

bera. Gizonak (% 60,8) emakumeek (% 49,2) baino neurri handiagoan uste dute nahikoa jarduera fisiko egiten dutela.

formatzea eta animatzea interesgarri dela uste duten 15-24 urteko gazteen ehunekoa ere handia da (% 22).

- 15-34 urte bitarteko pertsonen % 21ek uste du beharrezkoa dela kiroldegien eta gimnasioen prezioak jaitea. Kirola sustatzea, in-





7.

JFKL-N AURREIKUSITAKO JARDUKETAK

Jarraian, JFKLk zehazten dituen neurriak azaltzen dira:

Neurri orokorrak eta bereziak

Administrazio publikoek, aurreko artikuluan ezarritako helburuak lortzeko, honako neurri hauek hartuko dituzte, beren eskumenen esparruan, beren aurrekontu-baliabideen arabera, eta genero-ikuspegia eta euskararen erabilera txertatuta:

1. Jarduera fisikoaren esparruko jardunbide egokiei buruzko komunikazio-kanpainak egitea, horrek pertsonen ongizaterako dakartzan onura ugarien inguruan sentsibilizatzeko eta onura horiek ezagutarazteko.
2. Joan-etorriak oinez, bizikletaz edo beste baliabide gurpildun batzuetan egiteko aukera sustatzeko kanpainak egitea.
3. Zenbait gune publikotan herritar guztiek parte hartzeko aldizkako jarduerak antolatzea.
4. Osasunaren, hezkuntzaren, kirolaren, gizarte-zerbitzuen eta interesekoak izan daitezkeen beste edozein esparrutako profesionalen prestakuntza sendotzea, gizarte aktiboago baten aldeko sentsibilizazioa eta ezagutzak areagotzeko.

5. Kirol-asoziazionismoa bultzatzea, lehiaketa ofizialetatik kanpo egiten den jardueraren fisikoaren sustapenean protagonismo handiagoa har dezan.

6. Emakumeek jarduera fisikoa egin dezaten sustatzeko kanpainak bultzatzea.

7. Kulturaren arlo jakin batzuei lotutako jarduera fisikoa bultzatzea.

Hurrengo artikuluetan zehaztutako neurri bereziei lotutako eskumenak dituzten administrazio publikoek desgaitasunaren sektoreko erakundeek aholkularitza eta lankidetzaren izateko mekanismoak jarriko dituzte abian, beren aurrekontu-baliabideen arabera, aipatutako neurriak hobeto ezartzeko.

Arreta bereziko taldeentzako neurriak

8. Administrazio publikoek, beren eskumenen esparruan, jarduera fisikoa sustatuko dute gizarteratzeko eta gizarte-kohesiorako faktore gisa, arreta berezia eskainiz desgaitasuna duten pertsonen, haurren, nerabeei, gazteei eta gizartetaldetik ahulenei edo gizarte-bazterkeria jasateko arriskuan daudenei, bereziki, langabeei, etorkinei eta gizarte-eremu ahuletan bizi diren pertsonen. Zentzu horretan, kolektibo horiei zuzendutako programak prestatuko dira.

9. Horretarako, kirol-arloko eskumenak eta gizarte-talde horiei lotutako eskumen sektorialak dituzten administrazio publikoek talde horien integrazioan eta haien ongizatearen hobekuntzan eraginkortasunez lagunduko duten jarduketak egiteko lan-kidetza-mekanismoak ezarriko dituzte beren aurrekontu-baliabideen arabera.
10. Kirol-federazioek babes berezia eman beharko diete administrazio-egoitza Euskal Autonomia Erkidegoan duten atzerriko kirolari adingabeei, jarduera fisikoaren eta kirol-jardunaren bidez gizartean txerta daitezen ahalbidetzeko.
11. Administrazio publikoek, beren eskumenen esparruan eta beren aurrekontu-baliabideen arabera, atzeritarrek jarduera fisikoa egiteko aukera sustatuko dute, gizartean txertatzeko bide gisa, eta haren eraginkortasuna zainduko dute, kirol-erakundeetan egon daitezkeen oztopoak kenduz.

Hezkuntza-arloko neurriak

12. Ikastetxe publikoek zein pribatuak, beren autonomian babestuta, jarduera fisikoa ikasleen ohitura bihurtzeko neurri egokiak hartuko dituzte. Horretarako, ikastetxe bakoitzaren hezkuntza-proiektuan eguneroko

jarduera fisikoa sustatzeko ekintza egokiak txertatuko dira, bizitza aktibo, osasungarri eta autonomo baterako garapen egokia bermatzeko moduko baldintzetan. Era berean, eskola-adineko jarduera fisikoko eta kiroleko jardueren programa ikastetxe bakoitzak urtero onartzen duen planean jasoko da.

13. Autonomia Erkidegoko Administrazio orokorrak Gorputz Hezkuntzako irakasgaiaren ordu kopurua gehitzeko bidezkoak diren xedapenak hartuko ditu, Osasunaren Mundu Erakundearen gidalerroei jarraituz.

Ikastetxeek, beren autonomian babestuta eta derrigorrezko irakaskuntzaren barruan, honako hauek lortzeko neurri egokiak hartuko dituzte:

14. Ikasleen jarduera fisikoa sustatzea, eskola-ordutegiaren barruan telefono mugikorrek edo beste gailu elektronikoko batzuk ikasgelatik kanpo erabiltzeko aukera mugatuz, hezkuntza arrazoiengatik edo beste edozein premia arrazoiengatik erabilera hori beharrezkoa denean izan ezik.
15. Ikasleen, irakasleen eta gainerako langileen joan-etorri aktiboak sustatzea, joan-etorri aktiboak egiteko beste baliabide batzuk eta bizikletak aparkatzeko instalazioen ezarpena bultzatuz.

16. Segurtasun-baldintza egokiak sustatzea, bereziki argiztapen-baldintzak, ikastetxetarako oinezkoen sarbideetan, ikastetxetako kolektibo guztien joan-etorri aktiboak bultzatzeko, beti ere, toki erakundeekin lankidetzan.

17. Ikasleak, irakasleak eta gainerako langileak jarduera fisikoaren orientazioko zerbitzu publikoetara deribatzeak aukera sustatzea.

18. Desgaitasunen bat duten ikasleek ikastetxeek antolatutako kirol-jarduera fisikoetan behar bezala parte hartu ahal izateko beharrezkoak diren zerbitzu osagarriak ezar daitezen sustatzea.

19. Bizitza aktiboaren eta osasungarriaren kultura bultzatzea eta eraikitzea, ikastetxeko eskola-orduetan irizpide metodologikoak kontuan har daitezen hezkuntza-alor guztietan, jarduera fisikoa sartzeko eta ikasleen sedentarismoari aurre egiteko.

Garraioaren, errepideen eta bide-segurtasunaren arloko neurriak

Garraioaren, errepideen eta bide segurtasunaren arloan eskumena duten administrazio publikoek honako neurri hauek har-

tuko dituzte, beren aurrekontu-baliabideen arabera:

20. Pertsonen mugikortasun aktiboa bultzatuko duten garraio intermodaleko estrategiak onartzea eta gauzatzea.

21. Garraio-zerbitzuak hobetzea, joan-etorriak bizikletaz edo beste baliabide aktibo batzuetan egiteko aukera ahalbidetzeko eta sustatzeko.

22. Neurriak ezartzea bide-segurtasuna eta oinezkoen, txirrindularien eta beste baliabide gorpildun batzuk erabiltzen dituzten pertsonen segurtasuna hobetzeko.

23. Oinezkoentzako eta bizikleten erabiltzaileentzako guneetan ibilgailu motordunen joan-etorrietarako mugak ezartzea, desgaitasuna duten pertsonen kasuan izan ezik.

24. Lurralde historikoetako foru-organismoek onartutako bizikleta-bideen lurraldeko plan sektorialen garapenean parte-hartze aktiboa izatea, lege honetan aurreikusitako helburuak lortzeko.

Hirigintzaren arloko neurriak

Hirigintzaren arloan eskumenak dituzten administrazio publikoek neurriak hartuko dituz-

te, beren aurrekontu-baliabideen arabera, honako hauek lortzeko:

25. Udalerrri guztietan mugikortasuna, malgutasuna eta tonifikazio muskularra hobetzera zuzendutako ariketa fisiko sinpleak egiteko ekipamendu espezifikoa duten parke osasungarriak edo sarbide libreko guneak daudela bermatzea.
26. Pertsona guztiek beren landa- edo hiri inguruetan gune seguruetarako sarbide ekitatiboa izateko eskubidea babestuko duten ingurune fisikoak sortu eta mantentzea.
27. Joan-etorriak oinez, bizikletaz edo beste baliabide aktibo batzuetan egiteko aukera sustatuko duten hiri-plangintzako politikak txertatzea.
28. Auzoetan, herrietan eta hirietan kirola egiteko gune ireki, seguru eta egokituak sustatu eta ahalbidetzea, haurrek eta nerabeek jolastu eta jarduera fisikoa eta kirola egin ahal izateko.

Kirolerako eta jarduera fisikorako ekipamenduak eskuragarri izateko neurriak. Kirol-txartel bakarra

29. Jarduera fisikoaren eta kirolaren jarduna eskuragarri izateko oztopoak desage-

rrarazte aldera, administrazio publikoek, beren eskumenen esparruan, kirol-ekipamenduen eskaintza publiko bateratua, koordinatua eta pertsonen premietara eta egoeretara egokitua egiteko beharrezkoak diren neurriak hartuko dituzte, eta, zehazki, herritarrei administrazio publiko guztien kirolerako eta jarduera fisikorako instalazioak erabiltzeko aukera eman-go dien kirol-txartel bakarra jarriko dute abian. Horretarako, desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikoa egiteko behar dituzten zerbitzu osagarriak ezarriko dituzte kirol-ekipamenduetan. Kirol-arloko eskumena duen Eusko Jaurlaritzako zuzendaritzak, lurralde historikoetako foru-organismoekin batera, kirol-txartel bakanaren sorkuntza eta abiaraztea bultzatu eta koordinatu beharko du Euskal Autonomia Erkidegoaren eremuan; horretarako, udalerrriak borondatez atxikiko dira.

30. Autonomia Erkidegoko Administrazio orokorrak ikastetxe publiko eta pribatueta-ko kirol-guneak eskola-ordutegitik kanpo doan erabiltzeko eta bertan jarduera fisikoa eta kirola egiteko aukera bermatu eta sustatuko du.

Gizarte-zerbitzuen arloko neurriak

Kirolaren eta gizarte-zerbitzuen arloan eskumenak dituzten administrazio publikoek honako neurri hauek hartuko dituzte, beren eskumenen esparruan eta beren aurrekontu-baliabideen arabera:

31. Adinekoen jarduera fisikoa sustatzea, zahartze aktiboaren aldeko kultura bultzatuz eta adinekoen ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzen lagunduko duten ohitura osasungarriak sortuz.
32. Sentsibilizazio-kanpainen bidez laguntzea adinekoen kolektiboari jarduera fisikoa egiteko beharrezkoa den informazioa emateko.
33. Adinekoen autoestimua, osasunaren eta ongizatearen hobekuntza bultzatuko duten kirol-jarduera fisikoko belaunaldi arteko programen diseinua eta gauzatzea sustatzea.
34. Desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikoa egiteko aukera sustatzea eta erabateko integrazioa lortzeko oztopo guztiak desagerraraztea.
35. Adinekoen eta desgaitasuna duten pertsonen prestaketa fisikoz arduratzen di-

ren pertsonen trebakuntza espezifikorako neurri egokiak bultzatzea, kontuan hartuta jarduera fisikoa desgaitasuna duten pertsonen osasunean eta bizi-kalitatean izan ditzakeen ondorioak.

36. Kirolaren eta gizarte-zerbitzuen arloan eskumena duten administrazio publikoek egoera kaltegarrian edo bazterkeria-arriskuan dauden pertsonen zuzendutako jarduerak antolatze biderako programak sortuko dituzte, beren eskumenen esparruan eta beren aurrekontu-baliabideen arabera.

Lan-arloko neurriak

37. Kirolaren eta lanaren arloan eskumenak dituzten Euskal Autonomia Erkidegoko administrazio publikoek lan-esparruan jarduera fisikoa sustatzeko programak ezartzeko baterako neurriak hartuko dituzte, beren eskumenen esparruan eta beren aurrekontu-baliabideen arabera, langileen osasuna eta ongizatea hobetzeko osagarri gisa.

Osasunaren arloko neurriak

38. Osasunaren eta kirolaren arloan eskumenak dituzten Autonomia Erkidegoko Administrazio orokorreko sailek elkarrekin sustatuko dute jardura fisikoko orienta-

zio-zerbitzuen sorkuntza lehen mailako arretako zerbitzuek identifikatuko dituzten pazienteentzat ez-aktibo direlako edo osasun-arrazoien ondorioz premia bereziak dituztelako.

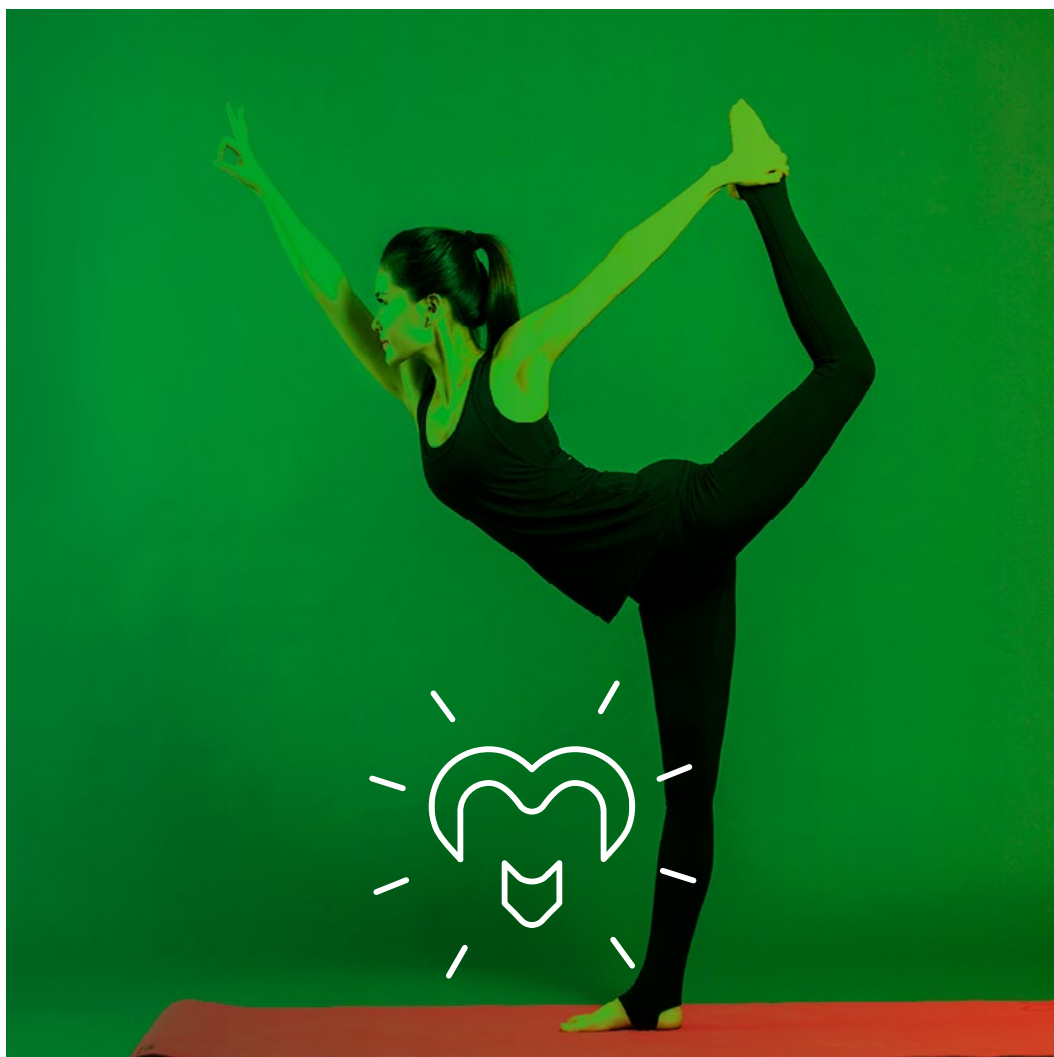
39. Sail horiek guztiek baterako neurriak hartuko dituzte jarduera fisikoaren bidez osasuna sustatzeko. Horretarako, jarduera fisikoaren jardunaren onurei eta kontuan hartu beharreko neurriei buruzko informazioa eta gomendio espezifikoak zabalduko dituzte, eta jardun hori sustatuko dute patologia jakin batzuen prebentziora eta tratamendura bideratutako programen bidez.

Kontratazioaren arloko neurriak

40. Euskal Autonomia Erkidegoko administrazio publikoek eta gainerako botere esleitzaeleek, jarduera fisikoaren eta kirolaren babesletzari eta mezenasgoari buruzko klausula sozialak txertatuko dituzte administrazio-kontratuak esleitzeko prozeduren administrazio-klausula partikularren agirietan, sektore publikoko kontratazioari buruzko araudi erregulatzaelearekin bat etorrita. Klausula horietan, gizonek eta emakumeek jarduera fisikoaren eta kirolaren esparruan dituzten egoera eta premia desberdinak hartu beharko dira kontuan.

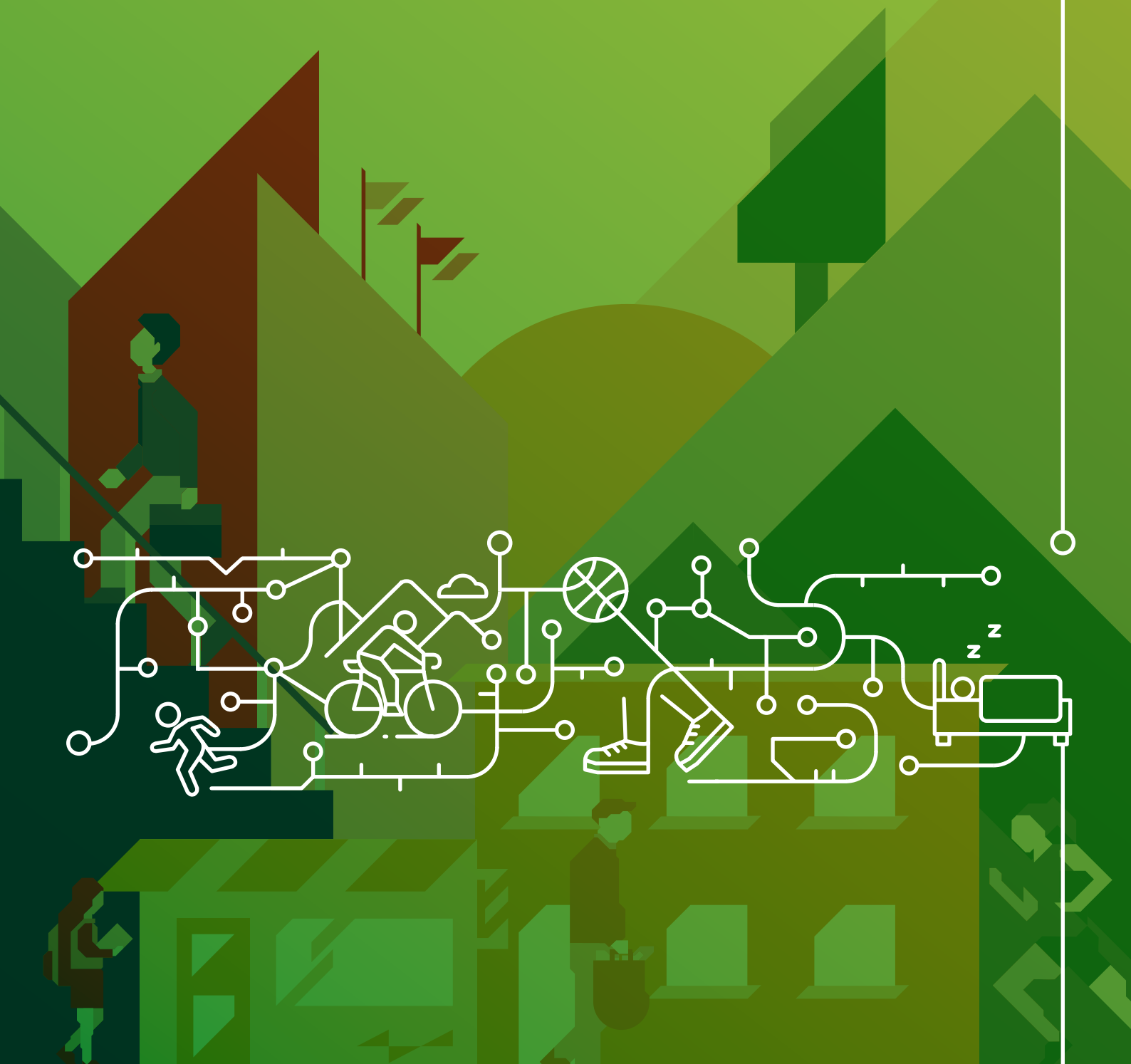
Plana

41. Legea indarrean sartzen denetik eta legealdi bakoitzaren hasieran, Autonomia Erkidegoko Administrazio orokorrean kirol-arloko eskumena duen saileko titularrak Eusko Legebiltzarrean aurkeztuko du Jarduera Fisikoaren Euskal Agentziaren Zerbitzuak egindako Euskadiko bizitza aktibo eta osasungarrirako plana, eztabaidatu dadin.



GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



8.

GAPPA:

JF-RI BURUZKO EKINTZA PLAN GLOBALA

2018an, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) JFri buruzko Ekintza Plan Globala argitaratu zuen (GAPPA), JF sustatzeko politikak eta programak diseinatzeko.

GAPPAREN xedea da informazio eguneratua eskaintzea aipatua eskatu duten herrialdeei, bai eta jarduera fisikoa maila guztietan areagotu nahi duten politika-ekintza eraginkor eta egingarriak bilduko dituen esparru bat ezartzea ere. Lidergo globala eta eskualde- eta nazio-mailako koordinazioa bermatu nahi ditu, bai eta paradigma aldaketa bat ekarriko duen erantzun bat ematea ere, gizarte osoa inplikatuz, pertsona guztiak aktiboak izan daitezen erregulariki, beren gaitasunen arabera eta bizitza osoan.

GAPPAREN ikuspegi sistemikoaren helburua da JFren sustapena ez ulertzea arazo isolatu gisa, baizik eta elkarri lotutako faktoreen sistema konplexu baten zati gisa (gobernua, osasuna, hezkuntza, komunitateak), ekintza koordinatua eta eraginkorra lortzeko, JF elementu eta harreman ugari eragiten duten fenomenotzat hartuta, eta sektoreen arteko lankidetzaren behar dela ingurune aktiboagoak eta osasungarriagoak sortzeko.

Lau helburu estrategiko ezartzen ditu, herrialde guztietan unibertsalki **aplikagarriak diren hogeita politika-ekintzaren bidez** lor

daitezkeenak, eta aitortzen du herrialde bakoitza abiapuntu desberdin batean dagoela JF ezaren mailak eta ohitura sedentarioak murrizteko bere ekimenetan.

1. Gizarte aktiboak sortzea: gizarte arauak eta jarrerak

Gizartearen paradigma aldatzea, adin guztietako jendearen gaitasunetan oinarritutako jarduera fisiko erregularrak dakartzan onura ugarien inguruko ezagupena eta ulermena zabalduz.

1.1. Komunikazio-kanpaina eraginkorrak egitea, komunitate-mailako programei lotuta, adin guztietako gaitasunetan oinarrituriko jarduera fisiko handiago batek eta sedentismo txikiago batek norbanakoa, familia eta komunitatearentzat dakartzan onura ugarien inguruko sentsibilizazioa, ezagupena eta ulermena zabaltzeko.

1.2. Nazio- eta komunitate-mailako kanpainak egitea jarduera fisikoaren gizarte-, ekonomia- eta ingurumen-onuren inguruko sentsibilizazioa eta ulermena zabaltzeko. Arreta berezia jarriko zaie oinezko ibilbideei eta bizikleta eta gorpildun beste ibilgailuak eskatzen dituzten garraio-mota ezberdinei (gurpil-aulkia, patinete eta gurpil-oholak barne), beren ekarpena handia baita Garapen Jasangarriko 2030

Agenda lortzeko (GJH2, GJH3, GJH4, GJH5, GJH8, GJH9, GJH10, GJH11, GJH13, GJH15, GJH16 eta GJH17).

1.3. Jendearen parte-hartzea bultzatzen duten ekitaldiak burutzea espazio publikotan, komunitate osoak inplikatur, gizarte- eta kultura-mailari dagokionez aproposak diren jarduera fisikoko doako esperientzia interesgarri eta irisgarriez gozatzeko aukera izan dezaten.

1.4. Profesionalen trebakuntza eta formakuntza teoriko-praktikoa bermatzea, osasunaren arloan zein horretatik kanpo, aktiboagoa den gizarte bat lortzeko esfortzuan joka dezaketen papera ezagutu eta barnera dezaten. Ondoko arloetako profesionalak trebatuko dira gehienbat (zerrenda ez murriztailea): garraioa, hiri-antolamendua, hezkuntza, turismo eta aisialdia, kirola eta fitnessa, oinarritzko komunitate-taldeak eta gizarte zibileko erakundeak.

2. Ingurune aktiboak sortzea: espazioak eta guneak

Beren hiri eta komunitateetan gune eta espazio seguruak eskuragarri izateko adin guztietako pertsonen duten eskubidea sustatu eta babesten duten inguruneak sortzea eta mantentzea, gune eta espazio horietan beren gaitasunen arabera jarduera fisikoa egiteko aukera izango baitute.

2.1. Hiria eta bere garraioa antolatzeke politiken integrazioa sendotzea, zoruaren erabilera trinko eta mistoaren printzipioak leheneztuz dagokion gobernu-maila guztietan, oso konektatuta dauden eta oinezko zein bizikleta bidezko joan-etorriak eta beste gurgildun ibilgailu batzuen bidezko joan-etorriak (gurgil-aulki, patinete eta gurgil-oholak barne) eta garraio-publikoaren erabilera ahalbidetzen dituzten auzoak eraikitzeke hiriko, aldirietako eta landa-eremukoko komunitateetan.

2.2. Oinez eta bizikleta bidez egiteke prestatua dagoen azpiegiturak eskaintzen dituen zerbitzuen¹ maila hobetzea, oinez zein bizikleta bidezko joan-etorriak eta beste gurgildun ibilgailu batzuen bidezko joan-etorriak (gurgil-aulki, patinete eta gurgil-oholak barne) eta garraio-publikoaren erabilera hiriko, aldirietako eta landa-eremukoko komunitateetan bultzatzeko, segurtasun, unibertsaltasun eta adin eta gaitasun guztietako jendearek aukera-berdintasuna bermatzeko printzipioak betez eta beste konpromiso batzuekin bat.

2.3. Errepide segurtasuna eta oinezkoen, txirrindularien eta beste gurgildun-ibilgailu batzuen (gurgil-aulki, patinete eta gurgil-oholak barne) eta garraio publikoaren erabiltzen dituzten segurtasun pertsonala handituko duten politika-ekintzen gauzatzea bizkortzea. Lehentasuna emango zaie errepidean segur-

tasun txikiagoa duten erabiltzaileen segurtasuna hobetzeko ekintzei, errepide segurtasunari dagokionez aplikatzen den sistema seguruen printzipioarekin eta beste konpromiso batzuekin bat.

2.4. Kalitate handiko espazio berde publiko, sare berde, aisialdirako espazio (ibai eta itsasertzak barne) eta kirol-instalazio gehiago eskaintzea adin eta gaitasun guztietako pertsoneri hiriko, aldirietako zein landa-eremuko komunitateetan. Segurtasun, unibertsaltasun eta aukera-berdintasunerako printzipioak aplikatuko dira, lehentasuna emanaz desberdintasunekin bukatzeko esfortzuei. Hori guztia, beste konpromiso batzuekin bat egingo da.

2.5. Arau, arautegi, diseinu-jarraibideak eta esparruak sendotzea naziomailan zein horren azpitik dauden mailetan, dagokionean, gaitasun ezberdineko pertsoneri eraikinean bertan edo bere inguruan aktibo izatea ahalbidetuko dieten azpiegitura publiko, eskola, osasun-zentro, kirol eta aisialdirako instalazio, lantoki eta babestutako etxebizitzak sustatu ahal izateko. Lehentasuna emango zaio oinezkoen, txirrindularien eta garraio publikoaren sarbide unibertsalari.

3. Pertsona aktiboak sortzea: programak eta aukerak

Programa eta aukera ezberdinak sortzea eta eskaintzea, testuinguru ezberdinetan, adin eta gaitasun guztietako pertsonen jardura fisikoa egin dezaten bakarka, familiartean eta komunitateko kideekin.

3.1. Kalitate handiko heziketa fisikoko eskaintza sendotzea. Aisialdi, kirol eta jolaserako esperientzia eta aukera positibo hobeak eskaintzea neska-mutilei, eskola osoaren printzipioa aplikatuz eskolaurre, haur, lehen eta bigarren hezkuntzako erakundetan, jardura fisikoa egiteko ohitura bizitza osoan mantentzen. Gozamina eta parte-hartzea sustatzea jardura fisikoan, gaitasunen eta trebetzien arabera.

3.2. Pazienteak baloratu eta beren jardura fisikoa areagotu eta sedentarismoa gutxitzeko sistema ezartzea eta sendotzea. Ariketa horren ardura osasun-, komunitate- eta gizarte-arretako langileena izango da, lehen eta bigarren mailako osasun- eta gizartezerbitzutan, osasun-arreta unibertsalaren baitan. Komunitatearen eta pazienteen inplikazioa bilatu eta koordinazioa bermatuko da komunitate-mailako baliabideekin, dagokionean.

3.3. Jardura fisikoa areagotzeko programak eta aukerak ugaritzea, aipatu programak eta

aukerak parkeetan eta beste gunek natural batzuetan eskainiz (hondartza, ibai eta kostalde), bai eta lantoki publiko zein pribatuetan, komunitate-zentroetan, kirol eta aisialdirako instalazioetan eta erlijio-izaerako zentroetan, adin eta gaitasun guztietako pertsonen parte-hartzea bultzatzeko jarduerak fisikoko ekimenetan.

3.4. Adinekoen (beren gaitasunen arabera) jarduerak fisikoa indartzea eta sedentarismoa murriztea xede duten neurrirako programa eta aukeren eskaintza sendotzea, zahartze aktibo bat sustatzeko. Tokiko eta komunitate-mailako instalazio, gizarte- eta osasun-arretako zentro, zahar etxe eta familia-inguruneak erabiliko dira horretarako.

3.5. Programa eta zerbitzu ezberdinen garatzea eta gauzatzea bultzatzea komunitate-mailako gunek ezberdinetan, herrialde zehatz batean jarduerak fisiko ezak mailarik handiena agertzen duten taldeen (esaterako, neskek, emakumeak, adinekoak, landa eremuko komunitateak eta indigenak eta gizarte-egoera ahulenean dauden edo bereizkeria pairatzen duten pertsonak) jarduerak fisikoa sustatzeko. Guztion ekarpen positiboak aintzat hartu beharko dira.

3.6. Komunitate osoa xede duten ekimenak gauzatzea herri-, hiri- edo komunitate-mailan,

eragile guztien inplikazioa bultzatu eta politika anitzeko ikuspegi baten ezartzea optimizatze-ko gunek ezberdinetan. Honela, adin eta gaitasun guztietako pertsonen jarduerak fisikoa handitu eta beren sedentarismoa murriztuko da. Arreta berezia eskainiko zaie oinarritzko komunitatearen inplikazioari, partekatutako gauzatzeari eta erantzukizunari.

4. Sistema aktiboak sortzea: gobernantza eta politika-bideratzaileak

Lidergoa, gobernantza, sektore anitzeko lan-kidetzak, langileen gaitasuna, aholkularitza eta informazio-sistemak sortzea eta sendotzea sektore ezberdinetan, bikaintasuna lortu ahal izateko jarduerak fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea xede duten bitartekoen mobilizazioari eta nazioarteko, nazio-mailako eta horren azpitik dauden mailako ekintza koordinatuaren gauzatzeari dagokienez.

4.1. Politika-esparruak, lidergo- eta gobernantza-sistemak sendotzea nazio-mailan zein hortik beherakoetan, jarduerak fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea xede duten ekintzen gauzatzea babesteko. Ondokoak hartuko dira kontuan ere: sektore anitzeko inplikazioa eta koordinazio-mekanismoak; jarduerak fisiko eta sedentarismoari buruzko jarraibide, gomendio eta ekintza planak; eta

aurrerapenaren jarraipena eta ebaluazioa, kontu-ematea bultzatzeko.

4.2. Datu-sistemak eta gaitasunak hobetzea nazio-mailan eta, dagokionean, hortik beherrako mailetan, ondokoen babes gisa: biztanleriaren jarduera fisikoa eta sedentarismoa erregularri aztertzea, adin eta eremu ezberdinetan; teknologia berriak garatu eta probatzea jarraipen- eta azterketa-sistemak sendotzeko; jarduera fisikoaren alderdi soziokultural eta ingurumen-alderdi ezberdinak ebaluatzeko sistemak garatzea; eta politika-ekintzen gauzatzeari buruzko sektore anitzeko ebaluazio eta txosten-idazte erregularra, kontu-ematea bermatu eta aurrerapena neurtu ahal izateko.

4.3. Ikertu eta ebaluatzeko nazio- eta erakunde-mailan dagoen gaitasuna sendotzea eta teknologia digitaleen eta berrikuntzaren aplikazioa bultzatzea jarduera fisikoa sustatu eta sedentarismoa murriztea xede duten politika-konponbideen garapena eta gauzatzea bizkortzeko.

4.4. Sentsibilizazio eta hedatze esfortzuak handitzea mundu-, eskualde- eta nazio-mailan gauzaturiko ekintza partekatuaren inguruko sentsibilizazioa, ezagupena eta inplikazioa areagotzeko. Ondoko hartzaileak lehenetsiko dira gehienbat (zerrenda ez murriztailea): goi-mailako liderrak, sektore ugariko aginta-

riak, hedabideak, arlo pribatua, hiriko eta komunitate-mailako agintariak eta komunitate orokorra.

4.5. Finantzazio-mekanismoak indartzea, ekintza plana nazio-mailan zein hortik beherrakoetan egokiro gauzatzen dela bermatzeko. Halaber, sistema bideratzaileak garatuko dira, jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea xede duten politiken garapena eta gauzatzea babestu ahal izateko.



9.

PLANAREN GARAPEN ETA EBALUAZIOA

Mugiment Ekintza Planaren oinarriak dokumentu honetan jasotzen dira. Dokumentu hau aberastu da planaren sustatzaileen eta [kanpo ebaluazioaren](#) proposamenekin.

Prozesu arin eta operatibo bati jarraitzeko, Mugiment Ekintza Plana Mugiment idazkari-tza teknikoaren lanean oinarrituko da, JFren sustapenaren sustatzaile nagusien parte-hartze aktiboa koordinatuz.

JFKLren arabera, Euskal Autonomia Erkidego-ko Administrazio orokorrean kirol-arloan eskumena duen sailari atxikitako zerbitzua da Jarduera Fisikoaren Euskal Agentziaren Zerbitzua. Era berean, zerbitzu honi esleitzen dio Euskadin JF sustatzeko plan publikoak koordinatzea eta bultzatzea, tokiko autonomia erabat errespetatuz. Hori horrela izanik, ulertu behar da JFren Euskal Agentziaren Zerbitzuak erraztu egin behar duela EAEn JFren sustapenean inplikaturako erakundeen arteko koordinazioa. Horregatik, **Eusko Jaurlaritzako Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza izango da Mugiment Ekintza Plana koordinatuko duen erakundea.**

Horrela izanik, Mugiment Ekintza Plana Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren plan gisa ulertu behar da, eta sail honek sustatzaile nagusi eta koordinatzaile gisa jardun behar du. EAEko jarduera fisikoaren

sustatzaile guztiak gonbidatzen dira Mugiment Ekintza Planean parte hartzera, bereziki JFKLk esleitutako aginduak dituztenei.

Mugiment Ekintza Plana sortu eta garatzeko **lan-egutegia** zehatza proposatzen da jarraituko diren urrats garrantzitsuenak jasotzen dituen:

	2025												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Agerraldia Lege Biltzarrean													
Kultura sailaren konpromisoak													
Konpromisoen bilatzailea argitaratu													
Hasierako aurkezpena													
Planari aldaketak proposatu													
Konpromisoak gehitzea													
Kanpo ebaluazioa													
Behin betiko planaren aurkezpena													
Urteko ebaluazioa													
Urteko aurkezpena													

[illegible]

Era berean, hurrengo taulan Mugiment Ekin-tza Planaren idazketarako aurreikusitako par-te hartzea eta bakoitzari dagozkion erantzuki-zunak agertzen dira:

	Buru politiko publikoa	Buru politiko eragilea	Garapen teknikoa	Konpromi-soak	Kanpo ebaluazioa	Eztabaida politikoa	Komunikazio euskarriak
Lehenengo Lehen-dakariordea eta Kultura eta Hizkuntza Politika-ko Sailburua							
JF eta kirol Zuzendaria							
Lege Biltzarra							
JF eta Kirol Zuzendaritza Zerbitzu Burua							
JF eta Kirol Zuzendaritza kirol kudeatzailea							
Mugiment idazka-ritza teknikoa							
Sustatzaileak							
Kanpo aditua							
Komunikazio enpresa							

Mugiment Ekintza Planaren alderdirik garrantzitsuena izango da jarduera fisikoaren sustapenean diharduten erakundeek bere gain hartuko dituzten **konpromisoen betetzea**. Era berean, **Mugiment Ekintza Planaren konpromisoak** dituzten erakundeak edota Mugiment ekimenetan parte hartzen dutenak **Mugiment sustatzailetzat** hartuko dira, eta horrela erakutsiko da.

Konpromisoak <https://mugiment.euskadi.eus> webguneko konpromisoen atalean ikusgai egongo dira. **Konpromisoen bilatzailerak** eremu hauek jasoko ditu: konpromisoa, arduradunak, hartzaileak, JFKL-k zehaztutako neurriekiko harremana, GAPPA-k proposatutako ekintzekiko harremana, gauzatze-epea, eremu geografikoa, aurrekontua, ebaluazio-adierazlea, helmuga, betetze-maila eta info +.

Plan dinamikoa sortu nahi da, non konpromiso eta sustatzaile berriak sartzea prozesu irekia izango den etengabe. Horretarako, planaren metodologia beste administrazio eta erakunde batzuetara zabalduko da, ondoren bilatzailea elikatzen joateko sustatzaileek konpromiso berriak onartzen dituzten heinean. Mugiment idazkaritza teknikoak sustatzaileengandik jasotako konpromisoak aplikatiboan erregistratuko ditu.

Mugiment Ekintza Planaren **ebaluazioa urtean behin** egingo da, honako zeregin haue-tan oinarrituta:

1. Sustatzaile bakoitzak bere konpromisoen **autoebaluazioa** egitea. Horretarako, urte bakoitzaren hasieran, idazkaritza teknikoak sustatzaileekin harremanetan jarriko da ebaluazio-prozesua egiteko jarraibideekin. Konpromisoak gauzatze-epea gainditu ez badu, abian ala abiatu gabe dagoen zehaztu beharko da. Aldiz, epea gainditu badu, konpromisoa bete den, partzialki bete den edo bete ez den adieraziko da.
2. Mugiment idazkaritza teknikoak **ebaluatea JFKLk** agindutakoa betetzen den, Mugiment Ekintza Plana ezarrita.
3. Mugiment idazkaritza teknikoak, **GAPPAk** proposatutako helburu estrategikoak eta ekintzak betetzen diren **ebaluatea**, Mugiment Ekintza Plana ezarrita.

GAPPAk bere [Global Status Report on Physical Activity 2022](#) jarraitutako ebaluazio-sistema ez dugu errepikatuko; izan ere, gure ustez, mundu-mailako ebaluaziorako baliagarria bada ere, ez da aplikagarria EAerako, eta are gutxiago urtez urteko ebaluazioan.

Mugiment idazkaritza teknikoak Mugiment Ekintza Planean parte hartuko duten sustatzaileekin elkarriketak antolatuko ditu, bakoitzak hartu nahi dituen konpromisoak zehazteko. Sustatzaileek nahi adina konpromiso har ditzake.

Mugiment Ekintza Planean jasoko diren konpromisoak jarduera fisikoaren sustapenera bideratutakoak izango dira, eta, **inaktiboak diren pertsonak aktibo bihurtzen lagunduko dituztenak** lehenetsiko dira. Era berean, aktibo diren pertsonak, aktiboago bihurtzeko neurriak ere ongi etorriak izango dira Plan honetan.

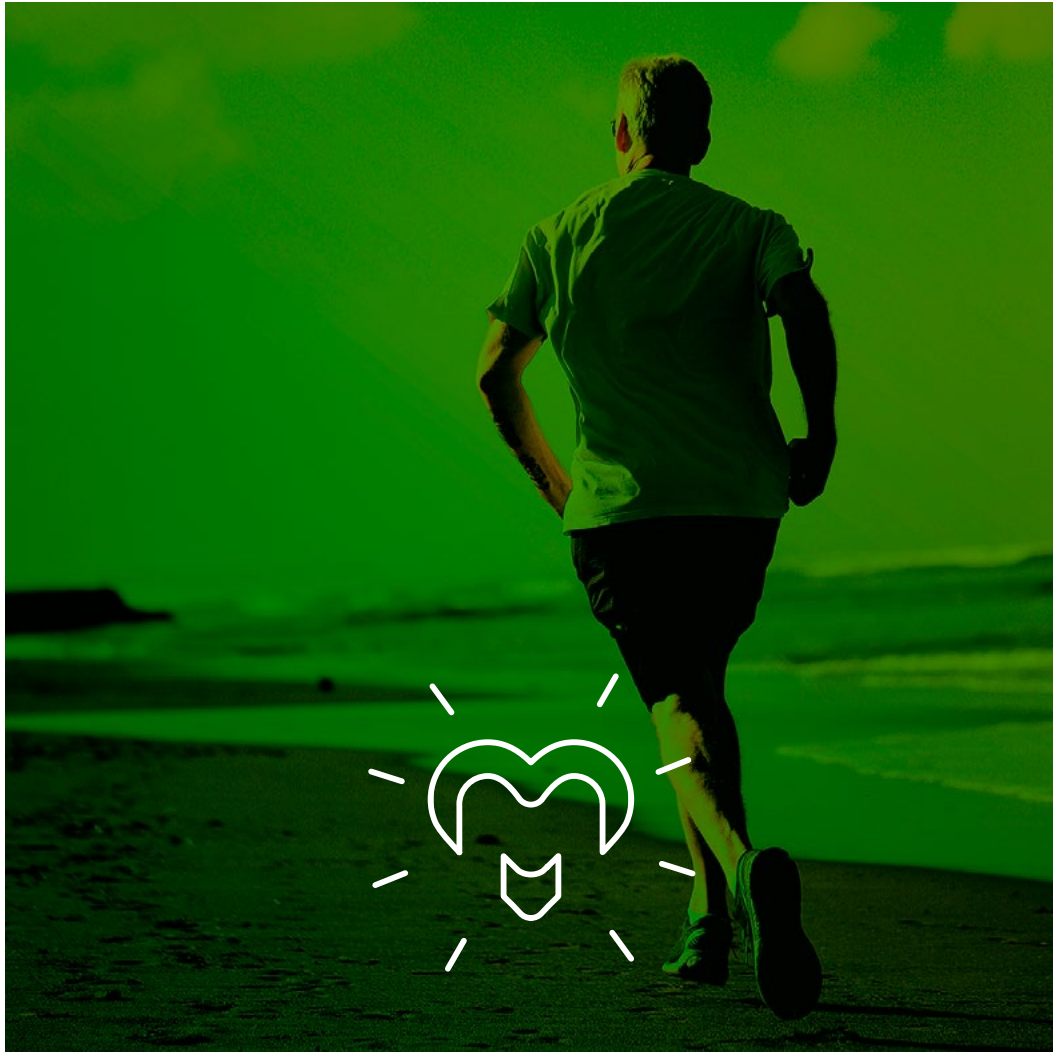
JFKLk zehazten duen bezala, Mugiment Ekintza Planak ondorengoarekin lerrokatuta egongo da: gizarteko kolektiboen jarduera fisikoaren eta kirol-jardueraren politikak eta lehentasunak, pertsona ahulenak, adinekoak, emakumeak, adingabeak eta desgaitasunen bat dutenak artatu eta lehenesteko.

Konpromisoen epeari dagokionez, konpromisoa hartzen duen sustatzaileak erabakiko du; urtebetekoa, bi urtekoa edo bestelakoa. Kontuan izan behar da Mugiment Ekintza Plana 2030era artekoa izan arren, konpromisoak gauzatzeko epea urte horretatik gorakoa izan daitekeela.

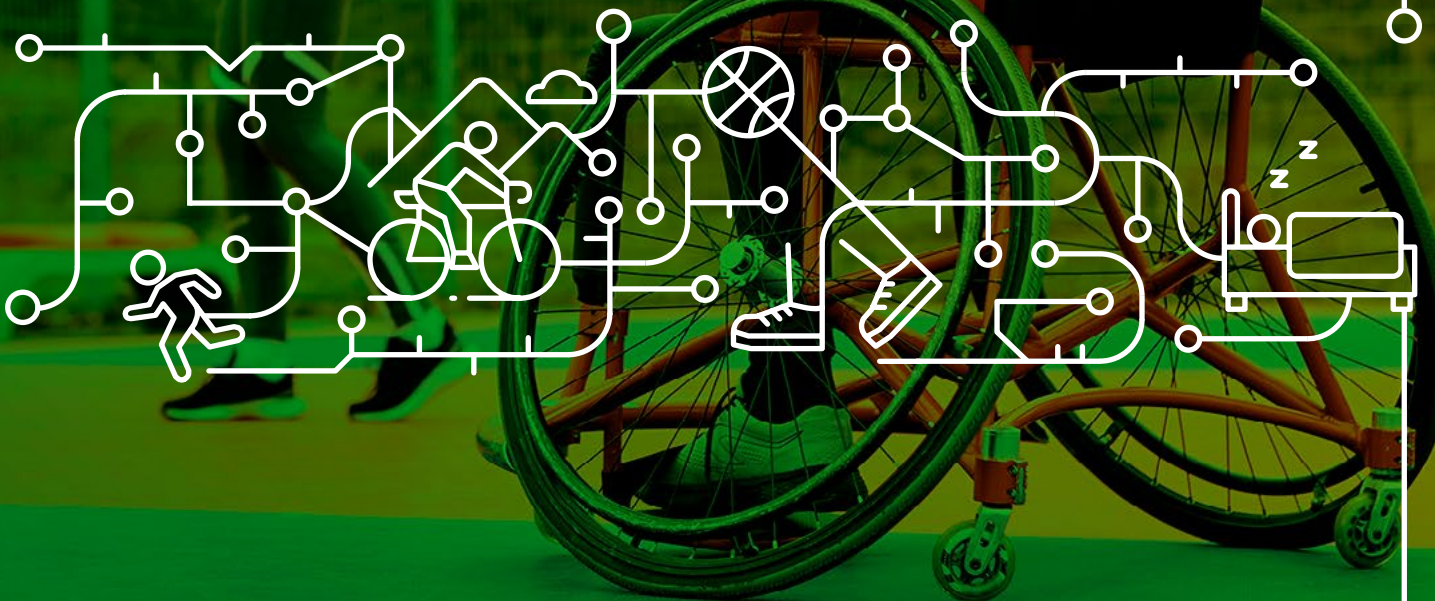
Mugiment idazkaritza teknikoak **urtero plan osoaren ebaluazioa** aurkeztuko du, hartutako konpromiso guztien egoera aztertuz. Ebaluazio horrek urteko balantzea egiteaz gain, etorkizunerako hobekuntza-aukerak ere identifikatuko ditu.

Horrela, Mugiment Ekintza Plana ez da behin-betiko dokumentu batean geratuko, baizik eta etengabeko elikatzean oinarritutako prozesu bizia izango da, parte-hartzaileen ekarpen eta erantzukizun partekatuekin.





Hurrengo eranskinek
planari buruzko informazioa
osatzeko eta ulertzeko balio
dute.



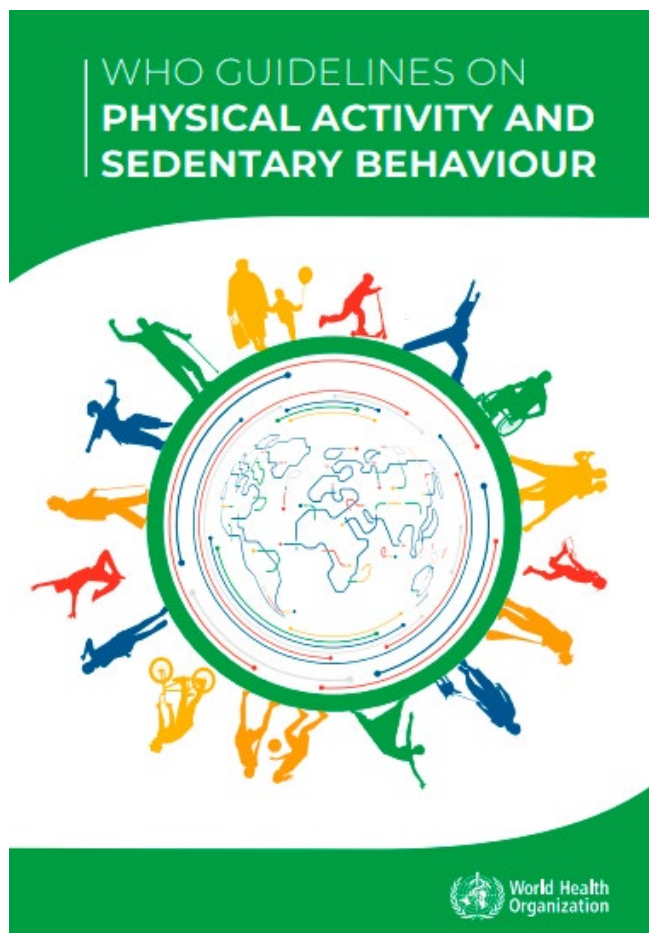
10.1

OME-REN GIDALERROAK JF ETA SEDENTARISMOARI BURUZ

2020an, OMEk azken eguneratzea argitaratu zuen, JFri eta sedentarismoari buruzko jarraibideekin. Osasun publikoko gomendioak dira, ebidentzia zientifikoan oinarrituak, herritarrek egin behar duten JF kantitate eta kopuruari buruzkoak, maiztasunari, intentsitateari eta iraupenari dagokienez, onura esanguratsuak lortzeko eta osasunerako arriskuak arintzeko.

Gidalerroak, besteak beste, osasun, hezkuntza, gazteria, kirol edo gizarte-ongizateko politikak formulatzeaz arduratzen diren pertsonen zuzenduta daude, bai eta JF sustatzeko eta sedentarismoa murrizteko nazio, eskualde edo udal-planak egiteko ardura dutenei ere.

Mugiment Ekintza Plan honek bere egiten ditu OMEren jarraibideak, bertsio alternatibo baten ez baitu bermatzen honen idazketan parte hartu zuen ikerketa-talde prestigidunak lortutakoak baino gomendio hobeak egitea.



10.2 AKRONIMOAK ETA LABURDURAK

JF: Jarduera Fisikoa

JFE: Jarduera Fisiko Eza

JFKL: 2/2023 LEGEA, martxoaren 30ekoa, Euskadiko JFren eta kirolarena

EAE: Euskal Autonomi Erkidegoa

KKG: Kirol Kontseilu Gorena

GAPPA: Global Action Plan on Physical Activity (Jarduera Fisikoari buruzko Ekintza Plan Globala)

OME: Osasunaren Mundu Erakundea

EAEOI: Euskal Autonomi Ergidegoko Osasun Inkesta

GEK: Gaixotasun Ez Kutsakorrak

GJH: Garapen Jasangarrirako Helburuak

JFEB: Jarduera Fisiko Ertain Bizia

DBH: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza

LSOIN: Laneko Segurasun eta Osasunaren Institutu Nazionala

10.3 DOKUMENTU- ERREFERENTZIAK

- [2/2023 LEGEA](#), martxoaren 30ekoa, Euskadiko jarduera fisikoaren eta kirolarena.
- [GAPPA](#), Osasunaren Mundu Erakundea.
- [One Health](#), Osasunaren Mundu Erakundea.
- [Eusko Jaurlaritzaren 2024-2028 Gobernu Programa](#).
- [Euskadiko Osasun Ituna: hasierako osasun diagnosia](#), Eusko Jaurlaritza.
- [Euskadi Osasun Plana 2030](#), Eusko Jaurlaritza.
- [Europar Batasunaren Kirolerako 2024-2027 Plana](#).
- [Sedentarismoaren eta jarduera fisiko ezaren aurka kirola sustatzeko Espainiako estrategia 2025-2030](#), Espainiako Gobernua.
- Otsailaren 19ko [5/1988 LEGEA](#), Soin-Kulturarena eta Kirolarena.
- [14/1998 LEGEA](#), ekainaren 11koa, Euskadiko kirolarena.
- [Kirolaren Euskal Plana 2003-2007](#), Eusko Jaurlaritza.
- [Aktibili Plana](#), Eusko Jaurlaritza.

- [Mugiment Plana](#), Eusko Jaurlaritza
- [13/2023 LEGEA](#), azaroaren 30ekoa, Euskadiko Osasun Publikoarena.
- [17/2023 LEGEA](#), abenduaren 21ekoa, Euskal Autonomia Erkidegoko Hezkuntzarena.
- [11/2023 LEGEA](#), azaroaren 9koa, Euskadiko mugikortasun jasangarriarena.
- [4/2005 LEGEA](#), otsailaren 18koa, Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerakoa.
- [12/2008 LEGEA](#), abenduaren 5ekoa, Gizarte Zerbitzuei buruzkoa.
- [2/2006 LEGEA](#), ekainaren 30ekoa, lurzoruari eta hirigintzari buruzkoa.
- [31/1995 LEGEA](#), azaroaren 8koa, Lan-arriskuen Prebentzioari buruzkoa.
- [Global Matrix 4.0 Basque Country txostena](#), Eusko Jaurlaritza.
- [Euskal Osasun Inkesta / EAEOI 2023](#), Eusko Jaurlaritza.
- [Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana](#), Eusko Jaurlaritza.
- [EAEko kirol-ohituren inkesta 2022](#), Eusko Jaurlaritza.
- [OME-ren gidalerroak jarduera fisikoari eta sedentarismoari buruz](#), Osasunaren Mundu Erakundea.
- [Global Status Report on Physical Activity 2022](#), Osasunaren Mundu Erakundea.
- [Euskadiko Mugikortasun Jasangarriaren Plana](#), behin-behineko onarpena. I. Liburukia: Diagnostika. EJ-GV.
- [Euskadiko Mugikortasun Jasangarriaren Plana](#), behin-behineko onarpena. II. Liburukia: ekintza plana. EJ-GV.
- [Gipuzkoako Bizikleta Bideen Lurraldearen Arloko Plana](#), Gipuzkoako Foru Aldundia.
- [Arabako Lurralde Historikoko Bizikleta Bideen eta Ibilbide Berdeen Lurralde Plan Sektoriala](#), Arabako Foru Aldundia.
- [Bizkaiko Bizikleta Bideen Lurralde Plan Sektoriala](#), Bizkaiko Foru Aldundia.



mugiment
pertsona aktiboak



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA