

*Atarrabiako 60 urtetik
gorakoentzako Jarduera Fisikoko
Tokiko Proiektua*

Proyecto Local de Actividad Física
para mayores de 60 años de Villava



**Atarrabia
Sasoiko**

**Villava en
Forma**

AURKIBIDEA

1- PROIEKTUAREN EZAUGARRIEN DESKRIPZIOA

1.1- Sarrera eta justifikazioa.....	2
1.2- Helburuak.....	4
1.2.1- Orokorrak.....	4
1.2.2- Zehatzak.....	4
1.3- Garapen faseak eta ebaluazioa.....	5
1.3.1- Garapen faseak.....	5
1.3.2- Ebaluazioa.....	5
1.4- Proiektuan ariko diren langile teknikoak.....	6
1.5- Proiektua garatzeko erabiliko diren kirol instalazioak.....	6
2- BIZTANLERIA DATUAK	6

60 URTETIK GORAKOENTZAKO JARDUERA FISIKOKO TOKIKO PROIEKTUA

1. PROIEKTUAREN EZAUGARRIEN DESKRIPZIOA

1.1. SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA:

"Egoera fisiko onean dagoen adineko pertsona bat egunero kementsu, neke handiegirik gabe eta bere jarduerak egiteko kemenez moldatzen dena da."

Gaur egun, **jarduera fisikoa** egitea oso osagai garrantzitsua da osasun-adierazle onak lortzeko, bizi-iraupen handiagoa eta bizi-kalitate ona ekarriko baitute. Osasunaren eta gorputz- eta kirol-jardueraren kontzeptuek gero eta lotuago egon behar dute, aipatutako osasun-adierazleak lortzeko.

Giza gorputza mugitzeko diseinatua izan zen eta, beraz, jarduera fisiko erregularra behar du modu optimoan funtzionatzeko eta gaixotasuna saihesteko. Frogatu da **bizimodu sedentarioa arrisku-faktorea dela gaixotasun kroniko asko garatzeko**, gaixotasun kardiobaskularrak barne, mendebaldeko heriotza-kausa nagusietako bat. Bizitza aktiboa izateak, gainera, beste **onura sozial eta psikologiko** asko dakartza, eta lotura zuzena dago jarduera fisikoaren eta bizi-itxaropenaren artean; horrela, populazio aktiboek denbora gehiago ematen dute bizitzen ez-aktiboek baino. Aktiboago bihurtzen den jende sedentarioak dio hobeto sentitzen dela ikuspuntu fisiko zein mentaletik, eta **bizi-kalitate** hobea dutela.

2020an, **Osasunaren Mundu Erakundeak** jarduera fisikoari eta portaera sedentarioari buruzko gidalerro berriak argitaratu zituen. Gidalerro horietan, biziki gomendatzen zen osagai anitzeko jarduera fisikoa egitea, intentsitate moderatu edo bizikoa, astean hiru egunetan edo gehiagotan. Horren barruan sartzen da erresistentzia kardiobaskularra hobetzeko ariketak egitea (adibidez, ibiltzea) indar-entrenamenduarekin eta orekarekin. Hala ere, ebidentziak gorabehera, 65 eta 74 urte bitarteko helduen % 18k eta 75 urtetik gorakoen % 15ek soilik betetzen dituzte OMEk ezarritako ariketa kardiobaskularren eta indar muskularraren gutxieneko

jarraibideak. Hau da, astean 150 minututik gorako jarduera fisiko aerobiko moderatu-bizia egitea eta giharrek indartzeko ariketak egitea, gutxienez astean bitan.

Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da herri-administrazioek udalerrri edo lurralde bakoitzari egokitutako jarduera fisikoa egitea sustatzeko plan orokorrak egitea. Azken helburua osasungarriak ez diren bizi-ohiturak aldatzea eta jarduera fisikoak osasunean duen eragin positiboaz ohartaraztea izango da. Horrela, eta jarduera fisikoaren ikuspuntutik, **Atarrabiako Udalaren helburu orokorra, proiektu honekin, NAVARRA ACTIVA/NAFARROA AKTIBOA** helburuei eta herriko eta OMEk ezartzen dituen eskakizunei.

Plana 60 urtetik gorako atarrabiarrei **zuzenduta dago**, eta bi jarduera-eremutan banatzen da:

1. 60 urtetik gorakoentzako jarduera fisikoko programa, lehorrean.
2. Igeriketa, 60 urtetik gorakoentzat.

Azken urteetan asko hazi da jarduera, eta gaur egun 60 urtetik gorako AFko 7 talde ditugu aretoan eta igeriketako 2 talde, guztira 152 inskribatuta.

Nekane Garijo begiralea Udalak zuzenean kontratatzen du.

Proiektua Atarrabiako Udalak sustatzen du, Atarrabiako Osasun Zentroarekin eta Kirolaren Ikerketa, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroarekin (CEIMD) lankidetzahitzarmen baten bidez.

1.2. HELBURU OROKORRAK ETA ZEHATZAK:

1.2.1 Helburu orokorrak:

- Atarrabiako pertsona adineko ahalik eta gehienek beren eguneroko bizitzan jarduera fisikoko eredu jakin bat integratzea, beren interesen, motibazioen eta beharren arabera, zahartze osasungarriaren alde.
- Jarduera fisikoa bizitza osasuntsua eta osasungarria sustatzeko tresna baliagarri gisa txertatzea, horrela adinekoen gaitasun funtzionala mantentzeko eta handitzeko, aktibo, autonomo eta independente geratuz eta, horrela, bizi-kalitatea hobetuz ahalik eta denbora luzeenean.
- Adinekoen isolamendua prebenitzea, aisialdia eta berdinen arteko harremanak sustatuz; kontaktu horrek jardueretatik harago jarraitu ahal izango du.
- Bizitza aktiboak gizonengan eta emakumeengan eta arriskuan eta gaixo dauden pertsonengan dituen onurei buruz sentsibilizatzea eta sustatzea, ariketa fisikoko eta osasuneko tokiko proiektuekiko atxikidura areagotzeko.

1.2.2 Helburu zehatzak:

- 60 urtetik gorako biztanle osasunekoan artean osasuna mantentzera eta hobetzera bideratutako kirol-jarduera fisikoak sustatzea eta erraztea.
- Beren ezaugarriengatik kirol-instalazioetara sartzea zaila izan dakiekeen pertsonen artean praktika fisikoa sustatzea.
- Osasuna bizitza-ohitura osasungarri gisa hartzen duen jarduera fisikoa sustatzea eta horren inguruan sentsibilizatzea.
- Funtzionamendu mental ona izatea: gaitasun mentalari eta ikasteko gaitasunari eustea.

1.3. GARATZE FASEAK ETA EBALUAZIOA:

1.3.1 Garatze faseak:

Udalak, Udaleko Kirol Zerbitzuaren bidez, 60 urtetik gorakoentzako Jarduera Fisikoaren Programa antolatzen du, eta ekintzak koordinatzen ditu Kirolaren Ikasketa, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroarekin (CEIMD), Atarrabiako Osasun Zentroarekin eta Atarrabiako Erretiratuen Etxearekin.

Programa irailaren erdialdean hasten da eta ekainaren erdialdera arte irauten du. Horretarako, Udalak aldizkako erregimen finkoko pertsona bat kontratatu du programako saioak egiteko, bai aretoan, bai igerilekuan. Aretoan astean hiru orduz egiten da eta igerilekuan bi orduz. Guztira, urteko ordu-kopurua 105 ordukoa da Aretoan (barrualdean) eta 70ekoa igerilekuan.

Urtean bi edo hiru aldiz test fisikoen sorta bat pasatzen zaie, eta Kirol Zerbitzuko teknikariek baloratu egiten dituzte.

Uztailean eta abuztuan, amaitutako programaren memoriak amaitzen dira, eta hurrengo ikasturtean Programa garatzen jarraitu ahal izateko beharrezko dokumentazioa eta ekintzak prestatzen dira.

1.3.2 Ebaluazioa:

Kalitate- eta iraunkortasun-irizpideetarantz aurrera egiteko, ebaluazio-sistema zehatz bat planteatzen da 60 urtetik gorakoentzako Jarduera Fisikoaren Tokiko Programarako.

- **Ebaluazio-prozedurak eta -tresnak:** galdetegiak, memoriak, behaketa.
- **Ebaluazio-gaiak:**
 - Atxikipena aktibitateetara
 - Helburuak
 - Parte-hartze mailak
 - Parte hartzaileen perfilak
 - Baliabideak: materialak, instalazioak, giza-baliabideak
 - Parte-hartzaileen asebetetze maila
 - Programaren funtzionamendua

- Monitorea
 - Koordinazioa
 - Atal ekonomikoa
- **Ebaluazio-uneak:** Urtean zehar ikusitako alderdirik garrantzitsuenak jasoko dira etengabe, eta gida gisa erabiliko dira urtea amaitzean memoria bat egiteko..

1.4. PROIEKTUAN ARIKO DEN TALDE TEKNIKOAK:

- Iosu Irigoien Reclusa, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua, Kiroletako Udal Zerbitzuko zuzendari teknikoa. (Proiektuaren zuzendaritza eta koordinazioa).
- Ion Etxeberria Mendia, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua. (Proiektuaren koordinazioa, tokiko sarerako laguntza teknikoa eta programak. 6. ekintzako monitorea).
- Nekane Garijo Equiza, Hirugarren Adineko Monitore espezialista.

1.5. PROIEKTUA GARATZEKO KIROL INSTALAZIOAK:

Proiektu hau Martiket Kirol Guneko Atarrabiako Udalaren instalazioetan garatuko da.

2. **BIZTANLERIA DATUAK**

Atarrabiako biztanleria nabarmen zahartzen joan da azken urteotan. Hala, 60 urtetik gorako biztanleei buruzko datuak hauek dira:

- 2013 urtean 60 urtetik gorako 2.036 pertsona zeuden, Atarrabiako populazio osoaren % 19,73.
- 2015 urtean 2.229, populazioaren % 21,71.
- 2018 urtean 2.581, populazioaren % 25,42
- 2020 urtean 2.750, populazioaren % 26,78
- 2023 urtean 3.008, populazioaren % 29,86
- 2024 urtean 3.061, populazioaren % 30,50
- 2025 urtean 3.144, populazioaren % 31,65
- 2026 urtean 3.244, populazioaren % 32,56