

MUÉVETE

Cuida tu salud cada día

MUGITU

Zaindu zure osasuna egunero

MARCO

estratégico

MARKO

estrategikoa



ODS 3 Para 2030 reducir 1/3 mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.



OMS Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS.
Objetivo de reducir la inactividad física en un 15% para 2030



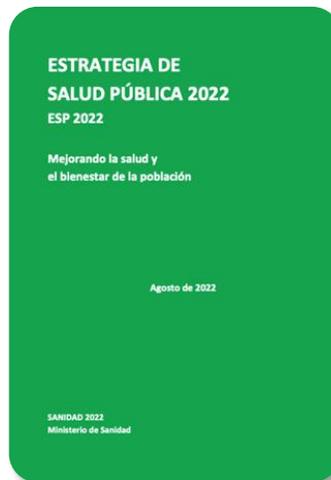
Healthier Together. Abordaje de enfermedades crónicas a través de los determinantes de salud, entre ellos la inactividad física.

MARCO

estratégico

MARKO

estrategikoa



- **LE3.** Mejorar la Salud y el Bienestar a través de la Promoción de Estilos de vida y entornos generadores de salud, seguros y sostenibles.
- **LE4.** Promover la salud y equidad en salud a lo largo de la vida



Programa de Estilos de vida.

- ✓ Eje I. Promover comportamientos favorables a la salud y prevención de enfermedades.
- ✓ Eje II. Desarrollar acciones de Salud comunitarias en colaboración con Atención Primaria, entidades locales y organizaciones sociales.

RECOMENDACIONES

Ideas clave

GOMENDIOAK

gako nagusiak

Es importante para la salud no sólo practicar **actividad física**, sino también reducir el tiempo que se pasa en modo **sedentario**

RECOMENDACIONES

Ideas clave

GOMENDIOAK

gako nagusiak

Cualquier tipo de actividad física **cuenta**, es importante **adaptarla a la vida diaria**

Todas las personas de cualquier edad y sea cual sea su estado de salud, **pueden beneficiarse** de ser activas físicamente y reducir el tiempo de sedentarismo

BENEFICIOS

de practicar actividad física
y reducir el sedentarismo

ONURAK

jarduera fisikoa egitearen
eta sedentariismoa murriztearen

- ✓ Mantiene la **agilidad**, mejora el **sueño**, aporta **bienestar emocional y mental**, contribuye a mantener el **peso adecuado**
- ✓ Ofrece oportunidades para **socializar**, favorece la autonomía
- ✓ Previene **enfermedades**, disminuye la **mortalidad**
- ✓ Mejora el control de algunas **enfermedades crónicas**

¿CUÁNTO NOS MOVEMOS?

en Navarra

ZENBAT MUGITZEN GARA?

Nafarroan



Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra
Nafarroako Osasun Komunitarioaren Behatokia

SERIE
ESTILOS DE VIDA

En el tiempo libre



En el hogar



En desplazamientos



En la actividad diaria



En el tiempo libre



En el hogar



En desplazamientos



En la actividad diaria



¿CUÁNTO NOS MOVEMOS?

en Navarra

ZENBAT MUGITZEN GARA?

Nafarroan



Más de la mitad de la población (54,3%) es inactiva en su tiempo de ocio

El 30,9% no hace ejercicio y el 23,7% lo hace de forma ocasional

En el tiempo libre



En el hogar



En desplazamientos



En la actividad diaria



¿CUÁNTO NOS MOVEMOS?

en Navarra

ZENBAT MUGITZEN GARA?

Nafarroan



Navarra es la **tercera comunidad menos sedentaria** en el tiempo de ocio

Sedentarismo en Navarra 23,3%
En España 36,4%

En el tiempo libre



En el hogar



En desplazamientos



En la actividad diaria



¿CUÁNTO NOS MOVEMOS?

en Navarra

ZENBAT MUGITZEN GARA?

Nafarroan



83,5% de la población
ve la TV diariamente
y de media lo hace durante
173 minutos



En el tiempo libre



En el hogar



En desplazamientos



En la actividad diaria



¿CUÁNTO NOS MOVEMOS?

en Navarra

ZENBAT MUGITZEN GARA?

Nafarroan



23% de la población
va andando o en bici
en al menos uno de sus
desplazamientos

** Población navarra de 16 o más años
que está ocupada o es estudiante*

En el tiempo libre



En el hogar



En desplazamientos



En la actividad diaria



¿CUÁNTO NOS MOVEMOS?

en Navarra

ZENBAT MUGITZEN GARA?

Nafarroan



Cuatro de cada diez personas permanecen sentadas la mayor parte de la jornada

OBJETIVO

de la campaña

HELBURUA

kanpainaren

Hacer **pequeños cambios**
en las **rutinas cotidianas**,
para **movernos más**
de lo que ya lo hacemos
y **acercarnos**
a las recomendaciones

SOPORTES

que se utilizarán la campaña

EUSKARRIAK

kanpainan erabiliko diren

Cartelería

Centros de Salud, Hospitales, Ayuntamientos, Servicios Sociales de Base, Bibliotecas

Hoja Educativa

Encarte en prensa escrita y difusión Atención Primaria

Marquesinas y mupis

Autobuses

Televisión local

Radio

Prensa escrita y digital

Redes Sociales

Eventos deportivos



Equidad

Acción comunitaria

CIUDADANIA

- Hoja educativa en prensa
- Cartelería, videos, RRSS
- Radio y Web

**MUÉVETE
MUGITU**

ATENCIÓN PRIMARIA

- Protocolo para profesionales. Hoja educativa
- Actualización recomendaciones en tríptico actividad física
- Impulso a la acción comunitaria

COMUNIDAD Y OTROS AGENTES

- Acción comunitaria y local. Impulso económico y técnico
- Colaboración con IND. Difusión en eventos deportivos.
- Red de bibliotecas públicas de Navarra.
- Entidades locales y SSBB.

Cuida tu salud cada día

En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor.
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando.



En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse.
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla.
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película.



En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa.
- Tomar el almuerzo paseando.
- Hacer descansos periódicos y activos.



En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física.
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales.
- Cuidar de la huerta urbana o particular.



MUÉVETE

DL NA 1375-2023



Marca tu propio ritmo
y disfruta de sentirte mejor.
muevete.navarra.es

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



Zeure osasuna egunero zaindu

Joan-etorrietan

- Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- Erabili eskailerak igogailuaren ordez.
- Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat aurrerago, oinez iristeko.



Etxean

- Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean.
- Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean.



Egunerokotasunean

- Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan.
- Egin hamaiketako paseatu bitartean.
- Egin maiz atsedenaldi aktiboak.



Denbora librean

- Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko.
- Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako.
- Zaindu hiriko edota etxeko baratzea.



MUGITU

LG NA 1375-2023



Jarri zure erritmoa,
hobeto sentitu eta goatzeko!
mugitu.navarra.eus

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



MUÉVETE

Cuida tu salud cada día



En desplazamientos

- ☑ Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- ☑ Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- ☑ Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando



En el hogar

- ☑ Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- ☑ Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- ☑ Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película



En la actividad diaria

- ☑ En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- ☑ Tomar el almuerzo paseando
- ☑ Hacer descansos periódicos y activos



En el tiempo libre

- ☑ Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- ☑ Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- ☑ Cuidar de la huerta urbana o particular



Marca tu propio ritmo y disfruta de sentirte mejor
muevete.navarra.es

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua 



MUGITU

Zaindu zure osasuna egunero



Joan-etorrietan

- ☑ Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- ☑ Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- ☑ Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko



Etxean

- ☑ Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- ☑ Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- ☑ Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean



Egunerokoan

- ☑ Inguruak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- ☑ Egin hamaiketako paseatu bitartean
- ☑ Egin maiz atsedenañdi aktiboak



Denbora librean

- ☑ Erabili aire zabateko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- ☑ Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- ☑ Zaindu hiriko edota etxeko baratzea



Markatu zure eritmoa eta gozatu ongi sentitua
mugitu.navarra.eus

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua 





muevete.navarra.es
mugitu.nafarroa.eus