

JARDUERA FISIKORAKO
ETA KIROLERAKO UDALEKO
DOAKO ZERBITZU BERRIA



NUEVO SERVICIO
MUNICIPAL **GRATUITO**
DE ORIENTACIÓN
PARA LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE



ermua ugi!

*Jarduera fisikoaren preskripziorako
eta burutzapenerako
herri mailako estrategia komunitarioa*

Estrategia comunitaria local
para la prescripción y realización
de actividad física

Ermuko jendarte osoaren ekimena pertsona aktiboagoak izan gaitezen

Una iniciativa de toda la sociedad de Ermua
para que seamos personas más activas

*_testuingurua
_estrategia
_ideia estrategikoak
_eragileak sarean
_zerbitzuak
_emaitzak
_amaierako hausnarketak*

_contexto
_estrategia
_ideas estratégicas
_agentes en red
_servicios
_resultados
_reflexiones finales

_TESTUINGURUA

#1 Jarduera fisiko eza

Hilkortasunaren 4. arrisku faktorea

#2 Sedentarismoa

Erlazio positiboa jokabide sedentario eta hilkortasunaren artean

#3 Beheraldia

Arrisku faktore gisa izendatu beharko lutzateke gaixotasun koronario zorrotzeko gaixoetan

#4 Bakardadea

Heriotz goiztiarren duen eragina obesitatearen bikoitza da

_CONTEXTO

#1 Inactividad física

4^o factor de riesgo de mortalidad

#2 Sedentarismo

Relación positiva entre conductas sedentarias y mortalidad

#3 Depresión

Elevar a factor de riesgo para pacientes con síndrome coronario agudo

#4 Soledad

Impacto en la muerte prematura dobla el de la obesidad

_TESTUINGURUA

#5 Buruaz beste egitea

Kanpo heriotzaren zergati nagusia

#6 Alzheimer _

Buru-arazoak eta nerbio-sistemaren gaitzak dira azken hamarkadan

EAE-n gehien hazi diren gaitz-taldeak

#7 Jarduera Fisikoa & Ongizatea

20 min JJFF = + Endorfinas

_CONTEXTO

#5 Suicidio

Principal causa de muerte externa

#6 Alzheimer

Grupos de enfermedad que + ha aumentado en Euskadi en la última década en la CAV son los trastornos mentales y las enfermedades del sistema nervioso

#7 Actividad Física & Bienestar

20 min AAFF = + Endorfinas

TESTUINGURUA ERMUA

1.300

PA ikastaroak Ermuko UKE

#13

PA Kirol klubak eta elkarteak

#5

PA GE eskola orduz kanpoko eskola kirola

#6

*PA Hezkuntza Zentruak eskola orduetan
eskola kirola*

???

*PA Oinezkoak, txirrindulariak, running,
mendia...*

** PA_pertsona aktiboak*

CONTEXTTO ERMUA

1.300

PA Cursos IMD Ermua

#832

PA Clubes y Asociaciones Deportivas

#406

PA AMPA deporte escolar no-lectivo

#1.429

PA Centros Escolares deporte
escolar lectivo

???

PA Caminantes, ciclistas, running,
montaña...

* PA_personas activas

ESTRATEGIA

ermua Mugi! Ermuko hiritarrek jarduera fisikoa euren bizitokietara eraginkortasunez eta berdintasunean barneratzeko herri mailako estrategia komunitarioa da

ESTRATEGIA

ermua Mugi! es una estrategia comunitaria local para la incorporación efectiva e igualitaria del ejercicio físico como hábito de vida por parte de la ciudadanía de Ermua



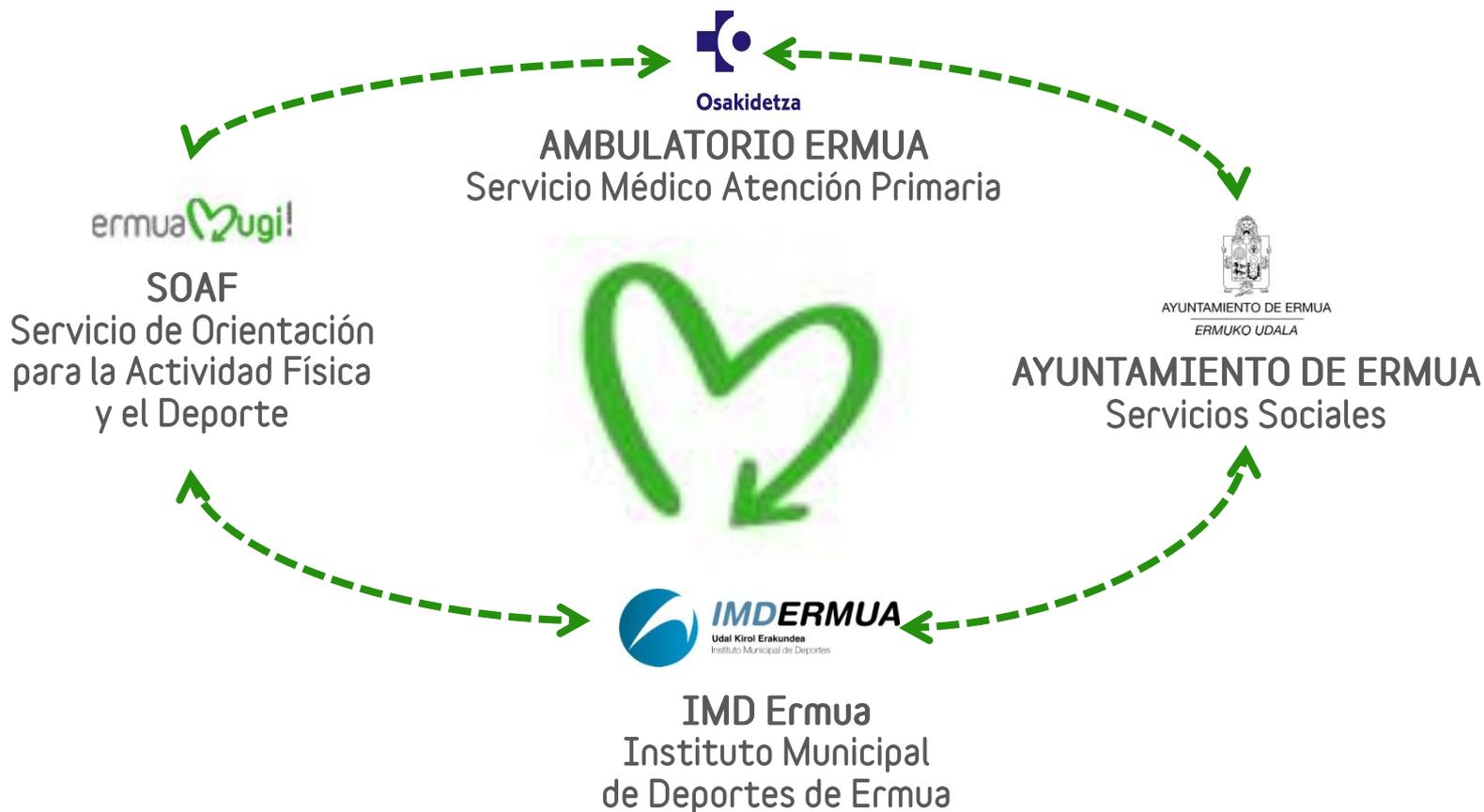
IDEIA ESTRATEGIKOAK

- OSASUNA POLITIKA GUZTIETAN:
zeharkako eskuhartze balioanitzak sarean
- *eskuhartzea jarduera fisikoaren faktore baldintzatzaileetan (gizarte, norbanako eta esparru fisikokoak).*
- *jarduera fisikoaren kontzeptu zabala*
- *Ermua kirol esparru gisa*
- *pertsonak bere ingurunean*

IDEAS ESTRATÉGICAS

- SALUD EN TODAS LAS POLÍTICAS:
intervenciones multicomponente de carácter transversal en red
 - incidencia en los factores influenciadores (social, individual y espacio físico) de la actividad física
- concepto de actividad física amplio
 - Ermua como espacio deportivo
 - personas en su entorno

_ERAGILEAK SAREAN _AGENTES EN RED



_ERAGILEAK SAREAN

_AGENTES EN RED



Osakidetza

AMBULATORIO ERMUA
Servicio Médico Atención Primaria



10 _Medicina General
12 _Enfermería
8 _Administración y Atención al Cliente
3 _Pediatria
1 _Matrona

34 _agentes facilitadores

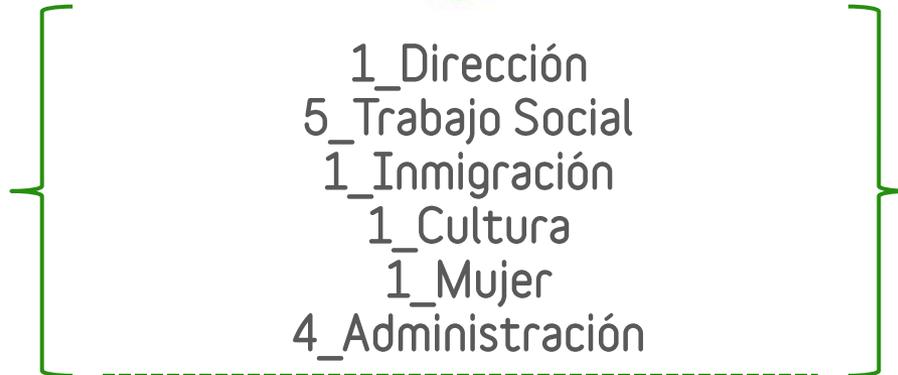
_ERAGILEAK SAREAN

_AGENTES EN RED



AYUNTAMIENTO DE ERMUA
ERMUKO UDALA

AYUNTAMIENTO DE ERMUA
Servicios Sociales



13_agentes facilitadores

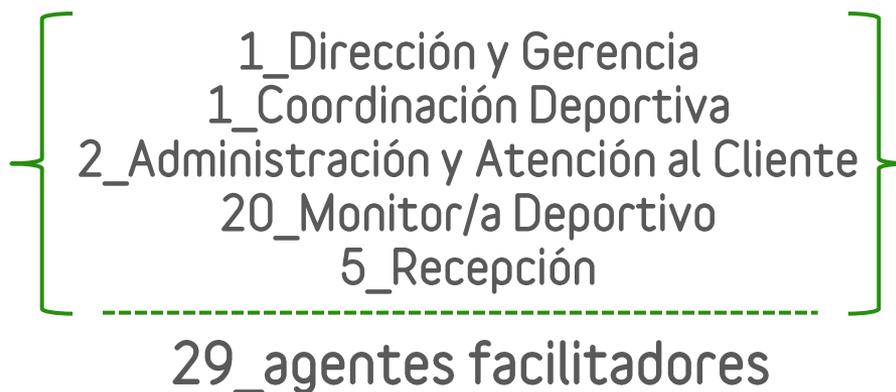
_ERAGILEAK SAREAN

_AGENTES EN RED



IMD ERMUA

Instituto Municipal de Deportes de Ermua



_ERAGILEAK SAREAN

_AGENTES EN RED



Jarduera Fisikorako eta Kirolerako Orientazio Zerbitzua
Servicio de Orientación para la Actividad Física y el Deporte

SOAF

Servicio de Orientación de la Actividad Física y del Deporte



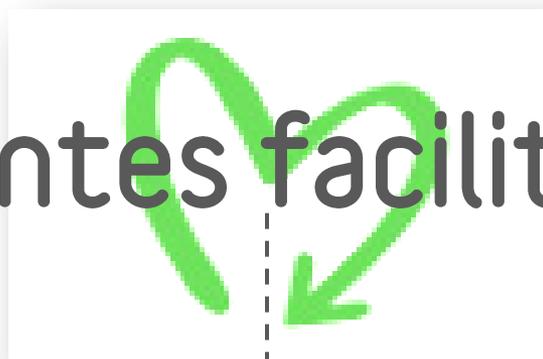
{ 1_Prescripción Físico-Deportiva
1_Educación Alimentaria }

2_agentes facilitadores

_ERAGILEAK SAREAN

_AGENTES EN RED

78 agentes facilitadores



Ambulatorio de Ermua



Ayuntamiento de Ermua



IMD Ermua



SOAF

_ZERBITZUA

a_ Harrera eta desbideratzea:

- *Osakidetza Ermua*
- *Ermuko Udala*
- *IMD Ermua*

b_Preskripzioa:

- *Orientazio fisikoa eta kirolekoa*
- *Elikagai Hezkuntza*
- *Emozio Osasuna*

c_Jarraipena eta monitorizazioa:

- *Fisiko eta Kirol Orientazioa*
- *Osakidetza Ermua*

d_Errefortzua:

- *Fisiko eta Kirol Orientazioa*

_SERVICIO

a_ Recepción y derivación:

- *Osakidetza Ermua*
- *Ayuntamiento de Ermua*
 - *IMD Ermua*

b_Prescripción:

- *Orientación Físico-Deportiva*
- *Educación Alimentaria*
 - *Salud Emocional*

c_Seguimiento y monitorización:

- *Orientación Físico-Deportiva*
- *Osakidetza Ermua*

d_Refuerzo:

- *Orientación Físico-Deportiva*

_ZERBITZUA

a_ *Harrera eta desbideratzea:*

- *Osakidetza Ermua*
- *Ermuko Udala*
- *IMD Ermua*

- Reconocer el impacto del cambio de hábitos de inactividad y sedentarismo

- Aplicar el CONSEJO de actividad física en la consulta

_SERVICIO

a_ Recepción y derivación:

- Osakidetza Ermua
- Ayuntamiento de Ermua
- IMD Ermua

Con los servicios que la COMUNIDAD ofrece a los y las ciudadanas para ser personas activas

conectado

SOAF

Servicio de Orientación de la Actividad Física y del Deporte

_ZERBITZUA

a_ *Harrera eta desbideratzea:*

- *Osakidetza Ermua*
- *Ermuko Udala*
- *IMD Ermua*

_SERVICIO

a_ *Recepción y derivación:*

- *Osakidetza Ermua*
- *Ayuntamiento de Ermua*
- *IMD Ermua*



ermua  Mug!

JARDUERA FISIKORAKO ETA KIROLERAKO ORIENTAZIO ZERBITZUA
SERVICIO DE ORIENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

HITZORDU PERTSONALA NOLA ADOSTU
CÓMO CONCERTAR UNA CITA PERSONAL

<p>Telefono bidez / Por teléfono: 661 642 531</p> <p>Posta elektronikoko bidez / Por correo electrónico: ermuamugi@udalermua.net</p>	<p>Gure bulegora zuzenduz: Izarra Centre Teknologia - eraikina, 7. solairua - Zearkale, 36</p> <p>Dirigíndose a nuestra oficina: Centro Tecnológico Izarra Centre, 7ª Planta - Zearkale, 36</p>
--	---

Medikua / Médico-a: _____

Gaixoaren izena eta abizenak / Nombre y apellidos de la paciente: _____

Gaixoaren profil klinikoa / Perfil clínico del/de la paciente: _____

Erabiltzaileentzako arreta ordutegia: Asteazkenetan, arratsaldeko 4retatik Bretaina.
Horario de atención al público: Miércoles, de 4 a 8 de la tarde.

Lankidetzan / Colaboran:



0004

Gaixoarentzako alea / Ejemplar para el/la paciente

ermua  Mug!

JARDUERA FISIKORAKO ETA KIROLERAKO ORIENTAZIO ZERBITZUA
SERVICIO DE ORIENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

HITZORDU PERTSONALA NOLA ADOSTU
CÓMO CONCERTAR UNA CITA PERSONAL

<p>Telefono bidez / Por teléfono: 661 642 531</p> <p>Posta elektronikoko bidez / Por correo electrónico: ermuamugi@udalermua.net</p>	<p>Gure bulegora zuzenduz: Izarra Centre Teknologia - eraikina, 7. solairua - Zearkale, 36</p> <p>Dirigíndose a nuestra oficina: Centro Tecnológico Izarra Centre, 7ª Planta - Zearkale, 36</p>
--	---

Medikua / Médico-a: _____

Gaixoaren izena eta abizenak / Nombre y apellidos de la paciente: _____

Gaixoaren profil klinikoa / Perfil clínico del/de la paciente: _____

Erabiltzaileentzako arreta ordutegia: Asteazkenetan, arratsaldeko 4retatik Bretaina.
Horario de atención al público: Miércoles, de 4 a 8 de la tarde.

Lankidetzan / Colaboran:



0004

Ermua Mug!-alea / Ejemplar para Ermua Mug!

ermua  Mug!

JARDUERA FISIKORAKO ETA KIROLERAKO ORIENTAZIO ZERBITZUA
SERVICIO DE ORIENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

HITZORDU PERTSONALA NOLA ADOSTU
CÓMO CONCERTAR UNA CITA PERSONAL

<p>Telefono bidez / Por teléfono: 661 642 531</p> <p>Posta elektronikoko bidez / Por correo electrónico: ermuamugi@udalermua.net</p>	<p>Gure bulegora zuzenduz: Izarra Centre Teknologia - eraikina, 7. solairua - Zearkale, 36</p> <p>Dirigíndose a nuestra oficina: Centro Tecnológico Izarra Centre, 7ª Planta - Zearkale, 36</p>
--	---

Medikua / Médico-a: _____

Gaixoaren izena eta abizenak / Nombre y apellidos de la paciente: _____

Gaixoaren profil klinikoa / Perfil clínico del/de la paciente: _____

Erabiltzaileentzako arreta ordutegia: Asteazkenetan, arratsaldeko 4retatik Bretaina.
Horario de atención al público: Miércoles, de 4 a 8 de la tarde.

Lankidetzan / Colaboran:



0004

Osakidetzarako alea / Ejemplar para Osakidetza

Gaixoarentzako alea
Ejemplar para el/la paciente

SOAF alea
Ejemplar SOAF

Osakidetzaarentzako alea
Ejemplar para Osakidetza

ZERBITZUA

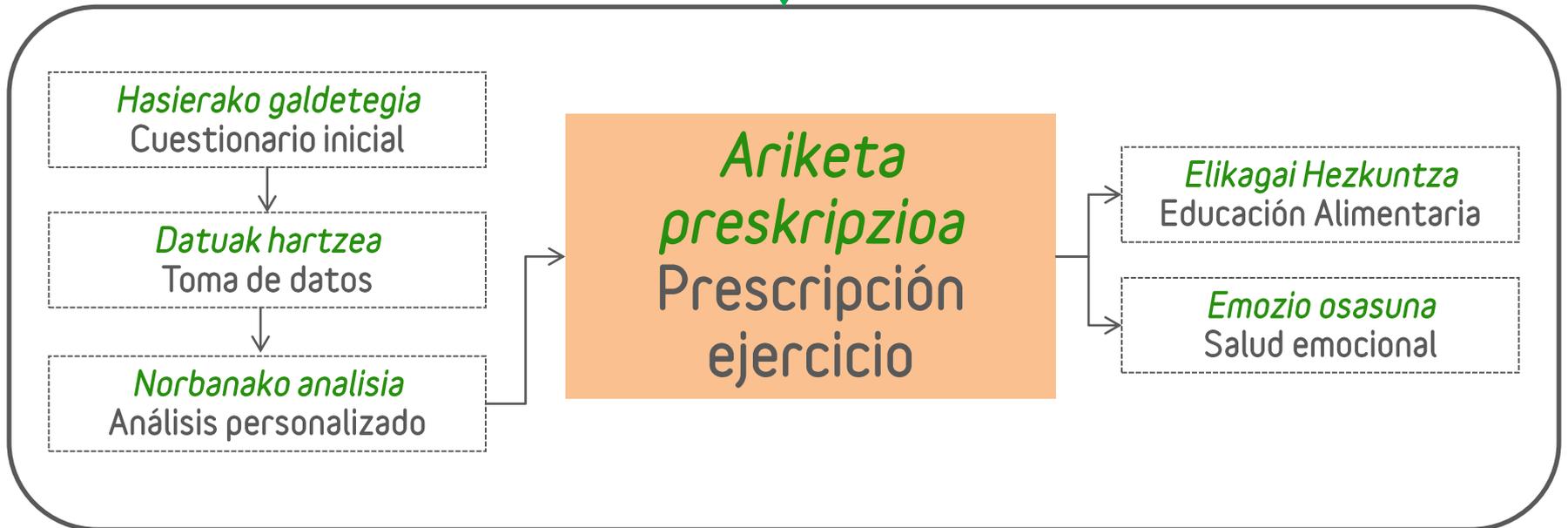
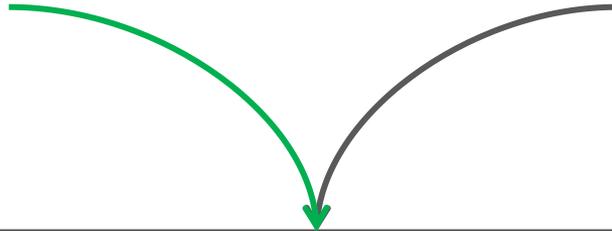
b_Preskripzioa:

- *Orientazio fisikoa eta kirolekoa*
- *Elikagai Hezkuntza*
- *Emozio osasuna*

SERVICIO

b_Prescripción:

- Orientación Físico-Deportiva
- Educación Alimentaria
- Salud Emocional



_ZERBITZUA

c_Jarraipena eta monitorizazioa:

- *Orientazio fisikoa eta kirolekoa*
- *Osakidetza Ermua*

_SERVICIO

c_Seguimiento y monitorización:

- Orientación Físico-Deportiva
- Osakidetza Ermua

hiribili



_ZERBITZUA

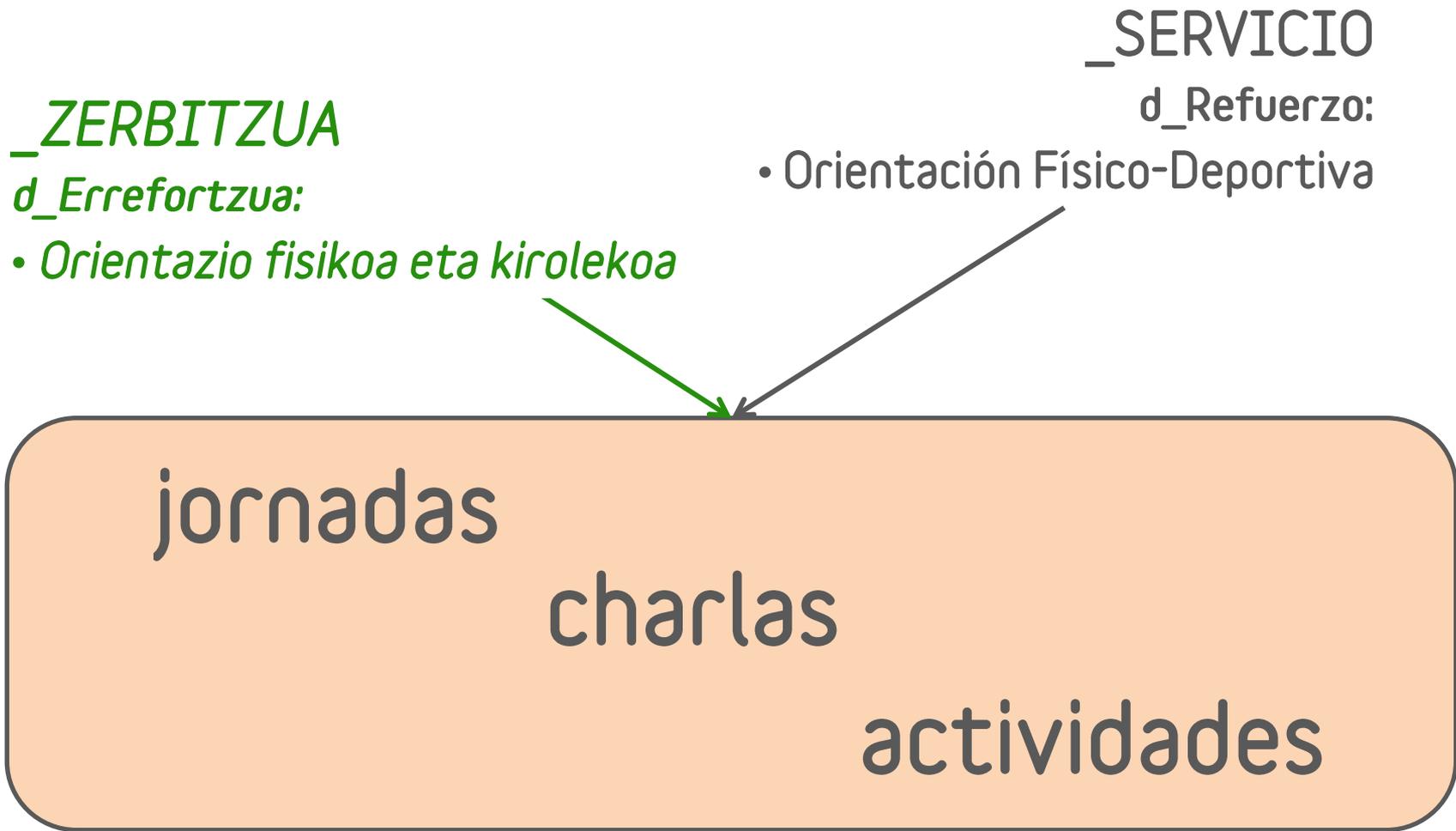
d_Errefortzua:

• *Orientazio fisikoa eta kirolekoa*

_SERVICIO

d_Refuerzo:

• Orientación Físico-Deportiva



jornadas

charlas

actividades

EMAITZAK

289
Preskripzio eginak

% 71,63
Emakumeak zerbitzuan

% 41,18
+ 50 urte

% 35,29
Preskripzioa jarraipenarekin

RESULTADOS

289
Prescripciones realizadas

71,63 %
Mujeres atendidas

41,18 %
+ 50 años

35,29%
Prescripciones con seguimiento

_HIRI ESPARRUA & KOMUNITATEA

...Ermua, hiri esparrua bera, herri mailako eragile komunitarioek herritarrei zuzentzen dizkieten praktika fisiko eta kirolerako aukerak burutzeko lurralde naturala da

...jarduera fisikoa medikalizatzea saihestu behar da, osasun sistematik ahalik eta lasterren irten eta KOMUNITATEAN hiritar gisa ahalik eta lasterren barneratuz

_ESPACIO URBANO & COMUNIDAD

...Ermua, su espacio urbano, es el territorio natural para la realización de práctica físico-deportiva puesta a disposición de toda la ciudadanía por parte de los agentes comunitarios locales.

...debe evitarse medicalizar la actividad física, cuanto antes salga del sistema sanitario la persona y antes se incorpore a la COMUNIDAD como un ciudadano/a más, mejor.

- Frecuentación
- Coste sanitario
- + normalización del hábito de actividad

_OSASUNA & _JARRERA & OHITURA

*... gmi>30 / ariketa kop. /
serieak/ errekupeziarako
denb. / minutuko taupada
zbk. _BAI, BAINA...*

*...erabakiak hartzeko
gaitasuna / arduran
hezkuntza / esfortzuan
ohitura / lanarekiko
pertseberantzia / gure
ekintzen ondorioen
balorazioa _BAITA ERE*

_SALUD & _ACTITUD & HÁBITO

... imc>30 / nº ejercicios /
series / tiempo de
recuperación / nº latidos
por minuto _SÍ, PERO...

...capacidad toma de
decisiones / educación en
la responsabilidad / hábito
al esfuerzo / perseverancia
en el trabajo / valoración
de las consecuencias de
nuestros actos _TAMBIÉN

JARDUERA FISIKO SEGURUA & GIDATUA & KONTROLATUA

...SOAF-a Jarduera Fisiko eta
Kirol Zientzietan Gradua duen
perfilak zuzendua

¿zergatik?

KONPETENTZIAK:

- *Jarduera fisikoaren fenomenoarekiko zeharkako ikuskera*
- *Herri mailako komunitateak jarduera fisikorako eskeintzen dituen aukerak eta osasun zerbitzuen arteko konexioa ezagutzea*

ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA & GUIADA & CONTROLADA

...SOAF dirigido por perfil de
Graduado en Ciencias de la
Actividad Física y el Deporte

¿por qué?

COMPETENCIAS:

- *Visión transversal sobre el fenómeno de la actividad física*
- *Conocimiento de la conexión de los servicios sanitarios con las oportunidades de actividad física que ofrece la comunidad local*

_UKE vs. ERMUA (hiria)

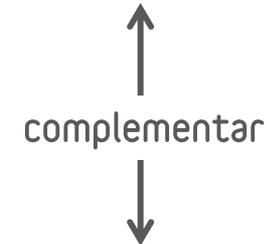
...Kiroldesia jada aktiboa den
pertsona ATXIKITZEN duen
jarduera fisikoaren baliabidea da



... Ermuak bizitza estilo
aktibo bateruntz pertsonen
HASTAPENA, ohituren
ALDAKETA eta BAT EGITEA
gidatu behar du

_IMD vs. ERMUA (ciudad)

...el Polideportivo es un recurso
de actividad física que ADHIERE
a la persona activa.



... Ermua debe INICIAR,
CAMBIAR de hábito e
INCORPORAR a las personas
a un estilo de vida activo.

EMOZIOAK TRANSMITITU & GIZARTEA AKTIBATU

...giza mugimendua anatomia eta fisiologian du oinarria, baina jarduera fisikoarekiko atxikipena edo ohitura kontu pedagogikotik badu

...emozioak transmititzea funtsezkoa da eta egietan bakarriz ez, botereetan pentsatzea komeni da

...pentsatu behar dugu nola garen kapaz komunikatiboki gizartea aktibatuko duen istorio bat kontatzeko

TRANSMITIR EMOCIONES & ACTIVAR LA SOCIEDAD

...el movimiento humano se apoya en la anatomía y en la fisiología, pero el hábito o la adherencia a la actividad es una cuestión pedagógica

...transmitir emociones es fundamental, no únicamente basadas en certezas, conviene pensar en los poderes

...debemos pensar cómo podemos estructurar una historia que sea capaz de activar la sociedad

ermua ugi!

Jarduera Fisikorako eta Kirolerako Orientazio Zerbitzua
Servicio de Orientación para la Actividad Física y el Deporte



Oficina SOAF

1ª planta Polideportivo Municipal M.A.Blanco



ermuamugi@udalermua.net



[ermuamugi](https://www.facebook.com/ermuamugi)



[@ermuamugi](https://twitter.com/ermuamugi)