MUGIMENT EKINTZA PLANA

PLAN DE ACCIÓN MUGIMENT

BASQUE ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY (BAPPA)

2025-2030

AURKIBIDEA

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

ÍNDICE

	Enlace
1.- MOTIVOS	👉
2.- ÁMBITO DE ACTUACIÓN	👉
3.- MISIÓN, VISIÓN, OBJETIVO, PRINCIPIOS RECTORES Y DETERMINACIONES	👉
4.- ANTECEDENTES Y NUEVO ENFOQUE	👉
5.- MARCO NORMATIVO	👉
6.- SITUACIÓN ACTUAL EN LA CAPV	👉
7.- ACTUACIONES PREVISTAS EN LA LAFD	👉
8.- GAPPA: PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE AF	👉
9.- DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL PLAN	👉
10.- ANEXOS	👉
10.1.- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE AF Y HÁBITOS SEDENTARIOS	👉
10.2.- ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS	👉
10.3.- REFERENCIAS DOCUMENTALES	👉

1.- ZERGATIA

Mugiment 2025-2030 Ekintza Plan honek **euskal gizarteak jarduera fisikoari (JF) ematen dion gero eta garrantzi handiagoa**ri 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 arrazoia 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 arrazoia, 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 jarriz. 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, gizakien, 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 lankidetza sustatzea, herritarren ongizate integrala hobetzeko.

Hirugarren arrazoia 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 arrazoia 2024-2028 Gobernu Programan aurkitzen dugu. Akordio honetan, 59. konpromisoaren lehen ekimenak **Mugiment 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 saihesgarrien prebentzioa, hala nola tabakoaren kontsumoa, sedentarismoa, osasungarritasun gutxiko 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 arrazoia Osasunaren Euskal Itunean jasotako Osasun Diagnostikoan dago. Horren arabera, *osasunaren eta zainketa 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.

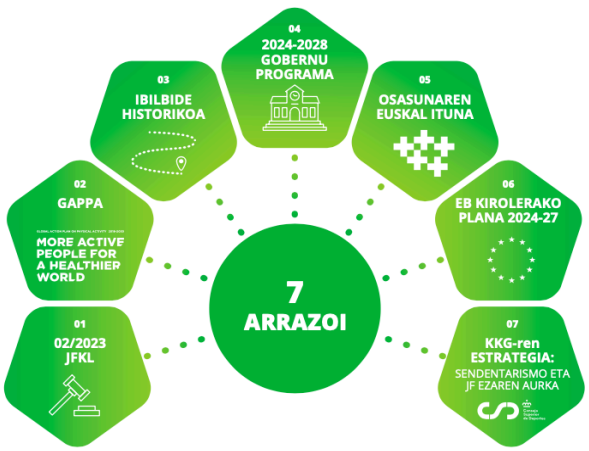
Horrez gain dio, *Euskadiko heriotza kausa nagusiak jokabide aldagarriei lotuta daude, hala nola tabakoaren eta alkoholaren kontsumoari, dieta ez hain osasungarria izateari eta jarduera fisiko urriari.*

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) sektoreen arteko lankidetzaren bidez, komunikabideen eta sare sozialen zeregina kontuan hartuz eta boluntariotza indartuz.
- Osasun mentala eta ongizatea kirolean: kirolak osasunerako eta ongizate mentalerako dituen onurak sustatuz, eta kirolariengan prebentzioa bultzatuz.

Azkenik, **zazpigarren arrazoia** sedentarismoaren eta jarduera fisiko ezaren (JFE) aurkako kirola sustatzeko **Kirol Kontseilu Gorenaren (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 pertsonei ere aplika dakizkieke, gurpil-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 arloko 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 aipamenetan, 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-eskaintzaren 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



EUSKADI + OSASUNGARRIA SALUDABLE

3.- MISIOA, BISIOA, HELBURUA, PRINTZIPIO 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 zenbatesteko 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.

PRINTZIPIO GIDARIAK

Mugiment Ekintza Plana honako printzipio gidarietan oinarritzen da. Printzipio horiek neurriak maila guztietan aplikatzea izan behar dute oinarri, inplikatutako 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 gauzatzerakoan eskubideetan oinarrituriko ikuspegia aplikatuko da eta norbanakoen eta komunitateen inplikazio aktiboa bilatuko da konponbideak diseinatu eta garatzeko prozesuan.[1]

[1] Ohar argigarria: hau pertsona guztiei zabaldu behar zaie, askatasunaz gabetzeko zigor edo neurrien pean daudenei barne, eta horiek, Espainiako Konstituzioaren arabera, oinarrizko 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

Ekitatea bizitza osoan

Adin, genero, desgaitasun, haurdunaldi, egoera sozioekonomiko eta geografia arrazoien 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 (haurtzaroa, nerabezaroa, helduaroa eta hirugarren adina) dauden beharrak, jarduerari eta gaitasunari dagokienez egun ikus daitezkeen maila ezberdinak. Planak lehentasuna eman beharko die desberdintasun eta desorekekin bukatzeko ekintzei.

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 dagoeneko egiaztatua dago; Mugiment Ekintza Planaren gauzatzeak, horrenbestez, ebidentzia oinarri hori elikatzen eta garatzen jarraitu beharko luke.

Unibertsaltasun proportzionala

Unibertsaltasun proportzionala da bitartekoen esleipenaren eta zerbitzuen eskaintzaren tamaina eta intentsitatea behar-mailara egokitzen duen ikuspegia. Arreta berezia jarri beharko zaio JF egiteko dauden aukera-ezberdintasunak murrizteari. Ondorioz, lehentasunezkoa izan beharko litzateke baliabideen esleipena jarduera fisiko ezaren mailarik handiena eta jarduera fisikoa egiteko oztopo gehienak dituzten pertsonak inplikatzeko ekintzetara 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 inplikatzea eta ahalduntzea

Norbanakoak eta komunitatea ahaldundu beharko lirateke, haien JFren determinatzaileen gaineko kontrola har dezaten, beraiengan 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

---

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, ongizate fisikoa eta emozionala hobetzen, eta birgizarteratze-prozesuak errazten.

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 lankidetza eta kooperazioa bultzatu beharko luke, eta ikuspegi komun batek gidatu behar du, Euskadi aktiboago baten onura biderkatzaileak lortzeko.

ZEHAZTAPENAK

JFKLk zehaztutakoari jarraituz, Mugiment Ekintza Plana da sistema planifikatzeko eta programatzeko tresna nagusia, bizitza aktiboaren oinarrizko helburuak ezartzen baititu, bai eta bere indarraldian dauden baliabideekin artatu beharreko lehentasunak definitu ere. Mugiment Ekintza Plan honek zehaztapen 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

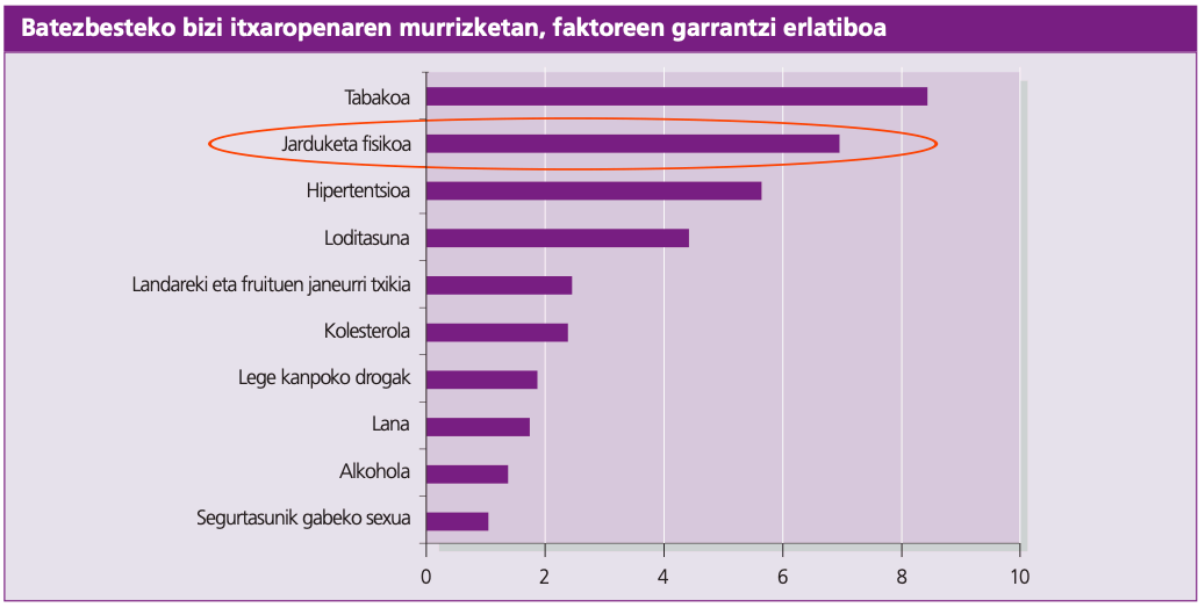
Azken urteotan, JFren sustapenak garrantzi handiagoa hartu du herrialde garatuetako politiketan. JF eta osasuna gero eta lotuago dauden bi kontzeptu dira.

Ikuspegi hori gure inguruan ere islatu da, azken hamarkadetako 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 ekintzapidetako bat dira.*

Hamar urte geroago, Euskadiko Kirolaren ekainaren 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** idatzi 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 dagokionez, kualitatiboki,* nazioarteko ikerketa-iturrietan oinarritutako abantailak zerrendatzen dira. Era berean, hurrengo irudia erakusten zuen:



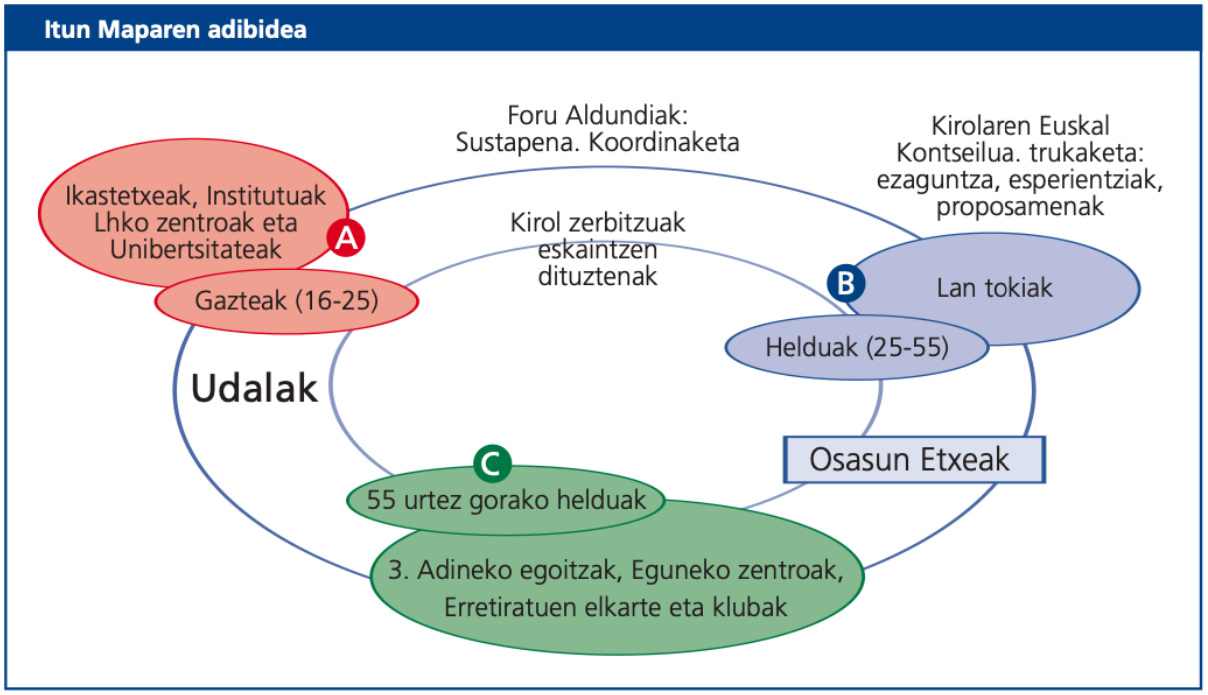
Iturria: The cost of illness atributable to physical inactivity in Australia (2000)

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 lankidetza beharrezkoa zela aurreratzen zigutenak.

Agian, dokumentuaren zatirik garrantzitsuena Kirolaren Euskal Sistemaren egitekoan dago, berariaz aipatzen baita JF osasungarria: *Kirolaren Euskal Eredua garatzea, etengabeko hobekuntzaren bitartez, herritarrren 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, Partaidetzako Kirolari lekua egiten zitzaion, eta haren erronken artean honako hauek zeuden: *Jardun fisiko maila altxa eta mantenarazi nahi zaien kolektibo desberdinekin (adibidez, ikastetxeak, 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 lankidetza sare bat antolatu,* eta *Partaidetzako Kirolaren praktikarako sarbidea erraztu eta sustatzea honelako ohiturekin kontzientzia eskasena duten edo kirol jarduerarako zailtasun handienak dituzten hiritar taldeei.*



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 jasangarritasuna 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 aktiboagoak 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 berrikustea. 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.



Hauek 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-ekitaldietan parte hartzea erraztea.*
- *Mugikasi. Xede-biztanleria: haurrak. Helburu nagusia: ikastetxeetan jarduera fisikoari denbora gehiago eskaintzea eta egoneko jarrerei 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 beharrizan 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 jarrerei aurre egitea.*

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



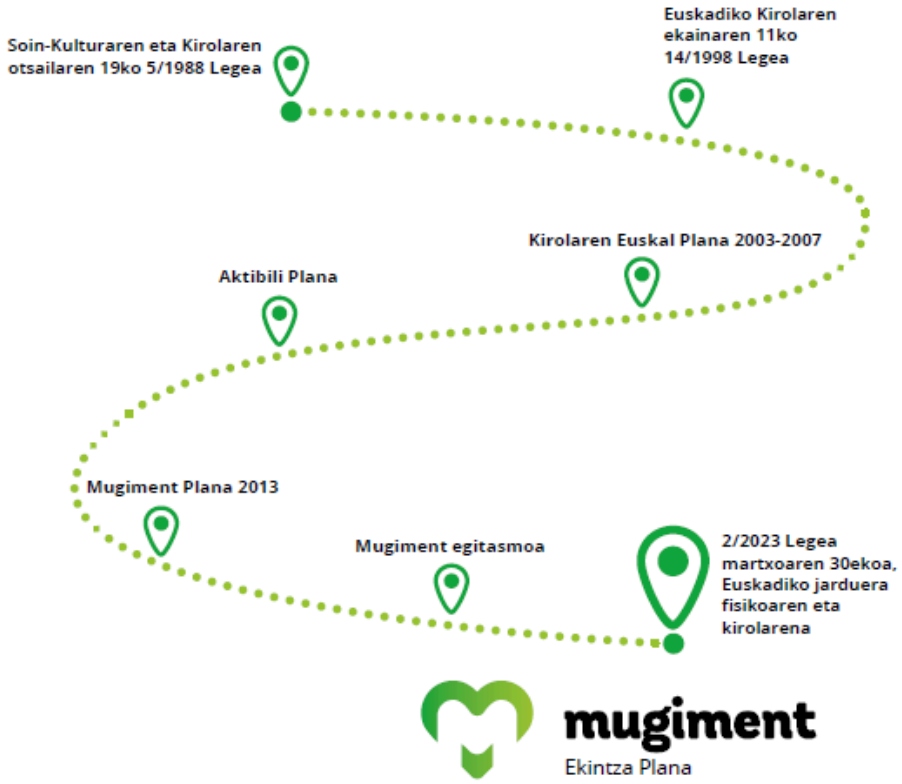
Geroago, ekimen estrategiko horiei Eusfit Mugiment eta KirolTxartela Mugiment proiektuak batu zitzaizkien. Azkenik, ibiltarien sareak (Ttipi-Ttapa) eta parke aktiboak ere gehitu ziren.

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



mugiment pertsona aktiboak	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
JFOZ kopurua	30	24	31	32	39	47	+% 20,5
ordu astean	260	303	287	349	451	501,5	+% 11,2
erabiltzaileak	1.922	1.118	953	1.996	2.669	3.673	+% 37,6
hitzorduak	4.787	3.291	2.877	4.107	6.582	10.171	+% 54,5
Osakidetzako deribazio	1.621	534	748	1.300	2.294	3.530	+% 53,9

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 pilatutako ezagutza aprobetxatuz.



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 dituena lortzeko erantzukizuna administrazioko hainbat erakunderi dagokie, 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 Erkidegoko 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. tituluan, 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 osasungarrian, 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 EAEOIko 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; ikastetxeetako 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 jarriz elikaduran, jarduera fisikoan, tabakoaren, alkoholaren eta beste substantzia batzuen kontsumoan, mendekotasun-po- tentziala duten jokabideetan, sexu-praktika seguruan, laneko segurtasunean...).*

Amaitzeko, Euskadiko 2030 Osasun Plana ebaluatzeko 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 dituenean*: 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 Jasangarriariaren azaroaren 9ko 11/2023 Legea**k 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 sartzea 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 Estrategia**n, emakumeei beren eskubideak benetan balia ditzaten 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 Prebentzioa**ren 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 bultza dezala emakumeak eta kolektibo kalteberak bizitza aktiboko ohituretan sartzea.

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 lankidetza-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 edukiak 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 Jaurlaritza bultzatzen du herritarren inplikazioa susta dezan planaren ekintzen diseinuan, ezarpenean 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.

6.- EAE-KO EGUNGO EGOERA

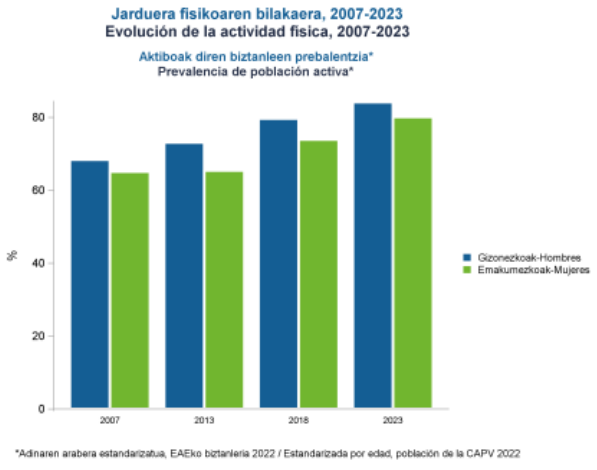
Lehenik eta behin, argitu behar dugu **gabezia metodologiko esanguratsuak** daudela JF, sedentarismoa eta loaren benetako egoera ezagutzeko orduan. Datu horien iturri nagusia inkestak dira, eta ez zuzeneko neurketak, eta horrek pentsarazten du datuak tentuz hartu behar direla.

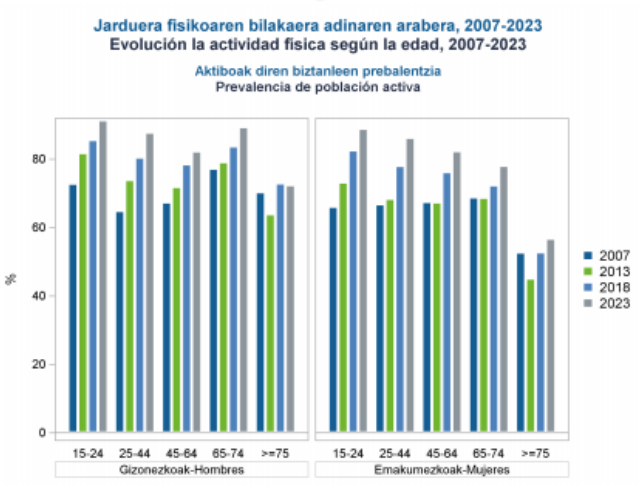
Gainera, askotan kontzeptuak nahasten dira, eta horrek are gehiago zailtzen du azterketa. Ohikoenak, sedentarismo terminoa erabiltzea jarduera fisiko ezari buruz hitz egiteko, eta ariketa fisikoaz eta kirolaz hitz egitea JFri buruz hitz egin nahi denean.

Ditugun datuekin, esan behar dugu **Global Matrix 4.0 Basque Country txostena**ren (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 ikerketetan oinarritutako datuen monitorizazioa.

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

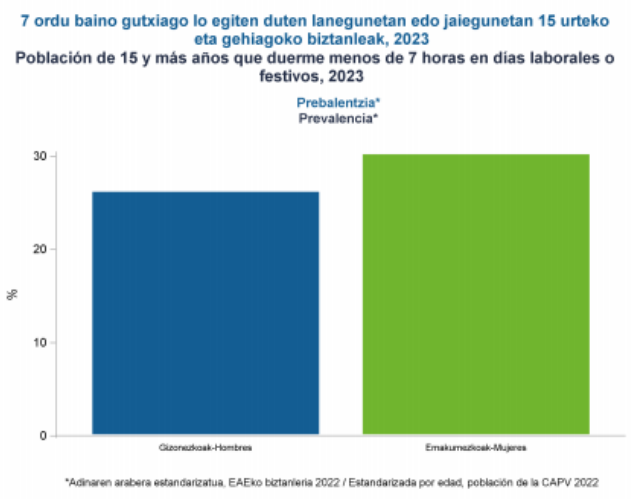
- *Gizon aktiboen prebalentzia % 84,2koa da, eta are gehiago hazi da emakume aktiboen prebalentzia, % 80,1era iritsiz.*
- *Emakumeen kasuan, JFk behera egiten du adinean aurrera egin ahala, eta gizonen kasuan, berriz, jaitsiera esanguratsua 75 urtetik aurrera gertatzen da.*
- *Pertsona aktiboen prebalentziak 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.*

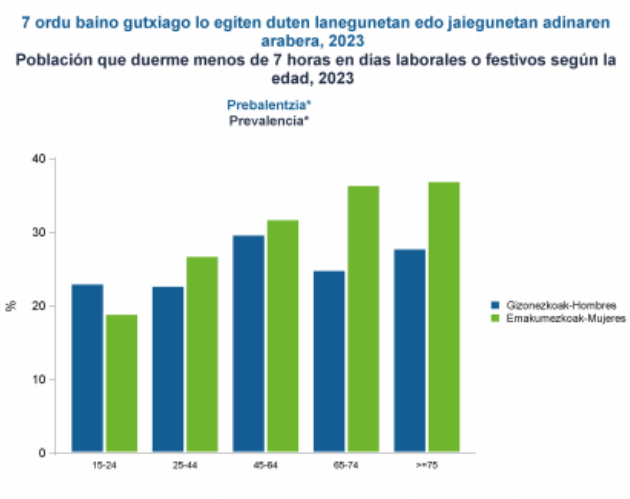




Inkesta honek loari buruzko datuak ere ematen ditu:

- *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 guztietan, 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 ikasketa-mailari buruzko eredu argirik.*

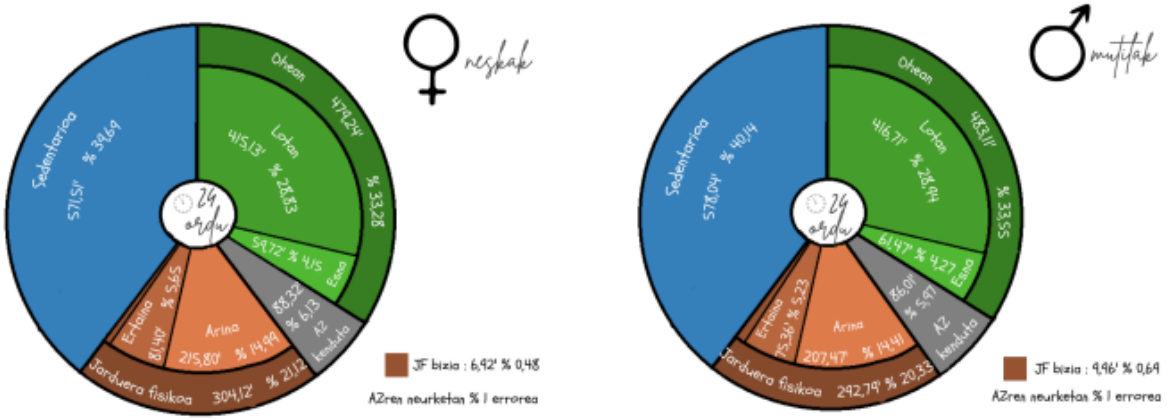




Haurrei dagokienez, datu-iturri zehatzena **Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022** da. Hona hemen ondorioak:

- *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, OMEren 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 gutxik 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 OMEren 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), galdeketaren emaitzek honako hau adierazten dute:

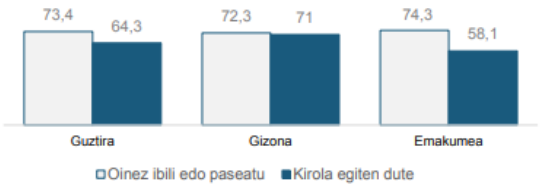
- *Kirola egiten duten biztanleen erdiek baino gehiagok aire zabalean egiten duten, kirola egiten duten emakumeen % 46,2k, aire zabalean egiten dute; gizonen kasuan, % 65,9k.*
- *Nabarmentzekoa da kirola egiten duten eta kirol-instalazio publiko zein pribatuak erabiltzen dituzten pertsonen proportzioa 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 bakarka egiten du, eta % 45,1ek, berriz, beste batzuekin batera. Emakumeen artean kirola beste batzuekin batera egiten dutenen ehunekoa 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 herritarren % 43 litzateke. Ildo horretatik, egindako jarduera fisikoarekiko asebetetze maila horretan alde handia dago sexuaren arabera. Gizonek (% 60,8) emakumeek (% 49,2) baino neurri handiagoan uste dute nahikoa jarduera fisiko egiten dutela.*

- *15-34 urte bitarteko pertsonen % 21ek uste du beharrezkoa dela kiroldegien eta gimnasioen prezioak jaistea. Kirola sustatzea, informatzea eta animatzea interesgarri dela uste duten 15-24 urteko gazteen ehunekoa ere handia da (% 22).*





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 jarduera 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 erakundeen aholkularitza eta lankidetza 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 pertsonei, haurrei, nerabeei, gazteei eta gizartetalderik ahulenei edo gizarte-bazterkeria jasateko arriskuan daudenei, bereziki, langabeei, etorkinei eta gizarte-eremu ahuletan bizi diren pertsonei. 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 lankidetza-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, atzerritarrek 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 pribatuek, 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 mugikorrak edo beste gailu elektroniko batzuk ikasgelatik kanpo erabiltzeko aukera mugatuz, hezkuntza arrazoiengatik edo beste edozein premia arrazoirengatik 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, ikastetxeetarako oinezkoen sarbideetan, ikastetxeetako kolektibo guztien joan-etorri aktiboak bultzatzeko, beti ere, toki erakundeekin lankidetzan.

17. Ikasleak, irakasleak eta gainerako langileak jarduera fisikoaren orientazioko zerbitzu publikoetara deribatzeko 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 hartuko 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 gurpildun 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-organoek 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 dituzte, beren aurrekontu-baliabideen arabera, honako hauek lortzeko:

25. Udalerri 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 inguruneetan 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 desagerrarazte 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 emango dien kirol-txartel bakarra jarriko dute abian. Horretarako, desgaitasuna duten pertsonek jarduera fisikoa egiteko behar dituzten zerbitzu osagarriak ezarriko dituzte kirol-ekipamenduetan. Kirol-arloko eskumena duen Eusko Jaurlaritzako zuzendaritzak, lurralde historikoetako foru-organoekin batera, kirol-txartel bakarraren sorkuntza eta abiaraztea bultzatu eta koordinatu beharko du Euskal Autonomia Erkidegoaren eremuan; horretarako, udalerriak borondatez atxikiko dira.

30. Autonomia Erkidegoko Administrazio orokorrak ikastetxe publiko eta pribatuetako 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 autoestimuaren, osasunaren eta ongizatearen hobekuntza bultzatuko duten kirol-jarduera fisikoko belaunaldi arteko programen diseinua eta gauzatzea sustatzea.

34. Desgaitasuna duten pertsonek jarduera fisikoa egiteko aukera sustatzea eta erabateko integrazioa lortzeko oztopo guztiak desagerraraztea.

35. Adinekoen eta desgaitasuna duten pertsonen prestaketa fisikoaz arduratzen diren pertsonen trebakuntza espezifikorako neurri egokiak bultzatzea, kontuan hartuta jarduera fisikoak 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 pertsonei zuzendutako jarduerak antolatzeko baterako 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 jarduera fisikoko orientazio-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 esleitzaileek, 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 erregulatzailearekin 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.

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 erregularki, 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 ugarik eragiten duten fenomenotzat hartuta, eta sektoreen arteko lankidetza behar dela ingurune aktiboagoak eta osasungarriagoak sortzeko.

Lau helburu estrategiko ezartzen ditu, herrialde guztietan unibertsalki aplikagarriak diren hogei 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 sedentarismo 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 gurpildun beste ibilgailuak eskatzen dituzten garraio-mota ezberdinei (gurpil-aulkia, patinete eta gurpil-oholak barne), beren ekarpena handia baita Garapen Jasangarrirako 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 inplikatuz, 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, oinarrizko 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 pertsonek duten eskubidea sustatu eta babesten duten inguruneak sortzea eta mantentzea, gune eta espazio horietan beren gaitasunen araberako jarduera fisikoa egiteko aukera izango baitute.

2.1. Hiria eta bere garraioa antolatzeko politiken integrazioa sendotzea, zoruaren erabilera trinko eta mistoaren printzipioak lehenetsiz dagokion gobernu-maila guztietan, oso konektatuta dauden eta oinezko zein bizikleta bidezko joan-etorriak eta beste gurpildun ibilgailu batzuen bidezko joan-etorriak (gurpil-aulki, patinete eta gurpil-oholak barne) eta garraio-publikoaren erabilera ahalbidetzen dituzten auzoak eraikitzeko hiriko, aldirietako eta landa-eremuko komunitateetan.

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

2.3. Errepide segurtasuna eta oinezkoen, txirrindularien eta beste gurpildun-ibilgailu batzuk (gurpil-aulki, patinete eta gurpil-oholak barne) eta garraio publikoa erabiltzen dituztenen segurtasun pertsonala handituko duten politika-ekintzen gauzatzea bizkortzea. Lehentasuna emango zaie errepidean segurtasun 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 pertsonei 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 pertsonei 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 pertsonek jarduera 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, jarduera fisikoa egiteko ohitura bizitza osoan manten dezaten. Gozamena eta parte-hartzea sustatzea jarduera fisikoan, gaitasunen eta trebezien arabera.

3.2. Pazienteak baloratu eta beren jarduera 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. Jarduera fisikoa areagotzeko programak eta aukerak ugaritzea, aipatu programak eta aukerak parkeetan eta beste gune 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 jarduera fisikoko ekimenetan.

3.4. Adinekoen (beren gaitasunen arabera) jarduera 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 gune ezberdinetan, herrialde zehatz batean jarduera fisiko ezak mailarik handiena agertzen duten taldeen (esaterako, neskak, emakumeak, adinekoak, landa eremuko komunitateak eta indigenak eta gizarte-egoera ahulenean dauden edo bereizkeria pairatzen duten pertsonak) jarduera 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 optimizatzeko gune ezberdinetan. Honela, adin eta gaitasun guztietako pertsonen jarduera fisikoa handitu eta beren sedentarismoa murriztuko da. Arreta berezia eskainiko zaie oinarrizko komunitatearen inplikazioari, partekatutako gauzatzeari eta erantzukizunari.

4. Sistema aktiboak sortzea: gobernantza eta politika-bideratzaileak

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

4.1. Politika-esparruak, lidergo- eta gobernantza-sistemak sendotzea nazio-mailan zein hortik beherakoetan, jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea xede duten ekintzen gauzatzea babesteko. Ondokoak hartuko dira kontuan ere: sektore anitzeko inplikazioa eta koordinazio-mekanismoak; jarduera 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 beherako mailetan, ondokoen babes gisa: biztanleriaren jarduera fisikoa eta sedentarismoa erregularki 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 agintariak, hedabideak, arlo pribatua, hiriko eta komunitate-mailako agintariak eta komunitate orokorra.

4.5. Finantzazio-mekanismoak indartzea, ekintza plana nazio-mailan zein hortik beherakoetan 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 (https://shorturl.at/JdBOV) proposamenekin.

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

JFKLren arabera, Euskal Autonomia Erkidegoko 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 inplikatutako 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 dituena:

	2025								2026												2027 (eta hurrengoak / y siguientes)											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Agerraldia Lege Biltzarrean Comparecencia Parlamento		■																														
Kultura sailaren konpromisoak Compromisos Dto. Cultura					■																											
Konpromisoen bilatzailea argitaratu Publicación buscador compromisos						■																										
Hasierako aurkezpena Presentación inicial						■																										
Planari aldaketak proposatu Proponer cambios al Plan						■	■																									
Konpromisoak gehitzea Incorporación de compromisos						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kanpo ebaluazioa Evaluación externa								■	■																							
Behin betiko planaren aurkezpena Presentación del plan definitivo														■																		
Urteko ebaluazioa Evaluación anual																					■	■										
Urteko aurkezpena Presentación anual																							■									

Era berean, hurrengo taulan Mugiment Ekintza Planaren idazketarako aurreikusitako parte hartzea eta bakoitzari dagozkion **erantzukizunak** agertzen dira:

	Buru politiko publikoa	Buru politiko eragilea	Garapen teknikoa	Konpromisoak	Kanpo ebaluazioa	Eztabaida politikoa	Komunikazio euskarriak
Lehenengo Lehendakariordea eta Kultura eta Hizkuntza Politikako Sailburua	■					■	
JF eta kirol Zuzendaria		■				■	
Lege Biltzarra						■	
JF eta Kirol Zuzendaritza Zerbitzu Burua			■				
JF eta Kirol Zuzendaritza kirol kudeatzailea			■				
Mugiment idazkaritza 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 Planean 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 bilatzaileak** 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 **ebaluazioak urtean behin** egingo da, honako zeregin hauetan oinarrituta:

1. Sustatzaile bakoitzak bere konpromisoen **autoebaluazioa** egitea. Horretarako, urte bakoitzaren hasieran, idazkaritza teknikoa 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 **ebaluatzea JFKL**k agindutakoa betetzen den, Mugiment Ekintza Plana ezarrita.

3. Mugiment idazkaritza teknikoak, **GAPPA**k proposatutako helburu estrategikoak eta ekintzak betetzen diren **ebaluatzea**, Mugiment Ekintza Plana ezarrita.

GAPPAk bere Global Status Report on Physical Activity 2022an (https://shorturl.at/uBBwe) 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 elkarrizketak 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.

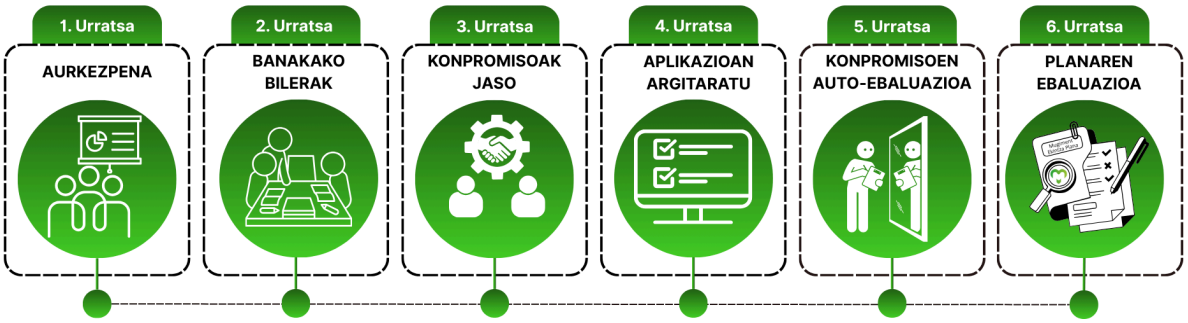
JFKLk zehazten duen bezala, Mugiment Ekintza Planak ondorengoarekin lerrokatuta egongo da: gizarteko kolektiboen jarduera fisikoaren eta kirol-jardueraren politikak eta

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.



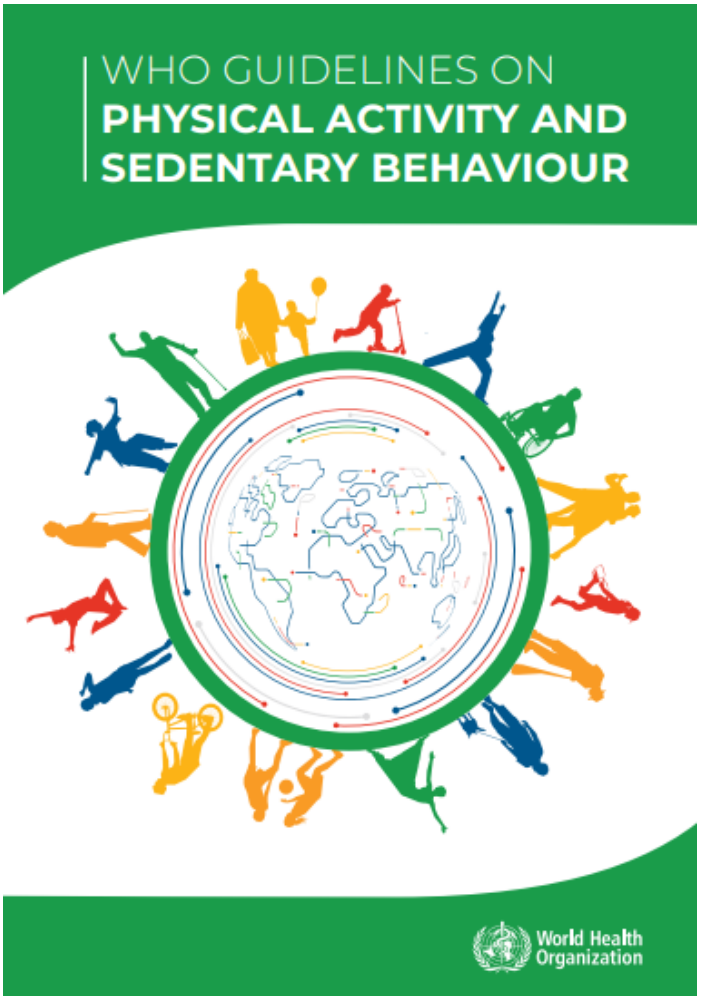
10.- ERANSKINAK

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 pertsonei 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 batek ez baitu bermatzen honen idazketan parte hartu zuen ikerketa-talde prestigiodunak 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 Hezkunzta

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
- **Mugiment egitasmoa**, 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: Diagnosia. 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.

1.- MOTIVOS

El presente Plan de Acción Mugiment 2025-2030 responde a la **creciente importancia que la sociedad vasca otorga a la actividad física** (AF), constituyendo hoy en día una actividad social de interés público que contribuye a la formación y al desarrollo integral de las personas, al mantenimiento o la mejora de su salud y calidad de vida y al bienestar integral.

La AF insuficiente, acompañada de elevado nivel de sedentarismo, se erige como un importante factor de riesgo para la salud, con notables repercusiones tanto individuales como sociales, dificultando la sostenibilidad de los sistemas de salud. El Plan de Acción Mugiment quiere contribuir a mejorar los niveles de AF de la población, y se debe entender como un nuevo paso en el camino que se viene recorriendo desde hace años y que nos ha traído a una necesidad de acción que entendemos clave por **siete motivos** fundamentales.

El **primer motivo** es el mandato legal determinado en la **Ley 2/2023**, de 30 de marzo, de la AF y del deporte del País Vasco (LAFD). El título III de la LAFD señala el fomento de la AF como uno de sus pilares, y reconoce su trascendental contribución a una mejor calidad de vida de las personas, a la prevención ante enfermedades, a su desarrollo personal y al bienestar individual y colectivo. A diferencia de otras anteriores, esta nueva ley, en sus artículos 10-19, enfatiza la promoción de la AF y resalta la necesidad de participación transversal de los diferentes agentes con competencias en áreas sociales que inciden en los hábitos de AF. Y lo que es aún más concluyente, la LAFD determina que desde su entrada en vigor y al inicio de cada legislatura, la persona titular del departamento de la Administración general de la Comunidad Autónoma competente en materia deportiva presentará al Parlamento Vasco el **plan de vida activa y saludable de Euskadi**, elaborado por el Servicio de la Agencia Vasca de AF, para su correspondiente debate. Con la intención de facilitar la comprensión del contenido del plan y reforzar la ya socializada marca "Mugiment" **al citado plan lo hemos denominado "Mugiment Ekintza Plana-Plan de Acción Mugiment"**. Por otro lado, para expresar la referencia internacional que pretendemos seguir, la traducción inglesa de este plan será Basque Action Plan on Physical Activity (BAPPA), en alusión a Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA).

El **segundo motivo** es de rango internacional. Por un lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado estos últimos años numerosas guías y documentos poniendo de manifiesto la importancia de la AF en la salud de las personas. En este sentido, cabe destacar el documento denominado **Global Action Plan on Physical Activity** (GAPPA) que nos da muchas de las claves para generar políticas de promoción de AF de manera integral, enfatizando la transversalidad y poniendo el foco en la colaboración intersectorial. GAPPA insta a los diferentes territorios a seleccionar una combinación estratégica de las políticas recomendadas por el propio GAPPA, adaptadas y ejecutadas según el contexto de cada territorio, considerando las diferentes necesidades y capacidades de subpoblaciones.

Por otro lado, adquiere cada vez más importancia el concepto de **One Health** o “**una sola salud”**, como un principio transversal, reconociendo la interdependencia entre la salud humana, animal y ambiental. Este enfoque global y colaborativo busca comprender y abordar los riesgos y oportunidades para la salud en todas sus dimensiones. Por ello, pone de manifiesto la necesidad de fomentar la colaboración intersectorial para mejorar el bienestar integral de la población.

El **tercer motivo** son los **antecedentes** de la promoción de la AF en la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAPV), acumulando un amplio trabajo de reflexión y demandando un nuevo estadío en que se lleve a la acción todo el soporte teórico disponible.

El **cuarto motivo** lo encontramos en el **Programa de Gobierno 2024-2028**. En este acuerdo la primera iniciativa del compromiso 59 **recoge la creación del Plan de Acción Mugiment**. Asimismo recoge otros compromisos e iniciativas que se verán beneficiados por la creación del Plan de Acción Mugiment:

- Compromiso 2. Promoción de la Salud.
  - Iniciativa 3. Desarrollar la salud de las niñas, niños y adolescentes, aprendiendo hábitos saludables en el presente, tendrán una buena salud de adultos. Abordar la prevención del uso abusivo del teléfono móvil y las plataformas digitales.
  - Iniciativa 4. Fomentar el envejecimiento activo y de vida plena para conseguir poblaciones mayores sanas y activas en la vida social.
  - Iniciativa 5. Prevención de las enfermedades evitables asociadas a factores de riesgo como el consumo de tabaco, el sedentarismo, la dieta poco saludable o el consumo de alcohol y otras sustancias de riesgo.
  - Iniciativa 6. Promover estrategias que favorezcan, de forma eficaz, la adopción de hábitos y conductas saludables en nuestra sociedad y que se extiendan también a lo largo del desarrollo vital de la ciudadanía, desde una perspectiva de equidad. En la línea de lo establecido en el Plan de Salud y el Plan de Estrategia de Salud Comunitaria.
- Compromiso 59. Promover el deporte como actividad saludable, impulsar proyectos estratégicos y apoyar a las y los atletas de Euskadi.
  - Iniciativa 8. Apoyar la estrategia de fomento de la AF para una vida saludable e impulsar la extensión de Mugiment Kirol Txartela a todos los municipios vascos.
- Compromiso 118. Impulsar la movilidad sostenible, el transporte público y la movilidad activa.
  - Iniciativa 11. En colaboración con las Diputaciones Forales y Ayuntamientos, impulsar los Planes de Movilidad Sostenible, así como la implementación de planes de movilidad de centros de trabajo cuando así lo soliciten.
  - Iniciativa 15. Realizar campañas de sensibilización social en favor de una movilidad más sostenible y más activa.

El **quinto motivo** lo encontramos en el Diagnóstico de Salud incluido en el **Pacto Vasco de Salud** que señala que *el sistema de salud y de cuidados sociosanitarios enfrenta desafíos significativos debido a cambios demográficos, el aumento de enfermedades crónicas, la aparición de enfermedades emergentes, y la demanda creciente de la sociedad. La globalización y las nuevas tecnologías suponen nuevos retos y oportunidades. Esta situación exige una transformación fundamental en la prestación de servicios de salud que asegure su sostenibilidad y capacidad de adaptación a las necesidades a largo plazo*.

Asimismo, afirma que *el sistema actual está basado predominantemente en un modelo reactivo a la demanda de atención aguda para enfermedades episódicas, no para la prevención proactiva o para gestionar condiciones crónicas complejas. Existe evidencia de que un enfoque más proactivo, preventivo y comunitario sería más eficiente*.

Del mismo modo señala que *las principales causas de mortalidad en Euskadi están asociadas a conductas modificables, como el consumo de tabaco y alcohol, dieta menos sana y escasa AF*.

Entre los objetivos que se prevén para el Pacto Vasco de Salud se plantea *fomentar políticas que prioricen la prevención y la promoción de hábitos saludables, abordando los determinantes sociales de la salud*, siendo por ello el Plan de Acción Mugiment un recurso útil para el Pacto Vasco de Salud.

El **sexto motivo** es **el Plan de la Unión Europea para el Deporte 2024-2027.** El 13 de mayo de 2024, el Consejo de la Unión Europea junto a los representantes de los Gobiernos de los Estados miembros aprobaron el Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte, que se aplicará desde julio de 2024 hasta diciembre de 2027. El plan se centrará en tres prioridades principales: la integridad y valores en el deporte, las dimensiones socioeconómica y sostenible del deporte y, la participación en el deporte y la AF para mejorar la salud, prioridad esta última que confluye con el Plan de Acción Mugiment. En el plan de la Unión Europea se enfatiza la consecución de los siguientes objetivos:

- Creación de oportunidades adecuadas de práctica de deporte y AF para todas las generaciones: hacer frente a los desafíos y amenazas contemporáneas que explican la disminución de la condición física de niños, niñas y jóvenes, el desarrollo de la AF en el trabajo y el envejecimiento activo.
- Promover la AF: durante toda la vida, a través de la cooperación intersectorial con instituciones relevantes (por ejemplo, con escuelas), atendiendo al papel de los medios de comunicación y las redes sociales y potenciando el voluntariado.
- Salud mental y bienestar en el deporte: a través de la promoción de los beneficios del deporte para la salud y el bienestar mental, y la prevención en los deportistas.

Por último, el **séptimo motivo** es la **Estrategia del Consejo Superior de Deportes (CSD)** de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física (IF), que deseamos que tenga un desarrollo armonizable con el que el Plan de Acción Mugiment pretende seguir.



2.- ÁMBITO DE ACTUACIÓN

A los efectos del Plan de Acción Mugiment, se entenderá:

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ejercicio físico: una subcategoría de actividad física que es planificada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

Inactividad física: un nivel de AF insuficiente para cumplir con las recomendaciones de la OMS.

Sedentarismo: cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía de 1,5 METS o menos mientras se está sentado, reclinado o acostado. La mayoría de los trabajos de oficina en un escritorio, conducir un automóvil y mirar televisión son ejemplos de comportamientos sedentarios; estos también pueden aplicarse a las personas que no pueden permanecer de pie, como quienes se mueven en sillas de ruedas.

Salud: es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Una de las ambiciones del Plan de Acción Mugiment es revertir algunas tendencias actuales y reducir las disparidades en materia de AF. Requiere un enfoque sistémico con una combinación estratégica de medidas normativas de tipo estructural destinadas a mejorar los factores sociales, culturales, económicos y ambientales que apoyan la AF, combinados con enfoques (educativos e informativos) de tipo específico, con una orientación más individual.

Por lo tanto, este plan debe considerarse como un ejercicio para **implementar en nuestro territorio las políticas propuestas por la OMS a nivel mundial, hibridándolas con las características propias de nuestra sociedad y los mandatos de la LAFD.** No podemos dejar de lado la experiencia adquirida en este ámbito durante las últimas dos décadas y tampoco obviar la oportunidad que supone, ya que ofrece la posibilidad de que un importante número de agentes, públicos y privados, puedan interactuar en favor del mismo objetivo: la promoción de la AF.

Si bien la prioridad del Plan de Acción Mugiment es el fomento de la AF, pretende incorporar la visión de las **conductas de movimiento durante las 24 horas del día**, tal y como se viene haciendo en algunos países con políticas avanzadas en promoción de AF. De esta manera, más allá de la AF y el sedentarismo, se da un paso más y se busca integrar el sueño como otro pilar a tener en cuenta en las conductas de movimiento que influyen en la salud de las personas. En las menciones de este plan a la promoción de la AF, se ha de entender que se incluyen asimismo las actuaciones relativas al



sedentarismo y el sueño.

Por último, entendemos que la actividad deportiva es el ámbito de promoción de la actividad física más importante. Aún siendo así, creemos que el cambio de hábitos de las personas inactivas es difícil de conseguir por medio de la oferta deportiva habitual que hasta ahora ha estado disponible. Siendo así, si bien desde una perspectiva general el Plan de Acción Mugiment se suma al lema internacional *More People, More Active, More Often*, se ha de considerar que la **prioridad** reside en la **implementación de medidas destinadas a que las personas inactivas dejen de serlo**. Para ello, tal y como determina la LAFD, el Plan de Acción Mugiment prestará especial atención a las *políticas y prioridades de actividad física y deportiva relativas a los colectivos sociales que atiendan y prioricen a las personas más vulnerables, mayores, mujeres, menores y personas con discapacidad*.

Por todo ello, el lema del Plan de Acción Mugiment, recoge tanto lo propuesto por GAPPA (*More active people for a healthier world*), como lo propuesto por el Plan de Salud Euskadi 2030 (*Euskadi más saludable*), y se formula así: **más personas activas para una Euskadi más sana**.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD

+ personas activas para una Euskadi + sana.



EUSKADI + OSASUNGARRIA SALUDABLE

3.- MISIÓN, VISIÓN, OBJETIVO, PRINCIPIOS RECTORES Y DETERMINACIONES

MISIÓN

Asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana, como un medio que permita mejorar la salud individual y comunitaria, y contribuir al desarrollo social, cultural y económico de Euskadi.

VISIÓN

Más personas activas para una Euskadi más sana.

OBJETIVO

Tal y como suele ser habitual en los planes para el fomento de la actividad física, podría parecer lógico plantear como objetivo de este plan un aumento concreto del nivel de actividad física de la población vasca. Sin embargo, considerando las limitaciones de los métodos actuales de estimación de los niveles de actividad física de las sociedades, entendemos que no sería correcto, ya que el margen de error de dichas estimaciones supera con creces la capacidad de mejora de un plan a 6 años vista.

Por ello, se define como objetivo general de este plan que, **por medio de los compromisos asumidos en el mismo, se cumplan las 41 medidas determinadas por la LAFD y las 20 políticas propuestas por GAPPA**.

Asumimos que la consecución de este objetivo contribuirá en el aumento del nivel de actividad física de la población vasca, pero insistimos en la imposibilidad de cuantificar ese incremento con rigor.

PRINCIPIOS RECTORES

El Plan de Acción Mugiment se basa en los siguientes principios rectores, que deben sustentar la aplicación de medidas en todos los niveles, conforme los diferentes promotores trabajan para lograr la visión común de más personas activas para una Euskadi más sana.

Para crear un cambio duradero, se necesita un enfoque sistémico que garantice que el movimiento no solo se fomente, sino que se integre en el tejido de la vida cotidiana en todo Euskadi.

Enfoque de derechos humanos

Como recurso esencial para la vida cotidiana, la salud es una prioridad social y política. En la Agenda 2030, los países se comprometieron a invertir en la salud, lograr la cobertura universal de salud y reducir las desigualdades en materia de salud para personas de todas las edades y capacidades. La ejecución del Plan de Acción Mugiment debe emplear un enfoque basado en los derechos e incorporar un compromiso que fomente la participación y el empoderamiento de las personas y comunidades para que tomen parte activamente en el desarrollo de soluciones.[2]

[2] Nota aclaratoria: esto debe hacerse extensivo a todas las personas, incluidas aquellas que se encuentran sometidas a penas o medidas privativas de libertad, quienes según la Constitución Española gozarán de los derechos fundamentales, siendo el derecho a la protección de la salud uno

Equidad durante todo el curso de la vida

Las disparidades en la participación en la AF por edad, género, discapacidad, embarazo, situación socioeconómica y geográfica reflejan limitaciones e inequidades en los determinantes socioeconómicos y las oportunidades de practicar AF para los distintos grupos y diferentes capacidades. La ejecución del Plan de Acción Mugiment debe considerar explícitamente las necesidades en las distintas etapas de la vida (incluida la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la edad avanzada), los diferentes niveles de actividad actual y la capacidad, dando prioridad a abordar las disparidades y reducir las desigualdades.

Práctica basada en la evidencia

Las 20 políticas recomendadas por GAPPA se basan en una sólida base científica, así como en prácticas de evaluación y demostración activa de impacto. Ya se ha demostrado el costo-efectividad de muchas intervenciones; la puesta en práctica del Plan de Acción Mugiment debe seguir construyendo y desarrollando esta base científica.

Universalidad proporcional

La universalidad proporcional describe un enfoque de los recursos y la prestación de servicios a una escala e intensidad proporcional al grado de necesidad. Es necesario centrar los esfuerzos en reducir las inequidades en cuanto a las oportunidades de practicar AF. Por lo tanto, debe ser prioritaria la asignación proporcional de recursos a las medidas necesarias para involucrar a las personas menos activas y a quienes enfrentan las mayores barreras para aumentar su participación.

Coherencia política y salud en todas las políticas

La AF puede brindar beneficios a las personas, las comunidades y las administraciones en relación con una serie de Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), por lo que se requieren medidas en cuanto a una amplia variedad de políticas y asociados para lograr un cambio y una repercusión sostenidos. Los ODS reconocen que la salud de las personas y la salud del planeta no son mutuamente excluyentes, y que la sostenibilidad ambiental es fundamental para la mejora de la salud.

Participación y empoderamiento de las personas encargadas de formular políticas, las personas, las familias y las comunidades

Se debe empoderar a las personas y las comunidades para que tomen el control de los determinantes de su AF por medio de la participación activa en la elaboración de las políticas e intervenciones que las afectan con el fin de reducir los obstáculos y proporcionar motivación. La participación activa para movilizar a las comunidades es una de las formas más poderosas de cambiar el comportamiento y las normas sociales.

---

de los mismos, y, por lo tanto, el derecho a la actividad física. Asimismo, la Ley de la actividad física y del deporte del País Vasco reconoce el derecho de todas las personas a la práctica de la actividad física de forma libre y voluntaria, y los poderes públicos tendrán la obligación de establecer los medios adecuados para la efectividad de aquel. Por todo ello, más allá de una estrategia de inclusión social, el Plan de Acción Mugiment en el ámbito penitenciario puede contribuir directamente a garantizar derechos, mejorar el bienestar físico y emocional, y favorecer los procesos de reintegración social.

Alianzas multisectoriales

Un enfoque integral, integrado e intersectorial coherente con el ODS 17 es esencial para aumentar los niveles de AF y sueño de la población y reducir los hábitos sedentarios. La puesta en marcha del Plan de Acción Mugiment debe fomentar la colaboración entre todas las partes interesadas en todos los niveles, y guiarse por una visión común con vistas a lograr los beneficios multiplicadores de una Euskadi más activa.

DETERMINACIONES

Siguiendo lo determinado por la LAFD, el Plan de Acción Mugiment constituye la principal herramienta para la planificación y programación del sistema, al establecer los objetivos básicos de vida activa y definir las prioridades a atender con los recursos existentes durante su vigencia. El Plan de Acción Mugiment contendrá, como mínimo, las siguientes determinaciones:

a) Niveles y necesidades de AF y deportiva de la población.

b) Indicadores para evaluar las condiciones de vida activa y el acceso a la AF.

c) Políticas y prioridades de AF y deportiva relativas a los colectivos sociales que atiendan y prioricen a las personas más vulnerables, mayores, mujeres, menores y personas con discapacidad.

d) Directrices sobre la cartera de servicios que definirá la prestación del sistema y sobre los recursos financieros, humanos y en especie necesarios para el desarrollo del plan y criterios estratégicos.

e) Indicadores de evaluación de los objetivos de gestión y calidad del sistema.

4.- ANTECEDENTES Y NUEVO ENFOQUE

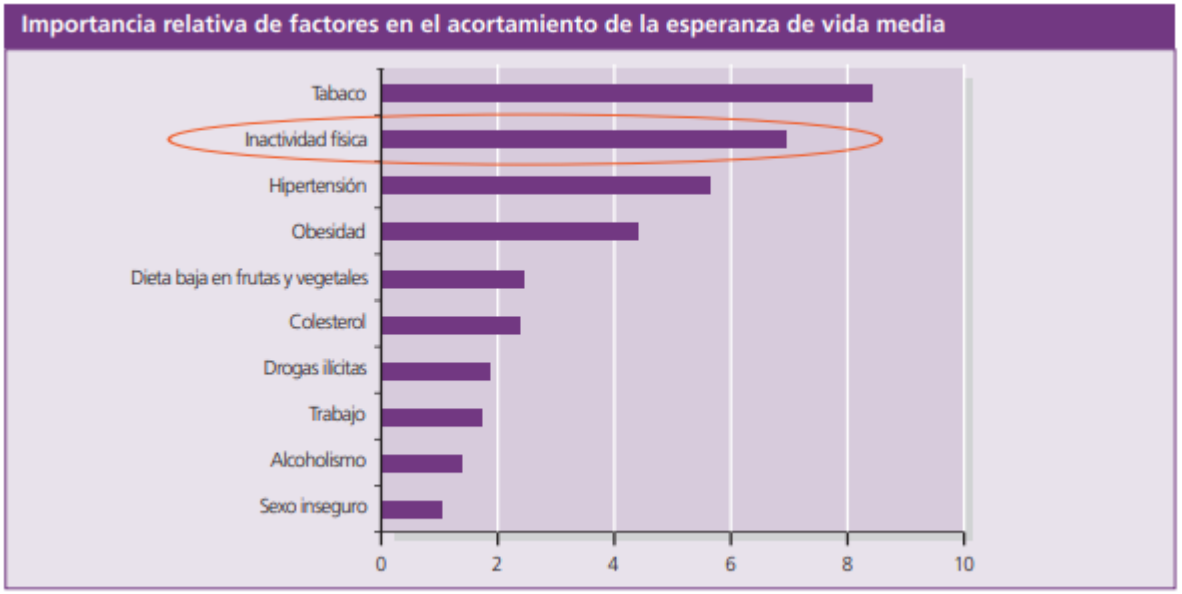
Durante los últimos años la promoción de la AF ha adquirido una mayor relevancia en las políticas de los países desarrollados. La AF y la salud son dos conceptos que van cada vez más unidos.

Este enfoque ha tenido también su reflejo en nuestro entorno, si nos fijamos en la evolución de las políticas deportivas o en la redacción de los diferentes planes de AF y deporte de las últimas décadas.

La ***Ley 5/1988**, de 19 de febrero, de la Cultura Física y del Deporte*, aunque no mencionaba el concepto de AF, ya hablaba de un término que podríamos considerarlo próximo, como es la *cultura física* y decía que *el deporte y* la *cultura física constituyen una actividad de interés general, que contribuye a la formación y desarrollo integral de la persona, a la mejora de la calidad de vida y al bienestar social.*

Diez años más tarde se publicó la ***Ley 14/1998**, de 11 de junio, del deporte del País Vasco* pero en la misma no existen menciones a la AF salvo en el artículo 98 que habla de los estudios en *Ciencias de la AF y del Deporte.*

En 2003 se redactó el **Plan Vasco del Deporte 2003-2007**, que podríamos considerarlo como el primer plan de calado de nuestro ámbito. En el texto se hacen numerosas referencias a la AF señalando que *la AF es fuente de salud, alargando la esperanza de vida de nuestros ciudadanos y ciudadanas y mejorando la calidad de la misma* y enumerando *las ventajas, en términos cualitativos, de la realización de actividades deportivas por parte de la población para la salud* basadas en fuentes de estudios a nivel internacional. Asimismo mostraba el siguiente gráfico:



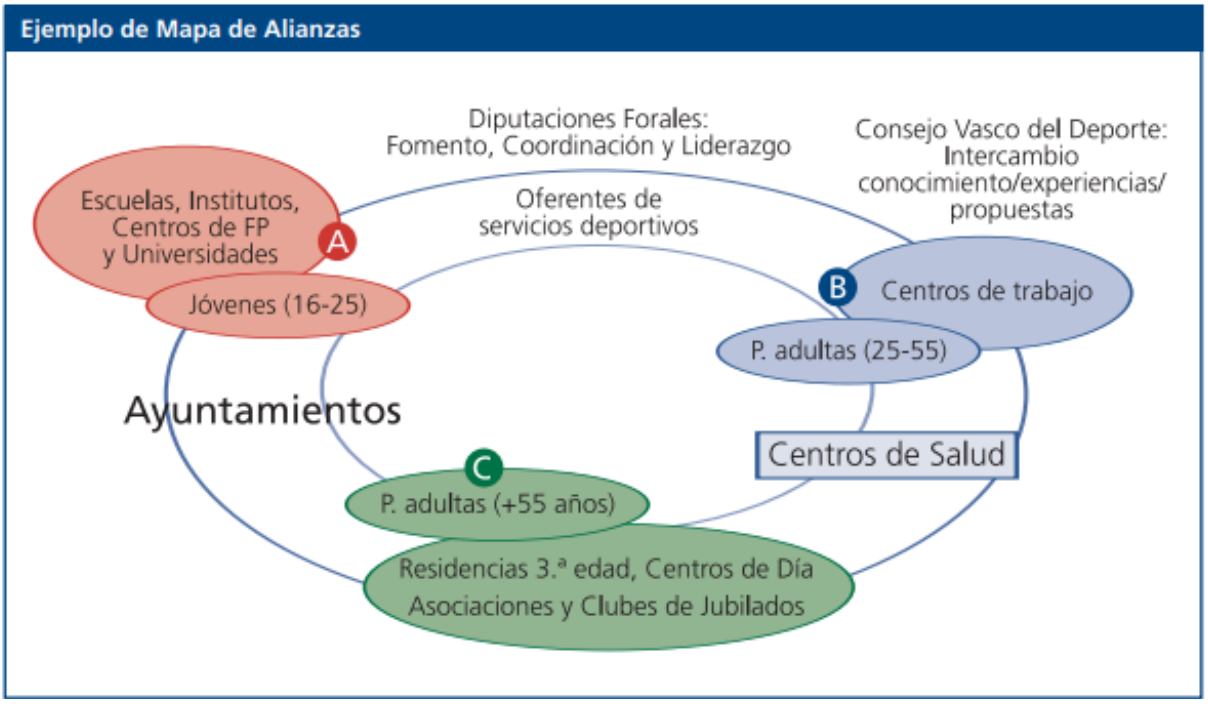
Fuente: The cost of illness atributable to physical inactivity in Australia (2000)

Se ofrecían ejemplos de *iniciativas de práctica deportiva como "reclamo" de vida saludable*, como eran *Kino Québec* de Canadá o *Green Prescription* de Nueva Zelanda, o el programa para recomendar e informar a sus pacientes de las ventajas del ejercicio físico para su salud del Ministerio de Salud de Canadá.

Asimismo, hacía referencia a beneficios económicos que supone la práctica deportiva para el sistema sanitario en cuanto a gasto sanitario por IF. También analizaba los objetivos relacionados con la actividad deportiva que se recogían en los planes del Departamento de Salud y que ya nos adelantaban la necesidad de la colaboración interdepartamental en esta materia.

Quizá el párrafo más importante de todo el documento lo encontramos en la misión del Sistema Vasco del Deporte ya que se hace una mención expresa a la AF saludable: *Desarrollar un modelo deportivo vasco que, a través de la mejora continua, enriquezca la vida de la ciudadanía generalizando la práctica deportiva y la AF saludable, así como elevando los niveles de excelencia deportiva.* En la misma dirección, en la definición de objetivos y líneas estratégicas se incidía en el aumento de los niveles de AF: *Elevar y mantener la tasa de actividad de nuestros ciudadanos y ciudadanas.*

Por último, en el Modelo Deportivo Vasco se le hacía sitio al Deporte de Participación entre cuyos retos se encontraban *Establecer una red de alianzas y colaboraciones que agrupen a los principales agentes, públicos y privados, con los que se relacionan los distintos colectivos cuyo nivel de AF se pretende elevar y mantener (centros escolares, universidades, entes de formación profesional, empresas, residencias y clubes de jubilados y jubiladas, centros de atención primaria, asociaciones de personas con minusvalías, etc.)* y *Facilitar y fomentar el acceso a la práctica del Deporte de Participación a aquellos colectivos de ciudadanos y ciudadanas menos concienciados con este hábito de vida o con mayores dificultades para la práctica de actividades deportivas.*



Mapa de alianzas del Modelo Deportivo Vasco en el Plan Vasco del Deporte 2003-2007

Si el Plan Vasco del Deporte 2003-2007 tenía una visión deportiva global, en la siguiente legislatura llegó el **Plan Aktibili**, plenamente enmarcado en el ámbito de la AF. Se puede considerar por ello el primer plan de AF del País Vasco propiamente dicho.

Las bases teóricas acordadas por Aktibili quedaron claramente expuestas en el documento *Marco para la Acción; Estrategias y Proyectos*. En su concreción más avanzada propuso 13 estrategias en 11 ámbitos de actuación (municipio, movilidad, intervención urbana, salud, educación, trabajo, comunicación, investigación, evaluación y coordinación):

- *Estrategia 1. Promover la aparición y sostenibilidad de iniciativas locales Aktibili. Ámbito: municipio.*
- *Estrategia 2. Promover los desplazamientos activos. Ámbito: movilidad.*
- *Estrategia 3. Crear un entorno (urbano y natural) que facilite la práctica de AF y ayude a reducir la conducta sedentaria. Ámbito: intervención urbana.*
- *Estrategia 4. Incluir la AF en el sistema vasco de salud. Ámbito: sanitario.*
- *Estrategia 5. Crear comunidades educativas más activas y menos sedentarias. Ámbito: educación.*
- *Estrategia 6. Apoyar la inclusión de criterios de fomento de la AF en el ámbito laboral. Ámbito: laboral.*
- *Estrategia 7. Desarrollar un Plan de Comunicación de Aktibili. Ámbito: comunicación.*
- *Estrategia 8. Sensibilización para el cambio. Ámbito: comunicación.*
- *Estrategia 9. Impulsar la investigación en materia de AF. Ámbito: investigación.*
- *Estrategia 10. Impulsar la evaluación de los programas de AF. Ámbito: evaluación.*
- *Estrategia 11. Coordinación de Aktibili con otras iniciativas y sectores. Ámbito: coordinación intersectorial.*
- *Estrategia 12. Impulso y desarrollo del Plan Aktibili. Ámbito: general.*
- *Estrategia 13. Revisión de la política deportiva actual. Ámbito: general.*

También definió acciones para desarrollar en cada estrategia, estableciendo prioridades.

Con el cambio de legislatura, en 2013 se creó el **Plan Mugiment**. El proyecto contaba con ocho estrategias, todas ellas dirigidas a la población más inactiva, y consideraba al municipio como eje central para llevar a cabo el plan. Se establecieron las prioridades para el periodo 2013-2020 y se definieron los objetivos y acciones a impulsar de forma conjunta para cada estrategia.



Estas eran las 8 estrategias, su población diana y los objetivos principales:

- *Mugisare. Principal estrategia con un claro desarrollo local, alrededor de la cual pivotan el resto de estrategias. Población diana: comunidad. Objetivo principal: crear redes locales para la coordinación de acciones y estrategias.*
- *Mugibili. Población diana: población general. Objetivo principal: fomentar la actividad de caminar.*
- *Mugiegun. Población diana: población general. Objetivo principal: facilitar la participación ciudadana en eventos deportivos.*
- *Mugikasi. Población diana: población infantil. Objetivo principal: incrementar el tiempo de AF, prevención del sedentarismo en los centros escolares.*
- *Mugieragin. Población diana: profesionales del ámbito sanitario y de deportes. Objetivo principal: implicar a profesionales sanitarios y del deporte: promotores de AF (sensibilización, formación. programas de intervención…).*
- *Mugibeti. Población diana: población mayor. Objetivo principal: impulsar la práctica de AF atendiendo a sus necesidades particulares.*
- *Mugitoki. Población diana: agentes locales clave, profesionales, expertos. Objetivo principal: crear un centro de referencia de recopilación, actualización y generación de conocimiento.*
- *Mugilan. Población diana: centros de trabajo. Objetivo principal: facilitar la práctica de AF y prevenir el sedentarismo en el entorno laboral.*

En la siguiente legislatura se pasó del Plan Mugiment al **proyecto colaborativo Mugiment**. Se dejaron de lado las estrategias y el trabajo se centró en aspectos más prácticos, fijando como iniciativas prioritarias el desarrollo de las Redes Mugiment y la implementación de los Servicios de Orientación de AF.

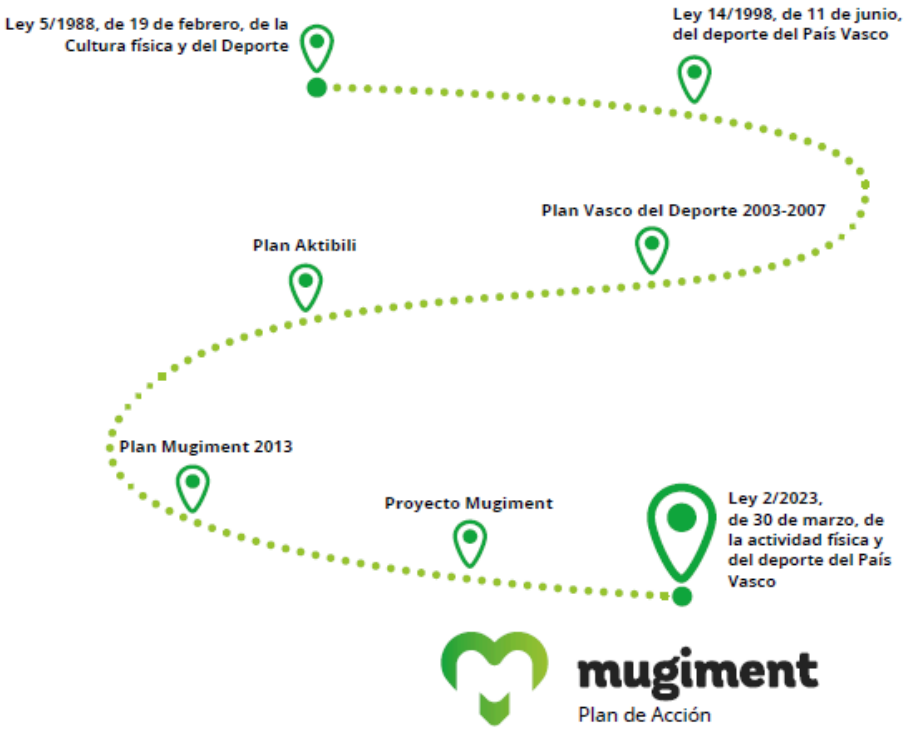


Más tarde se sumaron a estas iniciativas estratégicas los proyectos Eusfit Mugiment y KirolTxartela Mugiment. Y por último, también se incluyeron las redes de caminantes (Ttipi-Ttapa) y los parques activos.

Este cambio en la metodología de trabajo se debió a que en los 12 años anteriores la reflexión y la producción documental habían sido el eje central de las políticas de promoción de AF, y se vió la necesidad de pasar a la acción a través de iniciativas concretas. No existían evaluaciones de los planes anteriores, tampoco propuestas de mejora de cara al futuro, pero en esta nueva fase que duró casi 2 legislaturas, el proyecto Mugiment pasó a publicar anualmente su programa de trabajo y posterior evaluación.



Con la publicación de la LAFD se abrió paso un nuevo tiempo para la acción y la creación de nuevos planes y programas de promoción de AF en Euskadi, que por un lado se ajusten mejor a la realidad actual, y por otro lado aprovechen toda esta experiencia acumulada y conocimiento adquirido durante el camino recorrido.



5.- MARCO NORMATIVO

La publicación de la **LAFD** ha supuesto un hito para el fomento de la AF en la CAPV y debemos considerarlo sin lugar a dudas como el marco normativo de referencia.

El Título III denominado *promoción de la AF*, es un reflejo claro de la importancia que trata de conferirse en la LAFD al fomento de la AF, siendo uno de sus pilares.

La LAFD remarca la necesidad de la participación transversal de las diversas áreas. La responsabilidad de conseguir una sociedad vasca más activa, con más AF y deportiva incumbe a diversas instancias gubernamentales, no solo a la administración deportiva: educación; transporte, carreteras y seguridad vial; urbanismo; servicios sociales; entorno laboral; salud. Es por ello que en la creación del plan se pretende lograr las aportaciones de dichos ámbitos.

Por otro lado, la **LEY 13/2023, de 30 de noviembre, de Salud Pública de Euskadi**, en su exposición de motivos dice que *la evolución de la salud pública conlleva actualmente la implicación de un amplio número de agentes que intervienen en su aplicación. Por supuesto, interviene el Sistema Sanitario de Euskadi, pero además intervienen otros departamentos del Gobierno Vasco, competentes en materias de una incidencia indudable,* entre las cuales se encuentran las políticas de promoción de AF.

En el título VII sobre *prestaciones y actuaciones en salud pública*, el artículo 87 está dedicado a las actuaciones de promoción de la salud y dice que *las administraciones públicas, en materia de promoción de la salud, realizarán, entre otras, las siguientes actuaciones: el desarrollo de planes y programas en materia de alimentación saludable, AF y reducción del sedentarismo, bienestar emocional y salud mental, salud sexual y reproductiva, envejecimiento activo y saludable, prevención del suicidio y, en general, fomento de conductas saludables y seguras*. Por lo tanto, se entiende que la promoción de la AF es parte de las políticas de promoción de la salud.

En el **Plan de Salud Euskadi 2030**, también encontramos referencias a la AF, aunque son modestas. Al repasar el estado de la situación se dice que *las principales causas de mortalidad en Euskadi están asociadas a conductas modificables, como el consumo de tabaco y alcohol, dieta menos sana y escasa AF* y que *según los datos de la ESCAV, las personas que refieren realizar AF con mayor frecuencia tienden a ser hombres, jóvenes, de clases sociales más favorecidas y con mayor nivel educativo.*

En los objetivos del Plan de Salud Euskadi 2030 se fijan como objetivos específicos *crear espacios promotores de salud en el entorno urbano que posibiliten el juego, el ocio saludable, la AF y lúdica y el contacto con la naturaleza*; *reforzar el rol promotor de la salud de los centros educativos que fomente la AF, la alimentación saludable, la gestión del estrés y de las emociones, la gestión de la diversidad, el desarrollo afectivo y sexual, y que incluya procesos de detección precoz de situaciones de riesgo*; *diseñar e implementar estrategias intersectoriales que favorezcan, desde una perspectiva de equidad, la adopción de hábitos saludables (poniendo el énfasis en: alimentación, AF, consumo de tabaco, alcohol y de otras sustancias, conductas con potencial adictivo, práctica sexual segura, seguridad en el trabajo…).*

Para finalizar, en el cuadro de mando para la evaluación del Plan de Salud Euskadi 2030 se

incluyen los siguientes indicadores:

- Prevalencia de sedentarismo en adolescentes de 15 a 18 años.
- Prevalencia de personas que declaran realizar ejercicio físico moderado (según frecuencia e intensidad semanal).
- Proporción de personas que realizan AF regular.

En este ámbito de la Salud, tanto la Estrategia de Prevención de la Obesidad Infantil de Euskadi como el Plan Oncológico Integral de Euskadi 2025-2030 incluyen actuaciones del ámbito de la actividad física, y por ello son asimismo otras de las referencias a considerar en este Plan de Acción Mugiment.

Asimismo, la **Ley 17/2023, de 21 de diciembre, de Educación** de la Comunidad Autónoma del País Vasco hace mención explícita a la promoción de la salud del alumnado a través del fomento de la AF, en su artículo 4 donde enumera los *fines de Sistema Educativo Vasco*: *Promover el bienestar socioemocional del alumnado y la salud física, mediante el desarrollo de las competencias socioemocionales, la generación de hábitos saludables, el fomento de una nutrición equilibrada y responsable, así como la AF y el deporte, incluido el adaptado.*

La misma ley indica que *los proyectos educativos de cada centro integrarán los valores de una alimentación saludable y sostenible, junto con la promoción de la AF*.

Por otro lado, la **Ley 11/2023, de 9 de noviembre, de movilidad sostenible** de Euskadi en sus principios de actuación menciona que *se ajustará a la protección del medio ambiente y la salud de las personas, desde el punto de vista de la movilidad sostenible.*

Uno de sus objetivos es *contribuir a la mejora del medio ambiente y la seguridad y salud de la ciudadanía, reduciendo la contaminación atmosférica y acústica y el consumo de energía, así como los efectos derivados del cambio climático.*

En el artículo 9, dedicado al fomento del transporte público, dice que *de acuerdo a lo dispuesto en la legislación vigente, se promoverá la progresiva incorporación de medidas coordinadas tendentes a la disuasión del uso del vehículo motorizado privado, bien mediante la imposición de costes directos, bien incorporando sistemas de limitación del acceso a los núcleos urbanos con mayor impacto ambiental, debiendo ser proporcionales y justificadas con base en criterios ambientales y de salud.*

Asimismo, en sus indicadores de evaluación y seguimiento incluye *indicadores socioeconómicos, tales como costes sociales, impacto en la salud o los relacionados con la brecha de género y el cuidado.*

En lo referente a la igualdad de mujeres y hombres, en la **Estrategia para la igualdad de mujeres y hombres en la CAE 2030**, en las líneas de intervención y objetivos específicos para garantizar a las mujeres el ejercicio efectivo de sus derechos, en la línea 13 (derecho a la salud y el bienestar) se señala *Promover el aprendizaje y desarrollo de prácticas habituales de autocuidado, AF y la prevención de hábitos y conductas de riesgo en todas las edades, teniendo en cuenta las distintas necesidades de mujeres y hombres*.

Por otro lado, en el ámbito de la **Prevención de Riesgos Laborales** están disponibles recomendaciones prácticas de diversas entidades e instituciones. Dos ejemplos son la *Guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa*

del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo (INSST) y el informe *Promotion of health-enhancing physical activity in small- to medium-sized enterprises* de la OMS.

Por último, la **Comisión de Cultura, Euskera y Deporte del Parlamento Vasco**, en la sesión celebrada el día 18 de junio de 2025, tras el debate sobre el Plan de Acción Mugiment y de las propuestas formuladas, aprobó las **resoluciones** con arreglo al siguiente texto:

1. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a favorecer la implantación de KirolTxartela Mugiment y Eusfit Mugiment en todos los territorios históricos.

2. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a impulsar la incorporación de mujeres y colectivos vulnerables a hábitos de vida activa.

3. El Parlamento Vasco reconoce el carácter transversal del Plan de Acción Mugiment y acuerda instar al Gobierno Vasco a ahondar en la coordinación interinstitucional entre los diferentes departamentos, así como con los órganos forales responsables de la materia y las entidades locales.

4. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a continuar trabajando en los marcos de colaboración establecidos, reforzando la comisión técnica interinstitucional que se viene reuniendo para hacer el seguimiento conjunto del plan.

5. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a contar con apoyo técnico especializado para implantar los contenidos del plan Mugiment y su desarrollo.

6. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a llevar a cabo la publicación anual de un informe de seguimiento con indicadores desagregados por sexo, edad y territorio y con cualquier otro tipo de indicador que mejore la evaluación y las posibilidades de seguimiento del plan.

7. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a proceder a la incorporación progresiva de otros indicadores cualitativos vinculados al impacto en el bienestar percibido y en la cohesión social.

8. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a promover estudios específicos sobre el impacto del plan en mujeres, personas mayores e infancia.

9. El Parlamento Vasco anima al Gobierno Vasco a fomentar la implicación de la ciudadanía en el diseño, implementación y evaluación de las acciones del plan, con especial hincapié en el trabajo de los grupos promotores locales vinculados a las redes Mugiment.

10. El Parlamento Vasco insta al Gobierno Vasco a consolidar y ampliar el despliegue del Plan de Acción Mugiment, reforzando los objetivos de promoción de una vida activa y saludable en todas las franjas de edad, incluyendo campañas de salud pública contra el sedentarismo.

6.- SITUACIÓN ACTUAL EN LA CAPV

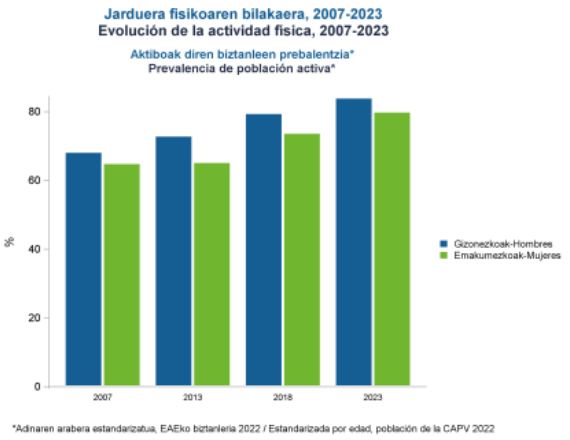
En primer lugar debemos aclarar que existen **carencias metodológicas significativas** a la hora de conocer la situación real de la AF, el sedentarismo y el sueño. La fuente principal de estos datos son las encuestas y no las mediciones directas, lo que hace pensar que los datos deben ser tomados con cautela.

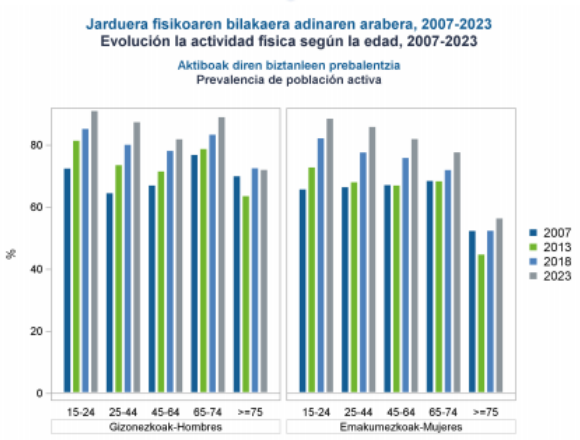
Además, en muchas ocasiones se confunden conceptos y ello dificulta aún más el análisis. Los más comunes, usar el término sedentarismo para referirse a la IF, y hablar de ejercicio físico y deporte cuando se quiere referir a la AF.

Con los datos que disponemos, decir que la conclusión más significativa del **Informe Global Matrix 4.0 Basque Country** (informe sobre infancia y adolescencia vasca activa y saludable 2021) fue que *necesitamos saber más*. Está conclusión podría ser extensible a todos los segmentos de edad y en general, a la situación actual de la promoción de la AF en el País Vasco: es necesaria una monitorización de datos basada en estudios e investigaciones.

La herramienta más importante que actualmente tenemos para medir el nivel de AF en la CAPV es la **Encuesta de Salud del País Vasco** (ESCAV). Según los resultados de la encuesta de 2023:

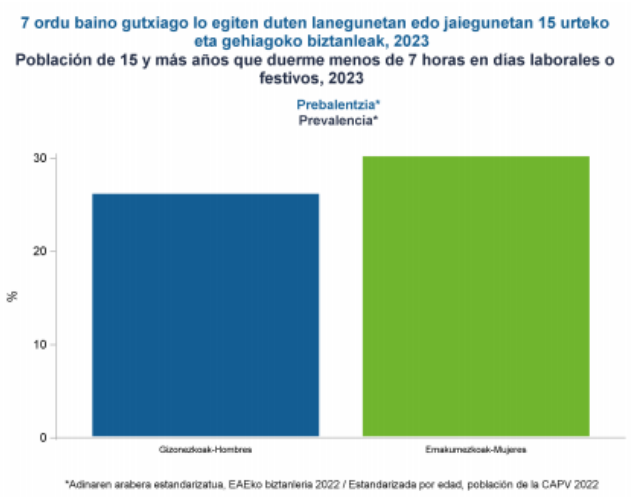
- *La prevalencia de hombres activos se sitúa en un 84,2% y más aún ha crecido la prevalencia de mujeres activas, llegando al 80,1%*.
- *En las mujeres la AF va disminuyendo con la edad mientras que en los hombres el descenso significativo se da a partir de los 75 años*.
- *La prevalencia de personas activas aumenta ligeramente al aumentar la clase social. El 84,6% de los hombres y el 88,6% de las mujeres del grupo más favorecido son activos/as, prevalencia que baja al 83,2% en los hombres y 78,2% en las mujeres del grupo más desfavorecido.*
- *El porcentaje de personas activas aumenta al mayor nivel de estudios, tanto en hombres como en mujeres, siendo las personas con estudios universitarios las más activas.*

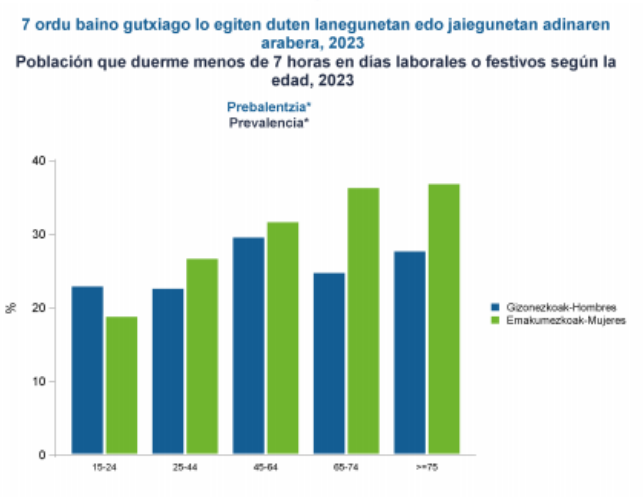




Esta misma encuesta también ofrece datos sobre el sueño:

- *El 29,1% de las mujeres y el 25,2% de los hombres de 15 años o más duermen menos de 7 horas.*
- *En las mujeres, a medida que aumenta la edad, se eleva la prevalencia de mujeres que duermen menos de 7 horas. En los hombres no se ve un patrón claro respecto a la edad.*
- *La prevalencia de personas que duermen menos de 7 horas es mayor cuanto menor es la clase social. En todas las clases sociales, son más las mujeres que duermen menos de 7 horas.*
- *En las mujeres, a medida que disminuye su nivel educativo, se eleva la prevalencia de mujeres que duermen menos de 7 horas. En los hombres no se ve un patrón claro respecto al nivel de estudios.*



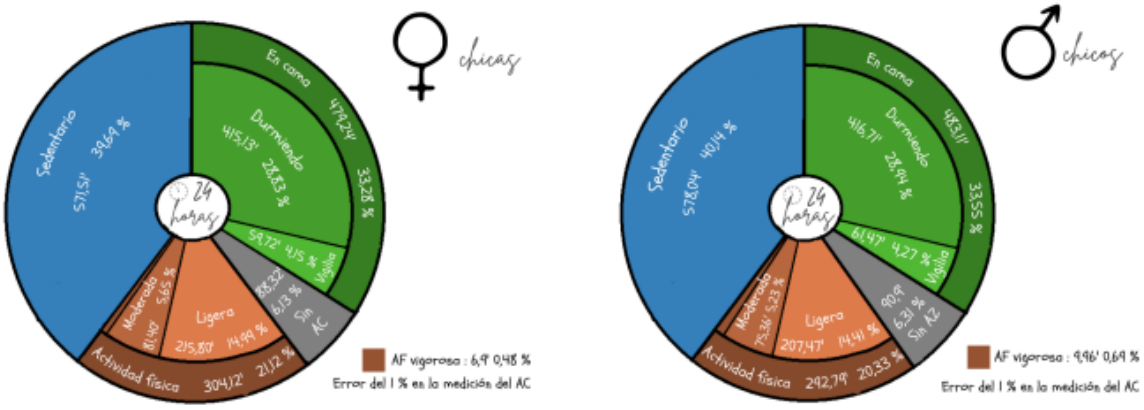


En lo que afecta a la infancia, la fuente de datos más detallada es el **estudio descriptivo de la AF y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022**. Estas son sus conclusiones:

- *Las niñas, niños y jóvenes podrían ser catalogadas como personas sedentarias (574,78 min = 9,5 h) y físicamente activas (86,83 min = 1,5 h de AFMV) porque cumplen las recomendaciones de la OMS.*
- *Con la edad, aumenta el tiempo en comportamiento sedentario, sobre todo a partir de los 12 años, tanto en chicos como en chicas. A partir de la ESO los chicos son inactivos.*
- *Los niños, niñas y jóvenes duermen poco en general (415,92 min = 6,9 h).*
- *Los niños, niñas y jóvenes tienen poca calidad de sueño, cerca de una eficiencia del 85 % que se considera un problema clínico. El tiempo que tardan en conciliar el sueño es muy elevado (60 min).*
- *Los desplazamientos que realizan tanto a la escuela como a otros lugares se realizan mayoritariamente a pie. Es muy poca la gente que utiliza medios de*

transporte activos. Cabe destacar que alrededor del 33 % se desplaza en medios de transporte pasivos.

- *Más de la mitad de los niños y niñas practican deporte organizado (63,83 %) fuera del horario escolar.*
- *En cuanto a los chicos de ESO y bachillerato, la práctica del deporte organizado no garantiza que sean activos. Son "deportistas inactivos" (55,71 min AFMV), realizan deporte pero no llegan a las recomendaciones de la OMS.*



La **encuesta de hábitos deportivos en la CAPV 2022** también nos ofrece datos interesantes. Aunque el objeto es la práctica deportiva (modalidades deportivas y AF relacionada con el caminar, andar o pasear, más o menos deprisa, al menos 10 minutos seguidos con el propósito de mantener o mejorar su forma física, dejando a un lado la AF realizada en el trabajo, en tareas del hogar o en desplazamientos tal y como propone la OMS), los resultados del cuestionario señalan que:

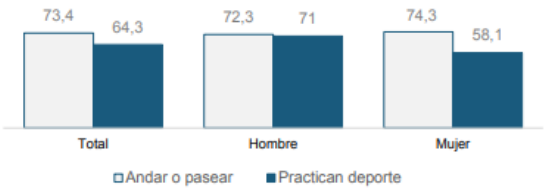
- *Más de la mitad de la población que practica deporte lo hace al aire libre, el 46,2% de las mujeres que practican deporte lo hacen al aire libre, un 65,9% en el caso de los hombres.*
- *Cabe destacar, que la proporción de personas que practican deporte y utilizan instalaciones deportivas tanto públicas como privadas es aproximadamente 4 de cada 10, siendo en este caso significativamente superior el uso por parte de las mujeres 44,6% frente a los hombres 30,1%. Cerca de un 6% de la población que practica deporte manifiesta que lo hace en casa, apenas un 0,3% lo hace en su centro de enseñanza o trabajo.*
- *El 42,6% de la población que practica deporte lo hace de forma individual, mientras que el 45,1% lo hace en compañía. Se puede observar que entre las mujeres el porcentaje que hace deporte en compañía es 10 puntos porcentuales mayor al de los hombres, 50,4% entre las mujeres frente al 40,3% entre los hombres.*
- *El 73,4% de la población de la CAPV suele salir a caminar o andar más o menos deprisa durante 10 minutos o más con el propósito de mejorar o mantener su forma*

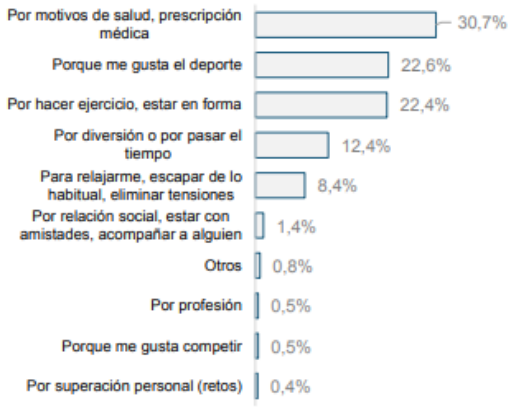
física. No existe diferencia reseñable entre los sexos, siendo el 74,3% de las mujeres las que realizan esta práctica y el 72,3% en el caso de los hombres.

- *Entre la población de la CAPV que ha practicado deporte durante el último año, el 30,7% lo ha hecho por motivos de salud o por prescripción médica, 22,4% por estar en forma y 22,6% porque les gusta el deporte. Entre las mujeres la mayoría lo hace por motivos de salud o prescripción médica 35,1%, entre los hombres ese porcentaje resulta sensiblemente inferior (26,7%). De hecho, entre ellos la motivación lúdica o por el gusto de hacer deportes resulta muy relevante (26,8%) y supera ampliamente a su importancia entre las mujeres (17,9%).*

- *Algo más de la mitad de las personas encuestadas (54,7%) considera que la AF que realizan es suficiente. Sin embargo, es importante el colectivo que considera que no realiza la AF que sería adecuada, suponen el 43% de las y los vascos. De este modo, se advierte un diferencial significativo de este grado de satisfacción con el nivel de la AF realizada según el sexo. Los hombres (60,8%) consideran en mayor medida que las mujeres (49,2%) que realizan un nivel de AF suficiente.*

- *El 21% de las personas de 15 a 34 años consideran necesario reducir los precios de polideportivos y gimnasios. También resulta elevado el porcentaje (22%) de jóvenes de 15 a 24 años que considera de interés fomentar, informar y animar la práctica deportiva.*





7.- ACTUACIONES PREVISTAS EN LA LAFD

Seguido se exponen las medidas que determina la LAFD:

Medidas generales y especiales

Las administraciones públicas, para alcanzar los objetivos establecidos en el artículo anterior, adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias y con la incorporación de la perspectiva de género y del uso del euskera, las siguientes medidas:

1. Realizar campañas de comunicación sobre las prácticas óptimas en el ámbito de la actividad física, con miras a la sensibilización y conocimiento de los múltiples beneficios que reporta al bienestar de las personas.

2. Realizar campañas para promover los desplazamientos activos a pie, en bicicleta o en otros medios rodados.

3. Organizar actividades periódicas en espacios públicos para la participación de toda la ciudadanía.

4. Fortalecer la formación de profesionales del ámbito sanitario, educativo, deportivo, de los servicios sociales y de cualesquiera otros ámbitos de interés a fin de aumentar la sensibilización y los conocimientos en favor de una sociedad más activa.

5. Estimular al asociacionismo deportivo para que asuma un mayor protagonismo en la promoción de la actividad física desarrollada al margen de las competiciones oficiales.

6. Fomentar campañas dirigidas a promover e incentivar la práctica de la actividad física de las mujeres.

7. Impulsar la actividad física vinculada a determinadas áreas de la cultura.

Las administraciones públicas con competencias relacionadas con las medidas especiales contenidas en los siguientes artículos establecerán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, mecanismos para contar con el asesoramiento y colaboración de las entidades del sector de la discapacidad para la mejor implementación de aquellas medidas.

Medidas para grupos de atención especial

8. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus competencias, fomentarán la actividad física como factor de integración y cohesión social, con especial atención a la población con discapacidad, infancia, adolescencia, juventud y colectivos sociales más vulnerables o en riesgo de exclusión social, especialmente personas desempleadas, inmigrantes y residentes en ámbitos sociales desfavorecidos. En este sentido, se habilitarán programas dirigidos a estos colectivos.

9. Para ello, las administraciones públicas con competencias en materia deportiva y con competencias sectoriales relacionadas con estos grupos sociales establecerán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, mecanismos de colaboración que permitan desarrollar las actuaciones que contribuyan eficazmente a su integración y a una mejora de su bienestar.

10. Las federaciones deportivas deberán velar por la especial protección de las deportistas y los deportistas extranjeros menores de edad con vecindad administrativa en el País Vasco al objeto de posibilitar en todo momento su integración social a través de la actividad física y la práctica deportiva.

11. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias promoverán la práctica de la actividad física de las personas extranjeras como vía de integración social, velando por su efectividad, con remoción de los obstáculos que puedan existir en las organizaciones deportivas.

Medidas en materia de educación

12. Los centros educativos, tanto públicos como privados, adoptarán, al amparo de su autonomía, las medidas adecuadas para que la actividad física del alumnado forme parte de sus hábitos. A tal efecto, el proyecto educativo de cada centro incluirá acciones adecuadas para promover la actividad física diaria en el seno de cada centro en los términos que garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Asimismo, el programa de actividades de actividad física y deporte en edad escolar figurará en el plan que anualmente apruebe cada centro escolar.

13. La Administración general de la Comunidad Autónoma adoptará las disposiciones pertinentes para aumentar la carga horaria de la asignatura de Educación Física, siguiendo las directrices de la Organización Mundial de la Salud.

Los centros educativos adoptarán, al amparo de su autonomía y dentro de las enseñanzas obligatorias, las medidas adecuadas para:

14. Promover la AF del alumnado limitando el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos durante el horario escolar en el exterior de las aulas, salvo que dicho uso sea preciso por razones educativas o por cualquier otra causa de necesidad.

15. Promover el desplazamiento activo del alumnado, profesorado y demás personal de aquellos, favoreciendo la implantación de instalaciones para el aparcamiento de bicicletas y otros medios de desplazamiento activo.

16. Promover, en colaboración con las entidades locales, que los accesos peatonales a los centros educativos cuenten con condiciones de seguridad, especialmente de iluminación, que favorezcan los desplazamientos activos de los diferentes colectivos de personas que forman parte de los centros.

17. Promover la derivación del alumnado, profesorado y demás personal a los servicios públicos de orientación de AF.

18. Promover la dotación de los servicios complementarios necesarios para que el alumnado con alguna discapacidad pueda participar adecuadamente en las actividades físicas y deportivas organizadas por los centros.

19. Promover y construir una cultura de vida activa y saludable de modo que, a la hora de desarrollar las horas lectivas del centro, se tengan en cuenta criterios metodológicos en todos los ámbitos educativos para incorporar la AF y combatir el sedentarismo en el alumnado.

Medidas en materia de transporte, carreteras y seguridad vial

Las administraciones públicas con competencia en materia de transporte, carreteras y seguridad vial adoptarán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, las siguientes medidas:

20. Aprobar y ejecutar estrategias de transporte intermodal que favorezcan la movilidad activa de las personas.

21. Mejorar los servicios de transporte a fin de permitir y fomentar los desplazamientos en bicicleta y en otros medios activos.

22. Implementar medidas orientadas a mejorar la seguridad vial y la seguridad de peatones, ciclistas y personas que utilizan otros medios rodados.

23. Establecer limitaciones a los desplazamientos motorizados en los espacios destinados a peatones y personas usuarias de bicicletas, con excepción de las personas con discapacidad.

24. Colaborar activamente en el desarrollo de los planes territoriales sectoriales de vías ciclistas aprobados por los órganos forales de los territorios históricos para conseguir los fines previstos en esta ley.

Medidas en materia de urbanismo

Las administraciones públicas con competencias en materia de urbanismo adoptarán, con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, medidas para:

25. Garantizar que todos los municipios dispongan de parques saludables o espacios de libre acceso, con equipamiento específico para la realización de ejercicios físicos sencillos orientados a la mejora de la movilidad, de la flexibilidad y de la tonificación muscular.

26. Crear y mantener entornos físicos que salvaguarden los derechos de todas las personas para un acceso equitativo a espacios seguros en sus entornos rurales o urbanos.

27. Integrar políticas de planificación urbana que fomenten los desplazamientos activos a pie, en bicicleta o en otros medios activos.

28. Promocionar y hacer posible la existencia de espacios deportivos abiertos, seguros y adaptados en barrios, pueblos y ciudades para que niños, niñas y adolescentes puedan jugar y practicar AF y deporte.

Medidas en materia de acceso a equipamientos deportivos y de actividad física. La tarjeta deportiva única

29. Al objeto de eliminar barreras de acceso a la práctica de la actividad física y del deporte, las administraciones públicas adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias, las medidas necesarias para realizar una oferta pública de equipamientos deportivos y de actividad física integrada, coordinada y adaptada a las necesidades y situaciones de las personas, especialmente a través de la puesta en funcionamiento de una tarjeta deportiva única que facilite a la ciudadanía el acceso a instalaciones deportivas y de actividad física de diferentes administraciones públicas. A tal efecto, dotarán a los equipamientos deportivos y de actividad física de los servicios complementarios precisos para la realización de actividad física por las personas con discapacidad. Corresponderá a la dirección del Gobierno Vasco competente en materia deportiva, junto a los órganos forales de los territorios históricos, el impulso y la coordinación en la creación y funcionamiento de la tarjeta deportiva única a nivel de la Comunidad Autónoma del País Vasco mediante la adhesión voluntaria de los municipios.

30. La Administración general de la Comunidad Autónoma garantizará y fomentará la utilización gratuita de los espacios deportivos de los centros educativos, tanto públicos como privados, fuera del horario lectivo, para la práctica de la actividad física y del deporte.

Medidas en materia de servicios sociales

Las administraciones públicas competentes en materia deportiva y de servicios sociales adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, las siguientes medidas:

31. Promover la AF en las personas mayores fomentando una cultura a favor del envejecimiento activo y mediante la creación de hábitos saludables que contribuyan a favorecer su bienestar y calidad de vida.

32. Colaborar mediante campañas de sensibilización que faciliten al colectivo de personas mayores disponer de la información necesaria para la realización de AF.

33. Promover el diseño y ejecución de programas de actividad físico-deportiva intergeneracionales que potencien la mejora de la autoestima, la salud y el bienestar de la población de mayor edad.

34. Fomentar la práctica de AF de las personas con discapacidad eliminando cuantos obstáculos se opongan a su plena integración.

35. Impulsar las medidas adecuadas para favorecer la capacitación específica de las personas encargadas de la preparación física de las personas mayores y de las personas con discapacidad, teniendo en consideración los efectos potenciales de la AF en la salud y calidad de vida de las personas con discapacidad.

36. Las administraciones públicas competentes en materia deportiva y de servicios sociales adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, programas conjuntos para la organización de actividades dirigidas a las personas que se encuentren en situaciones desfavorables o de riesgo de exclusión.

Medidas en materia laboral

37. Las administraciones públicas del País Vasco competentes en materia deportiva y laboral adoptarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y con arreglo a sus disponibilidades presupuestarias, medidas conjuntas de estímulo para la implantación de programas de fomento de la actividad física en el ámbito laboral como complemento para la mejora de la salud y del bienestar de las empleadas y empleados.

Medidas en materia de salud

38. Los departamentos de la Administración general de la Comunidad Autónoma competentes en materia sanitaria y deportiva promoverán conjuntamente la creación de servicios de orientación de AF para las pacientes y los pacientes que los servicios de atención primaria hayan identificado como personas inactivas o con necesidades especiales por razón de salud.

39. Tales departamentos adoptarán medidas conjuntas para la promoción de la salud a través de la AF. A tal efecto, divulgarán información y recomendaciones específicas acerca de los beneficios y precauciones a tener en cuenta en la práctica de la AF y fomentarán esta práctica mediante programas dirigidos a la prevención y tratamiento de determinadas patologías.

Medidas en materia de contratación

40. Las administraciones públicas y los demás poderes adjudicadores de la Comunidad Autónoma del País Vasco incorporarán en los pliegos de cláusulas administrativas particulares en los procedimientos de adjudicación de contratos del sector público aquellas cláusulas sociales relacionadas con el patrocinio y el mecenazgo a la actividad física y al deporte, que se ajusten a la normativa reguladora de la contratación administrativa. Tales cláusulas deberán tener en cuenta la diferente situación y las diferentes necesidades de hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte.

Plan

41. Desde la entrada en vigor de la ley y al inicio de cada legislatura, la persona titular del departamento de la Administración general de la Comunidad Autónoma competente en materia deportiva presentará al Parlamento Vasco el plan de vida activa y saludable de Euskadi, elaborado por el Servicio de la Agencia Vasca de Actividad Física, para su correspondiente debate.

8.- GAPPA: PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE AF

En 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó el Plan de Acción Mundial sobre AF (GAPPA), para diseñar políticas y programas de promoción de AF.

GAPPA responde a la solicitud de los países de recibir orientación actualizada y un marco de políticas efectivas y viables destinadas a aumentar la AF en todos los niveles. También responde a las solicitudes de que se establezca un liderazgo a nivel mundial en este tema, así como una mayor coordinación regional y nacional, y a la necesidad de una respuesta que abarque a toda la sociedad para lograr un cambio de paradigma apoyando y valorando que todas las personas se mantengan activas de manera regular, de acuerdo con su capacidad y a lo largo de toda la vida.

El enfoque sistémico del GAPPA busca entender la promoción de la AF no como un problema aislado, sino como parte de un sistema complejo de factores interconectados (gobierno, salud, educación, comunidades) para lograr una acción coordinada y eficaz, considerando la AF como un fenómeno que afecta y es afectado por múltiples elementos y relaciones, requiriendo colaboración intersectorial para crear entornos más activos y saludables.

Establece **cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de veinte políticas** que son universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus iniciativas para reducir los niveles de IF y hábitos sedentarios.

1. Crear una sociedad activa: normas y actitudes sociales

Lograr un cambio de paradigma en toda la sociedad mediante la mejora de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la AF regular, en función de la capacidad y a todas las edades.

1.1. Realizar campañas de comunicación sobre prácticas óptimas vinculadas a programas comunitarios, con miras a fortalecer la sensibilización, el conocimiento, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reportan la AF y la disminución de los hábitos sedentarios, en función de la capacidad, al bienestar de las personas, las familias y la comunidad.

1.2. Realizar campañas nacionales y de base comunitaria con el fin de mejorar la concientización, la comprensión y la valoración de los beneficios sociales, económicos y medioambientales que reporta la AF, en particular los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios con ruedas (entre ellos las sillas de ruedas, patinetes y patines), y de esa manera contribuir significativamente al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 15 y 16 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

1.3. Organizar actividades periódicas de participación masiva en espacios públicos en las que participe toda la comunidad, para facilitar el acceso gratuito a experiencias de AF social y culturalmente apropiadas, placenteras y asequibles.

1.4. Fortalecer la formación de profesionales antes y durante el servicio, tanto en el sector de la salud como en otros sectores, incluidos, aunque no exclusivamente, los sectores de transporte, planificación urbana, educación, turismo y actividades recreativas, deportes y

preparación física, así como entre los grupos comunitarios de base y las organizaciones de la sociedad civil, a fin de aumentar los conocimientos y las aptitudes concernientes a sus funciones y contribuciones para crear oportunidades integradoras y equitativas en favor de una sociedad activa.

2. Crear entornos activos: espacios y lugares

Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una AF regular acorde a sus posibilidades.

2.1. Reforzar en todos los niveles gubernamentales, según proceda, la integración de las políticas de planificación urbana y del transporte que prioricen los principios de uso compacto y mixto de la tierra, a fin de crear vecindarios muy bien comunicados que permitan y fomenten los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como el uso del transporte público en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales.

2.2. Mejorar el nivel de los servicios proporcionados por las infraestructuras para peatones y ciclistas, a fin de permitir y fomentar los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como el uso del transporte público en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales, con la debida observancia de los principios de seguridad, acceso universal y equitativo para las personas de todas las edades y capacidades, y en consonancia con otros compromisos.

2.3. Acelerar la aplicación de medidas normativas orientadas a mejorar la seguridad vial y la seguridad personal de peatones, ciclistas y personas que utilizan otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como de los pasajeros que viajan en transporte público, y otorgar prioridad a las medidas que reducen los riesgos para los usuarios más vulnerables de las carreteras, en consonancia con el enfoque de sistemas seguros en lo relativo a la seguridad vial, y con otros compromisos.

2.4. Mejorar el acceso a espacios públicos abiertos y verdes de buena calidad, redes verdes, espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones deportivas para todas las personas de todas las edades y con diversas capacidades, en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales, y asegurar que su diseño sea compatible con los principios de acceso seguro, universal, adaptado a las personas mayores y equitativo, dando prioridad a la reducción de las desigualdades.

2.5. Fortalecer las directrices y los marcos normativos, reglamentarios y de diseño en los ámbitos nacional y subnacional, según proceda, con el fin de promover servicios públicos como escuelas, centros de salud, instalaciones deportivas y recreativas, lugares de trabajo y viviendas sociales destinados a permitir que los habitantes y los visitantes con diferentes capacidades puedan estar físicamente activos en los edificios y su entorno, y otorgar prioridad al acceso universal de los peatones, los ciclistas y el transporte público.

3. Crear personas activas: programas y oportunidades

Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.

3.1. Mejorar la prestación de servicios de educación física de buena calidad, y experiencias y oportunidades más positivas para la recreación activa, los deportes y juegos para niñas y niños, con observancia de los principios del enfoque integrador de la escuela en todas las instituciones de educación primaria, secundaria y terciaria, de modo que permita establecer y fortalecer en todo el curso de la vida conocimientos básicos sobre salud y educación física, y promover el disfrute y la participación en la AF en función de las capacidades y aptitudes.

3.2. Poner en marcha y reforzar sistemas de evaluación y asesoramiento de los pacientes sobre el aumento de la AF y la reducción de comportamientos sedentarios, a través de prestadores de atención sanitaria, comunitaria y social debidamente capacitados, según proceda, incorporados en los servicios sanitarios y sociales de atención primaria y secundaria, como parte de la cobertura universal de salud y, en su caso, asegurar la participación y los vínculos coordinados de la comunidad y los pacientes, con los recursos comunitarios.

3.3. Mejorar la prestación de más programas y oportunidades de AF, así como su promoción, en parques y otros entornos naturales (como playas, ríos y zonas costeras), así como en los lugares de trabajo privados y públicos, los centros comunitarios, las instalaciones recreativas y deportivas y los centros confesionales, con miras a apoyar la participación de todas las personas con diversas capacidades, en actividades físicas.

3.4. Mejorar la disponibilidad y las oportunidades de programas y servicios apropiados y orientados a aumentar la AF y reducir comportamientos sedentarios en las personas mayores, en función de sus capacidades, en entornos clave como instalaciones locales y comunitarias, entornos de atención sanitaria y social y de atención a largo plazo, servicios de vivienda con asistencia y entornos familiares, en apoyo del envejecimiento sano.

3.5. Fortalecer el desarrollo y la aplicación de programas y servicios, en diversos entornos comunitarios, que entrañen y aumenten oportunidades para desarrollar AF y supongan contribuciones positivas para todas las personas de los grupos menos activos identificados en cada país, por ejemplo, niñas, mujeres, personas mayores, comunidades rurales e indígenas y poblaciones vulnerables o marginadas.

3.6. Poner en marcha iniciativas que abarquen a toda la población en las ciudades, los pueblos y las comunidades, fomenten el compromiso de todas las partes interesadas y optimicen una combinación de enfoques normativos en diversos entornos, con el fin de promover una mayor participación en la AF y reducir el sedentarismo en las personas de todas las edades y con diferentes capacidades, haciendo hincapié en la participación comunitaria de base, el desarrollo conjunto y la implicación.

4. Crear sistemas activos: elementos propiciadores de la gobernanza y las políticas

Crear y reforzar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, las capacidades del personal y los sistemas de promoción e información en todos los sectores, con el fin de alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

4.1. Fortalecer marcos normativos y sistemas de liderazgo y gobernanza en los niveles nacional y subnacional para respaldar la aplicación de medidas orientadas a aumentar la AF y reducir el sedentarismo y, en particular, los mecanismos multisectoriales de participación y coordinación; la coherencia política entre diferentes sectores; las directrices, recomendaciones y planes de acción relativos a la AF y el sedentarismo en todas las edades; y el seguimiento y evaluación de los progresos realizados para reforzar la rendición de cuentas.

4.2. Mejorar los sistemas de datos y sus capacidades en el nivel nacional y, según proceda, en el subnacional, con miras a apoyar la vigilancia regular de la AF y el sedentarismo en la población, en todas las edades y en múltiples ámbitos; el desarrollo y puesta a prueba de nuevas tecnologías digitales destinadas a reforzar los sistemas de vigilancia; el desarrollo de sistemas de seguimiento de los determinantes socioculturales y ambientales más generales de la AF; y el seguimiento y presentación de informes multisectoriales periódicos sobre la aplicación de las políticas, con miras a garantizar la rendición de cuentas e influir en las políticas y la práctica.

4.3. Reforzar la capacidad nacional e institucional en materia de investigación y evaluación y estimular la aplicación de tecnologías e innovaciones digitales con el fin de acelerar el desarrollo y la aplicación de soluciones normativas eficaces dirigidas a aumentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

4.4. Intensificar los esfuerzos de promoción con el fin de mejorar la sensibilización, los conocimientos y el compromiso en lo concerniente a medidas mundiales, regionales y nacionales conjuntas dirigidas a audiencias clave, en particular, aunque no únicamente, a líderes de alto nivel, instancias normativas de múltiples sectores, medios de comunicación, entidades del sector privado, líderes municipales y comunitarios y comunidades en general.

4.5. Fortalecer los mecanismos de financiación a fin de asegurar la aplicación constante de medidas nacionales y subnacionales y el desarrollo de sistemas propicios que respalden la elaboración y aplicación de políticas dirigidas a aumentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.

9.- DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL PLAN

Las bases del Plan de Acción Mugiment se recogen en este documento que se ha mejorado con las propuestas aportadas por los promotores del Plan y las de la evaluación externa (https://shorturl.at/JdBOV).

Con el fin de seguir un proceso ágil y operativo, la creación del Plan de Acción Mugiment se fundamenta en el trabajo de la secretaría técnica de Mugiment, coordinando la participación activa de los principales promotores de AF.

La LAFD determina que el Servicio de la Agencia Vasca de AF es un servicio adscrito al departamento de la Administración general de la Comunidad Autónoma competente en materia deportiva. Asimismo atribuye a este servicio la coordinación e impulso de los planes públicos de fomento de la AF en el País Vasco con pleno respeto a la autonomía local. Siendo así, se ha de entender que el Servicio de la Agencia Vasca de AF ha de facilitar la coordinación interinstitucional entre los diferentes agentes implicados en el fomento de la AF en la CAPV. Por ello, la **Dirección de AF y Deporte del Gobierno Vasco será la entidad coordinadora del Plan de Acción Mugiment**.

Siendo así, el Plan de Acción Mugiment ha de ser entendido como un plan departamental del Departamento de Cultura y Política Lingüística del Gobierno Vasco, actuando este como promotor principal y coordinador del mismo. Se invita a todos los promotores de actividad física de la CAPV a participar en el Plan de Acción Mugiment, en especial a aquellos con mandatos asignados por la LAFD.

Para la creación y desarrollo del Plan de Acción Mugiment se propone un **calendario de trabajo** que recoge todos los pasos a seguir:

	2025								2026												2027 (eta hurrengoak / y siguientes)											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Agerraldia Lege Biltzarrean Comparecencia Parlamento																																
Kultura sailaren konpromisoak Compromisos Dto. Cultura																																
Konpromisoen bilatzailea argitaratu Publicación buscador compromisos																																
Hasierako aurkezpena Presentación inicial																																
Planari aldaketak proposatu Proponer cambios al Plan																																
Konpromisoak gehitzea Incorporación de compromisos																																
Kanpo ebaluazioa Evaluación externa																																
Behin betiko planaren aurkezpena Presentación del plan definitivo																																
Urteko ebaluazioa Evaluación anual																																
Urteko aurkezpena Presentación anual																																

Asimismo, la siguiente tabla muestra la participación prevista en la redacción del Plan de Acción Mugiment, y las correspondientes **responsabilidades**.

	Responsable político público	Responsable político operativo	Desarrollo técnico	Compromisos	Evaluación externa	Debate político	Soportes comunicativos
Vicelehendakari primera y Consejera de Cultura y Política Lingüística							
Director de AF y Deporte							
Parlamento							
Jefa de Servicio Dirección de AF y Deporte							
Gestor Dirección de AF y Deporte							
Secretaría técnica Mugiment							
Promotoras							
Experta externa							
Empresa de comunicación							

El aspecto más importante del Plan de Acción Mugiment será el **cumplimiento de los compromisos** que asumirán las entidades dedicadas a la promoción de la actividad física. Asimismo, las entidades que dispongan de **compromisos recogidos en el Plan de Acción Mugiment** y aquellas que participen en las iniciativas Mugiment serán consideradas **promotoras Mugiment** y así se hará público.

Los compromisos se mostrarán en el apartado de compromisos del web https://mugiment.euskadi.eus. El **buscador de compromisos** incluye los siguientes campos: compromiso, responsables, destinatarios, relación con las medidas determinadas por la LAFD, relación con las acciones propuestas por GAPPA, plazo de ejecución, espacio geográfico, presupuesto, indicador de evaluación, meta, cumplimiento e info +.

Se pretende generar un **plan dinámico** donde la incorporación de nuevos compromisos y promotores será un proceso abierto de manera constante. Para ello, se difundirá la metodología del Plan a otras administraciones y entidades, para posteriormente alimentar el aplicativo de compromisos conforme los diferentes promotores aprueben nuevas medidas. La secretaría técnica de Mugiment registrará en el aplicativo los compromisos recibidos de los promotores.

La **evaluación** del Plan de Acción Mugiment mantendrá una frecuencia **anual**, fundamentada en las siguientes tareas:

1. **Autoevaluación** de los compromisos de cada promotor. Para ello, a principios de cada año, la secretaría técnica se pondrá en contacto con los promotores para proporcionarles las instrucciones necesarias para realizar el proceso de evaluación. Si el compromiso no ha superado el plazo de ejecución, se indicará si está en curso o no se ha iniciado. Si, por el contrario, ha superado el plazo, se indicará si el compromiso se ha cumplido, se ha cumplido parcialmente o no se ha cumplido.

2. **Evaluación**, por parte de la secretaría técnica de Mugiment, del cumplimiento de lo ordenado por la **LAFD**, por medio de la implementación del Plan de Acción Mugiment.

3. **Evaluación**, por parte de la secretaría técnica de Mugiment, del cumplimiento de los objetivos estratégicos y medidas propuestas por **GAPPA** por medio de la implementación del Plan de Acción Mugiment.

No vamos a replicar el sistema de evaluación seguido por GAPPA en su Global Status Report on Physical Activity 2022 (https://shorturl.at/uBBwe), ya que entendemos que si bien es válido para una evaluación mundial, no es aplicable a la CAPV y aún menos en la evaluación progresiva año tras año.

La secretaría técnica de Mugiment se entrevistará con los promotores del Plan de Acción Mugiment para concretar los compromisos que cada uno quiera adquirir. El número de compromisos es ilimitado.

Los compromisos que se incluirán en el Plan de Acción Mugiment estarán orientados a la promoción de la actividad física y se priorizarán **los que contribuyan a que las personas**

inactivas dejen de serlo. Asimismo, serán bienvenidas en este Plan las medidas para hacer más activas a las personas que ya lo son.

El Plan de Acción Mugiment, tal y como define la LAFD, estará alineado con las políticas y prioridades de actividad física y deportiva relativas a los colectivos sociales que atiendan y prioricen a las personas más vulnerables, mayores, mujeres, menores y personas con discapacidad.

El promotor de cada compromiso decidirá si el plazo de ejecución es un año, dos años u otro. Hay que tener en cuenta que aunque el Plan de Acción Mugiment es hasta 2030, el plazo de ejecución de los compromisos puede ser superior a esa fecha.

La secretaría técnica de Mugiment presentará **anualmente una evaluación de todo el plan**, analizando el estado de todos los compromisos adquiridos. Esta evaluación no sólo hará balance anual, sino que también identificará oportunidades de mejora para el futuro. Así, el Plan de Acción Mugiment no se limitará a un documento definitivo, sino que será un proceso vivo basado en la alimentación continua, con aportaciones y responsabilidades compartidas de los participantes.



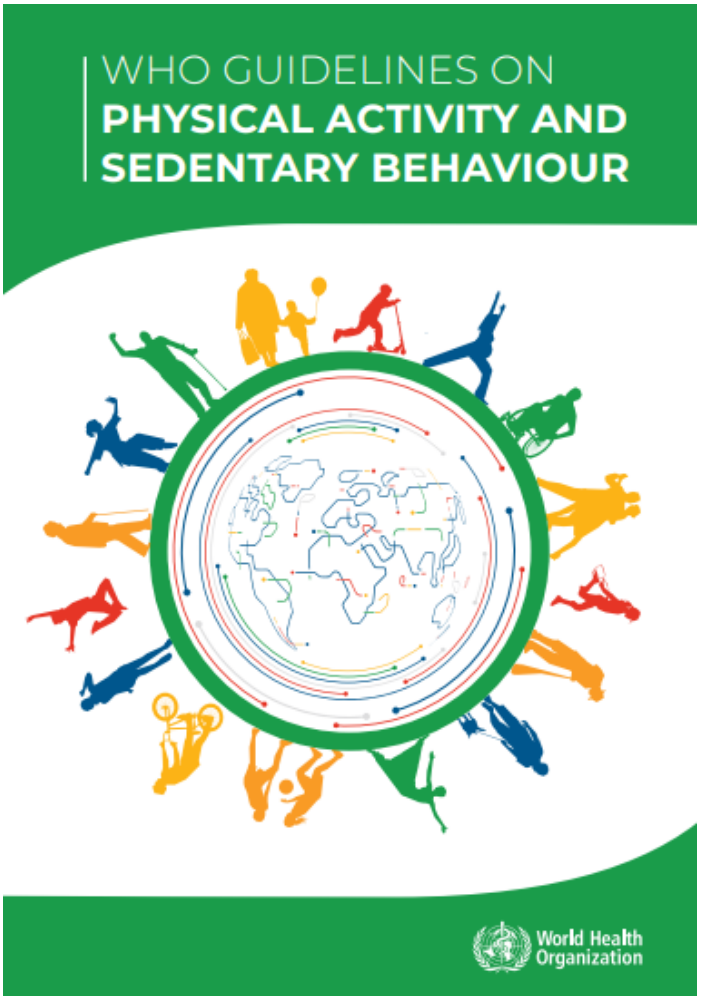
10.- ANEXOS

Los siguientes anexos sirven para completar la información sobre el plan y su compresión.

10.1.- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE AF Y HÁBITOS SEDENTARIOS

En 2020 la OMS publicó su última actualización con directrices sobre AF y hábitos sedentarios. Son recomendaciones de salud pública basadas en evidencia científica sobre la cantidad y tipo de AF que debe realizar la población en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios significativos y mitigar los riesgos para la salud.

Las directrices van dirigidas entre otras a las personas encargadas de formular políticas de salud, educación, juventud, deporte o bienestar social y a las personas responsables elaborar planes nacionales, regionales o municipales para fomentar la AF y reducir los hábitos sedentarios.



El Plan de Acción Mugiment hace suyas las directrices de la OMS ya que una versión alternativa no garantiza elaborar mejores recomendaciones a las obtenidas por el reputado equipo investigador que participó en su redacción.

10.2.- ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

AF: Actividad Física

IF: Inactividad Física

LAFD: Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la AF y del deporte del País Vasco

CAPV: Comunidad Autónoma del País Vasco

CSD: Consejo Superior de Deportes

GAPPA: Global Action Plan on Physical Activity (Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física)

OMS: Organización Mundial de la Salud

ESCAV: Encuesta de Salud de la Comunidad Autónoma Vasca

ENT: Enfermedades No Transmisibles

ODS: Objetivos de Desarrollo Sostenible

AFMV: Actividad Física Moderada Vigorosa

ESO: Educación Secundaria Obligatoria

INSST: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

10.3.- REFERENCIAS DOCUMENTALES

- **LEY 2/2023**, de 30 de marzo, de la actividad física y del deporte del País Vasco.
- **GAPPA**, Organización Mundial de la Salud.
- **One Health**, Organización Mundial de la Salud.
- **Programa de Gobierno 2024-2028** del Gobierno Vasco.
- **Pacto Vasco de Salud: diagnóstico inicial**, Gobierno Vasco.
- **Plan de Salud Euskadi 2030**, Gobierno Vasco.
- **Plan de la Unión Europea para el Deporte 2024-2027**.
- **Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física 2025-2030**, Gobierno de España.
- **LEY 5/1988**, de 19 de febrero, de la Cultura Física y del Deporte.
- **LEY 14/1998**, de 11 de junio, del deporte del País Vasco.
- **Plan Vasco del Deporte 2003-2007**, Gobierno Vasco.
- **Plan Aktibili**, Gobierno Vasco.
- **Plan Mugiment**, Gobierno Vasco.
- **Proyecto Mugiment**, Gobierno Vasco.
- **LEY 13/2023**, de 30 de noviembre, de Salud Pública de Euskadi.
- **LEY 17/2023**, de 21 de diciembre, de Educación de la Comunidad Autónoma del País Vasco.
- **LEY 11/2023**, de 9 de noviembre, de movilidad sostenible de Euskadi.
- **LEY 4/2005**, de 18 de febrero, para la Igualdad de Mujeres y Hombres.
- **LEY 12/2008**, de 5 de diciembre, de Servicios Sociales.
- **LEY 2/2006**, de 30 de junio, de Suelo y Urbanismo.
- **LEY 31/1995**, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.
- **Informe Global Matrix 4.0 Basque Country**, Gobierno Vasco.
- **Encuesta de Salud del País Vasco / ESCAV 2023**, Gobierno Vasco.
- **Estudio descriptivo de la AF y el comportamiento sedentario de la infancia y adolescencia vasca 2020-2022**, Gobierno Vasco.
- **Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV 2022**, Gobierno Vasco.
- **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios**, Organización Mundial de la Salud.
- **Global Status Report on Physical Activity 2022**, Organización Mundial de la Salud.
- **Plan de Movilidad Sostenible de Euskadi**. Aprobación provisional. Tomo I: diagnóstico. EJ-GV.
- **Plan de Movilidad Sostenible de Euskadi**. Aprobación provisional. Tomo II: plan de acción. EJ-GV.
- **Plan Territorial Sectorial de Vías Ciclistas de Gipuzkoa**, Diputación Foral de Guipuzkoa.
- **Plan Territorial Sectorial de Vías Ciclistas e Itinerarios Verdes del Territorio Histórico de Álava**, Diputación Foral de Álava.
- **Plan Territorial Sectorial de Vías Ciclistas de Bizkaia**, Diputación Foral de Bizkaia.