

# 19 de Octubre de 2016

## Jornada sobre envejecimiento y ejercicio físico

### Experiencias y coordinación de recursos locales



Numerosas investigaciones muestran la importancia de la prescripción del Ejercicio Físico (EF) enfocado a obtener beneficios para la salud en todas las edades, incluidas las personas más mayores, tanto sanas como enfermas. Esto es importante en Navarra debido al envejecimiento de la población y al aumento del sedentarismo que se produce con el paso de los años.

Navarra se sitúa en Europa a la cabeza de la esperanza de vida pero hay margen de mejora en esperanza de vida con buena salud. Con el paso de los años se deteriora el aparato locomotor, el cardiovascular, etc... y aumenta la prevalencia de procesos crónicos y la discapacidad.

La edad no es un obstáculo para la actividad física, estar activo o activa puede mejorar la salud y la calidad de vida en todas las edades, así como prevenir algunos efectos negativos del envejecimiento.

Las y los profesionales sanitarios y deportivos tienen una importante labor en el incremento del nivel de actividad física, integrando la prescripción y la práctica del ejercicio físico en la atención a la población adulta mayor.

En este contexto la colaboración y coordinación del centro de salud con profesionales y recursos deportivos y comunitarios de la zona resulta imprescindible. Esta jornada pretende seguir avanzando en este sentido.

**Objetivos:** Promover el EF en personas mayores como herramienta de primer orden para mantener el máximo de capacidad funcional y autonomía. Implicar e interrelacionar a los centros de salud (CS) y servicios de deporte local en la prescripción, capacitación y oferta de EF para personas mayores.

**Dirigida a:** Centros de salud, técnicos deportivos municipales y otras entidades y asociaciones de mayores relacionadas con la oferta de ejercicio físico.

**Duración:** de 10 a 14 horas.

**Fecha:** 19 de octubre, miércoles.

**Lugar:** Salón de actos del Instituto de Salud Pública y Laboral. Calles E y F del polígono industrial de Landaben.

**Inscripción:** pinchando en el siguiente enlace <https://goo.gl/forms/fAEdZhRN4kDDIxYC3> o en el Teléfono: 848 42 34 50.

## PROGRAMA

Contenido	Técnica	Tiempo
<b>Apertura y Presentación:</b> M <sup>a</sup> Jose Pérez-Jarauta: Directora Gerente del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Rubén Goñi Urroz: Director gerente del Instituto Navarro de Juventud y Deporte.	Introducción	10:00-10:30
<b>El envejecimiento y el ejercicio físico:</b> Álvaro Casas: Geriatra del Complejo Hospitalario de Navarra.	Ponencia	10:30-11:45
<b>Descanso activo</b>		11:45-12:15
<b>Mesa redonda de Experiencias:</b> Aurora Salaberri: Enfermera del CS de San Juan. Eva Sada: Coordinadora deportiva del Ayuntamiento de Huarte. Charo Osinaga: Trabajadora Social del CS de Berriozar.	Mesa redonda	12:15-13:45

# 2016ko urriaren 19an Zahartzearen eta ariketa fisikoaren gaineko jardunaldia Esperientziak eta toki-baliabideen koordinazioa



Hainbat ikerketa-lanek agerian uzten dute nolako garrantzia duen Ariketa Fisikoaren (AF) preskripzioak osasuna hobetzeko xedeari begira adin guztietan, zahartzaroan barne, bai erientzat baina baita osasun oneko jendearentzat ere. Kontu garrantzitsua da Nafarroan, biztanleria zahartzen ari delako eta urteekin sedentarismoa areagotu egiten delako.

Ikerketek esaten digute nafarrek bizi itxaropen handienetakoa dugula Europan, baina badago zereginik bizi itxaropen luze hori osasun onarekin hobetzeko. Urteak pilatzearekin batera, ajeak agertzen hasten dira, lokomozio-aparatuan, kardiobaskularrean... eta handitu egiten da prozesu kronikoen prebalentzia eta desgaitasuna.

Adina ez da ariketa fisikorako oztopo; aktibo egonik osasuna eta bizi kalitatea hobe daitezke adin orotan eta, halaber, zahartzearen ondorio kaltegarri batzuei aurrea har dakieke.

Osasun eta kirol arloetako profesionalek eragin handia izan dezakete jarduera fisikoa berretzeko, ariketa fisikoaren preskripzioa eta praktika adineko populazioari ematen zaion arretan txertatzen badituzte.

Xede horri begira, funtsezkoa da osasun etxearen eta eskualdeko kirol- nahiz komunitate-baliabideen artean lankidetzaz sortzea eta koordinatzea. Jardunaldi honek ildo horretan aurrera egiten jarraitu nahi du.

**Helburuak:** Adineko jendearen artean ariketa fisikoa sustatzea, gaitasun funtzionala eta autonomia hobekien mantentzeko funtsezko tresna delakoan. Osasun etxeak eta tokiko kirol zerbitzuak engaiatzea eta elkarren artean lotzea, ariketa fisikoaren preskripzioa, gaikuntza eta eskaintza emateko adinekoei.

**Norentzat:** Osasun etxeak, udaletako kirol teknikariak eta ariketa fisikoaren eskaintzarekin loturaren bat duten bestelako entitateak eta adinekoren elkarteak.

**Iraupena:** 10:00 -14:00.

**Data:** Urriaren 19a, asteazkena.

**Tokia:** Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren ekitaldi aretoa. Landabengo industrialdeko E eta F kaleak.

**Izen ematea:** <https://goo.gl/forms/fAEdZhRN4kDDIxYC3> helbidean klik eginez edo telefono honetan: 848 42 34 50.

## PROGRAMAZIOA

Edukia	Teknika	Denbora
<b>Irekiera eta aurkezpena:</b> M <sup>a</sup> Jose Pérez-Jarauta: Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko zuzendari kudeatzailea . Rubén Goñi Urroz: Nafarroako Gobernuaren Kirol eta Gazteriako Institutuaren Zuzendaria.	<b>Sarrera</b>	<b>10:00-10:30</b>
<b>Zahartzea eta ariketa fisikoa:</b> Álvaro Casas: Ospitaleguneko geriatra.	<b>Ponentzia</b>	<b>10:30-11:45</b>
<b>Atsedendaldi aktiboa</b>		<b>11:45-12:15</b>
<b>Elkarlaneko esperientziak:</b> Aurora Salaberri: Donibaneko osasun etxeko erizaina. Eva Sada: Uharteko Udaleko kirol koordinatzailea. Txaro Osinaga: Berriozarko osasun etxeko gizarte langilea.	<b>Mahai-ingurua</b>	<b>12:15-13:45</b>