



Un hombre corre por una calle de Bilbao. Foto: Oskar Martínez

Planes para combatir el sedentarismo de los vascos

El Gobierno vasco activa Mugiment, un buscador de actividades físicas

Alicia Zulueta

DONOSTIA – El 27% de los hombres y el 34% de las mujeres de Euskadi son inactivos, según los datos de la Encuesta de Salud publicada en 2013. Esto significa que no cumplen con los requisitos mínimos de actividad física reconocidos por la Organización Mundial de la Salud. Para combatir estas cifras el Gobierno vasco ha impulsado la iniciativa Mugiment, un compendio de ocho estrategias conjuntas entre el departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura y el departamento de Salud, Empleo y Políticas Sociales para “aumentar la práctica de actividad física y reducir el sedentarismo”.

Entre ellas destaca la web Mugibili, presentada ayer por el director de Juventud y Deportes, Jon Redondo; la directora de Salud Pública, Miren Dorronsoro, y el técnico de Deportes Mikel Bringas. Se trata de “un buscador de la oferta de actividad física” de la CAV. Es decir que en la página www.mugibili.euskadi.eus uno puede examinar los deportes que ofrece una ubicación concreta, con un radio de 25 kilómetros, para encontrar el que más le guste. Se puede filtrar por actividad, tipo de persona al que se destina y la lengua en que se imparte. Así, esta herramienta, la que ya hay 10.000 personas registradas, muestra la oferta entre los ayuntamientos, gimnasios, clubes, federaciones, asociaciones y centros vascos que están adheridos.

Las actividades sedentarias, tan presentes en la sociedad, “no hacen sino aumentar el riesgo de pade-

cer enfermedades como la hipertensión, la obesidad, diabetes, cáncer...”, enumeró Dorronsoro, que además añadió que el deporte “previene el aumento de peso” y “quita dependencia en edades avanzadas”. De hecho, Mugiment se apoya en tres planes del Gobierno vasco: la Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo 2015-2020, el Plan de Salud 2013-2020, y el Plan Vasco de Actividad Física.

Se basa en siete estrategias que abordan distintos campos, todos ellos con el objetivo de fomentar “un

estilo de vida saludable”. Como la iniciativa principal, Mugisare, que pretende crear redes dentro de los municipios para coordinar distintas acciones que promuevan la actividad física. En palabras de Redondo, se trata de coordinar a los técnicos de deporte y bienestar social para que ideen formas de promocionar el deporte, como por ejemplo impulsar recorridos para los mayores una vez al mes. Por el momento, ya se han creado doce redes en la CAV, de las cuales cuatro se encuentran en Gipuzkoa (Lezo, Ordizia, Aritxabaleta y Orío).

ESTRATEGIA

TAMBIÉN PARA LA TERCERA EDAD

●●● **Mugibeti.** La estrategia dirigida a las personas de la tercera edad se llama Mugibeti, y atiende a sus necesidades porque “también deben hacer actividades físicas”, destacó Redondo. Pretende impulsar mejoras y adaptaciones e el entorno físico y social que faciliten la práctica de deporte. En último lugar, el Gobierno vasco tiene como objetivo crear un centro de referencia, o sede, en la que “almacenar la información sobre la actividad física beneficiosa para la salud y la formación”. Desde el programa Mugiment, se quiere contribuir a la consecución de los objetivos clave definidos en la Estrategia Europa 2020, en particular en lo que respecta al crecimiento, la productividad y la salud.

DIMENSIÓN DE OCIO Mugiegun aprovechará los diferentes eventos deportivos para añadirles una dimensión “de ocio”. Si hay una competición, “las familias lo pueden hacer una hora antes”, apuntó Redondo. Por otra parte, Mugieragin se centra en implicación de los técnicos de deporte y salud de los municipios para que “propongan jornadas de formación y se interrelacionen pues los pacientes que tratan son los mismos”.

Mugikasi y Mugilan tratan de “romper el sedentarismo” que se crea en los colegios y las oficinas. De esta forma, se impulsa la creación de “caminos saludables” para llegar hasta los centros escolares. En el puesto de trabajo, donde uno puede pasar once horas sentado, “buscamos fomentar acciones que eviten ese sedentarismo”, como subir por las escaleras o levantarse de vez en cuando. En este sentido, Lakua ha tomado la delantera cumpliendo esta iniciativa entre sus trabajadores. ●