

JARDUERA FISIKORAKO ONURAGARRIAK DIREN ZORTZI INBERTSIO

1

ESKOLA OSOKO PROGRAMAK

Ikasleei egunean zehar jarduera fisikoa egiteko aukera ugari eskaintzen dizkieten eskoletako programek onurak dakartzate errendimendu akademiko eta ikasgelako portaerarako.



2

JOAN-ETORRI AKTIBOAK

Oinez eta bizikletaz ibiltzea eta garraio publikoa sustatzen dituzten garraio-politikek joan-etorri aktiboaren eskaria eragiten dute, eta horrek albo-onura ugari dakartza garapen jasangarriaren helburuak lortzeko.



3

HIRI-DISEINU AKTIBOA

Parke eta tokiko baliabideen erabilera ekitatiboa eta oinez zein bizikletaz ibiltzearen eta garraio publikoko azpiegituren hobekuntza sustatzen dituzten politikek, aktiboa izatea erakargarriago bihurtzen dute.



8

KOMUNITATE OSORAKO PROGRAMAK

Jarduera fisikoa sustatzeko ikuspegi bat baino gehiago eskaintzea gomendatzen da. Jarduera fisikoaren ikuspegi bateratu batek onura asko ekarriko dizkio gizarteari, osasunaz haratago.



Jarduera fisikoa herrialde eta eskualde politikan txertatzeko ekintzarako dei orokorra.

4

OSASUN-ARRETA

Osasun komunitarioko profesionalak, hala nola lehen arretako medikuek, jarduera fisikoa sustatu beharko lukete pazienteen artean, gaixotasunen prebentzio eta tratamendurako.



7

LANTOKIAK

Lanaldian zehar aktibo egoteko aukera eskaintzen duten jarduera fisikoko programek onura fisikoak, mentalak eta sozialak dakartzate, eta, aldi berean, absentismoa eta akidura murrizten dituzte.



6

KIROL ETA AISIALDIA GUZTIONTZAT

Kirolean parte hartzea areagotzeko bultzatzen zehar aukera formal eta informalarako sarbide ekitatiboa izatea garapen jasangarriaren helburu askotarako lagungarria da.



5

GIZARTE HEZIKETA, HEDABIDE MASIBOAK BARNE

Jarduera fisikoari buruzko mezu argiak zabaltzen dituzten hezkuntza publikoko kanpainak populazio handietara irits daitezke eta jarduera fisikoaren garrantziaren kontzientzia areagotu dezakete.

