

Osteguna, 2018ko urriaren 04
 Hezkuntza eta Kirol Fakultatea-JFK zientzien sekzioa
 Lasarte Ataria, 71-Areto Nagusia
 Vitoria-Gasteiz
 "Doako sarrera"


Jueves, 04 de octubre 2018
 Facultad de Educación y Deporte-Sección CCAfyDeporte
 Portal de Lasarte, 71-Aula Magna
 Vitoria-Gasteiz
 "Entrada libre"

09:45h- Jardunaldiaren irekiera: Arabako kampuseko errektoreordea (Ivan Igartua)
10:00h-Elikadura osasuntsua: Nola garatu zure asteko menua egun batean (Fundación MAPFRE)
11:00h-Euskal gizarte aktiboa lortzeko egitasmoa: MUGIMENT (Mikel Bringas)
12:00h- Cannabis & Tabakoaren binomia ulertzea: efektuak eta ondorioak (GRUPO EVICT-Ana Esteban)
13:00h- Ongizate emozionala: Mindfulness (Mercedes Sainz)

09:45h-Apertura jornada: Vicerrector Campus de Álava (Ivan Igartua)
10:00h-Alimentación Saludable: Cómo elaborar tu menú semanal en un día (Fundación MAPFRE)
11:00h-Proyecto para lograr una sociedad vasca activa: MUGIMENT (Mikel Bringas)
12:00h- Entender el binomio Cannabis & Tabaco: efectos y consecuencias (GRUPO EVICT-Ana Esteban)
13:00h- Bienestar emocional: Mindfulness (Mercedes Sainz)

BA AL DAKIZU ARIKETA FISIKOAK ZER ESKAINTZEN DIZUN?

6 ARRAZOI EMANGO DIZKIZUGU, ariketa egiten hasteko



ZORIONSUAOGA IZANGO ZARA
 Ariketa endorfinak askatzen laguntzen du. Endorfinak **substantzia kimiko batzuk dira**, zoriontasuna eta euforia sententziaz sortzen dituzte, eta **depresioaren sintomak ere arin ditzakete**.

ZURE GARUNA ENTRENATZEN DU
 Ariketa egiteak oroimena, errendimendu akademiko eta ikaskuntza hobetzen ditu. Honez gainera, **garun-plastikotasunari laguntzen dio, eta motibazioa areagotzen du**. Egiaztatu da kirola egiten den bitartean hipokampo-zelulen ekoizpena areagotzen dela, hain zuzen, oroimenez eta ikaskuntzaz arduratzen direnena.

4 eta 5 urte artean
 hasi behar da bitartean ariketa fisikoa egitea. **Atletika Munduko Institutu Nazionalak** egindako azterkeren arabera.

HERIOTZ GOIZTIARRAREN ARRISKUA MURRIZTEN DU
 Ariketa fisikoa onura handiek dituela adierazi dute profesionalak: **Hipertentsio arteriala, diabetesa, bitortzeko gaixotasunak** eta obesitatea murrizten ditu, bitortze-biriketako gaixotasuna eta loaren kalitatea hobetzen, hezurak eta giharak indartzen edo zenbait mihiñdi mitari auzua hartzen. Era berean, heriotza goiztiarra prebenitzen du.

ESTRESA MURRIZTEN DU
 Ariketa fisikoa egiteko oihitura egokitzearan ondorioz, **sarritan antsietatea murrizten da** eta estres emozionala are gehiago kontrolatzen.


BIZITZA-ESTILOA HOBETZEN DU
 Pertsona aktibo bat izatea lotuta dago oihutura osasungarriak izatearekin eta tabakismoaren mende ez egotearekin eta beste oihutura ez-osasungarri batzuk gutxiago izatearekin, hala nola alkoholaren eta beste substantzia batzuen kontsumoa.

LAGUNGARRIA DA ATSEDENA HOBETO HARTZEKO
 Ariketa fisiko ertaina erregularitasunez egitea ona da ongizate orokorarako, eta loaren kalitatea hobetuz gain, begiak biltzeko ere ona da. **Energia-sentipena hobetzen ere laguntzen du.**

Egin osasunaren alde!
 Fundación MAPFRE, Red Española de Universidades Saludables, Universidad del País Vasco, Euskal Herriko Unibertsitatea

¿SABES QUÉ TE APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

TE DAMOS 6 RAZONES para empezar a practicar ejercicio



AUMENTA LA FELICIDAD
 El ejercicio favorece la **liberación de endorfinas**, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia y que incluso pueden **aliviar síntomas de depresión**.

ENTRENA TU CEREBRO
 Hacer ejercicio mejora la memoria, el rendimiento académico y el aprendizaje. Además, **favorece la plasticidad cerebral y aumenta la motivación**. Se ha constatado que durante la práctica deportiva se incrementa la producción de las células del hipocampo responsables de la memoria y el aprendizaje.

Hasta 4,5 años
 aumenta la esperanza de vida al practicar algún tipo de actividad física, como nadar, hacer senderismo o realizar para el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

REDUCE EL RIESGO DE MUERTE TEMPRANA
 Los beneficios de la actividad física señalados por profesionales son: **reducir la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades coronarias** y la obesidad, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la calidad del sueño, reforzar huesos y músculos o prevenir algunos tipos de cáncer, así como el riesgo de muerte temprana.

DISMINUYE EL ESTRÉS
 Muchas de las respuestas que se producen como adaptación a la práctica regular de actividad física promueven una **reducción del nivel de ansiedad** y un mayor control del estrés emocional.

MEJORA EL ESTILO DE VIDA
 Ser una persona activa se asocia a **costumbres más saludables** y a una menor incidencia de tabaquismo y de otros hábitos no saludables, como el consumo de alcohol y otras sustancias.

TE AYUDA A DESCANSAR MEJOR
 La actividad física moderada, practicada de forma regular, favorece el bienestar general y mejora la **calidad y condición del sueño**, así como la sensación de energía.

iElige salud!
 Fundación MAPFRE, Red Española de Universidades Saludables, Universidad del País Vasco, Euskal Herriko Unibertsitatea