

ZIENTZIAREN ERTZETIK

Hitzaldi-solasaldia Jon Mikel Picabea ikertzailearekin

“Egoitzetan bizi diren adineko pertsonengan jarduera fisikoaren onurak”

Durangon, 2025eko irailaren 29an. Gehiago bizi gara, baina zer egin dezakegu hobeto bizitzeko? Geroz eta nabarmenagoa den biztanleriaren zahartzeak erronka sozial berriak planteatzen ditu, adineko pertsonen osasun fisikotik hasi eta ongizate emozionaleraino eta sozialeraino. Erronkei aurre egiteko, esku hartzeko estrategiak beharko lirateke, adinekoen osasuna eta funtzionaltasuna hobetzeko.

Egoitzetan bizi diren adineko pertsonen kasuan, osagai anitzeko ariketa-programak ezartzeak osasun funtzionala hobetu dezake, indar-errutinak, malgutasuna, erresistentzia kardiobaskularra eta oreka konbinatuz. Gainera, modu erregularrean egokitutako ariketa egiteak mesede egingo lieke ongizate fisikoan eta mentalean, horrek bizi-kalitatean edukiko lukeen eragin positiboarekin.

Gai hau argitzeko helburuarekin, jarduera fisikoan eta kirol jardueran irakasle eta ikertzaile den **Jon Mikel Picabea** “Egoitzetan bizi diren adineko pertsonengan jarduera fisikoaren onurak” izenburupeko hitzaldia eskainiko du.

Adinekoen egoitza batean zortzi astez egindako ikerketa lanaren emaitzak aurkeztuko ditu. Jasotako datuek osagai anitzeko jarduera fisikoak kolektibo horretan dituen onurak erakusten dituzte, eremu fisikoan zein harreman-eremuan. Era berean, adineko pertsonen egokitutako ariketa-programak diseinatzeko eta martxan jartzeko gomendio batzuk partekatuko ditu publikoarekin.

Hitzaldia datorren ostiralean izango da, urriaren 3an, 18:30ean, [Durangoko Bizenta Mogel Bibliotekan](#), [EHUko Kultura Zientifikoko Katedrak](#) eta Durangoko

Liburutegiak antolatutako Zientziaren Ertzetik dibulgazio-zikloaren barruan. Hitzaldia euskaraz izango da eta sarrera librea, lekua bete arte; *streaming* bidez ere jarraitu ahal izango da EiTBen [Orain](#) kanalean.

Hizlaria

[Jon Mikel Picabea](#) Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzian (EHU) doktorea da. Eta gradu eta unibertsitate berean irakasle. Kirol teknikari gisa egin du lan Gasteizko [Zuzenak](#) kirol taldean, jarduera fisiko egokituaren esparruan, ezgaitasuna duten pertsonen ariketa fisikoa hurbiltzeko.

Hitzaldi-solasaldia

- **Hitzaldia:** "Egoitzetan bizi diren adineko pertsonengan jarduera fisikoaren onurak"
- **Hizlaria:** Jon Mikel Picabea, jarduera fisiko eta kirolaren ikertzailea eta irakaslea.
- **Hizkuntza:** euskara.
- **Data:** urriaren 3a, ostirala, 18:30ean.
- **Lekua:** Bizenta Mogel Biblioteka (Komentukalea, 8, Durango).
- **Streaming:** bai. [Orain](#) (EiTB)

ZIENTZIAREN ERTZETIK

Charla-coloquio con el investigador Jon Mikel Picabea

“Egoitzetan bizi diren adineko pertsonengan jarduera fisikoaren onurak”

Durango, 29 de septiembre de 2025. Vivimos más, pero ¿qué podemos hacer para vivir mejor? El envejecimiento de la población, cada día más patente, plantea nuevos retos sociales, que abarcan desde la salud física hasta el bienestar emocional y social de las personas mayores. Para ello, es necesario disponer de estrategias de intervención que mejoren la salud y la funcionalidad de las personas mayores.

En el caso de las personas mayores que viven en residencias, la implantación de programas de ejercicio multicomponente, que combina rutinas de fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular y equilibrio, puede mejorar su salud funcional. Además, la práctica de ejercicio adaptado de manera regular contribuye a incrementar su bienestar físico y mental, con un impacto positivo en su calidad de vida.

Con el objetivo de arrojar luz sobre esta cuestión, el profesor e investigador en actividad física y deportiva, **Jon Mikel Picabea**, ofrecerá la charla “Egoitzetan bizi diren adineko pertsonengan jarduera fisikoaren onurak” (Los beneficios del ejercicio físico en las personas mayores que viven en residencias).

Durante su intervención, presentará los resultados de un estudio realizado durante ocho semanas en una residencia de mayores. Los resultados de esta investigación demuestran los beneficios de la actividad física multicomponente en este colectivo, tanto en el ámbito físico como en el relacional. Además, compartirá con el público algunas recomendaciones y aspectos clave a la hora de diseñar y poner en marcha programas de ejercicio adaptados a personas mayores.

La conferencia, que se impartirá en euskera, tendrá lugar el próximo **viernes 3 de octubre a las 18:30 horas** en [Bizenta Mogel Biblioteka de Durango](#), dentro del ciclo divulgativo *Zientziaren Ertzetik*, organizado por la [Cátedra de Cultura Científica de la EHU](#) y la Biblioteca de Durango. La entrada es libre hasta completar el aforo y podrá seguirse en *streaming* a través del canal [Orain](#) de EITB.

El conferenciante

[Jon Mikel Picabea](#) es doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (EHU). Es además profesor del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad del País Vasco. Ha trabajado como técnico deportivo en el ámbito de la actividad física adaptada en el [Club Deportivo Zuzenak](#) (Vitoria-Gasteiz), para acercar el ejercicio físico a personas con discapacidad.

Charla-coloquio

- **Conferencia:** "Egoitzetan bizi diren adineko pertsonengan jarduera fisikoaren onurak" (Los beneficios del ejercicio físico en las personas mayores que viven en residencias)
- **Conferenciante:** Jon Mikel Picabea, profesor e investigador en actividad física y deportiva.
- **Idioma:** euskera.
- **Fecha:** viernes, 3 de octubre, 18:30 horas.
- **Lugar:** Bizenta Mogel Biblioteka (Komentukalea, 8, Durango)
- **Streaming:** sí. [Orain](#) (EITB)