

Ariketa fisikoa hirugarren adineko pertsonetan

Physical exercise for older adults.

Ageing On taldea

Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea

haritz.arrieta@ehu.eus, itxaro.perez@ehu.eus, itxaso.mugica@ehu.eus,
nagore.arizaga@ehu.eus

1. Aurkezpena eta gure proiektu/emaitza nagusiak

Tailerrari hasiera emango diogu gure aurkezpenarekin. Ondoren gure ikerketa-helburuak eta ikerketa-ildoak azalduko ditugu. Azkenik gure esperientzia pertsona nagusiekin azalduko dugu, horretarako, egoitzetan bizi diren adinekoetan ariketa fisikoaren eragina aztertu genuen hiru ikerketa-proiektuak azalduko ditugu: osagai anitzeko ariketa fisikoko interbentzioa, osagai anitzekoa eta kognitiboa den ariketa fisikoko interbentzioa eta funtzionaltasunean oinarritutako osagai anitzeko ariketa fisikoko interbentzioa. Bukatzeko proiektu hauetako emaitzak eta argitaratutako artikulu zientifikoak aipatuko ditugu.

2. Parte-hartzaileak ezagutzeko dinamika

Aurkezpena egin eta gero, tailerreko parte-hartzaileak hobeto ezagutzeko helburuarekin, jarduera bat planteatuko da: Talde txikitik antolatuta, beraien aurkezpena egin beharko dute. Ondoren, kartulina batean ariketa fisikoaren inguruko bi egia eta gezur bat idatzi beharko dituzte eta ondoko taldeak asmatu beharko du zeintzuk diren egia eta gezurra.

3. Ariketa fisikoaren onura nagusiak

Jolasaren ostean, ariketa fisikoa egiteak dakartzan onura nagusiak zeintzuk diren aipatuko dira modu teoriko batean. Onura hauek hainbat alorretan eragina dutela azpimarratuko da: egoera fisikoan, egoera psikologikoan, egoera sozialean, bizi-kalitatean eta kognizio egoeran dakartzala onurak esanaz. Egoera bakoitzean izan ditzaketen onura nagusiak aipatuko dira, adibide batzuk jarritz.

4. Ariketa fisikoko gomendio orokorrak hirugarren adineko pertsonentzat

Behin ariketa fisikoaren onura nagusiak aipatuta, ariketa fisikoko gomendio orokorrak hirugarren adineko pertsonetan zeintzuk diren azalduko dira. Zehazki, adin-talde honetako pertsonetan zentratuko gara, batez ere, indarrari, orekari eta erresistentzia aerobikoari garrantzia emanaz. Erorketak prebenitzeko eta funtzio fisikoa mantentzeko, astean zenbat egun eta minutu inguru ariketa fisikoa egiteaz hitz egingo dugu, baita ariketa-mota hauek gidatzen dituen profesionalak jakinduria eta prestakuntza espezifikoak eduki behar dituela.

5. Tailerraren alde praktikoa

Tailerraren alde praktikoarekin hasteko, lehenik eta behin, **‘Segurtasun-printzipio’** batzuk azalduko ditugu. Atal praktiko honen helburu nagusia, norbanakoari egokituriko eta segurtasunez buruturiko ariketak lantzea izango da.

Partaideen taldea osotasunean hartuz, **“Girozte-aldia”**-rekin hasiko gara, 5 minutuz, mugikortasun artikularra lantzeko gorputzeko atal ezberdinekin zirkuluak eginez (burua eta lepoa, goiko gorputz-adarrak, beheko gorputz-adarrak), belaunak igo eta jaitsiz, eta aulkitik altxatu eta eseriz.

Jarraian, partaideak bi taldetan banatuko dira eta **bi “Txoko”** antolatuko dira, indarraren txokoa eta orekaren txokoa. **Indarraren Txokoa:** goiko zein beheko gorputz-adarrak lantzeko ariketak burutuko dira, norbanakoari intentsitatea egokitzeko pisu gehigarriak erabiliz. **Orekaren Txokoa:** zailtasuna areagotuz doan oreka estatikoko (semi-tandem, tandem, hanka bakarrean) zein dinamikoko (marra baten gaineratik ibiltzea, ibileraren norabide-aldaketak egitea...) ariketak landuko dira. Txoko bakoitzean beraz, ariketa-mota ezberdinak landuko dira, 10 minutuz. Ondoren txoko aldaketa egingo dute taldeek, horrela partaide guztiak txoko ezberdinetatik pasatuz.

Jarduera praktikoarekin bukatzeko **“Luzaketak”** burutuko dira, tenkatasun edo deserosotasun puntu batean 20-30 segundoz jarrera mantenduz. Horretarako paretaren laguntzaz batzuk edota aulkiaz, gorputzeko atal ezberdinen luzaketak burutuko dira. Azkenik, lasaitasunera itzultzeko **“Arnasketa”** ariketa batzuk egingo dira aulkian bertan eserita.

6. Tailerraren amaiera

Tailerrarekin amaitzeko talde osoa elkartuko da berriro eta dituzten zalantza eta galderak erantzungo dira denen artean. Ondoren, arbelean ondorio edota ideia nagusiak idatziko dira denen artean.

7. Tailerraren itxiera

Bideo bat jarriko da agur gisa.