

Izaro Esain Castañares¹, Montserrat Otero Parra², Susana M Gil Orozko¹

¹Fisioterapia, Fisiologia Saila. Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU).

²Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila. Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU).

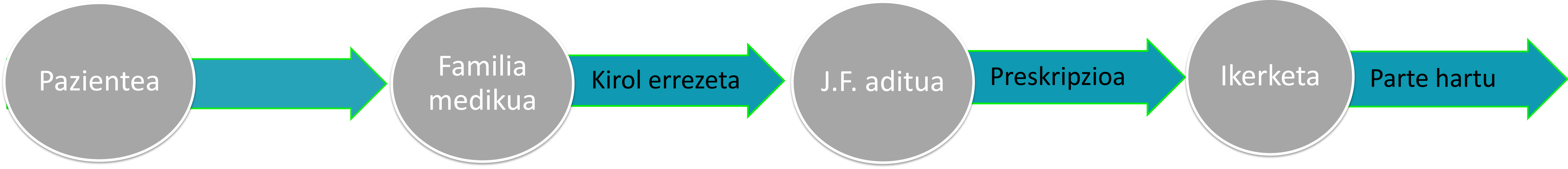
Sarrera

Ariketa fisikoa onuragarria da hainbat gaixotasunen prebentziorako eta tratamendurako¹. Horregatik, Getxoko Kirol-zerbitzuak eta Uribe Kostako osasun-zentroek programa bat garatu dute **jarduera fisikoa sustatzeko pertsona sedentarioetan**.

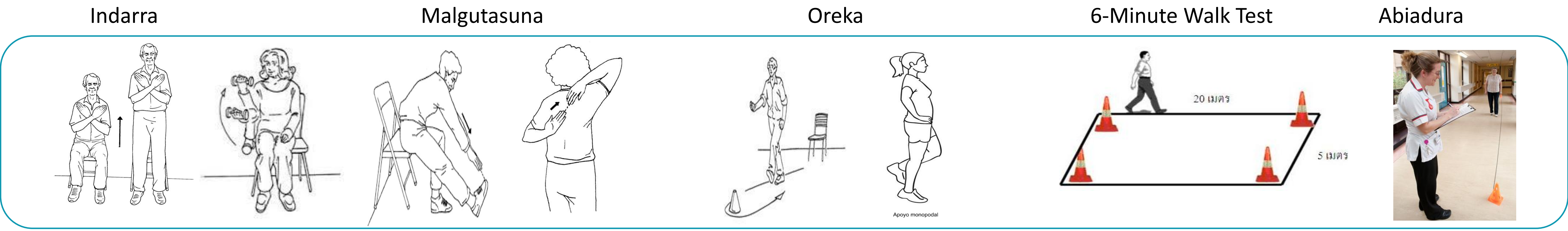
Helburua

Jarduera fisikoak pertsona sedentarioen bizi-kalitatean eta gaitasun fisikoan duen eragina ikertzea, aurretik aipatutako programaren barruan.

Metodoak



Ikerketa honetan 23 pertsonak hartu zuten parte (adina $61,1 \pm 10,3$ urte) froga piloto bezela. Hasieran eta bi hilabetera neurketak egin zitzaizkien: 1) antropometria: Altuera, pisua, gerria eta aldakaren perimetroa, SF-36 galdetegia eta 2) hurrengoko proba fisikoak:

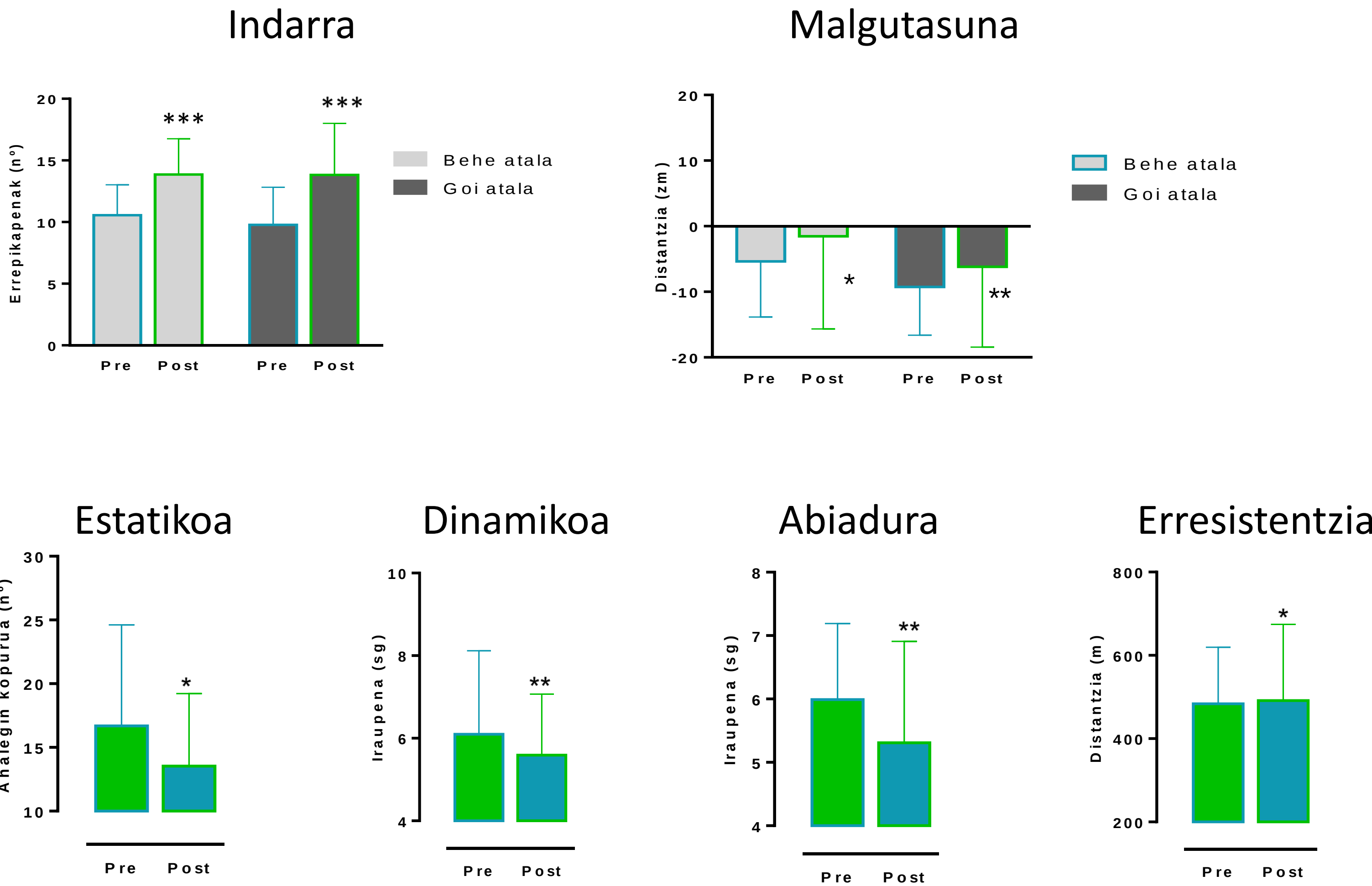


Estatistika: Batezbestekoak eta desbiderapen estandarrak kalkulatu ziren; eta, Wilcoxon Testa hasieran (Pre) eta interbentzio ostean (Post) desberdintasunak ikusteko. Adierazgarritasun estatistikoa $p < 0,05$ an ezarri zen.

Emaitzak

Parte-hartzaileak 12 emakumezko ($57,92 \pm 6,55$ urte) eta 11 gizonezko ($64,64 \pm 12,67$ urte) izan ziren; %47,8ak gainpisua zuen, %39,1ak obesitatea eta %13a pisu egokian zegoen. Pisua eta aldaka/gerri ratioan ez zen desberdintasun adierazgarrikerik ageri. Indarra, malgutasuna, oreka, erresistentzia eta abiadura hobetu ziren ($p < 0,05$), ikus Irudiak.

SF-36 galdetegiari dagokionean, dimentsio guztietan balore altuagoak aurkitu genituen bi hilabete jarduera fisikoa egiten egon ostean. Funtzio fisikoaren kasuan ezberdintasuna estatistikoki adierazgarria izanik ($p < 0,01$).



SF-36 dimentsioak	Pre BB ± D.E.	Post BB ± D.E.
Funtzio Fisikoa	81,82 ± 14,68	88,64 ± 9,28**
Rol Fisikoa	80,56 ± 28,79	87,50 ± 25,29
Gorputzaren Mina	66,14 ± 18,38	72,95 ± 23,34
Osasun Orokorra	59,95 ± 21,44	66,32 ± 21,94
Bizitasuna	63,64 ± 15,36	69,55 ± 13,79
Funtzio Soziala	85,34 ± 17,80	89,77 ± 18,35
Rol Emozionala	87,88 ± 24,21	92,42 ± 22,84
Osasun Mentala	76,55 ± 13,65	79,09 ± 14,12

BB: Batezbestekoa; D.E.: Desbiderapen estandarra
** $p < 0,01$

Ondorioak

Mota honetako programak proposamen egokia dira pertsona sedentarioen gaitasun fisikoa, eta baita bizi-kalitatea hobetzeko; nahiz eta azken honetan aldaketak gertatzeko denbora gehiago behar izango den.

Bibliografia

¹Blissmer et al. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. ACSM. 11,1334-1359.

Esker onak

Getxo Kirolak erakundeari eskerrak eman nahiko nizkioke lan hau egiteko aukera emateagatik eta jasotako laguntzagatik, eta baita ere Eusko Jaurlaritzari beka-predoktorat hau gozatzeko aukera eman izanagatik.