

POS-C24

*PD en Investigación Biomédica***JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENERAKO PROGRAMA BATEN ERAGINA BIZI KALITATEAN ETA GAITASUN FISIKOAN**Izaro Esain Castaños¹, Montserrat Otero Parra², Susana M Gil Orozko¹

¹Fisioterapia, Fisiología Saira. Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). ²Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saira. Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

Sarrera: Ariketa fisikoa onuragarria da hainbat gaixotasunen prebentziorako eta tratamendurako (Ewing et al. 2011). Horregatik, Getxoko Kirol-zerbitzuak eta Uribe Kostako osasun-zentroek programa bat garatu dute jarduera fisikoa sustatzeko pertsona sedentarioengan. Helburua: Jarduera fisikoak pertsona sedentarioen bizi-kalitatean eta gaitasun fisikoaren eragina ikertzea, aurretik aipatutako programaren barruan. Metodoak: Osasun-zentroetako familia-medikuek sedentarioak ziren pertsonen Kirol-Errezeta deritzona ematen zien; eta, errezetarekin kirol-teknikariarengana joaten ziren jarduera fisikoaren inguruan aholkatuak jasotzeko. Ikerketa honetan 23 subjektuk (12 emakume) hartu zuten parte (adina $61,1 \pm 10,3$ urte). Parte-hartzaileei neurketa antropometrikoak (altuera eta pisua), Senior Fitness Test, 6-Minute Walk Test-a eta SF-36 galdetegia egin zitzaion, jarduera fisikoa egiten hasi baino lehen eta bi hilabetetara. Datuak SPSS-IBM (21.0 Bertsioa) bitartez aztertu ziren. Datuen batez bestekoak eta desbideratze estandarrek kalkulatu ziren. Wilcoxon testa erabili zen hasierako eta amaierako neurketen konparaketa egiteko. Adierazgarritasuna $p < 0,05$ ean ezarri zen. Emaitzak: Parte-hartzaileen % 47,8ak gainpisua zuen, % 39,1ak obesitatea eta % 13a pisu egokian zegoen. SF-36 galdetegiari dagokionean, dimentsio guztietan bataz besteko altuagoak aurkitu genituen bi hilabete jarduera fisikoa egiten egon ostean, funtzio fisikoaren kasuan adierazgarritasun estatistikoa $p < 0,01$ izanik. Gaitasun fisikoko test guztietan hobekuntza estatistikoki adierazgarriak aurkitu ziren. Beheko eta goiko gorputz-adarretako indarrean ($p < 0,001$), goiko gorputz-adarreko flexibilitatean, oreka dinakimoan eta abiaduran ($p < 0,01$) eta beheko gorputz-adarreko flexibilitatean eta gaitasun aerobikoan ($p < 0,05$). Ondorioak Esan dezakegu mota honetako programak proposamen egokia direla pertsona sedentarioen gaitasun fisikoa, eta baita bizi kalitatea, hobetzeko ere; nahiz eta azken honetan aldaketak gertatzeko denbora gehiago behar izango den. Bibliografia: Ewing, C., Blissmer, B., Descheneses, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I-M., Nieman, D., & Swain, D. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. American College of Sports Medicine. 11, 1334-1359. Doi: 0.1249/MSS.0b013e318213fe7b Eskerronak: Autoreek Getxo Kirolakeko Zuzendaritzari eskerronak eman nahi dizkie eskainitako lankidetzagatik.