Ariketa fisikoko programa batean eragina izan dezaketen parte-hartzaileen ohiturak

Izaro Esain Castañares[1], Montserrat Otero Parra[2], Irantzu Ibáñez Lasurtegi[2], Mariluz Ayora Trigero[3], Juan Luis Zunzunegi Fernandez de Pinedo[3],Susana M Gil Orozko[1]

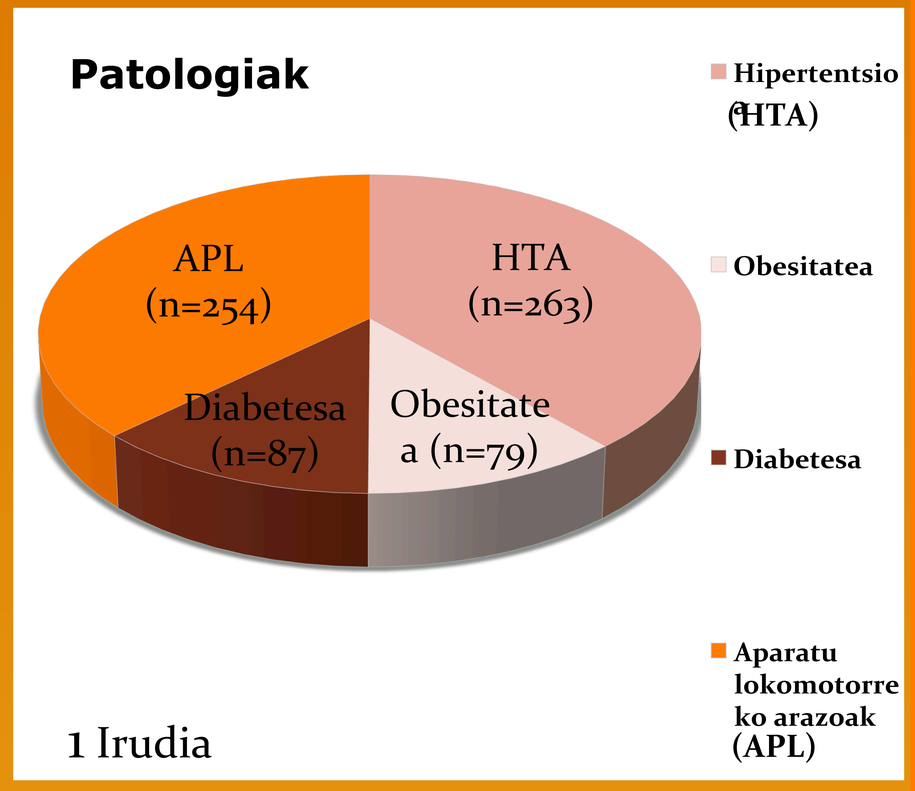
[1]Fisioterapia, Fisiologia Saila. Medikuntza eta Odontologia Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU).
[2]Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila. Jarduera Fisikoaren eta kirolaren Zientzien Fakultatea. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)
[3]Vitoria-Gasteizko Udaletxearen Kirol Saila. Kirol Medikuntza zentrua. Vitoria-Gasteizeko Udaletxea.
izarito4@gmail.com

Helburua: Jarduera Fisikoko Programetako (JFP) parte-hartzaileen arriskuak ekiditeko, kontutan hartu behar diren ohitura desberdinak ezagutzea parte hartzaileen adina, generoa eta patologiaren arabera.

Metodologia: Gasteziko udalak 1999-2000 urte bitartean garatutako JFP terapeutikoaren parte-hartzaileen inkestak aztertu ziren.

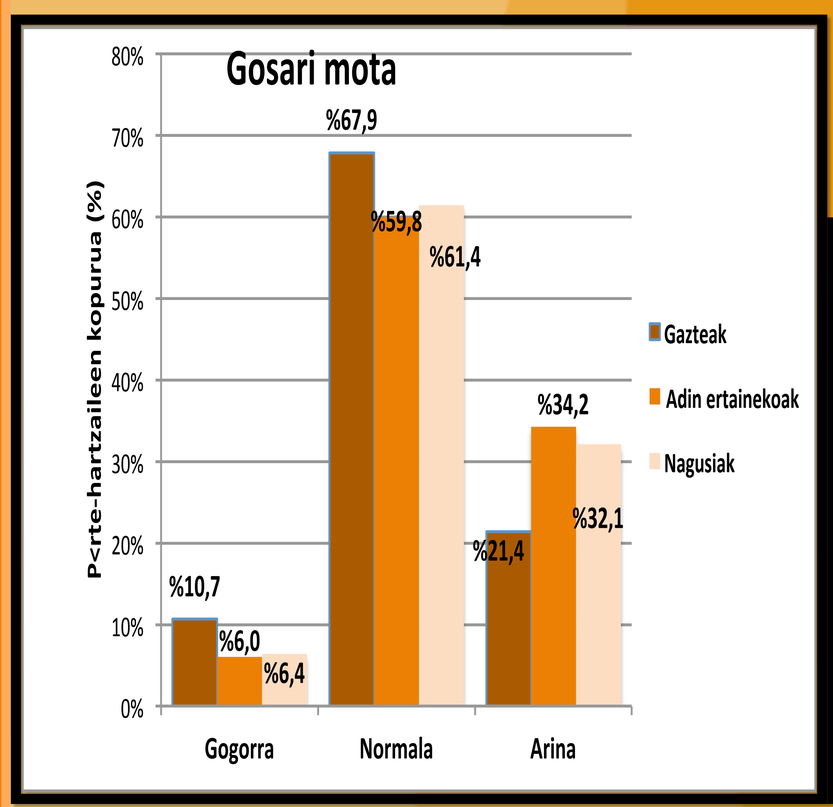
683 parte-hartzaile aztertu ziren (522 emakume, 163 gizonezko) adina: 58,31 ± 9,75 urte). Parte-hartzaileak, patologiaren arabera (Ikus 1 irudia) eta adinaren arbera aztertu ziren: ≤40 urte (gazteak), 40-65 urte (adin ertainekoak) eta ≥65 urte (adin nagusikoak).

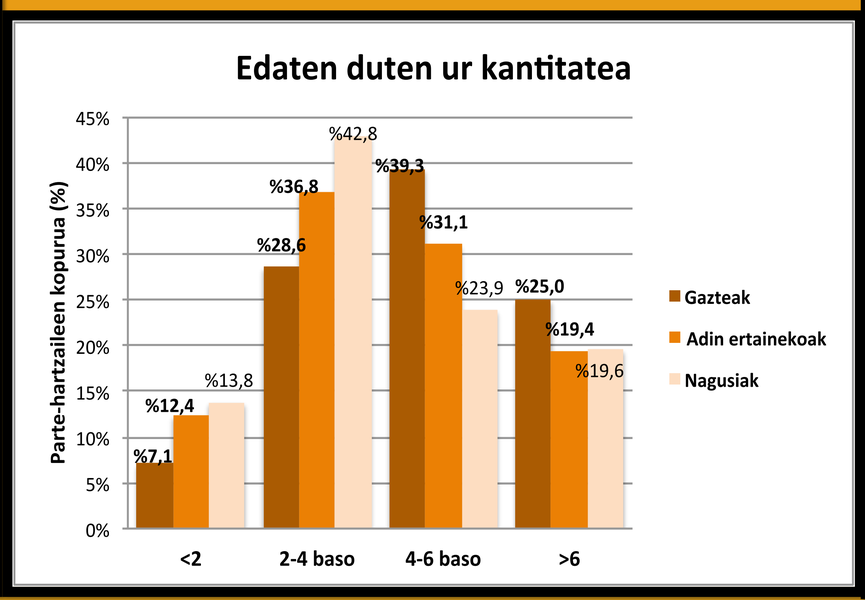
Portzentajeak eta Chi^2 erabili ziren taldeen arteko konparaketak burutzeko. Adierazgarritasun estatistikoa $p<0.05$ean ezarri zen.

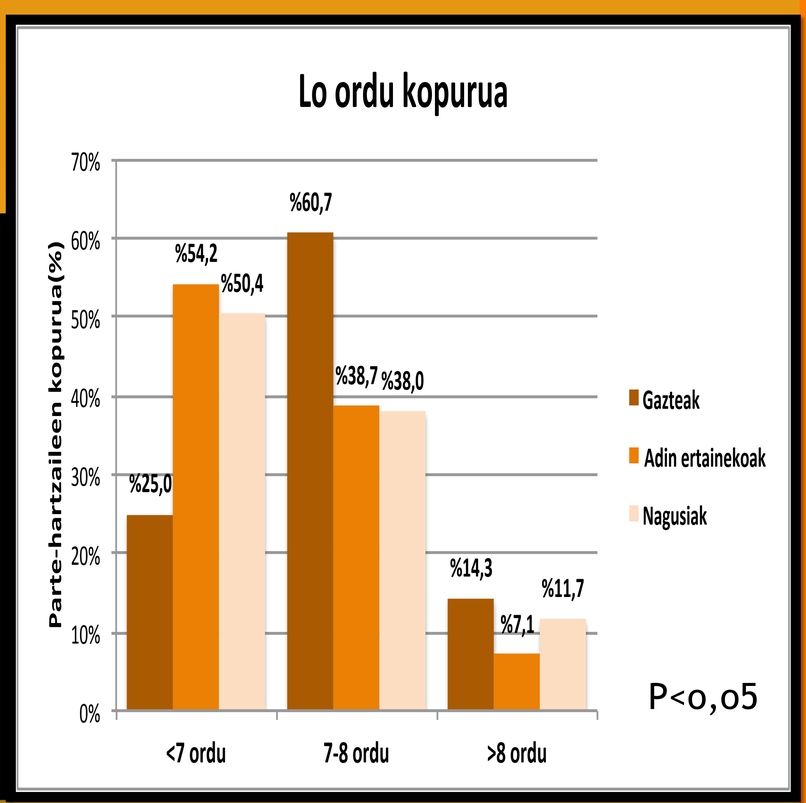


1 Irudia

Emaitzak: Parte-hartzaile gehienek gosaltzen zuten arren, 12 pertsonek ez zuten gosaririk hartzen (% 1,8); gehiengoa gazteak eta gizonezkoak (% 3,7; p<0,05). Obesitate eta diabetesa zuten guztiek gosaltzen zuten.







Emakumezkoen % 55ak 7 ordu baino gutxiago egiten zuen lo, gizonezkoen kasuan ostera, % 42,9ak (p<0,05). Gizonezkoen % 47,5aren loaren kalitatea ona zen bitartean, emakumezkoetan % 67,9aren loaren kalitatea erregularra-txarra zen. Loaren kalitatean, patologiaren arabera ezberdintasun estatistikoki adierazgarriak agertu ziren (p<0.05).

Ondorioak:

- Gazteak ziren elikadura ohitura desegokienak zituztenak. Hau garrantzitsua da, jarduera fisikoa goizetan egiten denean, gosari ezak, eragin kaltegarriak izan zitzazkeelako.
- Ur gutxien edaten zutenak adin nagusikoak ziren, hau ezagutzea eta kontrolatzea garrantzitsua da adin honetan errazago deshidatratzen baitira.
- Emakumezkoek lo gutxiago egiten zuten eta loaren kalitatea ere txarragoa zen. Atseden desegokiak nekea dakar eta honek lesionatzeko arriskua handitzen du.