

## GRADU AMAIERAKO LANA

# MugiAren!! JARDUERA FISIKOAREN ORIENTAZIO ZERBITZUA

EGILEA: Unanue Gomez Ariane

ZUZENDARIA: Fuentes Azpiroz Maite

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA

IKASTURTEA: 2015-2016

DEIALDIA: Ekaina

# AURKIBIDEA

<b>1. SARRERA .....</b>	<b>1</b>
<b>2. MARKO TEORIKOA.....</b>	<b>2</b>
2.1. <i>BIZITZA SEDENTARIOA ETA BERE BILAKAERA EDO EBOLUZIOA.....</i>	2
2.2. <i>BIZITZA SEDENTARIOAK EKARTZEN DITUEN ONDORIOAK:.....</i>	6
2.3. <i>JARDUERA FISIKOAK OSASUNEAN EKARTZEN DITUEN ONURAK:.....</i>	7
2.4. <i>ADIN TARTE BAKOITZEAN GOMENDATZEN DEN JARDUERA FISIKOA:.....</i>	8
2.5. <i>JARDUERA FISIKOAREN PRESKRIPZIOA.....</i>	14
<b>3. MugiAren!! PROIEKTUA.....</b>	<b>16</b>
3.1. <i>ARETXABALETAKO ANALISI DEMOGRAFIKOA.....</i>	16
3.2. <i>AZPIEGITURAK .....</i>	20
3.2.1    Ibarra kiroldegia .....	20
3.2.2    Futbol zelaia .....	21
3.2.3    Bide gorriak .....	21
3.3. <i>ARETXABALETA UDALERRIAK ESKAINTZEN DITUEN EKINTZA ETA ZERBITZUAK .....</i>	22
3.3.1.    2015. urtean gazteria zerbitzuak gazteentzako antolatutako zerbitzu eta ekintzak .....	22
3.3.2.    Kirol elkarteak: .....	23
3.3.3.    Basotxo elkarteak: .....	24
3.3.4.    Kiroldegiko zerbitzuak.....	24
<b>4. MugiAren!! JARDUERA FISIKOAREN PROPOSAMENA.....</b>	<b>26</b>
<b>5. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK .....</b>	<b>36</b>
<b>6. ERANSKINAK .....</b>	<b>38</b>

## GRAFIKOEN AURKIBIDEA

<b>Grafikoa 1: Euskal herriko biztanleriaren kirol praktikaren maiztasuna( EAEko kirol ohituraren gaineko inkesta, 2009).....</b>	<b>3</b>
<b>Grafikoa 2: EH biztanleriak jarduera fisikoa ez praktikatzearren arrazoiak (EAEko kirol ohituren gaineko inkesta, 2009). ....</b>	<b>4</b>
<b>Grafikoa 3: Gizonezkoetan azken hilean egindako kirol praktika (EAEko kirol ohituren gaineko inkesta, 2009).....</b>	<b>5</b>
<b>Grafikoa 4: Emakumeak azken hilean egindako kirol praktika (EAEko kirol ohituren gaineko inkesta, 2009).....</b>	<b>5</b>
<b>Grafikoa 5: Heriotza tasaren arrisku-faktorerik garrantzitsuenak (Munduko Osasun erakundea, 2010).....</b>	<b>6</b>
<b>Grafikoa 6: Jarduera fisikoaren gomendioak onartzeko emandako prozesua.(OMS, 2010).....</b>	<b>14</b>
<b>Grafikoa 7: Aretxabaletako biztanleria generoaren arabera. ....</b>	<b>17</b>
<b>Grafikoa 8: 0-4 urte bitarteko biztanleria .....</b>	<b>18</b>
<b>Grafikoa 9: 5-17 urte bitarteko biztanleria. ....</b>	<b>18</b>
<b>Grafikoa 10: 18-64 urte bitarteko biztanleria. ....</b>	<b>18</b>
<b>Grafikoa 11: &gt;65 biztanleria (Aretxabaletako Udala, 2016). ....</b>	<b>19</b>
<b>Grafikoa 12: Biztanleria adinka banatuta (Aretxabaletako Udala, 2016).....</b>	<b>19</b>

## TAULEN AURKIBIDEA

Taula 1: <i>Astean gomendatzen den jarduera fisikoa.</i> .....	11
Taula 2: <i>Borg-en eskala. Adinekoentzako Ariketa Fisikoari buruzko eskuliburuak argitaratua.</i> .....	12
Taula 3: <i>Borg-en eskala CR-10. Unanue, A. (2016) itzulita.</i> .....	13
Taula 4: <i>EUSTAT inkestek diotenaren arabera, Aretxabaletako biztanleria genero eta adinaren arabera banatuta.</i> .....	16
Taula 5: <i>Aretxabaletako udalak egindako Biztanleriaren banaketa adinaren eta generoaren arabera.</i> .....	17
Taula 6: <i>Aretxabaletako langabezi tasa. (Aretxabaletako Udala, 2015).</i> .....	20
Taula 7: <i>Aretxabaletako Kiroldegiko jarduerak (Ibarra Kiroldegia, 2016).</i> .....	25

## IRUDIEN AURKIBIDEA

<b>Irudia 1: <i>Jarduera Fisikoaren bideratze orria. Unanue, A (2016)</i>.....</b>	<b>27</b>
<b>Irudia 2: <i>Pertsonalizatutako arretarako eskaera (Ermuamugi, 2016)</i>.....</b>	<b>28</b>
<b>Irudia 3: <i>MugiAren!! Jarduera Fisikoaren txantiloia</i>.....</b>	<b>31</b>
<b>Irudia 4: <i>Urkulu urtegiaren ibilbidea</i>.....</b>	<b>32</b>
<b>Irudia 5: <i>Aretxabaletatik Eskoriatzarako ibilbidea</i>.....</b>	<b>33</b>
<b>Irudia 6: <i>Gimnasia egiteko aparailuak</i>.....</b>	<b>34</b>
<b>Irudia 7: <i>Gimnasia egiteko aparailuak</i>.....</b>	<b>34</b>

# 1. SARRERA

Gaur egungo lurralde garatuetako sedentarismo maila altua ikusita, jarraian aurkitzen den proiektua, Aretxabaletako biztanleriari zuzendua egongo da. Zerbitzu hontara joko duen perfila, pertsona sendentarioa eta ez aktiboa izango da, honen helburua, beraien bizi ohiturak aldatzea eta bizitza aktibo bat eramatea delarik. Horretarako, orientazio zerbitzua eskainiko da, Aretxabaletarrak bertara gerturatu eta aholkuak eskatzeko.

Proiektu honetan, orientatzaileaz gain, Aretxabaletako beste hainbat agente elkar lanean arituko dira. Erabiltzaileei zerbitzu osoago bat emateko. Agenteak honako hauek izango daitezke: osasun zerbitzuan medikua edo erizauna, gizarte zerbitzua, berdintasun saila, langabetu saila, kirol teknikaria eta gaiarekin aditu den herriko beste edozein agente.

Zerbitzu hau, Jarduera Fisikoa eta kirolean graduatua den pertsona batek gidatuko du eta bera egongo da erabiltzailearekin hartu emanetan. Jarduera ezberdinen programa bat diseinatzeko eta hau aurrera eramaten laguntzeko. Jarduera hauek, modu indibidualizatuan gauzatuko dira, baina, erabiltzaile hauen harremantzea handitzeko, taldekako irteerak ere antolatuko dira.

### 3. MARKO TEORIKOA

#### 2.1. BIZITZA SEDENTARIOA ETA BERE BILAKAERA EDO EBOLUZIOA

Osasun kontzeptua oso kontzeptu zabala da, Osasunaren munduko erakundeak (OMS-ek) dio, osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialaren egoera bat dela. Bestetik, ez du esan nahi gaitz edo gaixotasunen bat ez izateak osasuntsu gaudenik.

Jarduera fisikoa egiten ez duten pertsonak geroz eta gehiago dira herrialde askotan, eta horrek nabarmen eragiten du gaixotasun ez transmitigarriko prebalentzian eta mundu osoko populazioaren osasunean. Jarduera fisikorik ez egitea, hilkortasunaren laugarren arrisku-faktorea da mundu osoan. Horrela adierazi du Munduko Osasun Erakundeak (OMS, 2010).

Bestalde, dieta baten kontrolari eta kontsumitzen ditugun elikagai mota eta kantitateari garrantzi handia ematen diogu. Hau, faktore bakartzat hartzen dugu osasun egoera bat definitzerako orduan. Honekin, garrantzi gutxiago ematen diogu jarduera fisikoa egiten dugun bitartean gastatzen dugun energiari. Esan beharra dago, bi kontzeptu hauek erlazionatuta daudela osasun egoera bat definitzerako orduan.

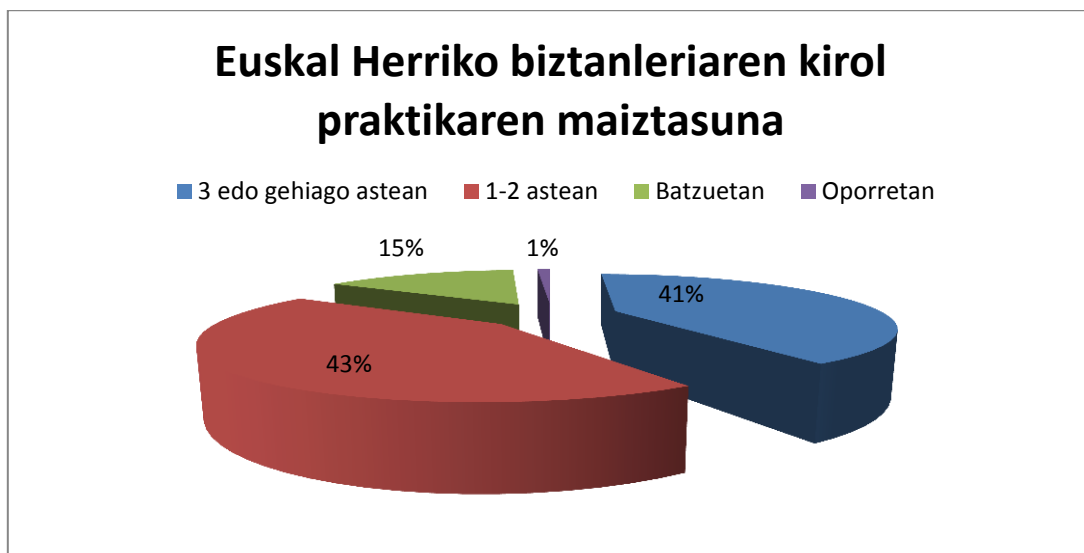
Bi milioi urtetan zehar, gizakiak energia ugari kontsumitzen zuen eguneroko bizitzan aurrera egiteko eta horregatik, sasoi fisiko onean mantentzen ziren ez zegoen gain-pisurik ezta bizitza sedentariorik. Dena beraien eskuekin lortu behar zuten eta horretarako beraien egindako tresnak erabiltzen zituzten. Elikagaiak lortzeko, bizi irauteko, sistema ezberdinak garatuz beraien produkzio eta elikagaiantzat.

Baina XIX. mendetik aurrera, garapen zientifiko eta teknologikoak aurrerapen asko jasan ditu eta horrek, batez ere herrialde garatuetan gizakiari erraztasun asko eman dio. Horren ondorioz, gizakiak ez du jarduera fisikoaren beharrik izango elikagaiak, energia lortzeko eta horren emaitzatzat bizitza sedentarioa dator (Jackson y cols. , 2003). Batez ere, fenomeno hau haurretan oso garrantzitsua izango da. Hauek, denbora asko pasatzen dutelako gailu elektronikoekin jolasten, hauen bultzatzaile eta erredunak askotan familiakoak direlarik (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006). Oso garrantzitsua izango da, haurren bizi ohitura osasuntsuak gaztetatik ezartzea, denboraren poderioz ikasten joateko.

Márquez, Rodríguez y De Abajo (2006) diote, gaur egungo pertsona baten bizitza asko erraztu dela eta badirudi oso zaila egiten dela aisialdi denbora eta motibazioa bilatzea egoera fisiko egoki batean mantentzeko.

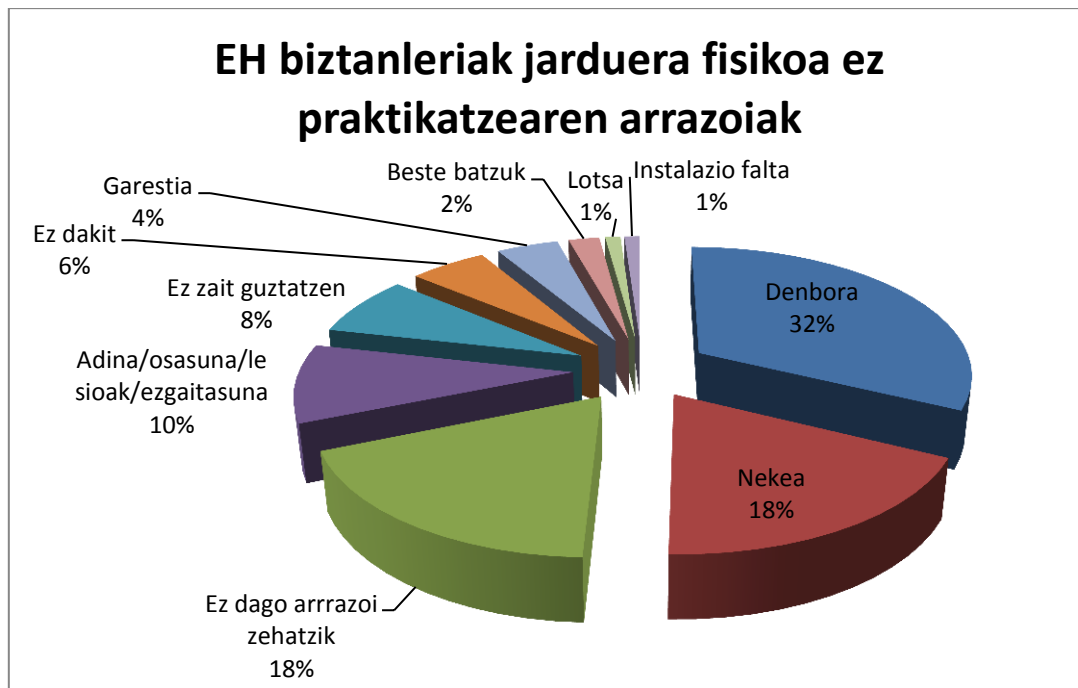
2009. urtean, Euskal Herriko egindako bizi ohiturei buruzko inkestei erreparatzen badiegu, biztanleriaren %45 ak gutxienez astean behin jarduera fisikoa egiten dutela dio. Bestalde, emakumeen % 45 ak jarduera fisikoa egiten du eta gizonezkoen kasuan berriz, %65 ak (Deloitte, 2009).

EAEko kirol ohituraren gaineko inkestan (2009) ageri den bezala, hona hemen grafiko baten adierazita Euskal Herriko biztanleriaren kirol praktikaren maiztasuna eta kirola ez praktikatzearen arrazoiak.



**Grafikoa 1:** Euskal herriko biztanleriaren kirol praktikaren maiztasuna ( EAEko kirol ohituraren gaineko inkesta, 2009).

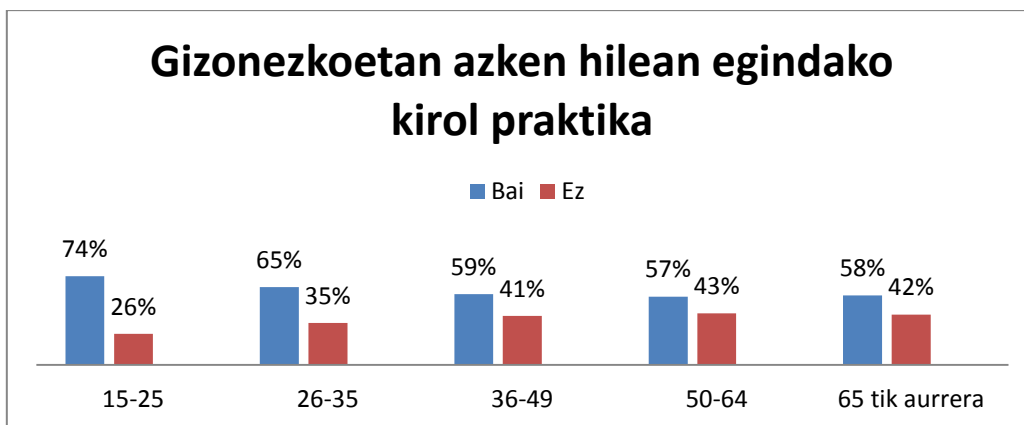




**Grafikoa 2:** EH biztanleriak jardura fisikoa ez praktikatzearen arrazoiak (EAEko kirol ohituren gaineko inkesta, 2009).

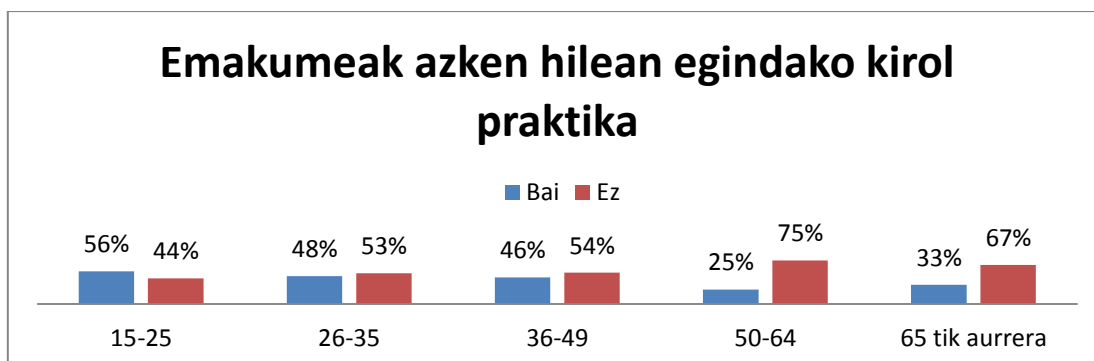
Bestalde, Euskal Herriko biztanleriaren kirol praktika adin eta sexuka banatzen badugu, esan dezakegu, emakumeen kasuan %45ak jardura fisikoa egiten dutela eta gizonezkoetan berriz, %65 ak (Deloitte, 2009).

Ondorengo grafikoan ikus daitekeen bezala, Euskal Herrian gizonezkoek azken hilean egin duten kirol praktikari buruzkoa da. Adin tartei erreparatzen badiogu, adin tarte guztietan hilean kirol praktika erdia baino gehiagok egiten dutela ikus daiteke. Bestalde, 15 urtetik 35 urte bitarteko adin tarte horretan egiten den kirol praktika asko jaitsi dela ikus daiteke eta 36 urtetik aurrera ehunekoak nahiko ondo mantentzen direla ikus dezakegu.



**Grafikoa 3:** *Gizonezkoetan azken hilean egindako kirol praktika (EAEko kirol ohituen gaineko inkesta, 2009).*

Emakumeen kasuan berriz, grafikoari erreparatzen badiogu hilean egiten den praktika % 50 baino gehiago 15-25 urte bitarteko adin tartekoak bakarrik egiten dute. Bestalde, gizonezkoen kasuan bezala 25-35 urte tartean jardura fisiko praktikaren jaitziera bat ematen da baita emakumeen kasuan ere 50 urtetik gorakoetan ere. (Deloitte, 2009).

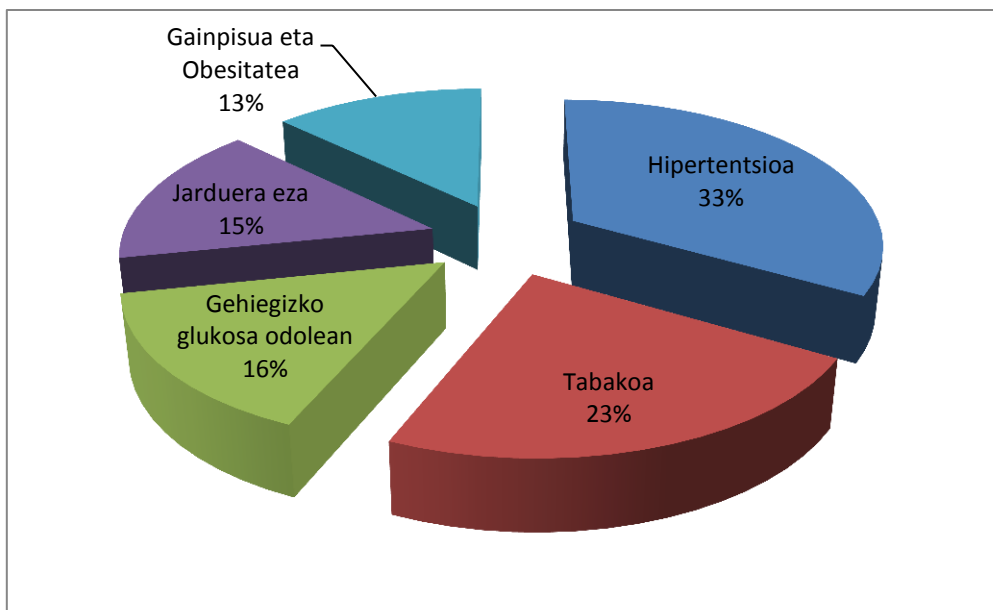


**Grafikoa 4:** *Emakumeak azken hilean egindako kirol praktika (EAEko kirol ohituen gaineko inkesta, 2009).*

Mediku, zientzialari eta jardura fisiko adituek aspalditik diote jardura fisiko erregular batek onura garrantzitsuak ekartzen dituela osasunean eta honekin batera, beste gaixotasun batzuk edukitzeko arriskua asko gutxitzen duela, baita, gaixotasun mentalak hobetu (Márquez, Rodríguez, De Abajo, 2006).

## 2.2. BIZITZA SEDENTARIOAK EKARTZEN DITUEN ONDORIOAK:

Jarduera eza, hilkortasun arrisku faktoreetan laugarren postuan dago %6 arekin. Honen aurretik, hipertentsioa %13rekin, tabakoaren kontsumoa %9rekin eta odolean gehiegizko glukosa %6arekin daude. Gainpisua eta obesitatea mundu mailako arrisku faktoreetan %5 hilkortasun mailan ordezkutzen du, jarduera fisiko ezaren ondoren.(OMS,2010).



**Grafikoa 5:** Heriotza tasaren arrisku-faktorerik garrantzitsuenak (Munduko Osasun erakundea, 2010)

Jarduera fisiko egiten ez dutenak gero eta gehiago dira herrialde askotan eta honek hainbat eragin izango ditu. Alde batetik, mundu osoko populazioaren osasunean, bestetik, gaixotasun ez transmitigarrien prebalentzian (esaterako, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa edo kantzerra), eta azkenik, hauen arrisku faktoreetan, hipertentsioan, gehiegizko glukosa maila odolean eta gain-pisuan.

Bestalde, estimatzen da, aktibo ez egotea kausa printzipalena dela titiko minbiziarena % 21-25 arekin, diabetesarena %27 arekin eta iskemia kardiopatikoa %30 ingururekin. Kalkulatzen da 10 hildakotatik sei gaixotasun ez transmitigarriengatik direla.

Munduko osasunak hiru tendentzi ezberdinei botatzen die errua. Alde batetik, biztanleriaren zahartzea, urbanizazio azkarra eta ez planifikatua eta azkenik, globalizazioa.

Begi bistan dago, erregulartasunez egindako jarduera fisikoarekin, kardiopatia koronarioen eta istripu zerebrobaskularren arriskua, II motako diabetesa, hipertentsioa, koloneko minbizia, bularreko minbizia eta depresioa gutxitzen dela (OMS, 2010). Gainera, jarduera fisikoaren faktore determinatzaile bat energiaren kontsumoa da eta hau ezinbestekoa izango da norberaren oreka energetikoa eta pisuaren kontrolarentzako.

### 2.3. JARDUERA FISIKOAK OSASUNEAN EKARTZEN DITUEN ONURAK:

Guia de recomendaciones para la promoción de la actividad física (Consejería de Salud, de Junta de Andalucía, 2010) dio, jarduera fisikoa modu erregular batean praktikatzeak hainbat onura ekarriko dituela pertsonaren osasunean. Ebidentzia zientifikoei erreparatzen badiogu, ondorengo onurak izango dira jarduera fisikoa egitea dakartzanak.

- Obesitate eta diabetesa garatzeko arriskua gutxitzen du.
- Hipertentsioa edo dislipidemia garatzeko arriskua gutxitu eta hauek kontrolatzen laguntzen du.
- Kolon eta bularreko minbizia garatzeko arriskua gutxitu.
- Iskemia eta beste gaixotasun kardiobaskular batzuek arriskua gutxitu.
- Gaixotasun mentalak garatzeko arriskua gutxitzen du.
- Pisua eta gorputzaren irudia kontrolatzen laguntzen du.
- Masa muskularra handitzen da.
- Hezurak eta artikulazioak indartzen dira.
- Koordinazio eta erantzun neuro-motoraren gaitasuna handitzen da. Jauziak gutxitzeko.
- Babes sistemako jarduera hobetzen du.
- Depresioa eta antsietatearen sintomak gutxitzen ditu.
- Auto-estima igotzen da.

Onura hauek biztanleriaren ezaugarrien (adina, sexua eta egoera) arabera, desberdinak izan daitezke.

#### 2.4. ADIN TARTE BAKOITZEAN GOMENDATZEN DEN JARDUERA FISIKOA:

Pertsona sedentarioak normalean talde sozioekonomiko baxuetan ematen direla dio OMS-ek. Adin taldeak , 3 taldetan banatuta daude. Alde batetik 5-17 urte tartekoak ,bestetik, 17-64 urteko adin tartea eta azkenik 65 urtetik gorakoak.

OMS-ek dio gomendagarria dela gizarte talde bakoitzarentzat politika espezifiko batzuk ezartzea. Adin tarte hauentzat emango diren gomendioak pertsona osasuntsuentzako gomendioak dira, medikuak ukatu ezean, pertsonak orok gomendio hauek jarraitu beharko dute. Pertsona elbarrien kasuan ere, aukera eduki ezkerok, gomendio hauek jarraitzea egokia litzateke.

Lehenik eta behin 5-17 urteko haur eta gazteentzako ondorengo gomendioak aplikatzea ezinbestekoa ikusten da. Hauek, eguneroko jarduera fisikoa modu ezberdinetan aurrera eramateko. Esaterako, joko-jolasetan, kirolean, desplazamenduan, gorputz hezkuntzan edo ariketa programatuetan, familiaren kontzeptuan eta aisialdian oinarritzen da. Haur eta gazte ez aktiboetan berriz, jarduerak progresiboki handitzea gomendatzen da. Egunero egin behar den jarduera fisikoa lortu arte. Ondo legoke hasiera batean jarduerak dosi txikietan egitea ondoren, gradualki jardueraren iraupena, frekuentzia eta intentsitatea luzatzen joanda. Esan beharra dago, haur eta gazteek jarduera fisikoa gomendatutakoaren azpitik egiten badute ez egiteak baino onura handiagoak ekarriko diela. Talde honetan, gomendatzen da, egunero gutxienez 60 minutu jarduera fisiko intentsitate ertaina edo kementsua egitea. 60 minutu baino gehiagoko jarduerak egin ezkerok osasunean onura handiagoak ekarriko ditu eta egiten den jarduera horretatik, portzentaje handiena aerobikoa izan beharko litzateke. Bestalde, gomendagarria da, astean 3 egun gutxienez indarra lantzen duten ariketak edo jarduerak burutzea. Honekin, funtzio kardiorespiratorioak eta muskulu eskeletikoak hobetzeko.

18-64 adin tartean egiten duten jarduera fisikoa aisialdikoa, denbora librekoa edo desplazatzerako orduan egiten dutena izango da. Esaterako, ibilaldiak oinez edo

bizikletan, lanean egiten diren ariketak, etxeko lanak, joko-jolasak, kirola edo egunero egiten diren ariketa programatuak.

Adin tarte honetan besteetan bezala ezinbestekoa izango da jarduera fisikoa egitea eta horretarako 3 modu nagusi aholkatzen OMS. Alde batetik, astean 150 minutu gutxienez egin beharko da jarduera fisiko aerobikoa hau intentsitate ertain batean eginda edo beste aukera bat izan daiteke, astean 75 minutu jarduera aerobikoa egitea intentsitate kementsuan eta azkeneko aukera hori, biak konbinatuta hau da, jarduera fisikoa modu kementsu eta intentsitate ertainean egitea astean zehar. Onurak lortzeko, jarduera aerobikoa gutxienez 10 minutuko saioetan egin beharko da. Bestalde, astean 300 minutuko jarduera aerobiko ertaina eginda edo astean 150 minutu jarduera aerobiko kementsuarekin edo bien konbinaketa bat eginda, osasunean onura handiagoa emango ditu gomendatutako gutxieneko jarduera fisikoa egitea baino. Azkenik, jarduera aerobikoak egiteaz gain gomendagarria izango da astean bi egun edo gehiagotan, indar ariketa batzuk egitea. Batez ere gihar handiak lantzen dituenak.

Adin tarte honetan, ematen da egiten den jarduera fisikoa pilatzea oso zaila dela. Baina, astean 150 minutuko jarduerak pilatzeko aukera asko daude. Esaterako astean 30 minutuko 5 saio erresistentzia ertain batekin eginda 150 minutura heltzen da eta saio horiek oinezko ibilaldiak, bizikletakoak, kirol ezberdinen partiduak eta igeriketa izan daitezke.

65 urtetik gorako pertsonen kasuan ere, 18-64 urteko adin tartean bezala jarduera fisikoa aisialdikoa, denbora librekoa edo desplazatzerako orduan egiten dutena izango da. Esaterako, ibilaldiak oinez edo bizikletan, lanean egiten diren ariketak, etxeko lanak, joko-jolasak, kirola edo egunero egiten diren ariketa programatuak.

Adin tarte honetan aurreko adin tartean bezala. Alde batetik, astean 150 minutu gutxienez egin beharko da jarduera fisiko aerobikoa hau erresistentzia ertain batean eginda edo beste aukera bat izan daiteke, astean 75 minutu jarduera aerobikoa egitea erresistentzia kementsuan eta azkeneko aukera hori, biak konbinatuta hau da, jarduera fisikoa modu kementsu eta ertainean egitea astean zehar. Onurak lortzeko, jarduera aerobikoa gutxienez 10 minutuko saioetan egin beharko da. Bestalde, astean 300 minutuko jarduera aerobiko ertaina eginda edo

astean 150 minutu jarduera aerobiko kementsuarekin edo bien konbinaketa bat eginda, osasunean onura handiagoa emango ditu gomendatutako gutxieneko jarduera fisikoa egitea baino.

Pertsona hauek normalean, mugikortasun arazoak dituztenez, astean 3 aldiz edo gehiagotan, oreka mantentzeko ariketak egitea gomendatzen da. Jauziak ekiditeko oso ariketa aproposa izango da eta eguneroko bizitzan oso baliagarria ere. Bestalde, gomendagarria izango da astean 2 egun edo gehiagotan, indar ariketa batzuk egitea. Batez ere gihar handiak lantzen dituena. Adin nagusiko pertsonak ezin badute gomendatutako jarduera fisikorik egin, duen osasun egoeratik. Garrantzitsua izango da ahal den heinean pertsona horiek aktibo egotea.

Egunero egiten diren intentsitate leuneko jardueraz gain honako hau gomendatzen da:

**Taula 1:** Astean gomendatzen den jarduera fisikoa.

	5-17 urte bitartea	18-64 urte bitartea	65 urtetik aurrera
JARDUERA MOTA	Joko-jolasa Kirola Desplazamenduak Gorputz hezkuntzan edo ariketa programatuak Familiaren kontzeptuan Aisialdian	Ibilaldiak oinez edo bizikletan Lanean egiten diren ariketak Etxeko lanak Joko-jolasak Kirolak Egunero egiten diren ariketa programatuak	Ibilaldiak oinez edo bizikletan Lanean egiten diren ariketak Etxeko lanak Joko-jolasak Kirolak Egunero egiten diren ariketa programatuak
DENBORA Ariketa aerobikoa	Egunero gutxienez 60´	Astean gutxienez 150´ Neurrizko intentsitatean $F_c$ max (%60-70%) edo 75´intentsitate altuan edo bien konbinaketa	Astean gutxienez 150´intentsitate ertaina ( $VO_2$ erreserbako %50-85) (5-6 Borg Eskala*) edo 75´intentsitate altuan (7-8 Borg Eskala) edo bien konbinaketa
Indar ariketak	3 aldiz astean gutxienez	2 egun astean gutxienez	2 egun astean gutxienez

\*BORG-en ESKALA: Norberak hautematen duen esfortzu maila sailkatzeko metodoa.



Borg-en eskala oso tresna erabilia da egiten ari den ariketaren intentsitatea zehazteko. Sumatzen den esfortzu-sentsazioari zenbakizko balioa esleitzeko taula bat da. Horrela, kirolariak entrenamendu jakin bat egitean sentitzen duen nekea zenbakiz neurtu eta baloratu daiteke. Intentsitatea baloratzeko modu berezi honek informazio gehigarria eransten die metodo tradizionalei, ariketaren intentsitatearen hautemate subjektiboan bestelako inguruabarrak hartzen direlako kontuan: izerdia, hitz egiteko gai den.

Borg-en eskala ahalik eta zehatzena izateko kirolaria egiten ari den jardueran atentzio guztia jartzea ezinbestekoa izango. Beste faktore batzuk, hau da, hankako mina, arnas falta edo kargaren intentsitateak ez dira kontuan hartu behar. Orokorrean, barnean dugun sentsazioan kontzentratzea ezinbestekoa izango da. Sentitzen duen nekea zenbakiz neurtzeko, ahalik eta zehatzena izatea garrantzitsua delarik. Nolanahi ere, jarduera egin behar duen pertsonak Borg-en eskala erabiltzen ohituta egon behar du, ezinbestez. Era horretan, baloraziorako tresna subjektibo bat entrenamenduaren intentsitatea kontrolatzeko lagungarria bihurtzen da.

Borg-en eskalan 6 eta 20 bitarteko zenbakizko balioak daude, eta balio horietako bakoitzari sentsazio jakin bat dagokio, hurrengo grafikoan ikus daitekeen bezala:

#### Esfortsuaren pertzepzio subjektiboa

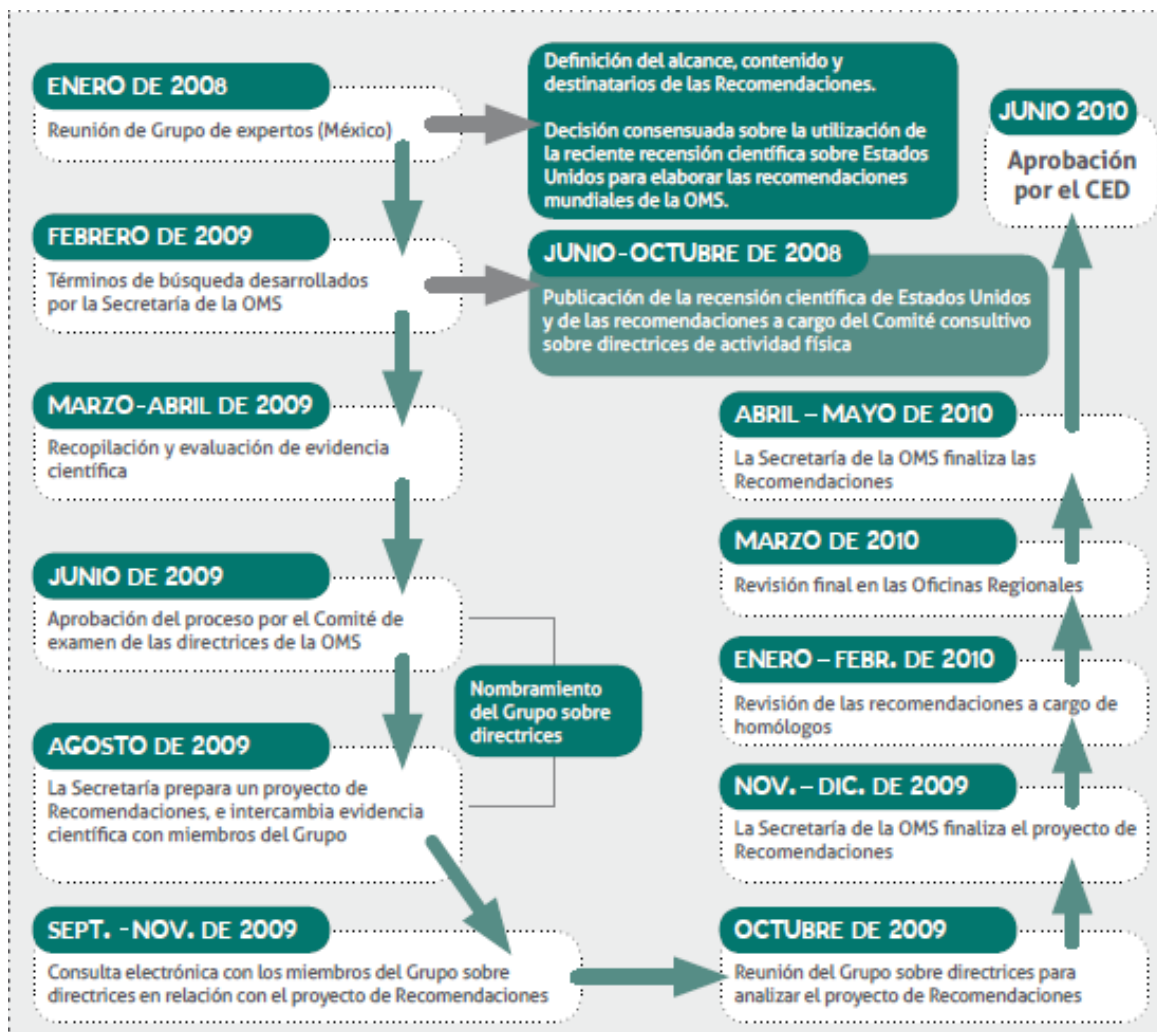
**Taula 2:** Borg-en eskala. Adinekoentzako Ariketa Fisikoari buruzko eskuliburuak argitaratua.

<b>6-7</b>	<b>Oso oso arina</b>
<b>8-9</b>	Oso arina
<b>10-11</b>	Nahiko arina
<b>12-13</b>	Arintxo
<b>14-15</b>	Gogorra
<b>16-17</b>	Oso gogorra
<b>18-19</b>	Oso oso gogorra
<b>20</b>	Maximoa

**Taula 3:** Borg-en eskala CR-10. Unanue, A. (2016) itzulita.

<b>1</b>	<b>Ezer ez</b>
<b>2</b>	Oso oso arina
<b>3</b>	Oso arina
<b>4</b>	Arina
<b>5</b>	Pixka bat neketsua
<b>6</b>	Neketsua (Moderado)
<b>7</b>	Zerbait kementsua
<b>8</b>	Kementsua (Vigoroso)
<b>9</b>	Oso intentsua
<b>10</b>	Maximoa

OMS-ek honako gomendio hauek, prozesu baten bitartez garatu ditu. Ondorengo figura honetan argi ikus daiteke, osasunerako jarduera fisikoaren gomendioak onartzeko emandako prozesua.



**Grafikoa 6:** *Jarduera fisikoaren gomendioak onartzeko emandako prozesua.*(OMS, 2010)

## 2.5. JARDUERA FISIKOAREN PRESKRIPZIOA

Jarduera fisikoa egitea gomendatzen den prozesu bat da. Hau, pertsonaren beharraren eta lehentasunen arabera, modu sistemático eta pertsonalizatuan egiten da. Garrantzitsua izango da, arrisku txikienekin onurarik handiena lortzea eta emango diren gomendio ordenatu eta sistemátikoekin egindako programa bat izatea (Abellán, Sainz de Baranda eta J.Ortín. 2014).

Preskribitzearen helburuak:

Helbururik garrantzitsuena pertsonaren eguneroko bizitzan jarduera fisikoa ezartzea izango da. Kontuan izanda, jarduera fisiko programatuak egoera fisikoan erantzun hobea ematen dutela ez programatuak baino. Gainera, programa

pertsonalizatu batek, adaptazio handiagoak egiten uzten digu, programa estandarizatu batek baino.

Preskripzioko ariketaren helburu espezifikoak oso aldakorrak izan daitezke pertsonaren arabera, osasun egoera, ingurunearen arabera. Kasu gehienetan, honako hau dute helburutzat:

- Egoera fisikoaren hobekuntza.
- Osasun egoera hobetzea, gaixotasun kronikoak prebenitzeko.
- Jarduera fisiko osasuntsu eta segurua gehiago egin.

Bizitza aktibo bat eramateak duen garrantziaz oharkabetuz eta osasunean jarduera fisikoa erregularitasunez egiteak ekartzen dituen onurak ikusiz, proiektu honen helburua, herritarren gain gero eta arreta handiagoa jartzea izango da, hauek aktiboagoak izan daitezzen. Hartara lehen mailako arreta bat ematea da proiektuaren muina. Hau da, aurrez aurreko arreta bat eskaintzea. Hau, gero eta gehiago gomendatzen dute jarduera fisikoa erregularitasunez egiteko eta badirudi horrek lagundu edo mesede egiten duela pertsonak jarduera fisikoaren programa bat hasi eta honi eusteko. Edonola ere, ikusi da jarduera fisikoari eustea bakarrik, osasun arrazoiengatik desagertu egiten dela lehenbiziko hiru hilabeteetan (Godin, G. et al. 1987). Honekin, frogatu da, jarduera fisikoko programetan izena ematen duten pertsonen %50 ek utzi egiten dutela programa sei hilabete baino lehen (Dishman, R.1994; Molinero, O. et al. 2006). Horregatik, proposatzen den proiektu honetan pazientearekin hartu eman bat egongo da eta beraien jarduera fisikoaren inguruko jarraipen eta kontrol bat eramatea da helburua. Honekin, beraien bizitza aktiboagoa eginez eta bizi ohitura osasuntsuak ezarriz. Proiektu hau, Aretxabaletako udalerrian burutuko da . Hona hemen herriari eta proiektuari buruzko informazioa.

## 4. MugiAren!! PROIEKTUA

### 3.1. ARETXABALETAKO ANALISI DEMOGRAFIKOA

Aretxabaleta Gipuzkoan kokatzen da, Eskoriatza eta Arrasate herrien artean. Udalerriaren hedadura 26 kilometro karratukoa da eta 2015/11/13 ko EUSTAT inkestak dioten bezala, 6.976 biztanle daude bertan. Hortik emakumeak 3.438 dira eta gizonezkoak 3.538. EUSTAT-EK Aretxabaletako biztanleria 3 adin tartetan banatzen du 0-19 urte artean, 20-64 urte artean eta azkenik >65 ekoak. Hona hemen adin tarte hauetan dagoen biztanleria kopurua sexu eta adin tarteetan banatuta.

**Taula 4:** EUSTAT inkestek diotenaren arabera, Aretxabaletako biztanleria genero eta adinaren arabera banatuta.

ADINA	GIZONEZKOAK	EMAKUMEZKOAK	GUZTIRA
0-19	752	668	1420
20-64	2162	2011	4173
>65	624	759	1983

Udalerri honen bilakaera historikoa bertako herritarren dinamismoak markatu du, eta haien eraginez, denborarekin, udalerri oparo eta industrializatu bihurtu da. Debagoienako beste herrietan bezala Aretxabaleta ere kooperatibismoaren sorlekuetariko bat da, Gipuzkoako bilakaera ekonomikoan eragin nabarmena izan duen enpresa-mugimenduarena.

Bere adierazle ekonomikoari begiratu. Industriarekin zerikusia duen lan-jarduerarekin bat egiten duen biztanleen ehunekoa Gipuzkoako batez bestekoaren bikoitza da. Zerbitzuek ere udalerriaren ekonomian pisu garrantzia dute, herritar askoren langune baita. Udalerri honen datuak ere hausnartu dira eta honako hauek dira esanguratsuenak:

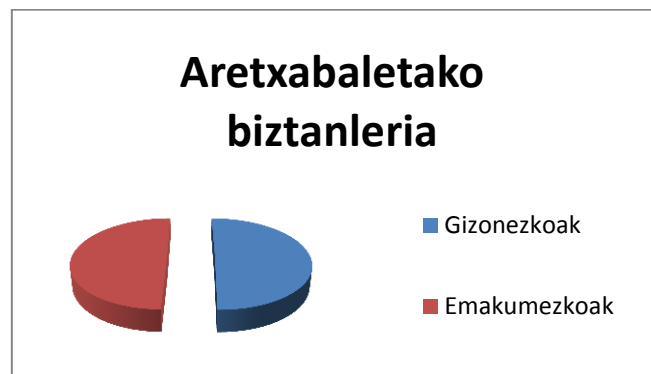
2001 eko EUSTAT inkestek dioten bezala, familiak, lurralde-eremuen, motaren eta bataz besteko tamainaren arabera Aretxabaletan 2.198 familia daude. Honetatik, pertsona bakarrekoak 407 dira eta konposatuak 88. Gunea seme alabarik gabe 373 eta gunea seme-alabarekin 957. Gero, guraso bakarrekoa 217 familia dira. Eta azkenik, handitua (aitona-amonak etxean dituztenak) 124, gune askotarikoa hau

da, 2-3 familia etxe berdinean bizi direnak 30. Guzti honekin, etxe baten batz besteko pertsona tamaina 2,80koa dela diote EUSTAT inkestak.

Bestalde, EUSTAT inkeskez gain, udaletxeko hainbat datu jaso da. 2016/01/01eko azken datuei erreparatzen badiogu, Aretxabaletako biztanleria kopurua handitu da eta 7005 herritarrek osatzen dute Aretxabaleta herria. Beheko taulan ikus daitekeen bezala, OMS jarduera fisikoari buruz gomendioak ematerakoan 3 adin tartetan banatzen du herria eta Aretxabaletako datuak ere horrela banatu dira.

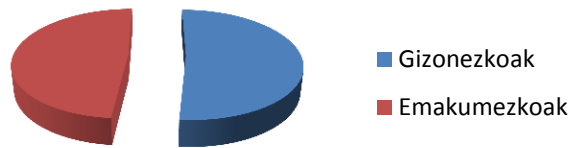
**Taula 5:** Aretxabaletako udalak egindako Biztanleriaren banaketa adinaren eta generoaren arabera.

ADINA	G	E	G + E	%
0—4	184	174	358	5,11%
5—17	502	456	958	13,68%
18—64	2181	2055	4236	60,47%
>65	654	799	1453	20,74%
GUZTIRA	3521	3484	7005	



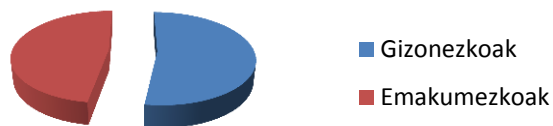
**Grafikoa 7:** Aretxabaletako biztanleria generoaren arabera.

### 0-4 urte bitarteko biztanleria



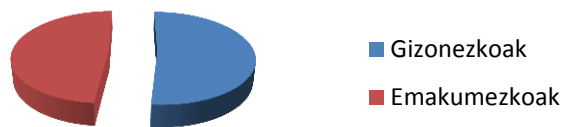
Grafikoa 8: 0-4 urte bitarteko biztanleria

### 5-17 urte bitarteko biztanleria

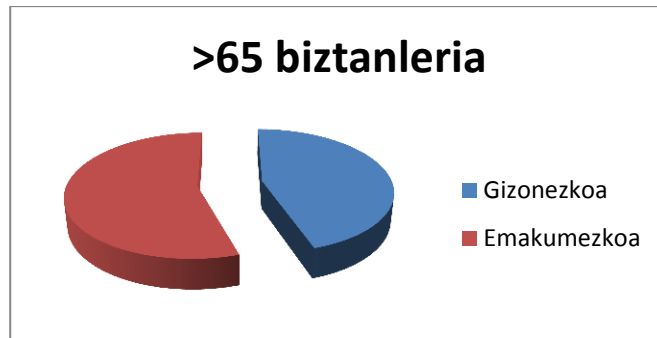


Grafikoa 9: 5-17 urte bitarteko biztanleria.

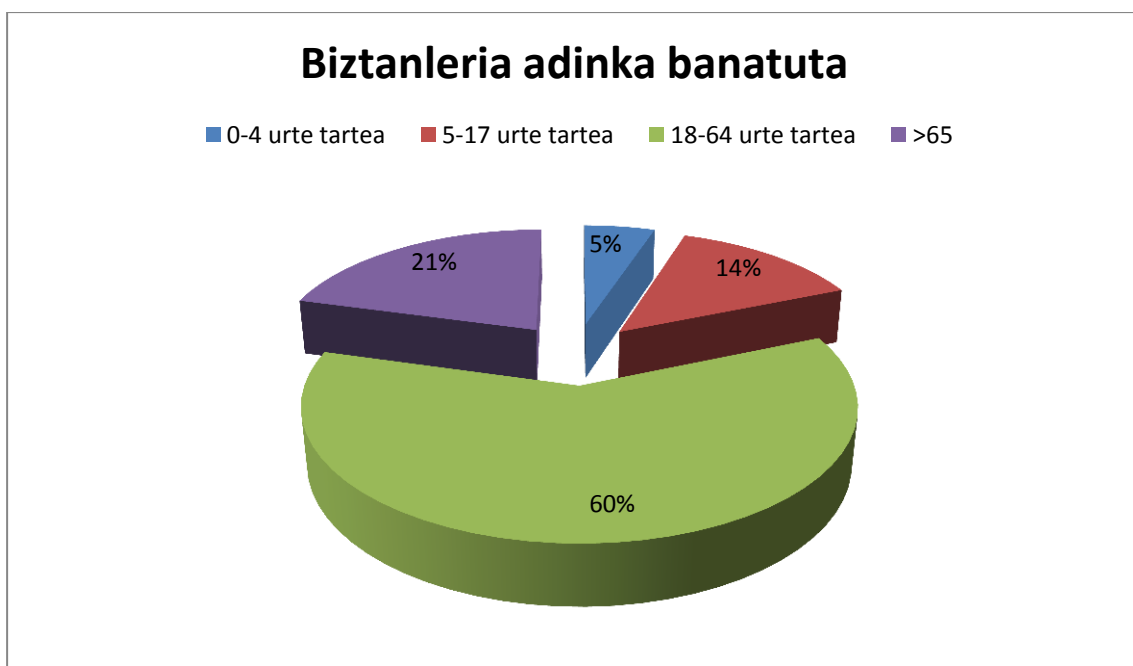
### 18-64 urte bitarteko biztanleria



Grafikoa 10: 18-64 urte bitarteko biztanleria.



**Grafikoa 11:** >65 biztanleria (Aretxabaletako Udala, 2016).



**Grafikoa 12:** Biztanleria adinka banatuta (Aretxabaletako Udala, 2016).

Adinka banatutako biztanleriaren taulan ikus daitekeen bezala, Aretxabaletako biztanleriaren ehuneko handiena helduak dira, hau da, 18-64 urte bitartekoak (%60,47). Ondoren, adin nagusia dator adin tarte honek ere ehuneko nahiko altua du jakinda 65 urtetik gorako pertsonak direla (%20,74).

Bistan da, azken urteetako bilakaera ikusita, pertsonak luzaroago bizi direla eta gaur egun adindu pertsona gehiago dagoela ikusita, beraien eguneroko bizitzan, jarduera fisikoa egitea garrantzitsua izango da, eguneroko bizitzan mugimendu arazoak ez edukitzeko eta bizitza aktibo bat eramateko.



Beste datu garrantzitsu bat Aretxabaletan dagoen langabezi tasa izango da. Ondorengo taulan ikus daitekeen bezala, 2015.urtean irailean batutako datuekin egindako taula da. Udaletxeko langabezi teknikariak udalerraren hileroko estatistikak biltzen ditu. Hemen agertzen direnak, udaletxean edo INEM-en izena eman dutenak dira.

**Taula 6:** Aretxabaletako langabezi tasa. (Aretxabaletako Udala, 2015).

UDALERRIA: Aretxabaleta ERREJISTRATUAK	DEMANDANTES						PAROA
	-----			-----			
ADINA	G	E	GUZTIRA	G	E	GUZTIRA	
<20	4	3	7	3	2	5	
20-14 ARTEAN	24	13	37	10	6	16	
25-29 ARTEAN	32	30	62	18	15	33	
30-34 ARTEAN	20	43	63	12	22	34	
35-39 ARTEAN	34	47	81	22	23	45	
40-44 ARTEAN	27	45	72	10	29	39	
45-49 ARTEAN	35	28	63	24	12	36	
50-54 ARTEAN	26	39	65	13	23	36	
55-59 ARTEAN	30	37	67	23	25	48	
>59	8	21	29	4	15	19	
<b>GUZTIRA</b>	<b>240</b>	<b>306</b>	<b>546</b>	<b>139</b>	<b>172</b>	<b>311</b>	

### 3.2. AZPIEGITURAK

#### 3.2.1 Ibarra kiroldegia

Aretxabaleta herriak hainbat azpiegitura ditu non kirola praktikatu daitekeen. Horietako bat Ibarra kiroldegia da. Lehen esan bezala, Aretxabaletak 7000 biztanle inguru ditu eta nahiko kiroldegi handia duela esan dezakegu herriak dituen biztanleentzako.

Kiroldegia 4 solairutan banatuta dago. -1. solairua spinning gela, aldagelak, fitness gela eta pin pong-ean jolaste gune batek osatzen dute. 0. solairuan, harrera, kantxa, bi fitness gela, rokodromoa eta aldagelak daude. 1. Solairuan, muskulazio gela, aldagelak eta 3 gela txiki ditugu pilates, yoga eta bizkar eskolako ariketak egiteko eta azkenik, 2.solairuan, igerilekua solariuma eta aldagelak daude.

2016/01/01 eko datuei erreparatuz Aretxabaletako Ibarra kiroldegian 2.481 abonatu daude. Abonatu hauetatik Aretxabaletan erroldatua daudenak 1867 dira eta hemendik, 963 gizonezko eta 904 emakumezko daude. Orokorrean gizonezkoen kasuan 1.302 dira eta emakumezkoak 1.179. Bestalde, jarduera gidatuetan dagoen jende kopurua 454 koa da. Honekin esan beharra dago, Aretxabaletan, kiroldegiaz gain ez dagoelako gimnasiorik. Baina bai, pilates egiteko zentro txiki bat. Bertan, pilates makinekin edo makina gabe egiteko aukera dago.

### 3.2.2 Futbol zelaia

Beste azpiegituretako bat Aretxabaletako futbol zelaia izango da. Bertan, futbol zelaia, taberna txiki bat eta aldagelak daude eta bertan entrenatu eta jokatzen dute partiduak futboleant federatua dauden neska-mutilek.

### 3.2.3 Bide gorriak

Azkenik, azpiegiturekin bukatzeko, Industrializazioarekin batera Debagoiena konektatuko zuen trenbide bat eraikiko zen, bertan sortzen ziren produktuei irteera emateko. Gaur egun, trenbide zahar hori jarduera fisikoa praktikatzeko erabiltzen den bide gorri bat da; Eskoriatza, Aretxabaleta, Arrasate, Oñati eta Bergara udalerririk lotzen dituena.

Bidegorriaz gain, badaude ibilbide desberdinak egiteko beste aukera batzuk. Esaterako, Aretxabaleta 10 baserri-azoz osatuta dago eta auzo horietara gerturatuz, paisaia zoragarriez gozatzeko aukera aparta eskaintzen dute ibilbide horiek.

Herriak berak eskaintzen dituen baliabide hauek beraz oso tresna garrantzitsu bilakatu daitezke gure proiektuan. Izan ere preskripzio edo gomendioak aurrera eramateko hainbat baliabide eskura izatea ezinbestekoa da, are gehiago baliabide hauek dohain eta herritar guztien eskura baldin badaude.

### 3.3. ARETXABALETA UDALERRIAK ESKAINTZEN DITUEN EKINTZA ETA ZERBITZUAK

#### 3.3.1. 2015. urtean gazteria zerbitzuak gazteentzako antolatutako zerbitzu eta ekintzak

Ludoteka: Zerbitzu hau 3 eta 12 urte arteko hurrei zuzenduriko jolasteko espazio librea da. Gaur egun udal zerbitzu hau, herriko Loramendi Euskara elkarteak kudeatzen du bertan bi hezitzailek lan egiten dute. Guztira 100 bazkide ditu eta ludotekaren egunerokotasun zerbitzuaz gain, urtean zehar ere adin tarte honetako haurrentzat ekintzak eskaintzen ditu. Egutegiari dagokionez, zerbitzua irailean hasi eta ekain arte luzatzen da, honela haurren eskola egutegia erreferente izanik.

Gazteleku egitasmoa: 12-17 urte tarteko gazteentzako zerbitzua da. Zerbitzu hau irailetik uztaileira dago martxa eta badira urte batzuk eskaintzen dela. Bertan ostegun, ostiral, zapatu eta domeka arratsaldetan txoko bat zabalik egoten da. Bertan bi monitore daude eta oro har 80 pertsona joaten dira. Urtean zehar jarduera fisikoarekin zerikusia duen ekintza batzuk egiten dituzte esaterako; mendi irteera, eskiatzera irteera. Gero, Aste Santuan, udaberriko gazte konkis antolatu zuten eta bertan 25 gaztek hartu zuten parte. Udan berriz Udaero programa dago hau Uztailean egiten da eta ekintza ezberdinak egiten dira gaztelekutik kanpo: surf ikastaroa, gazte konkis, painball, iaz 30 nerabek hartu zuten parte.

Kirol udaleku irekiak: HH-3 eta LH6ko adin tarteko hurrei eskaintzen zaien zerbitzua da. Iaz 318 gaztek hartu zuten parte eta beraien arduradun bezala 30 monitore zeuden. Zerbitzu hau uztailean eskaintzen 15 egunetan zehar goizez eta arratsaldez eta hainbat jarduera eta eskulan egiten dituzte. Orain arte udaleku irekiak soilik egin dira. Baina, aurtan 2015. urtean, gurasoek eskatuta eta kiroldegiko hainbat adituek kirolari buruz zuten jakintza ikusita. Kirol udaleku irekiak antolatzea ideia oso egokia zela iruditu zitzaion udalari. Kiroldegian burutzen zituzten ekintzak honako hauek ziren: eskalada, euskal dantzak, xunba, joko-jolasak. Asteko beste egunetan berriz, talde bakoitzak berak antolatutako plangintza aurrera eraman behar du eta ekintza ezberdinak burutu.

Gabonetako parkea: Kiroldegiko kantxan Gabonetan egun batez antolatzen den ekitaldi txikia da. Bertan, hainbat puzgarri eta bideo joko egoten dira. Aurtengo Gabonetan 200 haur inguru gerturatu dira.

Multikirolak: Ikasturtean zehar eskolaz kanpo eskaintzen den kirol zerbitzua da. LH1 tik DBH2rako adin tarteko gazteek hartzen dute parte eta lehen esan bezala urritik maiatzera ematen da.

Gazteak eta hain gazteak ez direnentzako ere, eskaintza zabala dago kirol alorrean. Aretxabaletan kirola egiteko bi modu hauta daitezke, alde batetik federatua egotea eta bestetik kirol ez federatua parte hartzea. Hau izango da Aretxabaleta herriak eskaintzen duen kirol aniztasuna; futbola, areto futbola, saskibaloia, pilota, txirrindularitza, eskalada, karate, judo, gimnasia erritmikoa, bolei, kempo eta xakea. Lehen aipatu bezala, honako kirol guztietan parte hartzeko ez dago zertan federatua egon beharrik.

Esan dezakegu, kirol hauetan parte hartzea edo federatuta egoteak, pertsona baten bizitzan mugatuta dagoela. Federatutako jardueretan, adin muga bat heltzean, erretiratu beharra egoten da eta askok jarduera fisikoa egiteari uzten diote. Argi ikusten da, federatua egoteak, adinaren menpe, federazioaren menpe, gunearen menpe eta talde baten babesean zaudela eta hainbat urtetan egindako kirol hori uztean hutsune bat sortuko da pertsonaren barrenean. Oso garrantzitsua izango da itxitako hutsune hori kirolaz edo jarduera fisikoaren praktikaz betetzea eta pertsona aktibo bat izaten jarraitzea. Horrek gure osasunean onura izugarriak ekarriko bai ditu.

### 3.3.2. Kirol elkarteak:

UDA (Union Deportiva Aretxabaleta): Aretxabaleta herriak kirol alorrean duen elkarerik garrantzitsuen UDA izango da. Elkarte honek goian aipatzen diren kirol askoren kudeaketa eramaten du eta batez ere lehia kirolaz arduratzen den elkarte bat dela esan dezakegu.

Murrukixo eta Zاراia mendi elkarteak: Ondorengo elkarteak, Murrukixo eta Zاراia mendi elkarteak izango dira. Mendi elkarte hauek, urtean zehar pare bat mendi irteera antolatzen dituzte familian naturaz eta inguruez gozatzeko eta negu garaian berriz, asteburu bateko eski irteera antolatzen dute.

Dorletako ama txirrindularien elkarteak: Azkenik, Dorletako ama txirrindularien elkarteak daukagu, elkarte honek hainbat ekintza antolatzen ditu txirrindularientzako baina antolatutako ekintza guztiak federatutako txirrindularientzako bakarrik balio dute.

Ikus daitekeen bezala, Aretxabaletako kirol elkarteek pertsona helduentzako duten eskaintza oso exkaxa da. UDA elkarteak gazte adinean eskaintza zabala dauka bai kirol federatuan eta ez federatuan ere baina oso kirol edo jarduera gutxi daude federaziotik kanpo egiten direnak. Hona hemen federatu gabeko jendearentzako pasadan urtean antolatutako kirol ekintza ezberdinak:

- Ojala zelaiko kross herrikoia
- Frontenis txapelketak emakumezkoena eta mixtoa
- Kirolez busti ekimena
- Futbol txapelketak:
  - Uztailekos kuadrilen artean egiten dena
  - Gabonetan egiten dena Emakumeena eta gazteena.

### 3.3.3. Basotxo elkarteak:

Basotxo da Aretxabaletako adinduen elkarteak. Basotxo elkarteak egoitza bat dauka Aretxabaletako anbulatorio alboan. Egoitza horretan taberna bat dago eta bertan kartaka, xakean, oka jolasetara jolasten dute. Jolasez gain ere, beste hainbat ekintza ezberdin ere burutzen dituzte, esaterako dantza ikastaroak, egun osoko irteerak, oporretara bidaiak. Nahiko elkarte aktiboa dela esan dezakegu eta bertako parte hartzea ere positiboa da.

### 3.3.4. Kiroldegiko zerbitzuak

Hona hemen kiroldegian dauden jarduerak, eta jarduera bakoitzean izen emandako pertsona kopurua eta azken 4 hilabeteetan emandako bilakaera.

Taula 7: Aretxabaletako Kirolddegiko jarduerak (Ibarra Kiroldegia, 2016)

## ikastaroak

2015	IRAILA	URRIA	AZAROA	ABENDUA
ATZEGIKO GIMNASIA	12	12	15	15
GAP	21	19	20	13
YOGA	45	41	44	38
MANTENTZE GIMNASIA	15	15	15	15
MULTIFITNESS	45	38	39	38
ARETO BIZIKLETA	30	30	34	34
HIPROPESIBOAK	36	33	30	29
TONIFIKAZIOA	17	18	17	19
IGERIKETA	161	140	145	143
XUMBA	44	46	45	50
XUMBA-ARETO BIZIKLETA	3	9	11	11
PILATES	20	22	24	24
TRX		17	21	25
	<b>449</b>	<b>440</b>	<b>460</b>	<b>454</b>

## 5. MugiAren!! JARDUERA FISIKOAREN PROPOSAMENA

MugiAren proiektua, jarduera fisikorako eta kirolerako pertsonalizatutako orientazio zerbitzua da. Zerbitzuaren helburua, Aretxabaletako herritarrak bizitza estilo osasungarriak hartzeko informatzea, heztea eta aholkatzea da, ohiko jarduera fisikoaren eta elikadura-ohitura osasungarrien bidez.

Jarduera fisikoa agintzeko programa honetan, erabiltzaileari kirol errezeta edo jarduera fisikora bideratzea izango da helburu. Horretarako era koordinatuan eta elkar lanean, udalerriko agente ezberdinak arituko dira. Aretxabaletan honako hauek izan daitezke, Osakidetzako mediku edo erizainak, gizarte zerbitzua, berdintasun saila, langabetu saila, kirol teknikaria edo gaiarekin aditu den herriko beste edozein agente. Jarduera honi, jarduera fisikoaren orientazioa deritzo. Sail edo agente hauen bitartez, erabiltzaileari jarduera fisikoa egitea errezetatuko zaio eta hau lehen esan bezala aditu baten eskutik, jarduera fisikorako orientazioa jaso beharko du.

Zerbitzu hau, Aretxabaletan erroldatuta dagoen herritar orori eskaintzen zaio, 12 urtetatik aurrera, bere sasoi fisikoa edozein delarik ere, eta jarduera fisikoa bere eguneroko bizitzan barneratu (lehendabiziko urratsak, ekintza bat edo bestea aukeratzeko aholkuak, sasoi fisikoaren hobekuntza, pisuaren kontrolak) edo bere entrenamendurako ildoak, formakuntza, etab, ezagutzeko beharra dutenentzat izango da. Adin honetatik aurrera jartzeko arrazoi nagusia Aretxabaletako herriak gazteentzako eskaintzen dituen eskaintza zabalagatik da. Baina behin nerabezaroan sartuta eskaintza hori asko murrizten da. Bestalde, ikerketa asko daude non nerabezaro garaian jarduera fisikoa egiteari uzten den (Samaniego, Palacios, Barandiaran, 2007).

Aretxabaletako udalak eskaintzen dituen hainbat zerbitzu ezberdinetik datorren jendea izango da batez ere zerbitzu hau jasotzen duena. Jende honek ez du patologia gogorrik izango baina bai jarduera fisikoa egiteko beharra. Lehen aipatutako agenteetara hurbiltzen diren erabiltzaileak jarduera fisikoa egiteak ekarriko dizkien onurak detektatu beharko dute eta horretarako planaren arduradunak bideratzeko dokumentua idatziz emango dio erabiltzaileari. Dokumentu honek hiru kopia izango ditu, kopia bat mediku edo errezeta egin dion

pertsonarentzako izango da, beste erabiltzailearentzako eta azkenengoa, jarduera fisikoa orientatu behar dion adituarentzako. Behin, erabiltzaileak bideratze orria eskuan duela Jarduera fisikorako orientazio bulegoarekin kontaktuan jarri beharko da kontsulta hitzordua eskatzeko.

Agente ezberdinek bete beharreko errezeta orria



 **JARDUERA FISIKOAREN BIDERATZE ORRIA**

**MugiAren!** Jarduera fisikoaren orientazioa jasotzeko hitzordua nola burutu

Nork bideratzen duen:.....  
.....

Izen- Abizenak:.....  
.....

Erabiltzailearen profila:.....  
.....  
.....  
.....

**Hitzordua adosteko:**  
**Telefonoz:** 943 533849  
**Posta:** mugiaren@aretxabaletaudala.net  
**Bulegoa:** Durana kalera, 5- baxua

**Irudia 1:** *Jarduera Fisikoaren bideratze orria. Unanue, A (2016)*

Behin hitzordua eskatuta, erabiltzaileak pertsonalizatutako arretarako orria bete beharko du. Pertsonalizatutako arretarako bete beharreko orria honako hau izango da.





**PERTSONALIZATUTAKO ARRETARAKO ESKAERA**  
SOLICITUD DE ATENCIÓN PERSONALIZADA

<b>A ESKATZAILEAREN DATUMAK   DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE</b>			
IZENA (LEHIAZ) / NOME (PARCIALMENTE)			SEXUA (SE) / SEXO (M/F)
BIZITZA / DIREKTORIOA / ADDRESS (RUE, N.º, K/ALDEA) / CODIGO POSTAL (CP) / C.I.P. / C.C.			TEL. (R) / TEL. (M)
EMATEA / EMAILA	HARRIETAN / FAMILIA		PROBANTZA / IDENTIFICACIÓN
TRABAIA / TRABAJO	OSKARRETA / CAL. FÍSICA	PERTSONALIZATUTAKO / OBJETIVO QUE DESEA CONSEGUIR	
<b>B DATU FISIKOAK   DATOS FÍSICOS</b>			
ADINA / EDAD	PIRES / PESO	ANIZTASUNA / ANCHURA DE HOMBROS (CM) / ANIZTASUNA / ANCHURA DE CINTURA (CM)	ERDI-BOKAZKORIA / RITMO CARDÍACO (BPM) <input type="checkbox"/> AN / <input type="checkbox"/> SI (NO)
<b>C BURUTZEN DUZUN ONIKO JARDUEA FISIKOA   ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA HABITUALMENTE</b>			
Ez dago inolako arlotzerik egiten, nire aisiak dirubon jarduerak osatzen ditut (musikarekin, TV, zinema, etab.) <input type="checkbox"/>			
Ez dago inolako arlotzerik egiten, baina aisiak dirubon jarduerak osatzen ditut (musikarekin, TV, zinema, etab.) <input type="checkbox"/>			
Batik bat jarduerak fisikoki edo kirolki burutzen ditut (jarduerak, kirolak, gimnasioa, gimnasioa, etc.) <input type="checkbox"/>			
Jarduerak fisikoki erregularko burutzen ditut, baina aisiak dirubon jarduerak osatzen ditut (musikarekin, TV, zinema, etab.) <input type="checkbox"/>			
Jarduerak fisikoki erregularko burutzen ditut, baina aisiak dirubon jarduerak osatzen ditut (musikarekin, TV, zinema, etab.) <input type="checkbox"/>			
<b>D ERDETSIZ NAHI DUZUN HELBURUA   OBJETIVO QUE UD. DESEA CONSEGUIR</b>			
Sesoi fisikoarekin hobekuntza <input type="checkbox"/>			
Pisua kontrolatzea <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
Osasunarekin hobekuntza <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
Oposizioretarako prestatzea <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
Kirol probak prestatzea (heziketa, kirolak, etab.) <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
Kirol probak prestatzea (heziketa, kirolak, etab.) <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
Kirol probak prestatzea (heziketa, kirolak, etab.) <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
Kirol probak prestatzea (heziketa, kirolak, etab.) <input type="checkbox"/>			BAI / SI <input type="checkbox"/> EZ / NO <input type="checkbox"/>
<b>E OHARRAK   OBSERVACIONES</b>			

**Irudia 2: Pertsonalizatutako arretarako eskaera (Ermuamugi, 2016).**

Bestetik, bezeroari buruz gehiago jakiteko bi galdeketa ezberdin pasa beharko zaiou.

- **1.Galdeketa:** subjektuak bizi estilo edo egunerokotasunean eramaten duen bizitza aktiboa edo pasiboa den jakiteko Gpaq (Jarduerak Fisikoaren jarrapen orokorra) galdetegia pasatzea ere gomendagarria ikusten da. Honek, 16 galdera ditu eta oso errez erantzutekoak dira. Bertan, pertsonaren jarrera sedentarioa, aisialdi denboran, lanean,

denbora librean, desplazatzerako orduan egiten duen jarduera fisikoaz galdetzen du.

- 2.Galdeketa (Guk sortutako datu basean oinarrituko da)
  - Egiten duen jarduera
  - Osasuneko datuak
  - Nola mugitzen diren herrian zehar
  - Bizi ohiturak + afizioak
  - Pisua
  - Adina
  - Erretzaileak
  - DNI

Horrez gain, oso garrantzitsua izango da Jarduera Fisikoa plana burutu aurretik erabiltzaileak errekonozimendu mediko bat egitea eta honekin orientatzailearentzat askoz erosoagoa eta seguruagoa izango da erabiltzaileari jarduera fisiko proposamen bat aurrera eramatea.

Behin erabiltzailearekin elkarrizketa burututa eta datu guztiak bilduta. Jarduera fisikorako orientatzaileak erabiltzaileari jarduera fisiko programa bat egingo dio. Programa hau erabiltzaileari bakarrik zuzendua egongo da hau da, bere egoera fisikoaren arabera antolatuta egongo da. Ondoren erabiltzaileari emango zaion jarduera fisiko programa ikus daiteke.

## 4.Astea

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA

### GOMENDIOAK:

- EZ ZAITEZ ETREAN EZERITA/GEL-  
RITU, MUGITU ZAITEZ.
- ELIKADURA OREKATU BAT ER-  
MAN
- BESTE PERTSONA BATZU EKIN ER-  
LAZIONATU ZAITEZ.

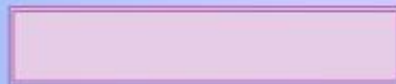


**JARDUERA FISIKOAZ  
BLAI!!!**



**NIRE EGUNEROKO  
JARDUERA FISIKOA**

**Aktiba gaitezen !!**



## 1.Astea

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
IBILI	IZIKLETA ESTATIHOA	IBILI	IGERILEKURA IBILTZERA	BIZIKLETA ES- TATIHOA	IBILI	IBILI
60´	20´	60´	30´	20´	60´	60´

## 2.Astea



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA

## 3.Astea

**JARDUERA FISIKOA = OSASUNA**

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA

Irudia 3: MugiAren!! Jarduera Fisikoaren txantiloia.

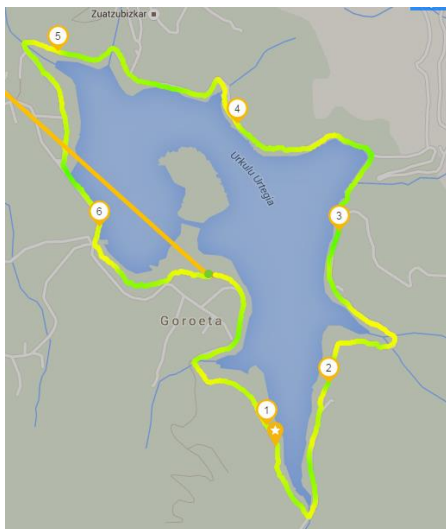
Goian ikusten den triptiko hau, erabiltzaileri emango zaio, egunero egin behar duen jarduera fisikoa kontrolpean edukitzeko eta jarraipen bat emateko

Behin programa hasita, orientatzailearen helburuetako bat erabiltzailea motibatzea, animatzea, bizitza aktiboa egitea eta jarduera fisikoa egiten jarraitzea izango da. Horretarako ezinbestekoa izango da orientatzaileak erabiltzailearekiko harreman hurbila edukitzea eta feedback-ak ematea. Azkenik, lehenengo egonaldiaren ostean orientatzaileak erabiltzailari hurrengo asterako hitzordua emango dio, aste horretan programatutako jarduerak burutu dituen edo ez ikusteko. Behin 4 astez astean behin etorrita eta egunero programatutako jarduera fisikoa egiten duela ikusita hurrengo hitzorduak hilabetean behin emango zaizkio (hau erabiltzailearekin adostea komenigarria izango da).

Azkenik, erabiltzailea aktibo bihurtuta eta bere bizi ohiturak aldatuta, askatasun handia emango zaio orientatzailearen eskutik eta berak aukeratu beharko du orientazio bulegora gerturatu nahi duen edo ez.

#### Erabiltzaileei gomendatzeko ibilbideak:

##### 1- Aretxabaletako Urkulu urtegiari bira ematea.

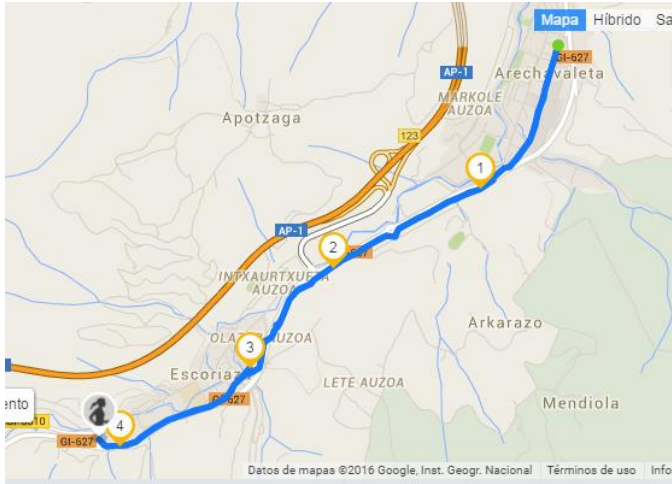


**Irudia 4:** *Urkulu urtegiaren ibilbidea.*

Ibilbide honen distantzia 6,74 km-koa da. Hau, erritmo lasai batean egin ezkerro 1 h 45 minututan egin daiteke. Baina ibilbidea nahiko arin egin ezkerro, hau

da, 10:08 min/km-ko 1h eta 10 minututan egin daiteke. Esan daiteke ez dela ibilbide aldapatxua.

## 2- Aretxabaleta Eskoriatzara joan etorria.

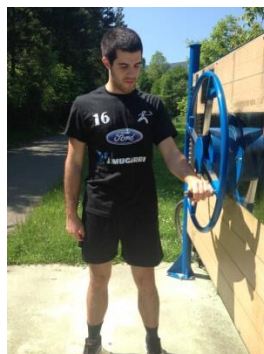


**Irudia 5:** Aretxabaletatik Eskoriatzarako ibilbidea.

Ibilbide honek hiru maila ezberdin izango ditu, motza, ertaina eta luzea. Ibilbidearen maila, distantziaren arabera sailkatuko da. Ibilbide motzak, 3,18 km izango ditu, ertainak 5,51 km eta luzeak berriz, 8,30 km.

Ibilbide ertaina eta luzea egin ezker, ibilbidean zehar 2,57 km-an eta 3,25 km kalean gimnasia eiteko aparailuan egongo dira.

Honako hauek izango dira 2,57 km-ra gimnasia egiteko dauden aparailuak:





1. Irudia, sorbalda mugitzeko atzamar eskailera.
2. Irudia, sorbaldarako gurpila
3. Irudia, Pedalen joko. Hanken flexibilitatea lantzeko.

**Irudia 6:** Gimnasia egiteko aparailuak.

Honako hauek izango dira 3,25 km-ra dauden aparailuak:



**Irudia 7:** Gimnasia egiteko aparailuak.

Programa indibidualizatuez gain ere, erabiltzaileen soziabilizazioa eta harremantzea lantzeko taldekako ekintza batzuk ere planteatuko genituzke.

Honekin jarduera fisikoa taldean egin dezaten eta jende berria ezagutu. Honako hauek izan daitezke taldeka egin ditzaketen jarduerak

- Mendi irteerak
- Ibilaldiak

- BTT

Taldeko jardueraz gain ere bizitza osasuntsu bat eramateko hitzaldian ere antolatzea oso interesgarria da eta honako hauek izan daitezke:

- Nutrizioa
- Jauzien inguruko prebentzioa
- Jarduera Fisikoaren inguruan: Oinetako eta janzkera egokiak

Azkenik, goian aipatzen den bezala, orientazio zerbitzu honek honako aspektu hauetan lagunduko ditu erabiltzailearengan.

- Eguneroko bizitzan nahiz aisialdi denboran barneratzeko errezak diren jarduera fisikoko programa eta aukera ezberdinei buruz informazioa, aholkularitza eta pertsonalizaturiko orientazioa ematea, beti ere kirol praktika erabiltzailearen nahiei, lehentasunei eta beharrei egokituz.
- Lehen Mailako Mediku-atentzioko Zerbitzuak burututako jarduera fisikoaren preskripzioa osotu.
- Norbanakoari egokitutako jarduera fisikoko programak eta elikatzeko-orientabideak prestatzea.
- Jarduera fisikoaren eta kirol praktikaren jarraipena, kontrola eta ebaluaketa.
- Erabateko osasunaren hobekuntza jarduera fisikoaren praktikaren bitartez.
- Jarduera fisiko osasuntsuari buruzko edukietan formakuntza eta orientazioa.

Orientazio bulego hau, jarduera Fisikoa eta Kirol Zientzietan Lizentziatua den pertsona batek zuzenduko du.



## 6. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

📖 Alemán, J. A., de Baranda Andujar, P. S., & Ortín, E. J. O. (2014). *Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular*. SEH-LELHA.

📖 Dishman, R. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Champaign: Human Kinetics.

📖 Godin, G., Desharnais, R., Jobin, J. & Cook J. (1987). The impact of physical fitness and health-age appraisal upon exercise intentions and behavior *Journal of Behavioural Medicine*, 10(3): 241-250.

📖 Jackson, A. W.; Morrow, J. R.; Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). *Physical activity for health and fitness*. Human Kinetics: Champaign.

📖 Muñoz Bellerín, J., coord. In Muñoz Bellerín, Jesús , coordA2 Delgado Fernández, Manuel , coordA2 Carbonell Baeza, Ana,coaut (Ed.), *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física*JF. Sevilla (sp): Consejería de Salud.

📖 Organización Mundial de la Salud. (2009). *Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación*.

📖 Organización Mundial de la Salud. In Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud* [ recurs electrònic ]JF. [Ginebra] (sz): Organización Mundial de la Salud.

📖 Rodríguez Ordax, J., Márquez, S., & de Abajo Olea, S. (2006). *Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física*. Apunts: Educación Física y Deportes, (83), 12-24. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1985644&orden=339309&info=link>

▣ Samaniego, C. M. (2007). Los hábitos y preferencias televisivas en jóvenes y adolescentes: Un estudio realizado en el País Vasco.

▣ Sedentarismo. el sedentarismo como factor de riesgo. (2014). Seguridad y Medio Ambiente, (1), 53-54. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4866156&orden=1&info=link>

▣ Torres, M. G. J., de Vaca, P. M. N. C., Morales, E. M., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿ están asociados a la práctica de ejercicio físico?. International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 185-202.

## 7. ERANSKINAK

### 4.Astea

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA

#### GOMENDIOAK:

- EZ ZAITEZ ETREAN EZERITA GELBITU, BIUGITU ZAITEZ.
- ELIKADURA OREKATU BAT ERAMAN
- BESTE PERTSONA BATZU EKIN ER-LAZIONATU ZAITEZ.

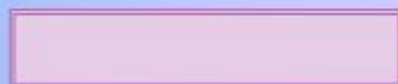


**JARDUERA FISIKOAZ  
BLAI!!!**



**NIRE EGUNEROKO  
JARDUERA FISIKOA**

**Aktiba gaitezen !!**



## 1.Astea

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
IBILI	IZIKLETA ESTATIHOA	IBILI	IGERILEKURA IBILTZERA	BIZIKLETA ES- TATIHOA	IBILI	IBILI
60´	20´	60´	30´	20´	60´	60´

## 2.Astea



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA

## 3.Astea

**JARDUERA FISIKOA = OSASUNA**

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA