

2021 / 2022 ikasturtea

HAURDUNALDIAN ARIKETA FISIKOA SUSTATZEKO OSASUN-HEZKUNTZA  
PROGRAMA

Intza Mitxelena Ugalde



## LABURPENA

**Sarrera:** haurdunaldian emakumearen gorputzak aldaketa asko pairatzen ditu, eta garai honetan ariketa fisikoa egiteak makina bat onura ditu, bai amarentzat eta baita fetuarentzat ere. Alabaina, kirola egiten duten etorkizuneko amak oso gutxi dira, hainbat arrazoi direla medio, eta honek eragiten dituen ondorio kaltegarriak ikusgai dira egungo osasun-sisteman. Horregatik, haurdun dauden emakumeak kirola egitera animatzeak berebiziko garrantzia du, garai honek berez dakarren motibazioari probetxua ateraz, onurak ager daitezkeelako emakumearen eta haurraren etorkizun urrun nahiz hurbilean.

**Helburua:** haurdun dauden emakumeei garai honetan ariketa fisikoa egiteko osasun-hezkuntza programa bat diseinatzea da.

**Metodologia:** osasun-hezkuntza programaren helburuari erantzuteko bilaketa bibliografiko bat burutu da *Patient, Intervention and Outcome* egitura jarraituz eta dagozkion *Descriptor de Ciencia de Salud* eta *Medical Subject Headings* terminoak erabiliz. Bestalde, hainbat erakunde ofizialen webguneak edo dokumentuak ere erabili dira informazioa lortzeko eta osasun-hezkuntzaren egitura eta saioak garatu ahal izateko.

**Plangintza:** programa Oreretan garatuko da, eta erditze-data 2023ko apirilean duten emakume oreretarrei zuzendutakoa izango da. Iraupena 2022ko urritik 2023ko apirila bitartekoa izango da, eta astean behin, astelehenetan, 90 minutuko saioak burutuko dira. Osasun-agenteen taldea emagin batek eta entrenatzaile fisiko batek osatuko dute. Proiektuak hiru zati izango ditu, hiruhileko bakoitzean bat, eta zati bakoitzean hiruhileko horretan egin beharreko ariketa zehatzak ikasiko eta praktikatu dira, gero xedetaldeak beraien egunerokotasunean finkatu ditzan ohitura hauek. Bukatzeko, programa bete eta helburuak lortu diren ziurtatzeko, hainbat ebaluazio tresna sortu dira.

**Ekarpen pertsonala:** gaiari buruzko informazioa dagoen arren, haurdun dauden emakumeen artean gelditasun handia dagoela ikusi da. Beraz, etorkizunera begira, funtsezkoa da haurdun dauden emakumeekin lan egiten duten osasun profesionalak heztea eta osasun-sistema publikoan ariketa fisikoa egiteko programak gauzatzea.

**Gako-hitzak:** haurdun dauden emakumeak, osasun-hezkuntza programa, ariketa fisikoa.



## **AURKIBIDEA**

### **1. SARRERA**

<b>1.1. Gaiaren definizioa</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2. Osasun-hezkuntza programaren justifikazioa</b> .....	<b>3</b>
1.2.1. Intentsitatea.....	3
1.2.2. Garrantzia.....	3
1.2.3. Urrakortasuna.....	4
1.2.4. Kostuak.....	5
<b>1.3. Arrisku-faktoreak</b> .....	<b>6</b>
<b>1.4. Xede-taldearen aukeraketaren justifikazioa</b> .....	<b>7</b>

### **2. HELBURUAK**.....**7**

### **3. METODOLOGIA**.....**8**

### **4. PLANGINTZA**.....**11**

<b>4.1. Helburuen formulazioa</b> .....	<b>11</b>
4.1.1. Helburu pedagogikoak.....	11
4.1.2. Xede-taldeak lortu behar dituen helburuak.....	11
<b>4.2. Jardueren programa</b> .....	<b>14</b>
4.2.1. Hezkuntza-edukiak.....	14
4.2.2. Estrategia metodologikoak.....	14
4.2.3. Programa.....	15

### **5. EBALUAZIOAREN PLANGINTZA**.....**17**

### **6. EKARPEN PERTSONALA**.....**18**

### **7. BIBLIOGRAFIA**.....**20**

### **ERANSKINAK**.....**25**

1.eranskina: lehenengo hiruhilekoaren inguruko informazioa .....	25
2.eranskina: saioetara etortzeko gonbidapena.....	28
3.eranskina: egutegia.....	29
4.eranskina: 1.saioan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	30
5.eranskina: 2 eta 4 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula....	32
6.eranskina: 3.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula.....	34
7.eranskina: 5.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula.....	36
8.eranskina: 6.saioan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	38
9.eranskina: 7, 11 eta 15 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	40

10.eranskina: 8, 12 eta 16 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	42
11.eranskina: 10, 14 eta 17 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula .....	44
12.eranskina: 9, 13 eta 18 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	46
13.eranskina: 19.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula.....	48
14.eranskina: 20 eta 24 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	50
15.eranskina: 21 eta 25 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	52
16.eranskina: 23.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula.....	54
17.eranskina: 22 eta 26 saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula.....	56
18.eranskina: 27.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula.....	58
19.eranskina: ariketaren intentsitatea neurtzeko tresnak.....	60
20.eranskina: 1.ebaluazioko <i>Kahoot</i> galdetegia.....	62
21.eranskina: 2.ebaluazioko <i>Kahoot</i> galdetegia.....	63
22.eranskina: 3.ebaluazioko <i>Kahoot</i> galdetegia.....	64
23.eranskina: saioro gaitasunezko helburuak ebaluatzeko errubrika.....	65
24.eranskina: hiruhileko bakoitzaren amaieran jarrerazko helburuak ebaluatzeko galdetegia.....	67
25.eranskina: xede-taldearen amaierako balorazioa.....	68
26.eranskina: osasun profesionalen amaierako balorazioa.....	70
27.eranskina: bigarren hiruhilekoari buruzko informazioa.....	72
28.eranskina: hirugarren hiruhilekoari buruzko informazioa.....	73

## **TAULEN AURKIBIDEA**

1.taula: PIO egitura erabiliz hautatutako DeCS, MeSH eta gako-hitzak.....	8
2.taula: bilaketa estrategia eta emaitzak.....	9
3.taula: barneratze eta kanporatze irizpideak.....	9
4.taula: taldeko osasun-hezkuntzako metodoak, teknikak eta azalpenak.....	15

## **SIGLEN ZERRENDA**

<b>SIGLA</b>	<b>ESANAHIA EUSKARAZ</b>	<b>ESANAHIA GAZTELERAZ</b>	<b>ESANAHIA INGELESEZ</b>
AIPAP	Uretako egokitzapen pelbiko eta integrala erditze momenturako	Acondicionamiento Integral y Pélvico en el Agua para el Parto	Integral and pelvic conditionin for the labour in the water.
BVS	Osasunaren liburutegi birtuala	Biblioteca Virtual de la Salud	The virtual health library
DeCS	Osasun zientzien arloko deskriptoreak	Descriptores en Ciencias de la Salud	Health sciences descriptors
GrAL	Gradu amaierako lana	Trabajo Fin de Grado	End of Degree Project
MeSH	Gai medikuen izenburua	Encabezados de temas médicos	Medical Subject Headings
OHeP	Osasun-hezkuntza programa	Programa de educación para la salud	Health education program
PIO	Pazientea, esku-hartzea eta emaitza	Paciente, intervención y resultado	Patient, Intervention and Outcome





## **1. SARRERA**

### **1.1. Gaiaren definizioa**

Haurdunaldia obulu ernaldia umetokian ezartzen denetik erditzen den momentura arte igarotzen den denboraldia da (1). Haurdunaldian zehar, emakumeen gorputzak aldaketa anatomiko eta fisiologiko ugari pairatzen ditu egoera berrira egokitzeko, fetua ongi garatzeko espazio bat sortzeko eta erditzeko, erdiandorako eta edoskitzerako prestatzeko. Aldaketok hiruhileko bakoitzean desberdinak dira (2-4):

#### 1. hiruhilekoa:

- **Guruin mamarioak:** estrogenoen eta progesteronaren ekintzaren ondorioz, guruin mamarioen hazkuntza (sentsibilitate handiagoa).
- **Areolak:** belztu eta handitu.
- **Mikzio maiztasuna igo:** umetokiak maskuriari egiten dion presioa dela medio.
- **Umore aldaketak:** hormonaren ekintzaren ondorioz (sindrome premenstrualaren antzekoa). Depresio sintomak oso ohikoak dira, %10-13-ak pairatzen baitituzte.
- **Goragalea eta goitikak:** giza gonadotropina korionikoa hormonaren eraginez. Goizetan ohikoagoak.
- **Idorreria, azidotasuna eta indigestioa:** umetokiak hesteetan egiten duen presioagatik idorreria. Progesteronaren maila altuengatik azidotasuna eta indigestioa.
- **Lo-patroian aldaketak:** hormonaren ekintzarengatik eta tentsio emozionalarengatik insomnia.
- **Bolumen kardiakoaren hazkuntza:** bolumen kardiakoaren hazkuntza %40-50ean. Honek bihotz maiztasuna handitu dezake, baina ez du gainditzen 100 taupada/minutuko maiztasuna.
- **Desio sexualaren jaitsiera**
- **Presio arterialaren gutxipena**

#### 2. hiruhilekoa

- **Jateko gogo gehiago**
- **Fetuaren mugimenduak:** 20. astetik aurrera
- **Sabela handituz doa:** umetokiak zilborraren altuera hartzen du eta haurdunaldia nabaritzen hasten da.

- **Abdomeneko mina eta hazkura:** umetokia eusteko lotailuak luzatzen doazen heinean.
- **Mikzio maiztasuna jaitsi:** umetokia jadanik ez dago barrunbe pelbikoan, beraz, ez du maskuria presionatzen.
- **Hormonen gehikuntza:** sudurreko mintzei eragiten dienez sudurreko kongestioa ager daiteke, baita hortzoien hantura ere.
- **Edemak, *decubito supinoagatiko* hipotentsioa, barizeak eta hemorroideak:** lehenengo biak umetokiak beheko kaba zainean eragiten duen presioagatik gertatzen dira. Barizeak eta hemorroideak, aldiz, zain itzuleraren zailtasunarengatik eta progesteronaren efektu basodilatatzailearengatik.
- **Bizkarreko mina:** konpentsaziozko lordosi lunbo-sakro progresiboa gertatzen da grabitate zentroaren aldaketaren ondorioz pisua konpentsatzeko. Honek bizkarreko mina eragin dezake (emakumeen %70ak edukitzen du).
- **Idorreria, azidotasuna eta indigestioa:** umetokiak hesteetan egiten duen presioagatiko idorreria. Progesteronaren maila altuengatik azidotasuna eta indigestioa. Idorreriak, gainera, hemorroideak sor ditzake.
- **Desio sexualaren igoera:** lehenengo hiruhilabeteko jaitsieraren ondoren, errekuperatu egin daiteke edo gogo gehiago eduki daiteke, gune pelbikoko odolaren irrigazioa handitzen baita.
- **Umore aldaketak:** hormonen ekintzaren ondorioz (sindrome premenstrualaren antzekoa). Depresio sintomak oso ohikoak dira, %10-13-ak pairatzen baitituzte.
- **Presio arterialaren gutxipena**

### 3. hiruhilekoa:

- **Txizagura:** umetokiak maskurian egiten duen presioagatik.
- **Likido erretentzioa:** aurpegian, orkatiletan eta eskuetan.
- **Kalanbreak:** hanketan. Umetokiak zain sisteman eragiten duen presioaren ondorioz.
- **Aurpegian, besoetan eta hanketan ilearen gehikuntza:** hormonen estimulazioarengatik.
- **Esnearen sekrezioa:** oritza atera daiteke bularretatik.
- **Ildaskak:** azalaren tenkaketa dela eta.

- **Bizkarreko mina:** geroz eta pisu gehiago hartu, mina edukitzeko aukera gehiago.
- **Desio sexualaren gutxipena**
- **Hemorroideak eta barizeak:** areagotu egin daitezke
- **Leukorrea**
- **Umore aldaketak:** hormonon ekintzaren ondorioz (sindrome premenstrualaren antzekoa). Depresio sintomak oso ohikoak dira, %10-13-ak pairatzen baitituzte.
- **Gernu inkontinentzia eta gernu-aparatuko infekzioak:** gernu kanporaketako atzerapenarengatik, esfinter uretralaren efikaziaren gutxipenarengatik eta zoru pelbikoko muskuluen distentsioarengatik.
- **Presio arteriala balore normaletara**
- **Arnasa hartzeko oztopoa:** umetokiak diafragmari egingo dion presioaren ondorioz, arnasa hartzea gehiago kostatzen da.

## 1.2. Osasun-hezkuntza programaren (OHeP) justifikazioa

### 1.2.1. Intentsitatea

Sedentarietatea heriotza goiztiarraren laugarren arrisku faktorea da mundu mailan. Haurdunaldiari dagokionez, gaur egun, etapa honetan emakumeen %15-38-k egiten du ariketa fisikoa gomendatzen den bezala, hirugarren hiruhilekoan ehuneko gutxitzen delarik (5-9). Grezian egindako ikerketa baten arabera, bertako emakumeen %21,5-ak egiten zuen kirola haurdun gelditu baino lehen, baina haurdun geratu ondoren, %6,2-ak soilik jarraitzen zuen bizitza aktiboa edukitzen (7).

### 1.2.2. Garrantzia

Haurdunaldian kirola egiteak onura asko ditu, bai amarentzat eta baita haurarentzat ere (8).

Amari dagokionez, preklansia, hipertentsioa, haurdunaldiko diabetesa, zesarea eta instrumentalaren bidezko erditzea eta lunbalgia izateko arriskua jaisten du. Digestio sistemari begiratu gero, idorreria, hantura eta edemak saihesten laguntzen du. Emakumearen osasun mentalari dagokionez, haurdunaldiko depresioaren arrisku faktore garrantzitsuenetako bat insomnioa denez, bizitza aktibo bat izateak deskantsua errazten du, horrela depresioaren intzidentzia gutxituz. Gainera, birika-bihotz funtzioa, indarra, erresistentzia, tonu muskularra eta flexibilitatea hobetzen du, honek bai

haurdunaldian eta baita erditzerako orduan garrantzi berezia duelarik. Azkenik, erditu ondorengo erreperazioa ere errazten du: abdomeneko diastasia gutxitzen du eta hain ezaguna den gernu inkontinentzia izatearen arriskua jaisten du, besteak beste (2, 4, 5, 9, 10).

Fetuari dagokionez, ariketa fisikoa egiteak amaren pisua jaisten duenez, plazenta bidezko oxigenoaren trukea erraztu eta karbono dioxidoaren difusioa, aldiz, jaisten du. Gainera, haurraren arterien erresistentzia igotzen du, eta etorkizunean bihotzeko arazoak edukitzeko arriskua murrizten da. Diabetesa edukitzeko probabilitate gutxiago ere badute ama kirolarien hurrek. Ikerketa baten arabera, garunaren garapenean eta neuronon hazkuntzan ere eragiten du ariketa fisikoa egitean sortzen diren soinu eta estimulu bibratzaileak direla eta: ebidentzia zientifikoak erakutsi du ama kirolariak dituzten haurren adimen-koizientea eta 1-5 urteen artean duten hitz egiteko gaitasuna handiagoa dela (10). Azkenik, ikerketa beraren arabera, haurdunaldian zehar ariketa fisikoa gomendatzen den neurrian egiten zuten (150 minutu asteko) amen seme-alabek gorputzeko gantz gutxiago dute ama sedentarioek baino. Izan ere, pertsona batek dituen adipozitoen %75a hirugarren hiruhilekoan sortzen da (7).

Onurak aipatu ondoren, ezinbestekoa da emakumeek ariketa fisikoren inguruan duten informazioari garrantzia ematea. Izan ere, haurdunaldi osasuntsuetan oso gomendatuta dagoen arren, kasu batzuetan kontraindikaturik dago, amarentzat edo fetuarentzat arriskutsua izan daitekeelako (ikus 1.eranskina) (8, 9).

Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteko moduari dagokionez ere, hainbat gauza kontuan hartu behar dira, hala nola, inpaktuzko kirolak saihestea edo egoki hidratatuta mantentzea, besteak beste (ikus 1.eranskina) (7-12).

Azkenik, haurdun dauden emakumeek kirola egiten noiz gelditu argi eduki behar dute, bestela, arriskuak egon daitezkeelako (ikus 1.eranskina) (8-10).

Aipatutako guztia kontuan hartuz, emakumeek haurdunaldian egitea gomendatzen den ariketa fisikoa egiteko, informazio eguneratu eta fidagarria edukitzea beharrezkoa da, kirolaren onurak aprobetxatu ditzaten beti ere modu seguru batean (8-10).

### 1.2.3. Urrakortasuna

Haurdunaldian ariketa fisikoa sustatzeko hainbat OHeP egin dira, eta emaitza onak izan dituzte. Programa hauek haurdun dauden emakumei nahiz osasun profesionalei eman zaizkie.

Haurdun dauden pazientei zuzendu zaizkien formakuntza programetan saioak astean 2-3 aldiz burutu dira. Saio hauetan erresistentzia eta elastikotasuna lantzeko ariketak

burutzen dira, eta baita ariketa aerobikoak ere. Gainera, emakumeen bizitzan eta batez ere haurdunaldian hain garrantzitsua den zoru pelbikoa lantzen da hainbat jardueren bitartez (4, 7). Programak hainbat motakoak izan dira. Azkeneko urteetan, adibidez, igerilekuaren erabilerak haurdunetan dituen onurak azaleratu direnez, makina bat OHeP espazio horretan jorratu dira (12). Beste batzuk, aldiz, osasun-etxeetan nahiz kiroldegietan egin dira, bi eremuak alternatuz saioaren helburuen arabera (13). Edonon izanda ere, burutu diren programak arrakastatsuak izan dira, bai atxikidura aldetik, emaitza aldetik eta baita emakumeen asebetetze-maila aldetik ere (4, 14).

Bestalde, arestian aipatu bezala, haurdunaldian bizitza inaktibo bat izateko arrisku-faktoreetako bat osasun profesionalen ezagutza gabezia denez, pertsona hauei ere zuzendu zaizkie osasun hezkuntzak. Hala nola, Brasilen burututako OHeP baten ondoren, ondorioztatu zen formakuntza saioak jaso zituzten emaginek, jaso ez zituztenek baino 3 aldiz aukera handiagoa zutela beraien pazienteei ariketa fisikoaren inguruko informazio egokia emateko (15).

#### 1.2.4. Kostuak

Gaur egun, estatubatuarren erdiak, hots, 117 milioi pertsonak dute gutxienez saihestu daitekeen gaixotasun kroniko bat. Gaixotasun kronikoen 10tik 7 guttiz lotuta daude ariketa fisikoaren ohiturekin. Estimaten da biztanleriaren %80-ak ez dituela ariketa fisikoaren gomendio orokorrak jarraitzen gaitasun aerobikoari eta muskuluen indarrari dagokionean. Gaitasun aerobikoari soilik dagokionean, aldiz, %50ak soilik betetzen ditu gomendioak. Ariketa fisikoa ez egiteak eragiten dituen kalteetan 117 bilioi dolar (104 bilioi euro gutxi gorabehera) gastatzen ditu osasun-sistema amerikarrak, eta sedentarismoa heriotza goiztiarrarekin zuzenki lotuta dago (16).

Haurdunaldian ere, ariketa fisikoa egiten ez duten pertsonak ondorio kaltegarriak izaten dituztenez, honek ere gastu bat dakarkio osasun-sistemari. Adibidez, arestian aipatu bezala, ariketa fisikoa egitea zuzenki lotuta dago bagina bidezko erditzeekin, zesareen intzidentzia nabarmenki gutxituz. Ebidentzia zientifikoak erakutsi duenez, AIPAP (*Acondicionamiento Integral y Pélvico en el Agua para el Parto*) metodoa (erditzerako prestatzeko metodo bat) egiten duten emakumeen %98-ak erditze eutoziko bat edukitzen du. Osakidetza 2020an argitaratutako txosten baten arabera, erditze eutoziko batean Euskal Autonomia Erkidegoko osasun-sistemak 2.000€ gastatzen ditu. Zesarea bidezko erditze batek, aitzitik, 4.000€ inguruko gastua dakarkio Osakidetzari (17).

Bestalde, haurdunaldian zehar aktibo mantentzeak diabetes gestazionalaren

intzidentzia gutxitzen du hein handi batean, eta bai amak eta baita haurrak ere, etorkizunean gaixotasun hau izateko probabilitatea murrizten da. Osakidetzarentzat diabetesa duen paziente bat 3.000€ inguruko kostua da (17).

Laburbilduz, bizitzako aro guztietan, eta bereziki haurdunaldian, ariketa fisikoa egiteak hurbileko nahiz etorkizuneko gaixotasun asko saihesten ditu.

### **1.3. Arrisku-faktoreak**

Haurdunaldi sedentarioa izateko arrisku-faktoreak asko eta anitzak dira.

Gaur egun dagoen arrisku faktore nagusia, informazio gabezia da. Gaiari buruz egindako ikerketetan, emakumeen gehiengoak salatzen du osasun profesionalen aldetik ez duela informazioa eta motibazioa jasotzen, bigarren mailako plano batean jartzen dutela kirola egitearen gaia (5, 7, 18). Aragoian egindako ikerketa batek ondorioztatu zuen haurdun dauden emakumeen %33-ak soilik jasotzen duela ariketa fisikoari buruzko informazioa profesionalen aldetik (19). Honen arrazoia, osasun profesionalak orokorrean formatuta ez daudela da. Esate baterako, *Nigerian Journal of Clinical Practice* taldeak egindako ikerketa batek, emaginek ariketa fisikoaren inguruan zituzten usteak aztertu zituen. Ondorio gisa, emaginek kirolaren inguruan desinformazioa eta eguneraketa eza zutela ikusi zen, beraz, ez ziren gai ikusten beraien pazienteei gai honetako informazioa emateko (20). Gai honen inguruan egin diren beste ikerketa asko ere, ondorio berera iritsi dira (21).

Emakumeek kirola egiteko duten beste oztopo bat haurdunaldiko sintomena da. Pertsona askok goragalea, nekea eta deserosotasun fisikoa pairatzen dituzte. Beraz, sintoma hauen aurrean, oso zaila egiten zaie ariketa fisikoa egitea, *Maternal & Child Nutrition* aldizkariak 2020an argitaratutako ikerketa baten arabera. Azterketa honetan ere, gomendatutako ariketa fisikoa ez egiteko beste arrazoi batzuk ere azaldu ziren: aurretik seme-alabaren bat edukitzea, etxeko eginbeharrak aurrera eramane behar izana, pazientearen ingurukoek eragiten dioten motibazio eskasa, lana egitea haurdunaldian zehar, etab. (5).

Bestalde, iraganean ikerketa zientifikoaren gabezia zegoenean, emakumeei atsedena gomendatzen zitzaizkien garai honetan, kirola arriskutsua izan zitekelakoan (ariketa fisikoa eginez gero pisu baxuko haurrak jaiotzen direla, haurra galtzeko arriskua dagoela, lesio muskulu-eskeletikoak gertatzen direla, haur goiztiarrak izateko probabilitatea handitzen dela, etab.). Orain dela 40 urte arte, ez ziren alor honetako ikerketak egiten, beraz, gizartean oraindik badago uste hori mantentzen duen jendea (9, 10).

Azkenik, faktore kulturalak ere eragiten du kirol-ohituretan. Adibide garbi bat, kultura txinatarrena da. Hauek, haurdun dauden emakumeak oso zaugarriak direla pentsatzen dutenez, arriskuetatik babestu egin behar direla eta erabateko atsedena behar dutela pentsatzen dute. Horrela, bertako emakumeen kirol-ohiturak munduko beste herrialdeetako emakumeenak baino murrizagoak dira (7).

#### **1.4. Xede-taldearen aukeraketaren justifikazioa**

Haurdunaldia momentu ona da bizi-ohitura osasuntsuak ezartzeko. Izan ere, emakumeak motibatuago egoten dira beraien jarrera ez osasuntsuak hobetzeko eta profesionalengana joateko aholkularitza, sostengua eta gainbegiratzea jasotzera, haurrarentzat ongizate gorena bilatzen baitute beraien autozainketa sustatuz (2, 7, 11).

Proiektu honetan haurdunaldiak berez dakarren motibazioari probetxua aterako zaio ariketa fisikoaren oinarriak ongi finkatzeko, garai honetan kirola egiteak dituen onura guztiak kontutan hartuta, bai amarentzat eta baita haurrarentzat ere. Gainera, behin oinarriak ongi finkatuta baldin badaude eta emakumeek ariketa fisikoa egiteko ohitura barneratzea lortzen bada, haurdunaldia igaro ondoren ere kirola egiten jarraituko dute (2, 7, 11).

Beraz, OHeP hau haurdunaldi osasuntsu baten lehenengo hiru hilekoan dauden emakume guztiei zuzenduta egongo da, aurretik kirola egiteko ohitura izan ala ez. Hala ere, bertan burutuko diren jarduerak aurretik ariketa fisikoa egiteko ohitura gutxi edo batere ez zuten emakumeek egiteko modukoak izango dira (2, 7, 10).

## **2. HELBURUAK**

Gradu amaierako (GrAL) lan honen **helburu orokorra** haurdun dauden emakumeei garai honetan ariketa fisikoa egiteko OHeP bat diseinatzea da. Horretarako, gaur egun bizi den egoera ezagutu eta gai honen inguruan dauden ikerketak sakonki aztertu ondoren, erizaintzaren ikuspuntutik, etorkizunean burutu daitezkeen esku-hartzeak sortu eta garatuko dira.

Helburu orokorrez gain, honako helburu zehatzak planteatu dira:

- Emakumeek haurdunaldian zehar beraien gorputzean gertatzen diren aldaketak zein diren ulertzea.
- Emakumeek haurdunaldian kirola egitearen onurak ezagutzea.
- Emakumeek kirola modu seguru batean egiteko baldintzak ezagutzea (noiz dagoen kontraindikaturak, noiz gelditu, zein ariketa ekidin, etab.)

- Emakumeek haurdunaldiko etapa bakoitzean zein ariketa fisiko, zein intentsitatetan eta nola egin jakitea, eta beraien motibazioa lortzea, aurrerago ere ohitura honekin jarrai dezaten.

### **3. METODOLOGIA**

Proiektuaren helburu nagusiari erantzuteko, gaiaren inguruko bilaketa bibliografiko sistematizatua egin zen 2021ko azaroa eta 2022eko urtarrila bitartean. Bilaketa errazteko, lehenik eta behin, *Patient, Intervention, Outcome* (PIO) egitura planteatu da:

- P (pazientea): haurdun dauden emakumeak
- I (interbentzioa): osasun hezkuntza programa
- O (emaitzak): ariketa fisikoa sustatzea

Ondoren, atal bakoitzari dagozkion *Descriptores en Ciencias de la Salud* (DeCS), *Medical Subject Headings* (MeSH) deskriptoreak eta gako-hitzak lortu dira (ikus 1.Taula).

1.taula: PIO egitura erabiliz hautatutako DeCS, MeSH eta gako-hitzak.

PIO egitura	DeCS	MeSH	Gako-hitzak
<b>P</b> Haurdun dauden emakumeak	Mujeres embarazadas	Pregnant women	Embarazo/Pregnancy
<b>I</b> Osasun-hezkuntza programa	Educación en salud	Health education	
<b>O</b> Ariketa fisikoa	Ejercicio físico	Exercise	

Iturria: eginkizun propioa.

Ondoren, osasun arloko datu-base hauetan zenbait meta-bilatzaile *Biblioteca Virtual de Salud* (BVS) eta datu base desberdinetan (PubMed, Dialnet, MEDES eta CUIDEN) burutu dira bilaketak. Zenbait kasutan artikulua osoak eskuratu ahal izateko *Google Académico* bilatzaile motorrera jo da (ikus 2.taula).



2.taula: Bilaketa estrategia eta emaitzak.

DATU-BASEA	BILAKETA ESTRATEGIA	EMAITZAK	IRAGAZKIAK APLIKATUTA	IRIZPIDEAK APLIKATUTA	ERABILIAK
PUBMED	((pregnant women) AND (health education)) AND (exercise)	573	279	12	8
BVS	(pregnant women) AND (health education) AND (exercise)	326	128	2	1
DIALNET	ejercicio fisico en embarazo programa de salud	44	25	9	2
MEDES	(("embarazo"[todos]) AND "ejercicio físico"[todos])	33	15	4	3
CUIDEN	(([res=embarazo])AND(((res=educación])AND((res=en]) AND([res=salud])))AND(((res=ejercicio])AND([res=físico ]))))	4	1	1	0

Iturria: eginkizun propioa

Bilaketa espezifikoko bat lortu ahal izateko, deskriptoreen artean erabili den operadore boolearra "AND" izan da, erreferentzia kopuru handiena eta zehatzena lortzeko. Emaitza ugari lortu diren kasuetan, lehentasuna artikuluen izenburuei eta horien laburpenak irakurtzeari eman zaio testu osoak irakurtzeari baino. Honekin batera, ondorengo iragazki hauek aplikatu dira datu-baseak aukera ematen zuten kasuan:

- o Hizkuntza: artikulua ingelesez, gaztelaraz edo frantsesez idatzita egon behar du.
- o Urte-muga: 5 urtetik honako antzintasuna eduki behar du, hau da, 2016tik 2021ra idatzita egon behar du bilaketak 2021ean egin badira. 2022ko bilaketetan aldiz, 2017tik 2022ra.

Gainera, artikulua aukeratzeko garaian, zenbait kanporatze eta barneratze irizpide aukeratu dira (ikus 3.taula).

3.taula: Barneratze eta kanporatze irizpideak.

Barneratze-irizpideak	Kanporatze-irizpideak
Konplikaziorik gabeko haurdunaldia zuten emakumeei zuzenduta zeudenak.	Arriskuzko haurdunaldia pairatzen zuten emakumeei zuzenduta zeudenak.

Ariketa fisikoaz hitz egiten zutenak.	Elikadura ohituren inguruan hitz egiten zutenak.
Aurretik kirol gutxi edo batere ez egiten zuten jendeari zuzenduta zeudenak.	Elitezko atletei zuzenduak zeudenak.
	Jadanik eskuragarri nuen artikulu bat zena edo eskuragarri nuen bibliografia batean oinarritzen zirenak.

Iturria: eginkizun propioa.

Gaiari buruzko informazio gehiago lortzeko, haurdunaldiarekin zerikusia duten hainbat webgune kontsultatu dira:

- *American College of Obstetricians and Gynecologists*. Erakunde honek haurdunaldiko eta erdiondoko ariketa fisikoaren inguruan argitaratu zuen artikulu bat erabili da.
- *Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia*. Erakunde honetako aldizkari batek haurdunaldiko ariketa fisikoari buruz publikatutako artikulu bat erabili da.
- Osakidetza. 2020an Zuzendaritza Nagusiak argitaratutako tarifen txostena erabili da hainbat prozeduren kostu ekonomikoaz informatzeko.
- *Hospital Universitario la Moraleja*. Erakunde honek garatutako emakumea eta kirolaren inguruko gidalerroen dokumentu bat erabili da.
- Nafarroako Unibertsitateko Klinika: haurdunaldian hiruhilekoz hiruhileko gertatzen diren aldaketen inguruko informazioa lortu da.
- *Método AIPAP preparación al parto*: AIPAP ikastaroen inguruko informazioa lortu da saio hauen egituraketa egiteko.
- Gaindegia (Euskal herriko ekonomia eta gizarte garapenerako behategia). Bertatik, programako parte-hartzaileen zenbatekoaren estimazioa egiteko helburuarekin, udalerriko jaiotza-tasen inguruko informazioa lortu da.
- Errenteriako Udalaren webgunea. Bertatik Errenteriako datuak atera dira (biztanleria, kiroldegiaren kuota, etab.)

Bestalde, OHeP batek eduki behar duen egitura bermatzeko, Nafarroako Gobernuak *Manual de Educación para la Salud* eskuliburu bat erabili da. 2006. urteko eskuliburu bat izan arren, ez da hain garatutako beste eskuliburu eguneratuagorik aurkitu, eta azkeneko urte hauetan erakunde ofizialek burututako OHeP gehienak horretan oinarritu dira. Bestetik, Osakidetza "Osasuna ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa" artikuluz baliatu da (21, 22).

Bukatzeko, artikulua modu egokian zitzu direla ziurtatzeko Euskal Herriko Unibertsitatearen artikulu bat eta Malagako Unibertsitatearen web-orri bat erabili dira

(23, 24).

#### **4. PLANGINTZA**

##### **4.1. Helburuen programazioa**

###### **4.1.1. Helburu pedagogikoak**

Hiruhileko bakoitza bukatzean egingo den galdetegian, emakume guztiek gutxienez kirola astean zehar 150 minutuz egiten dutela jarri behar dute, hiruhileko bakoitzean landu behar diren gaitasun fisiko guztiak lantzen dituztelarik.

###### **4.1.2. Xede-taldeak lortu behar dituen helburuak**

**Lehenengo mailako helburuak:** erditze-data apirilean duten Oreretako emakume haurdunek haurdunaldi aktibo bat izatea, eta horretarako ezagutzak eta motibazioa eskuratzea.

###### **Bigarren mailako helburuak:**

Helburuok hiru motakoak izango dira: gaitasunezkoak (gaitasun jakin bat barneratu dutela erakusten dutenak), ezagutzazkoak (ezagutza berriak lortu dituztela erakusten dutenak) eta jarrerazkoak (jarrera jakin bat dutela erakusten dutenak).

Lehenengo hiruhilekoan:

1. Haurdunaldian gorputzean gertatzen diren aldaketa orokorrak ezagutzea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
2. Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteak dituen onurak ezagutzea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA)
3. Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteko indikazioak, baldintzak eta kontraindikazioak ezagutzea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
4. Ariketa fisikoa egiteaz noiz geratu jakitea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
5. Beraien burua aurkeztea, haurdunaldiaz hitz egitea eta beraien kirol-ohituren inguruan informatzea lehen saioaren amaierarako (JARRERAZKOA).
6. Lehenengo hiruhilekoan gertatzen diren aldaketak eta eduki ditzazketen sintomak ezagutzea lehen saioaren amaierarako, baita hiruhilekoan zehar landu behar dituzten ariketak ere (EZAGUTZAZKOA).
7. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-

- hartzaileen artean (JARRERAZKOA).
8. Hiruhilekoaren bukaeran hiruhilekoari buruzko hausnarketa bat egitea eta helburuak betetzen ari diren aztertzea (JARRERERAZKOA).
  9. Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egin astean 30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
  10. Gorputzak irabaziko duen pisua dela eta, indar ariketak egin astean 90 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
  11. Zoru pelbikoaren tonua indartzeko ariketak egin egunero 15 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
  12. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
  13. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egitea egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).
  14. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).
  15. Astean egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez (GAITASUNEZKOA).

Bigarren hiruhilekoan:

16. Bigarren hiruhilekoan gertatzen diren aldaketak eta eduki ditzazketen sintomak ezagutzea hiruhilekoaren lehen saioaren amaierarako, baita hiruhilekoan zehar landu behar dituzten ariketak ere (EZAGUTZAZKOA).
17. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).
18. Hiruhilekoaren bukaeran hiruhilekoari buruzko hausnarketa bat egitea eta helburuak betetzen ari diren aztertzea (JARRERERAZKOA).
19. Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egiten jarraitu astean 30 minutuz (GAITASUNEZKOA).
20. Indar ariketak egiten jarraitu astean 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).
21. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).
22. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).
23. Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).
24. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta

atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

25. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

26. Astean egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez (GAITASUNEZKOA).

Hirugarren hiruhilekoan:

27. Hirugarren hiruhilekoan gertatzen diren aldaketak eta eduki ditzazketen sintomak ezagutzea hiruhilekoaren lehen saioaren amaierarako, baita hiruhilekoan zehar landu behar dituzten ariketak ere (EZAGUTZAZKOA).

28. Saio guztietan zehar beraien sentsazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

29. Hiruhilekoaren bukaeran hiruhilekoari eta orokorrean, programari buruzko hausnarketa edo balorazio bat egitea (JARRERAZKOA).

30. Gorputz-jarrera, alineazio optimoa eta oreka mantentzeko ariketak egiten jarraitu astean 30 minutuz (GAITASUNEZKOA).

31. Indar ariketak egiten jarraitu astean 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborearen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

32. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

33. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

34. Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

35. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

36. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte (GAITASUNEZKOA).

37. Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38. Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

39. Astean egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez (GAITASUNEZKOA).

Jakina da haurdunaldi bakoitza eta emakume bakoitza desberdina dela, beraz, helburu hauek lortzerakoan, emakume bakoitzak bere haurdunaldia kontrolatzen ari diren osasun profesionalen gomendioei kasu egiteaz gain, bere gorputzaren sentsazioei kasu

egitea garrantzitsua izango da. Izan ere, pertsona batzuen kasuan, sintomengatik zaila izan daiteke helburuok betetzea.

## **4.2. Jardueren programa**

### **4.2.1 Hezkuntza edukiak**

OHeP honek hiru atal desberdin edukiko ditu, hiruhileko bakoitzean bat. Hiruhileko bakoitzean, gertatzen diren aldaketez hitz egingo da, eta garai horretan egitea komeni den ariketa fisikoaren inguruko informazioa eta gomendioak emango zaizkie pazienteei. Beraz, hiruhileko bakoitza, gai ezberdin bat izango da.

1. GAIA: AMATXO MUGITZEKO 11 ARRAZOI (urriak 3 - urriak 31). Haurdunaldiaren aurkezpen bat egingo da. Garai honetan gertatzen diren aldaketa fisiko eta psikologikoen inguruko hizketaldiak burutuko dira. Haurdunaldia eta kirolaren arteko lotura egingo da, garrantzia azpimarratuz uneoro. Saiok aurrera egin ahala, hiruhileko honetan eduki behar dituzten ohituren inguruan informatuko zaie, eta ariketa mota desberdinak planteatuko zaizkie, gero beraiek astean zehar etxean egin ditzaten. Arestian aipatutako helburuak lortuko dira (11, 15, 16).
2. GAIA: GOZATZEKO UNEA (azaroak 7 – urtarrilak 30). Fase berriaren, hots, bigarren hiruhilekoaren aurkezpena egingo da. Aldaketez hitz egingo da, eta baita emakumeek nabarituko dituzten sintomen inguruan ere. Hiruhileko hau normalean hobea izaten denez sintoma fisikoei dagokienean, ariketa fisikoa egitea errazagoa izango da. Arestian aipatutako helburuak lortuko dira (11, 15, 16).
3. GAIA: BADATOR TXIKIA! (otsailak 6 – apirilak 3). ). Fase berriaren aurkezpena egingo da. Aldaketez hitz egingo da, eta baita emakumeek nabarituko dituzten sintomen inguruan ere. Kontuan eduki behar da umetokiak gainontzeko organoetan eragiten duen konpresioa ariketa fisikoa egiteko oztopo izan daitekeela; adibidez, diafragmaren konpresioagatik, zailagoa izan daiteke sakon arnastea. Arestian aipatutako helburuak lortuko dira (11, 13, 16).

### **4.2.2 Estrategia metodologikoak**

Ikaskuntza nabarmena bultzatzen duten taldeko hezkuntza prozesuak sustatzeko, metodo eta teknika aktiboan nahiz anitzen erabilpena funtsezkoa da, eta hauek, planteatutako helburuaren, edukien, prozesuen eta ikasketa-estiloen arabera izan

behar dute (21, 22).

Honen harira, OHeP-ean landu diren teknikak azalduta agertzen dira ondorengo taulan:

4.taula: taldeko osasun-hezkuntzako metodoak, teknikak eta azalpenak.

TEKNIKAK	IKASKETA PROZESUA	TEKNIKA-MOTAK
<b>Ikerketa-metodoa</b>	Hezkuntza ekintza baten hasieran erabiltzen da taldearen esperientziak, bizipenak, aurretiko ideiak, etab. ezagutzeko	Galdetegi itxia Ideia zaparrada
<b>Esposizio-metodoa</b>	Informazioa berrantolatu eta ugaritzea.	Parte-hartze ikasgaia
<b>Gaitasunen garapen metodoa</b>	Gaitasunak entrenatzea.	Entrenamendu-froga
<b>Harrera-metodoa</b>	Pertsonari interesa eta konfiantza helarazten dien hitzezko eta ez hitzezko jarrerak erabiltzea.	Jolasak Beraien artean hitz egiteko uneak uztea
<b>Hausnarketa-metodoa</b>	Kausak, erlazionatutako faktoreak, errealitatea, sentimenduak, jokabideak, etab. hausnartzeko erabiltzen dira.	Kasuak Ariketak

Iturria: einkizun propioa. Erreferentzia honetan oinarrituta: 19.

Gainera, OHeP garatzeko orduan, kontuan hartu da haurdunaldian zehar emakumeen gogo-aldartean aldaketa handiak izaten direla, beraz, saioak arinak, jarraitzeko errazak eta dibertigarriak izateko ahalegina egin da (10).

#### 4.2.3 Programa

OHeP hau Oreretan edo honen sinonimoa den Erretereria herrian kokatuko da, bertako emakume haurdunek parte-hartuko dutelarik. Programaren iraupena 7 hilabetekoa izango da, zehazki, urriaren 3tik apirilaren 3a bitartekoa. Hiruhileko bakoitzean, hiruhileko horretako gorputzaren aldaketak landuko dira, eta garai horretan egitea komeni den ariketa fisikoan jarriko da garrantzia. Beraz, urrian 6-10 asteko dauden emakumeei zuzenduko zaie, hots, erditze-data apirilean dutenei, denak erritmo berdinean joan daitezten.

Gaindegiak, hau da, Euskal Herriko Ekonomia eta Gizarte Garapeneko Behategiak argitara eman zuenez, 2019an Oreretan 249 haur jaio ziren (25). Gaur-gaurkoz, ezinezkoa da 2022ko abuztuan haurdun zenbat emakume geldituko diren jakitea, baina

estimazio txiki bat eginez, 2019ko datuak kontuan hartuz, esan daiteke gutxi gorabehera hilabetero 21 haur inguru jaiotzen direla, beraz, beste hainbeste haurdunaldi daudela. Ondorioz, garatutako OHeP programan 20 bat parte-hartzaile egon daitezke. Hala ere, emakume horietatik guztietatik batzuk kontraindikazioen bat edukiko dutela edo programan parte hartuko ez dutela jotzen da. Beraz, OHeP programa hau gutxi gorabehera 10 pertsonako talde batentzat diseinatuta dago. Hala ere, emakume gehiago direla ikusten bada, bi txanda egitea planteatu daiteke. Talde bakoitzean dauden pazienteen kopurua egokia da haietako bakoitzari arreta egoki bat emateko. Gainera, emakumeentzat baliagarria da beraien egoera berdinean dauden beste emakumeekin denbora pasatzea, beraien beldurrak, zalantzak, etab. partekatzen laguntzen duelako honek. Azkenik, denak batera egote horrek elkarri kirola egiteko motibatzea eragiten du (26).

Haurdun dauden emakumeak programaren inguruan informatzeko lana emaginak egingo du haurdunaldiaren lehenengo kontsultan. Kontsulta honetan, emaginak emakumearen balorazio orokor bat egingo du pazienteak ariketa fisikoa egiteko kontraindikaziorik ez duela ziurtatzeko. Ondoren, saioetara etortzeko gonbidapena luzatuko zaio (ikus 2.eranskina) (2, 5, 9, 11).

OHeP talde multidiziplinar baten bidez gauzatuko da, osasun-agenteak prestatzaile fisiko bat eta emagin bat izango direlarik. Gainera, programan zehar igerilekuan AIPAP metodoa landuko denez, hots, erditzea errazten duten mugimenduetan parte hartzen duten muskuluak, lotailuak eta tendoiak lantzen dituen metodo bat, OHeP hau gauzatuko duten osasun-agenteok metodo honi buruzko formakuntza eduki beharko dute (27).

Saioak astean behin burutuko dira, astelehenetan, eta 90 minutuko iraupena edukiko dute. Saioen egutegi bat garatu da saioak noiz izango diren jakiteko. (ikus 3.eranskina) Hiru aurkezpen saio egongo dira, hiruhileko bakoitzaren hasieran bat. Gainerako saioen egitura, beti antzekoa izango da: harrera, beroketa, saio bakoitzari dagozkien helburuen betetzea, atsedenera itzultzea eta galderak nahiz zalantzak argitzeko tartea. Saio bakoitzaren dinamika taula batean bildu da (ikus 4-18. eranskinak).

Hiruhileko bakoitzean hiruhileko horretan landu beharreko gaitasunak landuko dira. Saio batzuetan landuko diren gorputzeko atalak nahiz gaitasunak errepikatu egingo direnez, guztira 27 saio egongo diren arren, 12 saio eredu sortu dira, batzuetan landuko diren helburuak berdinak izango direlako. Hala ere, ondoren osasun-agenteek erabakiko dute landu beharreko helburuak lantzeko modu desberdinak zein izango diren, saioak errepikakorrak izan ez daitezten. Adibidez, zoru pelbikoa saio guztietan landuko den arren, lantzeko moduak desberdinak izango dira, ariketa desberdin asko planteatuz.



Saioetan zehar, garrantzitsua izango da ariketa fisikoaren intentsitatea neurtzea, intentsitatea handiegia baldin bada kalteak egon baitaitezke fetuan nahiz emakumean. Horretarako, 19.eranskinean azaltzen diren tresna batzuk erabiliko dira.

Bukatzeko, saioen antolaketari dagokionean, nahiz eta Oreretan bi osasun-zentro dauden, saio gehienak Iztietako anbulategian izango dira, eta Berauneko anbulategiari dagokizkion emakumeek ere joan ahal izango dute Iztietara. Gainera, beste saio batzuk Fanderiako kiroldegiko igerilekuan burutuko dira, beraz, OHeP-ko parte-hartzaileek kiroldegi honetako bazkideak izan beharko dute, honako hau da edukiko duten gastu ekonomiko bakarra, gutxi gorabehera 25 euro ordaindu beharko dituzte hilabetero (28).

## **5. EBALUAZIOAREN PLANGINTZA**

Proiektua ebaluatzeko eta horrela, hobetu ahal izateko, OHeP-ren emaitzak, prozesua eta egitura ebaluatuko dira tresna desberdinak erabiliz.

### **5.1. Proiektuaren emaitzen ebaluazioa**

Emaitzei dagokienean, xede-taldeak lortu behar dituen helburuak bete diren aztertuko da. Ebaluazio hau metodologia desberdinen bidez egingo da, helburu motaren arabera:

- **Ezagutzazko helburuak ebaluatzeko** aurkezpen saioen bukaeran, *Kahoot* galdetegi baten bidez, beraien ezagutzak azalerautuko dituzte ebaluagarriak izan daitezzen (ikus 20, 21 eta 22 eranskinak).
- **Gaitasunezko helburuak ebaluatzeko** saio bakoitzean zehar, hiruhileko zehatz horretan lortu behar dituzten helburuak lortzeko ariketen egokitasuna behatuko da errubrika baten bitartez (ikus 23. eranskina).
- **Jarrerazko helburuak ebaluatzeko**, saioetan zehar beraien ohituren inguruan galdetuko zaie eta hiruhileko bakoitzaren bukaeran galdetegi bat pasako zaie (ikus 24.eranskina).

### **5.2. Proiektuaren prozeduraren ebaluazioa**

OHeP-ren prozedura ebaluatzeko, ekintzen egokitasuna (parte-hartzea, xede-taldearen gogobetetze-maila, helburuak eta edukiak xede-taldearen mailara egokitzea, etab.) ebaluatuko da. Ebaluaketa hau, xede-taldeak eta osasun-agenteeek egingo dute hiruhileko bakoitzaren bukaeran (ikus 25 eta 26 eranskinak).

### **5.3. Proiektuaren egituraren ebaluazioa**

Amaitzeko, egitura eta baliabideak ebaluatzeko, espazioa, saioen ordutegia eta iraupena eta erabilitako baliabide didaktikoak eta pertsonalak egokiak izan diren aztertuko da. Ebaluaketa hau, xede-taldeak azkeneko saioan egingo du, eta osasun-agenteeek programa bukatu ostean (ikus 25 eta 26 eranskinak).

## **6. EKARPEN PERTSONALA**

Azkeneko hamarkadetan ariketa fisikoak gure osasunean duen garrantzia asko azpimarratu da, eta gizarteak orokorrean badaki ariketa fisikoa egitea osasuntsua bezain komenigarria dela. Hala ere, emakume bat haurdun gelditzen denean, zalantzak sortzen zaizkigu. Arriskutsua izan al daiteke haurdunaldian kirola egitea? Komeni al da? Emakumeak ez al du atsedena hartu behar etapa honetan?

Hori dela eta, haurdunaldia eta ariketa fisikoaren harremana aztertu duten ikerketa asko egin dira azkeneko urte hauetan, eta hauek denek, garbi erakutsi dute komenigarria baino, ezinbestekoa dela emakumeak aktiboak izatea haurdunaldi osasuntsu batean. Horregatik, garai honetan bizitza aktibo bat mantentzeko gidalerroak garatu dituzte hainbat erakundek. Beraz, gaur egun informazio asko dago onuren, arriskuen, kontraindikazioen eta kirola egiteko moduaren inguruan.

Hala ere, emakumeen oso ehuneko txikiak betetzen ditu gidalerroak, arrazoirik nagusiena informazio falta delarik. Gabezia hau profesionalen ezjakintasunetik sortzen da, ikerketek argi erakutsi baitute orokorrean haurdunaldian emakumeekin harremana duten osasun profesionalak ez dutela formakuntza nahikoa alor honetan, beraz, beraien pazienteei ez dizkietela ariketa fisikoa egiteko tresnak ematen. Hau guztia gutxi balitz, oraindik osasun langile batzuk iraganean emakumeei ematen zitzaizkien aholkuetan oinarritzen dira (atsedena hartzea komeni dela, oinez ibiltzea ez den gainerako kirolak baztertu behar direla, etab.). Horregatik, etorkizunera begira, funtsezkoa da profesionalak hezteko programak aurrera eramatea, izan ere, egin diren hezte-programek nabarmen hobetu dituzte profesional horien pazienteei dituzten ariketa fisiko ohiturak.

Osasun-hezkuntza honen garapenari dagokionez, emakume bakoitza, duen forma fisikoa eta haurdunaldi bakoitza desberdinak direnez, zaila izan da hainbeste emakumei doituko zitzaien OHeP bat garatzea, berez, plan individualizatu bat eduki beharko lukelako emakume bakoitzak. Hala ere, jaso den informazioarekin, programa orokor bat egin da, ahalik eta emakume gehienena hurbilduko zena. Gainera, horrelako programek, ariketa fisikoa egitea lortzeaz gain, herri berean egoera berdinean dauden emakumeen arteko harremanak sendotzea ere badakar, hau oso positiboa izan

daitekeelarik gizakion sozializazio behar horretan, eta batez ere haurdunaldia bezalako momentu zaurgarri batean.

Gaur egun, Euskal Herriko osasun-zentroetan haurdunaldi aurreko ikastaroak antolatzen direla jakina da, baina hauetan ariketa fisikoari ez zaio duen garrantzia ematen. Horregatik, haurdunaldi aktibo baten apustua egiten duten emakume euskaldun gehienak beraien kabuz hasten dira entrenatzaile fisikoren bat edo kirola egiteko zentroyen bat bilatzen, beti ere, modu pribatuan. Kontuan hartu behar da emakume askok ezin diotela aurre egin gastu ekonomiko honi. Beraz, haurdunaldian ariketa fisikoa egiteak dituen onurak ikusita, funtsezkoa da sistema publikoak modu honetako osasun-hezkuntza programak aurrera eramatea.

Bukatzeko, GrAL honen gauzatzearekin batera, ama izango diren pertsona horietan ariketa fisikoa egiteko ohiturak finkatuko dira eta motibazioa sortuko da, eta ondorioz, litekeena da txikia jaio ondoren ere, ohitura horiekin aurrera jarraitzea. Horrela, mundu mailan ditugun sedentarismoaren datuak hobetzeko pausu txiki bat izan daitezke horrelako proiektuak.

## **7. BIBLIOGRAFIA**

- 1) MedicineNet. 2021[eguneratuta 2021ko martxoak 29; kontsulta data 2021ko azaroaren 24]. Medical Definition of Pregnancy; [2 pantaila ggb]. Eskuragarri: <https://www.medicinenet.com/pregnancy/definition.htm>
- 2) Hospital Universitario la Moraleja [Internet]. Madril. 2018 [eguneratuta 2018ko otsailak 27; kontsulta data: 2021ko azaroaren 24]. Mujer y deporte. La salud como meta; [2 pantaila ggb]. Eskuragarri: <https://www.hospitallamoraleja.es/es/pacientes-mujer-deporte-listado.php>
- 3) Clínica Universidad de Navarra [Internet]. Iruña; 2021 [kontsulta data: 2022ko urtarrilaren 21]. Futura mamá; [2 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.cun.es/chequeos-salud/embarazo>
- 4) Paz Fernández N, González González Y, Alonso Calvete A, Da Cuña Carrera I. Efectos del ejercicio en la depresión durante el embarazo y el posparto. Una revisión sistemática. Clín investig ginecol obstet [Internet]. 2021 [kontsulta data 2021ko azaroaren 24]; 100683: 2-10. Eskuragarri: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0210573X21000423>
- 5) Grenier L, Atkinson S, Mottola M, Wahoush O, Thabane L, Xie F, et al. Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. Matern Child Nutr [Internet]. 2021 [kontsulta data 2021ko abenduaren 6]; 17: 1-9. Doi: [10.1111/mcn.1306](https://doi.org/10.1111/mcn.1306)
- 6) Ching-Fang L, Yao Chung H, Li-Kang C, Hsien-Ming L, Chen-Ju L, Sheng-Mou H. Constructing and applying an exercise counseling model for pregnant women: A preliminary study. Nurse Educ Prac [Internet]. 2018 [kontsulta data 2021ko abenduaren 8]; 33: 77-83. Doi: [10.1016/j.nepr.2018.09.003](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.09.003)
- 7) Savvaki D, Taousani E, Goulis D, Tsirou E, Voziki E, Douda H, et al. Guidelines for exercise during normal pregnancy and gestational diabetes : a review of international recommendations. Hormones (Athens) [Internet]. 2018 [kontsulta data 2021ko abenduaren 8]; 17: 521-529. Doi: [10.1007/s42000-018-0085-6](https://doi.org/10.1007/s42000-018-0085-6)
- 8) Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med [Internet]. 2019 [kontsulta data 2021ko abenduaren 11]; 52: 1339-1346. Doi:[10.1136/bjsports-2018-100056](https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056)
- 9) Barakat R, Díaz-Blanco A, Franco E, Rollán-Malmierca A, Brik M, Vargas M, et al. Guías clínicas para el ejercicio físico durante el embarazo. Prog Obstet Ginecol [Internet]. 2019 [kontsulta data 2021ko abenduaren 11]; 62(5): 464-471. Doi:[10.20960/j.pog.00231](https://doi.org/10.20960/j.pog.00231)

- 10) ACOG Committee opinion. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Ginecol* [Internet]. 2020 [kontsulta data 2021ko abenduaren 11]; 135(4): 178-188. Eskuragarri: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
- 11) Rodríguez-Blanke R, Aguilar-Cordero MJ, Marín-Jiménez AE, Menor-Rodríguez MJ, Montiel-Troya M, Sánchez-García JC. Water Exercise and Quality of Life in Pregnancy: A randomised Clinical Trial. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 11]; 17: 1-12. Doi: 10.3390/ijerph17041288
- 12) Vázquez-Lara JM, Ruiz-Frutos C, Rodríguez-Díaza L, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres-Luque G. Efecto de un programa de actividad física en el medio acuático sobre las constantes hemodinámicas en mujeres embarazadas. *Enferm Clin* [Internet]. 2018 [kontsulta data 2021ko abenduaren 29]; 28(5): 316-325. Doi: 10.1016/j.enfcli.2017.07.009
- 13) López-Loman N, Yanci J, Granados C, Lozano L, Barrenetxea I, Romaratezabala E, Iturricastillo A. Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas. *J Sport Health Res* [Internet]. 2021 [kontsulta data 2021ko abenduaren 11]; 13(3): 493-504. Eskuragarri: <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91226>
- 14) Náger Obón V, Cabeza Bernardos D, Méndez Ade E, Martín Nuez I, Casas Lázaro MJ, Cuello Ferrando A. Programa de ejercicio terapéutico durante la gestación. Artículo monográfico. *Rev Sanit Investig* [Internet]. 2021 [kontsulta data 2021ko abenduaren 30]. Eskuragarri: <https://www.revistasanitariadeinvestigacion.com/programa-de-ejercicio-terapeutico-durante-la-gestacion-articulo-monografico/>
- 15) Szumilewicz A. Who and how should prescribe and conduct exercise programs for pregnant women? Recommendations based on the european educational standards for pregnancy and postnatal exercise specialists. *Dev Period Med* [Internet]. 2018 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 11]; 22(2): 108-112. Doi: 10.34763/devperiodmed.20182202.107112
- 16) Health.gov [Internet]. Amerikako Estatu Batuak; 2018 [kontsulta data 2021ko abenduaren 29]. Physical Activity Guidelines for Americans. Eskuragarri: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

- 17) Osakidetza [Internet]. Gasteiz; 2020 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 27]. Tarifas para facturación de servicios sanitarios y docentes de Osakidetza para el año 2020. Eskuragarri:  
[https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk\\_servic\\_para\\_empresas/es\\_def/adjuntos/LIBRO-DE-TARIFAS\\_2020\\_osakidetza.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_servic_para_empresas/es_def/adjuntos/LIBRO-DE-TARIFAS_2020_osakidetza.pdf)
- 18) Daly D, Cusack C, Begley C. Learning about pelvic floor muscle exercises before and during pregnancy: a cross-sectional study. *Int Urogynecol* [Internet]. 2019 [kontsulta data 2021ko abenduaren 28]; 30: 965-975. Doi: 10.1007/s00192-018-3848-3
- 19) Okafor UB, Goon DT. Providing physical activity education and counseling during pregnancy: A qualitative study of midwives' perspectives. *Niger J Clin Pract* [Internet]. 2021 [kontsulta data 2021ko abenduaren 29]; 24: 718-28. Doi: 10.4103/njcp.njcp\_486\_20
- 20) Ramón-Arbués E, Martín-Gómez S, Martínez-Abadía B. Patrones de actividad física durante el embarazo en mujeres de Aragón (España). *Gac Sanit* [Internet]. 2017 [kontsulta data 2021ko abenduaren 11]; 31(2): 168-169. Doi: 10.1016/j.gaceta.2016.08.005
- 21) Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de educación para la salud [Internet]. Navarra: Instituto de Salud Pública del Gobierno de Navarra; 2006 [kontsulta data 2021ko abenduaren 29]. Eskuragarri:<https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
- 22) Benito A, Nuin B, Sorraín Y, Blanco M, Astillero MJ, Paskual A, et al. Osasun ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa [Internet]. Eusko Jaurlaritz, Osasun Saila; 2016 [kontsulta data 2021ko abenduaren 29]. Eskuragarri: [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_comunitaria/eu\\_def/adjuntos/guia-metodologia-eus.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_comunitaria/eu_def/adjuntos/guia-metodologia-eus.pdf)
- 23) Addi [Internet]. Euskal Herria: 2020 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 11]. Vancouver citation style: aipua eta erreferentzia bibliografikoak nola egin; [1 pantaila ggb]. Eskuragarri: <https://addi.ehu.es/handle/10810/42450>
- 24) BUMA (Biblioteca de la Universidad de Málaga) [Internet]. Málaga: 2021 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 11]. Citas y bibliografía: ejemplos Vancouver; [8 pantaila ggb]. Eskuragarri: <https://biblioguias.uma.es/citasybibliografia/ejemplosvancouver>
- 25) Gaindegia [Internet]. Euskal Herria: 2019 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 13]. Jaiotza eta jaiotza-tasa. [3 pantaila ggb]. Eskuragarri: <http://www.gaindegia.eus/eu/datuak/demografia/jaiotzak>

- 26) Harrison AL, Taylor NF, Shields N, Frawley H. Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. J Physiother [Internet]. 2018 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 13]; 64: 24-32. Doi: 10.1016/j.jphys.2017.11.012
- 27) AIPAP Método de Preparación al Parto [Internet]. 2019 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 20]. Método AIPAP. [4 pantaila ggb]. Eskuragarri: <http://aipappreparacionparto.com/que-es-el-metodo-aipap/>
- 28) Errenteriako Udala [Internet]. Errenteria. 2022 [kontsulta data 2022ko urtarrilaren 24]. Jarduerak: ikastaroak, prezioak eta abonauk; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: [https://errenteria.eus/app/uploads/2021/06/2021eko-kiroletako-abonauk\\_eus.pdf](https://errenteria.eus/app/uploads/2021/06/2021eko-kiroletako-abonauk_eus.pdf)





## **ERANSKINAK**

### **1. eranskina: lehenengo hiruhilekoaren inguruko informazioa**

#### **LEHENENGO HIRUHILEKOA**

**Guruin mamarioak:** estrogenoen eta progesteronaren ekintzaren ondorioz, guruin mamarioen hazkuntza (sentsibilitate handiagoa).

**Areolak:** belztu eta handitu.

**Mikzio maiztasuna igo:** umetokiak maskuriari egiten dion presioa dela medio.

**Umore aldaketak:** hormonaren ekintzaren ondorioz (sindrome premenstrualaren antzekoa)

**Goragalea eta goitikak:** hormonaren ekintzengatik. Goizetan ohikoagoak.

**Heste erritmoa:** umetokiaren presioagatik idorreria. Progesteronaren maila altuengatik azidotasuna eta indigestioa.

**Lo-patroian aldaketak:** hormonaren ekintzengatik eta tentsio emozionalarengatik insomnioa.

**Bihotza:** bolumen kardiakoaren hazkuntza %40-50ean. Honek bihotz-maiztasuna handitu dezake.

#### **ARIKETA FISIKOA EGITEAREN ONURAK**

Amarentzat:

- Preeklampsia, hipertentsioa, diabetes gestazionala, zesarea, lunbalgia eta instrumentalaren bidezko erditzea izateko arriskua jaisten du.
- Idorreria, hantura eta edemak ekidin.
- Haurdunaldiko eta erdiondoko depresioa ekidin.
- Erditze azkarragoa izaten lagundu.
- Erdiondoko gernu inkontinentzia izateko arriskua jeitsi eta errekupeazioa azkartu.

Haurarentzat:

- Etorkizuneko bihotz arazoak, diabetesa eta loditasuna ekidin.
- Garapen intelektual eta motor hobea izateko aukera.

#### **GOMENDIOAK**

##### **Orokorrak**

Egiten hasi aurretik, osasun profesional batek balorazioa egin behar dizu kontraindikaziorik ez duzula ziurtatzeko.

Astean 150 minutuz egin gutxienez: indarra, gaitasun aerobikoa eta flexibilitatea landu.

Aerobikoa: oinez ibiltzea, dantza, bizikleta estatikoa, igeri egitea, korri egitea (aurretik egin bada, lehenengo bi hiruhilekoetan egin daiteke), etab.

Indarra: tonu pelbikoari, abdomeneko muskuluei eta bizkarreko muskuluei garrantzia eman. Bakoitzaren puntu ahulak landu, batez ere lehenengo hiruhilekoan. Indarra egiterakoan pisurik gabe egin edo 4,5kg baino pisu txikiagoak dituzten pisuak erabili.

Inpaktuzko kirolak ekidin (zaldian ibiltzea, eski alpinoa, izotz-hockey-a).

Hidratatuta mantendu eta tenperatura egokia dela ziurtatu (bero gehiegiko guneak saihestu).

Bigarren hiruhilekotik aurrera decubito supino gorputz-jarrera ekidin.

Valsalva maniobra ekidin.

Urpekaritza ekidin.

2000m baino altuagoko altituedeetan egitea ekidin aurretik aklimatazio prozesurik egin ez bada.

Bataz-besteko bihotz-maiztasunaren taula ezagutu (ikus 4.eranskina)

Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea.

Astean egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez.

### **Hiruhilekorako zehatzak**

#### **1.hiruhilekoa**

Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egin astean 30 minutuz hiruhileko guztian zehar.

Gorputzak irabaziko duen pisua dela eta, indar ariketak egin astean 90 minutuz hiruhileko guztian zehar.

Zoru pelbikoaren tonua indartzeko ariketak egin egunero 15 minutuz hiruhileko guztian zehar.

Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar.

Flexibilitatea lantzeko luzaketak egitea egunero 10 minutuz.

#### **3.hiruhilekoa**

Gorputz-jarrera, alineazio optimoa eta oreka mantentzeko ariketak egiten jarraitu astean 30 minutuz.

Indar ariketak egiten jarraitu astean 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatitari eta bizkarreko muskuluei.

Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz.

Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz.

Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz.

Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte.

Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz.

Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz.

### **KONTRAINDIKAZIOAK**

**Erabateko kontraindikazioak:** mintzen hauste goiztiarra, erditze goiztiarraren aurrekariak, preeklanpsia, zerbix ezgaitua, umetokiko hazkuntza atzeratua, haurdunaldi anizkoitza, kontrolatu gabeko I diabetesa, hipertentsio ez kontrolatua, gaixotasun tiroide ez kontrolatua, bihotzeko edo arnas aparatuko beste

asaldura larriak.

**Kontraindikazio erlatiboak:** aurreko haurdunaldietan haurra galdu izana, ongi kontrolatutako HTA gestazionala, bihotzeko edo arnas aparatuko asaldura arinak, anemia sintomatikoa, desnutrizioa.

**NOIZ GERATU EGITEAZ?**

Atsedena eginda ere konpontzen ez den arnas gabezia.

Umetokiko kontrakzio txiki, ertain edo handiak.

Baginatik odola botatzea.

Baginatik jariakin jarriak botatzea, mintzen haustura izan baitaiteke.

Min abdominala.

Buruko mina.

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (2-4, 6-10, 13).

## 2. eranskina: saioetara etortzeko gonbidapena

### **AMATXO AKTIBO BAT IZAN NAHI DUZU?**

**Ba ez ezazu galdu aukera hau, zuretzako aproposa den programa bat antolatu dugu eta!**

Haurdunaldian gertatzen diren aldaketen inguruan eta ariketa fisikoak dituen onuren inguruan informatuko zaitugu. Gainera, astean behin antolatuko diren saioetan, zure egoera berdinean dauden beste emakumeekin ariketa fisikoa praktikatzeko aukera edukiko duzu.

Eta noski, emagin baten eta entrenatzaile fisiko baten gomendio onenekin!

Asko ikasteaz gain, primeran pasako dugu, animatu!

**Noiz:** astelehenero (urriak 3-apirilak 3)

**Ordua:** 10.00-11.30

**Lekua:** Iztietako osasun-zentroko liburutegia

Iturria: eginkizun propioa.

### 3. eranskina: egutegia

URRIA	AZAROA	ABENDUA	URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA
3	7	5	2	6	6	3
10	14	12	9	13	13	
17	21	19	16	20	20	
24	28*	26*	23	27*	27*	
31*			30*			

 1.hiruhilekoa: AMATXO MUGITZEKO 11 ARRAZOI

 2.hiruhilekoa: GOZATZEKO UNEA

 3.hiruhilekoa: BADATOR TXIKIA!

\*igerilekua

Iturria: eginkizun propioa.

#### 4. eranskina: 1.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Saio honetan programaren aurkezpena egingo da. Osasun-agentek taldea ezagutuko dute eta emakumeak beraien artean ezagutuko dira. Konfiantzazko espazio eroso bat lortzen saiatuko da emakumeak gustura sentitu daitezen ikastaroan zehar, horrela, programarekiko atxikimendua handituko baita.

Lehenengo saio honetan lortuko dituzten helburuak honakoak dira:

1. Haurdunaldian gorputzean gertatzen diren aldaketa orokorrak ezagutzea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
2. Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteak dituen onurak ezagutzea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
3. Haurdunaldian ariketa fisikoa egiteko indikazioak, baldintzak eta kontraindikazioak ezagutzea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
4. Ariketa fisikoa egiteaz noiz geratu jakitea lehen saioaren amaierarako (EZAGUTZAZKOA).
5. Beraien burua aurkeztea, haurdunaldiaz hitz egitea eta beraien kirol-ohituren inguruan informatzea lehen saioaren amaierarako (JARRERAZKOA).
6. Lehenengo hiruhilekoan gertatzen diren aldaketak eta eduki ditzazketen sintomak ezagutzea lehen saioaren amaierarako, baita hiruhilekoan zehar landu behar dituzten ariketak ere (EZAGUTZAZKOA).
7. Saio guztietan zehar beraien sentazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

<b>Data</b>	<b>Osasun-agentek</b>	<b>Jorratutako gaiak</b>	
2022/10/03	Emagina	1.gaia: AMATXO MUGITZEKO 11 ARRAZOI	
<b>Lekua</b>	Prestatzaile fisikoa		
Iztietako osasun- zentroko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
<b>Landutako helburua</b>	<b>Teknikak eta teknika-motak</b>	<b>Iraupena</b>	<b>Materiala</b>

Harrera: 5, 7	<b>Harrera-teknika: jolasa</b> Emakumeek eta osasun profesionalek beraien buruaren aurkezpena egingo dute, eta kirol ohituren inguruko informazioa helaraziko dute. Horretarako, borobilean eseri eta elkarri baloia pasatzen joango dira hitz egiteko txanda emateko.	10'	Aulkiak Balo bat
1, 2, 3, 4, 6	<b>Ikerketa-teknika: ideia zaparrada</b> Emaginak arbelean "kirola" eta "haurdunaldia" hitzak idatziko ditu. Xede-taldeak bi termino horiek entzunda bururatzen zaizkien hitzak esan beharko dituzte.	10'	Arbela Errotulagailua
	<b>Esposizio-metodoa: parte-hartze ikasgaia</b> Emaginak haurdunaldian gorputzean gertatzen diren <b>aldaketen</b> inguruko aurkezpena egingo du, eta ondoren, lehen hiruhilekoan zentratuko dira. Ondoren, <b>ariketa fisikoen onuretara</b> joko da, <b>baldintzak</b> , kontraindikazioak, eta ariketa fisikoa egiteaz <b>noiz geratu</b> behar duten azalduko zaie. Gainera, intentsitatea neurtzeko taula ere argituko zaie (ikus 19.eranskina) Emakumeek beraien aurretiko esperientziak kontatzeko aukera edukiko dute uneoro. Azaldutako informazioa presente edukitzeko, dokumentu bat emango zaio bakoitzari. (ikus 1. Eranskina)	40'	Ordenagailua Proiektorea 1.hiruhilekoko informazioaren eta intentsitatearen 10 kopia (ikus 1 eta 21 eranskinak)
6	<b>Esposizio-metodoa: parte-hartze ikasgaia</b> Programaren nondik norakoak azaldu: lehenengo hiruhilekoan landuko diren gaitasunak, lortu behar dituzten helburuak, saioen antolakuntza azaldu, saioetara ekarri behar duten arropaz hitz egin eta egutegia entregatu.	20'	Egutegiaren kopiak (ikus 3.eranskina)
Agurra: 7	<b>Kahoot</b> galdetegia erantzuteko (21.eranskina) eta xede-taldeak dituen galderak erantzuteko tartea hartuko da eta hurrengo saioko dinamikaren inguruko informazioa helaraziko zaie.	10'	

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: 9, 13.

5. eranskina: 2 eta 4. saioetan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Bi saio hauetan dinamikak berdinak izango dira. Hala ere, osasun-agenteeek teknika bakoitza jorratzeko ariketa desberdinak planteatu beharko dituzte, saioak errepikakorrek izan ez daitezzen. Izan ere, gorputzeko-atal jakin bat lantzeko ariketa mota bat baino gehiago daude.

Jorratuko diren helburuak hauek izango dira:

7. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

8. Hiruhilekoaren bukaeran hiruhilekoari buruzko hausnarketa bat egitea eta helburuak betetzen ari diren aztertzea (JARRERAZKOA).

10. Gorputzak irabaziko duen pisua dela eta, indar ariketak egin asteen 90 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

11. Zoru pelbikoaren tonua indartzeko ariketak egin egunero 15 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

12. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

14. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

Data	Osasun-agentek	Gaiak	
2022/10/10 eta 2022/10/24	Emagina Prestatzaile fisikoa	1.gai: AMATXO MUGITZEKO 11 ARRAZOI	
<b>Lekua</b>			
Iztietako osasun- zentroko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
<b>Landutako helburua</b>	<b>Teknika</b>	<b>Iraupena</b>	<b>Materiala</b>
Harrera: 7	<b>Elkartze-teknika</b> Elkar agurtuko dira eta saioaren laburpen txiki bat egingo da.	5'	
14	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Beroketa egingo da. Horretarako, entrenatzaile fisikoak eta emaginak prestatutako zunba	10'	Musika aparatua



	dantza, beroketa gisa.		
12	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Gaitasun aerobikoa lantzeko, bi zunba dantza egingo dira. Bakoitza 8 bat minutukoa, tartean deskantsatzeko denbora utziz. Entrenatzaile fisikoak eta emaginak prestatuko dituzte.	20'	Musika aparatua
10	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Gorputzeko <i>Core</i> zatia lantzeko ariketa batzuk egingo dira, eta etxean nola egin erakutsiko zaie.	25'	Estera
11	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Zoru pelbikoa lantzeko <i>Kegel</i> ariketak egingo dira, xede-taldeak egunerokotasunean etxean egiteko ikas ditzan.	20'	Estera
8, 10, 11, 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Urriaren 10a</u></b></li> </ul> <b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Luzaketak egingo dira beraien zalantzak argitzen diren eta astean zehar egin beharreko kirolaren inguruko gomendioak ematen diren bitartean. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Urriaren 24an</u></b></li> </ul> <b>Hausnarketa-teknika:</b> Parte-hartzaileei galdetegi bat emango zaie paperean beraien ohituren inguruko hausnarketa bat egin dezaten eta hurrengo hiruhilekoari begira proposamenak egin ditzaten.	10'	Estera 1.hiruhilekoko galdetegiaren kopia (ikus 25.eranskina)

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (9, 13).

6. eranskina: 3.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Saio honetan landuko diren helburuak honako hauek izango dira:

7. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).
9. Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egin astean 30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
10. Gorputzak irabaziko duen pisua dela eta, indar ariketak egin astean 90 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
11. Zoru pelbikoaren tonua indartzeko ariketak egin egunero 15 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
12. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
13. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egitea egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).
14. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

Data	Osasun-agentek	Gaiak	
2022/10/17	Emagina	1.gaiak: AMATXO MUGITZEKO 11 ARRAZOI	
<b>Lekua</b>	Prestatzaile fisikoa		
Oreretako bidegorria eta osasun-zentroko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 7	<b>Elkartze-teknika:</b> Elkar agurtuko dira eta saioaren laburpen txiki bat egingo da.	5'	
7, 12, 13	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Oreretako bidegorrira joango da taldea oinez ibiltzera gaitasun aerobikoa lantzeko eta kanpoan kirola egiteak dituen onurez baliatzeko.	30'	
11	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Zoru pelbikoa lantzeko ariketak egingo dira.	15'	Fitball baloia

9	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Gorputz-jarrera eta alineazioaren inguruko ariketak egingo dira.	20'	Estera
13, 14	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Atsedenera itzultzeko, luzaketak egingo dira emakumeei beraien zalantzak argitzeko unea ematen zaien bitartean.	15'	Galdetegiaren kopiak

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (7, 13).

7. eranskina: 5. saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Lehenengo AIPAP saio honetan lortuko diren helburuak ondorengoak izango dira:

7. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).
11. Zoru pelbikoaren tonua indartzeko ariketak egin egunero 15 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
12. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).
13. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egitea egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).
14. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).
15. Astean egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2022-10-31	Emagina Prestatzaile fisikoa	1.gaiak: AMATXO MUGITZEKO 11 ARRAZOI	
<b>Lekua</b>			
Fanderiako kiroldegiko igerilekua			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 7	<b>Elkartze-teknika:</b> Elkar agurtuko dira, igerilekura sartzeko prestatu eta saioaren laburpen txiki bat egingo da.	15'	
12	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Gaitasun aerobikoa landuko da. Horretarako, uretan korri egingo da ( <i>aquarunning</i> ). Aurretiko forma fisiko eskasagoa zuten emakumeek oinez egin dezakete ariketa hau.	20'	<i>Aquarunning</i> egiteko flotagailua.
11, 13	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Elastikotasun pelbikoa lantzeko ariketak egingo	20'	Igerilekuko apar sintetikoak makila

	dira: mugimenduen gehienezko zabaltasun ariketak, mugimendu estatikoak eta artikulazio lunbo-sakro, koxofemoral eta sakroiliakoaren mobilizazioa.		
12, 11, 13	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Mugimendu aziklikoak dituzten koreografiak egingo dira gaitasun aerobikoa eta pelbisaren mugikortasuna lantzeko.	20'	Musika aparatua
7	Beraien zalantzak argituko dira eta astean zehar ariketa fisikoarekin jarraitzeko gomendioak emango zaizkie.	10'	

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia honetan oinarrituta: (12, 27).

8. eranskina: 6.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Bigarren hiruhilekoaren aurkezpen saio honetan lortuko diren helburuak hauek izango dira:

16. Bigarren hiruhilekoan gertatzen diren aldaketak eta eduki ditzazketen sintomak ezagutzea hiruhilekoaren lehen saioaren amaierarako, baita hiruhilekoan zehar landu behar dituzten ariketak ere (EZAGUTZAZKOA).

17. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

20. Indar ariketak egiten jarraitu asteen 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

21. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

24. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

Data	Osasun-agenteak	Gaiak	
2022-11-07	Emagina Entrenatzaile fisikoa	2.gaia: GOZATZEKO UNEA	
<b>Lekua</b>			
Iztietako osasun-zentroko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 17	<b>Elkartze-teknika:</b> Bigarren hiruhilekoaren inguruko bideo bat ikusiko da.	10'	Proiektorea Ordenagailua Arbela
16, 17	<b>Esposizio-teknika:</b> Emaginak bigarren hiruhilekoan gertatzen diren aldaketen berri emango du, eta egitea komeni den ariketak azalduko ditu, baita landu behar diren gorputz-atalak aurkeztu ere (ikus 28.eranskina)  <b>Elkartze-teknika:</b>	25'	Proiektorea Ordenagailua Arbela 2.hiruhilekoko informazioaren 10 kopia (ikus 27.eranskina)

	Aldi berean, emakumeei hitz egiteko tartea utziko zaie: aurretiko haurdunaldiak izan dituzten emakumeek hiruhileko honetan pairatu zituzten sintomak azalduko dituzte, parte-hartzaileak sentitzen dituztenak azalduko dituzte, etab.		
24	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Beroketa gisa, gorputza aktibatzekeo ariketak egingo dira bata bestearen jarraian (jauziak eman lekuan bertan, mugikortasun ariketak, etab.)	10'	
20	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Gluteoak, iskiotibialak eta goiko gorputz-zatia lantzeko indar-arietak erakutsiko zaizkie eta praktikatu egingo dituzte saioan.	25'	Goma elastikoak Pisu baxuko pisuak
21, 24	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Haurdunaldi garaian hain garrantzitsuak den arnasketa lantzeko ariketak egingo dira.	15'	
Agurra: 17	<i>Kahoot</i> galdetegia erantzun (ikus 20.eranskina) eta zalantzentzako tartea utzi.	5'	

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (9, 13).

9. eranskina: 7, 11 eta 15. saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

Egun hauetan lortuko diren helburuak hauek dira:

17. Saio guztietan zehar beraien sentsazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

19. Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egiten jarraitu asteen 30 minutuz (GAITASUNEZKOA).

20. Indar ariketak egiten jarraitu asteen 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatitari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

21. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

24. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

25. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agenteak	Gaiak	
2022-11-14 2022-12-12 2023-01-09	Emagina Entrenatzaile fisikoa	2.gai: GOZATZEKO UNEA	
<b>Lekua</b>			
Fanderiako kiroldegiko gimnasioa			
<b>Orduetgia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 17	<b>Elkartze-teknika</b> Elkarri agurtu, gimnasia sartu eta saioaren laburpen txiki bat egin.	10'	
24	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Hasieran, beroketa gisa, mugikortasun ariketak egingo dira.	10'	



25	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> <i>Spinning</i> saio bat egingo da.	20'	Bizikleta estatikoak Musika aparatua
19	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Alineazioa eta oreka lantzeko ariketak egingo dira.	20'	Oreka lantzeko plataformak ( <i>balance board</i> ) Goma elastikoak
20	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Indarra lantzeko ariketak egingo dira: gluteoak, iskiotibialak, gorputzeko goiko zatia eta bizkarra.	20'	Pisu baxuko pisuak (<4kg) 20 soka (astintzeko)
21, 24	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Arnasketa ariketak egingo dira	5'	Esterak
Agurra: 17	Agurra eta zalantzak argitzeko tartea	5'	

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (9, 13).

10. eranskina: 8, 12 eta 16. saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

Egun hauetan lortuko diren helburuak hauek dira:

17. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

21. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

22. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

23. Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

24. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

25. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2022-11-21 2022-12-19 2023-01-16	Emagina Prestatzaile fisikoa	2.gai: GOZATZEKO UNEA	
<b>Lekua</b>			
Iztietako anbulategiko liburutegia eta Oreretako bidegorria			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
<b>Landutako helburua</b>	<b>Teknika</b>	<b>Iraupena</b>	<b>Materiala</b>
Harrera: 17	<b>Elkartze-teknika:</b> Elkarri agurtu eta saioaren laburpen motz bat egingo da.	5'	
17, 24, 25	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Taldea Oreretako bidegorrira joango da oinez ibiltzera.	30'	
23	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Zoru pelbikoa indartzeko ariketak erakutsiko eta egingo dira.	25'	Fitball baloia
22	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Luzaketak egingo dira: bizkarrari garrantzi	15'	Estera

	berezia eman, iskiotibialak, etab.		
21, 24	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Arnasketa landuko da.	10'	Estera Kuxinak
Agurra: 17	Agurra eta zalantzak argitzeko tartea	15'	

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (9, 13).

11. eranskina: 10, 14 eta 17. saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

Egun hauetan lortuko diren helburuak honako hauek dira:

17. Saio guztietan beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

18. Hiruhilekoaren bukaeran hiruhilekoari buruzko hausnarketa bat egitea eta helburuak betetzen ari diren aztertzea (JARRERERAZKOA).

19. Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egiten jarraitu asteen 30 minutuz (GAITASUNEZKOA).

20. Indar ariketak egiten jarraitu asteen 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

22. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

24. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

25. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2022-12-05 2023-01-02 2023-01-23	Emagina Entrenatzaile fisikoa	2.gايا: GOZATZEKO UNEA	
<b>Lekua</b>			
Iztietako anbulategiko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
<b>Landutako helburua</b>	<b>Teknika</b>	<b>Iraupena</b>	<b>Materiala</b>
Harrera: 17	<b>Elkartze-teknika:</b> Elkarri agurtu eta saioaren laburpen motz bat egingo da.	5'	
24	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Berotzeko mugikortasun ariketak egingo dira.	10'	Musika aparatua

17, 20, 25	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Zunba bidez gaitasun aerobikoa lantzeaz gain, indarra ere landuko da. Dantzan zehar sentadillak, oinkadak, abdominalak lantzeko modu dinamikoak, etab. egin.	25'	Musika aparatua
20	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Indarra lantzeko ariketak egingo dira: <i>Core</i> , abdominalak, gluteoak, eta gomak erabiliz bizkarreko muskuluak landu.	20'	Goma elastikoak <i>Fitball</i> baloia
19	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Oreka mantentzeko ariketak egingo dira: bi hanketan zutik egonda hanka bat sabelera eramanez, hanka baten gainean oreka mantentzen saiatuz, plataformaren gainean denbora iraunez, etab.	10'	Oreka mantentzeko plataforma ( <i>balance board</i> )
17, 18, 22, 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Abenduaren 5an eta urtarrilaren 2an</u></b> Luzaketak egin (bizkarra, hankak, etab.) zalantzak argitzen diren bitartean.</li> <li>• <b><u>Urtarrilaren 23an</u></b> Galdetegia bete eta hiruhilekoari buruzko proposamenak egiteko tartea utzi.</li> </ul>	20	Estera  Galdetegiaren 10 kopia (ikus 25. eranskina)

Iturria: eginkizun propioa.

12. eranskina: 9, 13 eta 18. saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

AIPAP metodoa landuko den hiru saio hauetan lortuko diren helburuak hauek dira:

17. Saio guztietan beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

20. Indar ariketak egiten jarraitu asteen 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enberraren aurreko zatitari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

21. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

23. Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

24. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

25. Gaitasun aerobikoa landu egunero 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar (GAITASUNEZKOA).

26. Asteen egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2022-11-28 2022-12-26 2023-01-30	Emagina Prestatzaile fisikoa	2.gai: GOZATZEKO UNEA	
<b>Lekua</b>			
Fanderiako kiroldegiko igerilekua			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
<b>Landutako helburua</b>	<b>Teknika</b>	<b>Iraupena</b>	<b>Materiala</b>
Harrera: 17	<b>Elkartze-teknika:</b> Elkarri agurtu eta arropaz aldatu.	10'	
24	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Beroketa gisa: uretan mugikortasun ariketak egingo dira, zunba dantza bat egingo da, etab.	10'	

20	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Indarra landuko da: gluteoak eta hankak (igerilekuko horma helduz hankak atzeraka nahiz albora eramanez, etab.) eta goiko gorputzeko zatia (besoak ur azpian edukiz mugimenduak eginez, baloiarekin jolasak eginez, etab.)	20'	Puzten diren baloiak
23	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Zoru pelbikoa lantzeko ariketak proposatuko dira (mugikortasuna lantzeko ariketak, Kegel ariketak, etab.).	15'	Igerilekuko apar sintetikoetako makila
17, 25	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Gaitasun aerobikoa lantzeko jolas batzuk proposatuko dira (10 paseak jolasa, zapiaren jolasa, etab.)	20'	Puzten diren baloiak Zapiaren jolasean ibiltzeko zerbait (igerilekuko txapel bat adibidez)
21	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Arnasketa ariketak egingo dira, emakumeak makilen bidez uretan flotatzen ari diren bitartean.	15'	Igerilekuko apar sintetikoetako makila

Iturria: eginkizun propioa.

### 13. eranskina: 19.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Azkeneko hiruhilekoko aurkezpen saio honetan lortuko diren helburuak honakoak dira:

27. Hirugarren hiruhilekoan gertatzen diren aldaketak eta eduki ditzazketen sintomak ezagutzea hiruhilekoaren lehen saioaren amaierarako , baita hiruhilekoan zehar landu behar dituzten ariketak ere (EZAGUTZAZKOA).

28. Saio guztietan zehar beraien sentsazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

33. Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

34. Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

35. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

37. Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38. Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentek	Gaiak	
2023-02-06	Emagina	3.gaiak: BADATOR TXIKIA!	
<b>Lekua</b>	Entrenatzaile fisikoa		
Iztietako anbulategiko liburutegia			
<b>Orduetgia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 28	<b>Elkartze-teknika</b> Hiruhilekoaren sarrera gisa, amatasunaren inguruko bideo labur bat ikusiko da.	5'	Ordenagailua Arbela Proiektorea
27	<b>Esposizio teknika</b> Hiruhilekoaren sarrera gisa, haurrak haurdunaldia kontatzeko moduari buruzko bideoaren hirugarren zatia ikusiko dugu. Honen ondoren, emaginak 3.hiruhilekoko sintomen inguruko eta landu behar den ariketa fisikoren inguruko aurkezpena egingo du. (ikus	30'	Ordenagailua Arbela Proiektorea Hirugarren hiruhilekoari buruzko informazioaren 10 kopia (ikus 28.eranskina)



	29.eranskina) Bukatzeko, emakumeei beraien esperientzia besteekin partekatzen utziko zaie.		
35	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Mugikortasun ariketak egingo dira beroketa gisa.	5'	
34, 37, 38	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna eta tonua lantzeko ariketak egingo dira baloia erabiliz.	30	<i>Fitball</i> baloia
33, 35	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Luzaketak egingo dira.	15'	Estera
Agurra: 28	<i>Kahoot</i> galdetegia erantzun (ikus 23.eranskina) eta zalantzentzako tartea utzi.	10'	

Iturria: eginkizun propioa.

14.eranskina: 20 eta 24. saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

Saio hauetan lortuko diren helburuak hauek dira:

28. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea partehartzaileen artean (JARRERAZKOA).

31. Indar ariketak egiten jarraitu astean 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

35. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

36. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte (GAITASUNEZKOA).

37. Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38. Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agenteak	Gaiak	
2023-02-13 2023-03-13	Emagina Entrenatzaile fisikoa	3.gai: BADATOR TXIKIA!	
<b>Lekua</b>			
Fanderiako kiroldegiko gimnasioa			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 28	<b>Elkartze-teknika</b> Elkarri agurtu, gimnasia sartu eta saioaren laburpen txiki bat egin.	10'	
35	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Zunba dantza bat egingo da beroketa gisa.	10'	Musika aparatua
36	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Eliptika egingo da, bakoitzak bere gaitasunen arabera egingo du, gehienezko bihotz-maiztasuna kontuan hartuz.	20'	Eliptika
31	<b>Gaitasunen garapen teknika</b>	25'	Pisu baxuko pisuak

	Indarra lantzeko ariketak egingo dira: gluteoak, kuadrizepsak, iskiotibialak, besoak, etab. modu desberdinetako sentadillak, etab. eginez.		Zinta elastikoak
37	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Pelbisaren eta gerriaren mugikortasuna eta tonua lantzeko ariketak egingo dira.	15'	Estera <i>Fitball</i> baloia
25, 38	<b>Gaitasunen garapen teknika</b> Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egingo dira: baloiarekin mugimenduak, lau hanketan jarri eta bikoteak oihala astindu emakumeak oihala pelbisean duelarik, etab.	10'	<i>Fitball</i> baloia Oihal handiak

Iturria: eginkizun propioa.

15.eranskina: 21 eta 25.saioetan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

Saio hauetan lortuko diren helburuak honako hauek dira:

28. Saio guztietan zehar beraien sentsazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

30. Gorputz-jarrera, alineazio optimoa eta oreka mantentzeko ariketak egiten jarraitu asteen 30 minutuz (GAITASUNEZKOA).

32. Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

33.Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

35. Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

36. Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte (GAITASUNEZKOA).

37. Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38.Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2023-02-20 2023-03-20	Emagina Prestatzaile fisikoa	3.gaiak: BADATOR TXIKIA!	
<b>Lekua</b>			
Oreretako bidegorria eta Iztietako anbulategiko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 28, 35	Taldea agurtu eta saioaren inguruko laburpen motz bat egin.	5'	
28, 35, 36	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Oreretako bidegorrira joango da taldea oinez ibiltzera gaitasun aerobikoa lantzeko eta kanpoan kirola egiteak dituen onurez baliatzeko.	30'	

30	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Alineazioa eta oreka lantzeko ariketak egingo dira (hanka baten gainean jarri begiak itxiz eta oreka mantentzen saiatu, besteak beste).	10'	Oreka mantentzeko plataforma ( <i>Balance board</i> )
37	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Zoru pelbikoa lantzeko Kegel ariketak egingo dira.	15'	<i>Fitball</i> baloia
38	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egingo dira (baloiarekin mugimenduak, yogako gorputz-jarrerak, etab.)	15'	Oihala <i>Fitball</i> baloia
28, 33, 35	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Luzaketak egingo dira beraien zalantzak argitzeko tarteak uzten den bitartean.	15'	Estera

Iturria: eginkizun propioa.

16. eranskina: 23.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

Saio honetan lortuko diren helburuak hauek dira:

28. Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea parte-hartzaileen artean (JARRERAZKOA).

30.Gorputz-jarrera, alineazio optimoa eta oreka mantentzeko ariketak egiten jarraitu asteen 30 minutuz (GAITASUNEZKOA).

32.Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

33.Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

34.Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

35.Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

37.Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38.Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2023-03-06	Emagina	3.gaia: BADATOR TXIKIA!	
<b>Lekua</b>	Entrenatzaile fisikoa		
Iztietako anbulategiko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 28, 35	Taldea agurtu eta saioaren inguruko laburpen motz bat egingo da.	5'	
30, 31, 32, 33, 34, 35, 38	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Yoga saioari hasiera emateko, gorputza prestatzeko ariketak egingo dira, gorputz-jarrera hauek landuz: Tadasana, Padmasana, etab. Arnasketari garrantzia emango zaio.	15'	Estera
30, 32, 33, 34, 35, 37, 38	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Gorputz-jarrera hauek landu: Marjary-Asana, Adho Mukha Svanasana, Ashwa	40'	Estera

	Sanchalanasana, Surya Namaskara, etab. Arnasketari garrantzia eman uneoro.		
28, 35	Zalantzak argitzeko eta hizketaldirako tarteak.	30'	

Iturria: eginkizun propioa.

17. eranskina: 22 eta 26.saioretan lortuko diren helburuak eta saioen antolaketaren taula

Azkeneko bi AIPAP saio hauetan lortuko diren helburuak honako hauek dira:

28.Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea partehartzaileen artean (JARRERAZKOA).

31.Indar ariketak egiten jarraitu asteen 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei (GAITASUNEZKOA).

32.Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

33.Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

34.Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

35.Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

36.Gaitasun aerobikoa landu egunero 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte (GAITASUNEZKOA).

37.Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38.Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

39.Asteen egun batean, gutxienez, igerilekuan egitea kirola, AIPAP saioetan erakutsiko diren ariketak eginez (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentekak	Gaiak	
2023-02-27	Emagina	3.gaiak: BADATOR TXIKIA!	
2023-03-27	Entrenatzaile fisikoa		
Lekua			
Fanderiako kiroldegiko igerilekua			
Ordutegia			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 28, 35	Taldea agurtu eta igerilekura sartu.	5'	



35, 36	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Beroketa gisa eta bide batez, gaitasun aerobikoa lantzeko jolasak egingo dira: harrapaketa jolasak, baloiarekin paseak, etab.	15'	Baloia
33, 34, 35, 37	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Erditze momentuan garrantzitsuak diren gorputzeko-zatien mugikortasuna eta elastizitatea lantzeko ariketak egingo dira.	25'	Baloia eta taula.
31	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Indarra lantzeko ariketak egingo dira: sentadillak eskailerak erabiliz, oinkadak, bizkarreko muskuluak lantzeko igeri, etab. Zati hauek lantzeko zunba dantzak egin daitezke, adibidez.	20'	Eskailerak
32, 38	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Erlaxazio ariketak egingo dira arnasketa landuz eta gorputzaren pisua alde batera utziz.	25'	Apar sintetikoetako makilak

Iturria: eginkizun propioa.

18.eranskina: 27.saioan lortuko diren helburuak eta saioaren antolaketaren taula

OHeP-ko azkeneko saioan lortuko diren helburuak honako hauek dira:

28.Saio guztietan zehar beraien sentrazioen, beldurren, intseguritateen, zalantzen, amatasunaren... inguruan hitz egitea eta konfiantzazko erlazioak sortzea partehartzaileen artean (JARRERAZKOA).

29.Hiruhilekoaren bukaeran hiruhilekoari eta orokorrean, programari buruzko hausnarketa edo balorazio bat egitea (JARRERAZKOA).

32.Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

33.Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

34.Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz (GAITASUNEZKOA).

35.Entrenamendu guztiek egitura hau edukitzea: beroketa, helburuen betetzea eta atsedenera itzultzea (JARRERAZKOA).

36.Gaitasun aerobikoa landu egunean 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte (GAITASUNEZKOA).

37.Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz (GAITASUNEZKOA).

38.Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz (GAITASUNEZKOA).

Data	Osasun-agentek	Gaiak	
2023-04-3	Emagina	3.gai: BADATOR TXIKIA!	
<b>Lekua</b>	Entrenatzaile fisikoa		
Iztietako osasun-zentroko liburutegia			
<b>Ordutegia</b>			
10:00-11:30			
Landutako helburua	Teknika	Iraupena	Materiala
Harrera: 28, 35	Taldea agurtu eta saioaren inguruko laburpen txiki bat egin.	5'	
34, 35, 36, 37	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Zunba dantzak egingo dira, berebiziko garrantzia emanaz pelbisaren mugikortasuna lantzen duten mugimenduei.	10'	Musika aparatua
32, 37, 38	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Pelbisaren mugikortasuna landuko da hainbat	30'	Fitball baloia

	ariketen bitartez, eta guneko presioa gutxitzeko ariketak ere egingo dira. Aldi berean, arnasketa kontzientea ere landuko da.		
33	<b>Gaitasunen garapen teknika:</b> Elastikotasuna lantzeko ariketak egingo dira.	15'	Estera
29	<b>Hausnarketa teknika:</b> Hiruhilekoaren eta programaren inguruko balorazioa egiteko galdetegi pasako da. OHeP-ren inguruko hizketaldia egingo da proposamenak/puntu onak/puntu ahulak entzuteko.	15'	Galdetegi bakoitzaren 10 kopia (ikus 25 eta 26 eranskinak)
28, 35	Azken zalantzak galdetzeko eta hizketaldirako denbora utziko da. Eskerrak emango zaizkie parte-hartzaileei osasun-hezkuntza programan parte hartzeagatik.	15'	

Iturria: eginkizun propioa.

### 19. eranskina: ariketaren intentsitatea neurtzeko tresnak

Haurdunaldian kirola egiteko OHeP-tan 3 tresna nagusi hauek erabiltzen dira ariketaren intentsitatea neurtzeko:

- 1) **Igarritako esfortzuaren monitorizazioa:** ariketa moderatua izan dadin, igarritako esfortzuaren kalifikazioak 5-6 tartekoa izan behar du Borgen eskalan.

Intentsitatea	Oso suabea	Suabea	Ertaina	Gogorra	Oso gogorra	Maximoa
Igarritako esfortzuaren eskala	1-2	3-4	5-6	7-8	9	10

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (2).

- 2) **Talk test:** ariketa moderatu batean zehar elkarrizketa arrunt bat mantentzeko gai izan behar du pertsonak.
- 3) **Bihotz-maiztasunaren monitorizazioa:** aurretik aipatutako bi tresnak subjektiboak dira hein handi batean, eta haurdunaldian zehar bihotz-maiztasuna azkarragoa eta aldakorragoa denez ariketa fisikoa egiten den bitartean, tresna horiek erabiltzeak esperientzia eta egokitze batzuk eskatzen ditu. Horregatik, Kanadako aditu batzuk bataz-besteko bihotz-maiztasun maximoaren taula bat egin dute.

Amaren adina (urteak)	Trebetasun-maila edo GMI	Bataz-besteko bihotz-maiztasuna (taupada/minutu)
20 baino gutxiago	-	140-155
20-29	Baxua	129-144
	Aktiboa	135-150
	Sasoian	145-160
	GMI>25kg/m <sup>2</sup>	103-124
30-39	Baxua	128-144
	Aktiboa	130-145
	Sasoian	140-156
	GMI>25kg/m <sup>2</sup>	101-120

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (15).

Beraz, OHeP honetan ariketa fisikoaren intentsitatea neurtzeko hiru tresna hauek erabiliko dira. Bihotz-maiztasuna monitorizatuta eduki dezaketen emakumeek (zenbait erloju moten bidez) goiko taulan azaltzen diren balioetan ibili beharko dute, beraien ezaugarriak kontuan hartuz. Monitorizatuta edukitzeko aukera ez dutenekin, aldiz, lehenengo bi tresnak erabiliko dira.

20. eranskina: 1.ebaluazioko Kahoot galdetegia

- 1) Haurdun egotean bihotz-maiztasuna igotzen da. EGIA/GEZURRA
- 2) Ariketa fisikoak diabetes gestazionala ekiditen du. EGIA/GEZURRA
- 3) Ariketa fisikoa egitea beti da osasuntsua edozein emakumerentzat.  
EGIA/GEZURRA
- 4) Haurdunaldian korrika egitea saihestu behar da beti. EGIA/GEZURRA
- 5) Erditzea azkartu dezake ariketa fisikoa egin izanak. EGIA/GEZURRA
- 6) Ariketa fisikoa egiteko kontraindikazio bat da aurretiko abortu bat izatea.  
EGIA/GEZURRA
- 7) Amak ariketa fisikoa eginez gero ala ez haurdunaldian, haurraren garapen neuronal eta motorea berdina da. EGIA/GEZURRA
- 8) Gutxienez astean 60 minutuz egin behar da. EGIA/GEZURRA
- 9) Inpaktuzko ariketak ekidin behar dira. EGIA/GEZURRA
- 10) Gomendagarriak diren kirolak hauek dira (bat aukeratu):
  - a. Futbolean ibiltzea, oinez ibiltzea eta pilates egitea.
  - b. Bizikleta estatikoan ibiltzea, igeri egitea eta yoga egitea.
  - c. Dantza egitea, errepideko bizikletan ibiltzea eta korrika egitea.
- 11) Hidratazioa eta giro-tenperatura egokia izatea ez da hain garrantzitsua.  
EGIA/GEZURRA
- 12) Bataz-besteko bihotz-maiztasuna adinaren eta haurdunaldiaren aurretiko forma-fisikoaren araberakoa da. EGIA/GEZURRA
- 13) AIPAP metodoak zesarea bidezko erditzeak ekiditen ditu %98-an.  
EGIA/GEZURRA

21. eranskina: 2.ebaluazioko Kahoot galdetegia

- 1) Bigarren hiruhilekoa orokorrean hobea izaten da. EGIA/GEZURRA
- 2) Goragalea larriagotu egiten da. EGIA/GEZURRA
- 3) Desio sexualak jaisten jarraitzen du. EGIA/GEZURRA
- 4) Depresio sintomak ezin dute azaldu oraindik. EGIA/GEZURRA
- 5) Bizkarreko minak emakumeen %10-ri eragiten die. EGIA/GEZURRA
- 6) Arnasketa ariketak egiteak garrantzia hartzen du. EGIA/GEZURRA
- 7) Oreka lantzeko ariketak egiteaz utzi behar da, erorketa arriskuagatik arriskutsua izan daiteke eta. EGIA/GEZURRA
- 8) Gluteoak eta iskiotibialak lantzeak garrantzi handia du, baina gorputz-enborraren aurreko zatia eta bizkarreko muskuluak lantzeak ez hainbeste. EGIA/GEZURRA
- 9) Idorreria ekiditeko ona da ariketa fisikoa egitea. EGIA/GEZURRA
- 10) Gaitasun aerobikoa egunean 20-30 minutuz landu behar da. EGIA/GEZURRA

22. eranskina: 3.ebaluazioko Kahoot galdetegia

- 1) Likido erretentzioa agertzen da hiruhileko honetan, horregatik, garrantzitsua da mugitzea. EGIA/GEZURRA
- 2) Hirugarren hiruhilekoan ariketa fisikoa egitea ez da ona umearentzat, atsedena hartzea da garrantzitsuena. EGIA/GEZURRA
- 3) Bizkarreko minak larriagotzen jarrai dezake. EGIA/GEZURRA
- 4) Ildaskak agertzea arraroa da. EGIA/GEZURRA
- 5) Oritza ateratzen bada bularretatik, ospitalera joan behar da. EGIA/GEZURRA
- 6) Arnasa hartzea kostatu daiteke umetokiak diafragmari egiten dion presioagatik. EGIA/GEZURRA
- 7) Kalanbreak okertzen ditu ariketa fisikoa egiteak. EGIA/GEZURRA
- 8) Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzen da haurdunaldiaren bukaeran. EGIA/GEZURRA
- 9) Arnasketa ariketak egiteak berebiziko garrantzia du. EGIA/GEZURRA
- 10) Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna lantzeak garrantzi berezia du. EGIA/GEZURRA



23. eranskina: saioro gaitasunezko helburuak ebaluatzeko errubrika

	Helburua bikain lortu du	Helburua erdizka lortu du	Helburua ez du lortu	LORTUTAKOAK
<b>Gaitasun aerobikoa</b>	Ariketa aerobikoa lantzeko ariketa desberdinak ezagutu ditu eta egoki burutu ditu, bere kabuz martxan jartzeko gai da.	Ariketa aerobikoa lantzeko ariketak desberdinak ezagutu eta burutu ditu, baina bere kabuz martxan jartzea kostatzen zaio.	Ez da gai izan ariketa aerobikoa lantzeko ariketa desberdinak ezagutzeko eta burutzeko.	
<b>Indar gaitasuna</b>	Hiruhilekoan landu behar diren gorputz-atalak ezagutzen ditu, eta hauek lantzeko modu desberdinak ezagutzeaz gain, ariketak modu egokian egiten ditu.	Hiruhilekoan landu behar diren gorputz-atalak ezagutzen ditu modu egokian egiten.	Hiruhilekoan landu behar diren gorputz-atalak ez ditu ezagutzen eta ez da ariketak egiteko gai.	
<b>Zoru pelbikoa</b>	Zoru pelbikoa lantzeko modu desberdinak ezagutzeaz gain, ariketak ongi egiten ditu.	Zoru pelbikoa lantzeko modu desberdinak ezagutzen ditu baina ariketak egiterakoan zailtasunak ditu.	Zoru pelbikoa lantzeko moduak ez ditu ezagutzen eta ariketak egiteko gai.	
<b>Flexibilitatea</b>	Luzaketen garrantzia ezagutzea eta luzaketak egiteko modu desberdinak egoki egitea.	Luzaketen garrantzia ezagutzen du baina egitea kostatzen zaio.	Luzaketen garrantzia ez du ezagutzen eta ez da egiteko gai.	
<b>AIPAP</b>	AIPAP metodoaren garrantzia ezagutzen du eta igerilekuan gaitasun	AIPAP metodoaren garrantzia ezagutzen du baina ez da ariketak	Ez da AIPAP metodoaren garrantziaz jabetzen eta ez da ariketak egiteko gai.	

	ezberdinak lantzeko moduak ere ezagutzeaz gain, modu egokian egiten ditu.	egiterakoan zailtasunak edukitzen ditu.		
--	--	---	--	--

Iturria: eginkizun propioa.

24. eranskina: hiruhileko bakoitzaren amaieran jarrerazko helburuak ebaluatzeko galdetegia

- 1) Kirola egin ondoren hobeto sentitzen al zara?
- 2) Zein maiztasunarekin eta zenbat denboraz egiten dituzu:
  - a. Gaitasun aerobikoa lantzeko ariketak?
  - b. Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa lantzeko ariketak?
  - c. Indar ariketak?
  - d. Luzaketak?
- 3) Beroketa eta atsedenera bueltatzeko ariketak egiten al dituzu?
- 4) Igerilekura joaten al zara klaseetan ikasitako ariketak edo bestelakoak praktikan jartzera?
- 5) Hiruhileko honetan gomendatutakoa baino kirol gutxiago egin baduzu, zein da arrazoia?
- 6) Saioetan zer gustatuko litzaizuke lantzea/hobetzea datorren hiruhilekoari begira?\*

\*Galdera hau lehenengo eta bigarren hiruhilekoaren ebaluazioan soilik erantzun behar da.

## 25. eranskina: xede-taldearen amaierako balorazioa

Baloratu osasun-hezkuntza programaren alderdi hauek:

JARRAIBIDEAK	
•	Markatzeko, bete laukia erabat.
•	Adierazi balorazioa eskala honen arabera:
	1 Ez nago batere ados
	2 Ez nago ados
	3 Hala-hola
	4 Nahiko ados nago
	5 Erabat ados nago

	1	2	3	4	5
<b>EMAITZAK</b>					
1. Nire forma fisikoan/ongizatean/haurdunaldian hobekuntza nabaritu dut osasun-hezkuntza programaren hasieratik hona?					
<b>PROZESUA</b>					
1. Saio guztietara joan naiz?					
a. Erantzuna 3 baino txikiagoa bada, zein da arrazoia?					
2. Gustura joan naiz saioetara?					
3. Saioetan ikasitakoak erabilgarriak izan zaizkit ondoren nire kirol-ohiturak garatzeko?					
4. Saioak entrenigarriak izan dira?					
5. Saioetako giroa egokia izan da?					
6. Helburuak niri egokitutakoak izan dira?					
7. Gainerako emakumeekin sortu dudun harremana egokia izan da?					
<b>EGITURA</b>					
<b>1. Espazioa</b>					
a. Instalazioak egokiak izan dira?					
b. Arazoak izan ditut osasun-zentrora joateko?					
c. Proposamenak					
<b>2. Ordutegia eta iraupena</b>					
a. Saioen eguna egokia izan da?					
b. Saioen ordutegia egokia izan da?					
c. Jardueren iraupena egokia izan da?					
d. Osasun-hezkuntza programaren iraupena egokia izan da?					

<p>e. Proposamenak</p>					
<p><b>3. Baliabide materialak</b></p> <p>a. Materiala egokia izan da jarduerak burutzeko?</p> <p>b. Proposamenak</p>					
<p><b>4. Osasun profesionalak</b></p> <p>a. Saioretan parte hartu duten profesionalak lagungarriak izan zaizkit?</p> <p>    i. Emagina</p> <p>    ii. Entrenatzaile fisikoa</p> <p>b. Proposamenak</p>					

## 26. eranskina: osasun profesionalen amaierako balorazioa

Baloratu osasun-hezkuntza programaren alderdi hauek:

### JARRAIBIDEAK

- Markatzeko, bete laukia erabat.
- Adierazi balorazioa eskala honen arabera:
  - 1 Ez nago batere ados
  - 2 Ez nago ados
  - 3 Hala-hola
  - 4 Nahiko ados nago
  - 5 Erabat ados nago

	1	2	3	4	5
<b>EMAITZAK</b>					
1. OHeP hasieran planteatutako helburuak bete dira?					
2. Ez badira bete, zergatik izan dela pentsatzen duzu?					
<b>PROZESUA</b>					
<b>8.</b> Zenbatek hartu dute parte?					
<b>9.</b> Parte hartzaile kopurua espero zena izan da?					
9.1. Erantzuna 3 edo txikiagoa izan bada, zergatik izan dela pentsatzen duzu?					
<b>10.</b> Parte hartzaileak gustura ikusi dira programan zehar?					
<b>11.</b> Ongi sentitu naiz programa dinamizatzen?					
<b>12.</b> Lanerako giroa egokia izan da?					
<b>13.</b> Parte-hartzaileen artean eta osasun profesionaletikiko konfiantza sortu al da?					
<b>14.</b> Helburuak xede-taldeak betetzeko modukoak izan dira?					
<b>EGITURA</b>					
<b>1. Espazioa</b>					
a. Instalazioak egokiak izan dira?					
b. Arazoak izan ditut osasun-zentrorra joateko?					
c. Proposamenak					

<p><b>2. Ordutegia eta iraupena</b></p> <p>a. Nire parte hartzearen aurretiko informazioa nahikoa denborarekin jaso nuen?</p> <p>b. Nire parte-hartzeari aurreikusitako ordutegia errespetatu da?</p> <p>c. Helburuak betetzeko saioen nahiz programaren iraupena nahikoa izan da?</p> <p>d. Proposamenak</p>					
<p><b>3. Baliabide materialak</b></p> <p>a. Erabilitako materiala egokia izan da?</p> <p>b. Proposamenak</p>					
<p><b>4. Osasun profesionalak</b></p> <p>a. Nire ezagutzak nahikoak izan dira taldearen beharrak asetzeko?</p> <p>b. Nire lankidearen ezagutzak nahikoak izan dira taldearen beharrak asetzeko?</p> <p>c. Ongi moldatu naiz nire lankidearekin?</p> <p>d. Proposamenak</p>					

## 27. eranskina: bigarren hiruhilekoari buruzko informazioa

### **BIGARREN HIRUHILEKOA**

#### **Jateko gogo gehiago**

**Fetuaren mugimenduak:** 20. astetik aurrera

**Sabela handituz doa:** umetokiak zilborraren altuera hartzen du eta haurdunaldia nabaritzen hasten da.

**Abdomeneko mina eta hazkura:** umetokia eusteko lotailuak luzatzen doazen heinean.

**Mikzio maiztasuna jaitsi:** umetokia jadanik ez dago barrunbe pelbikoan, beraz, ez du maskuria presionatzen.

**Hormonen gehikuntza:** sudurreko mintzei eragiten dienez sudurreko kongestioa ager daiteke, baita hortzoi hantura ere.

**Edemak, *decubito supinoagatiko* hipotentsioa, barizeak eta hemorroideak**

**Bizkarreko mina:** konpentsaziozko lordosi lunbo-sakro progresiboa gertatzen da

**Idorreria, azidotasuna eta indigestioa**

**Desio sexualaren igoera:** lehenengo hiruhilekoko jaitsieraren ondoren, errekueratu egin daiteke edo gogo gehiago eduki daiteke.

**Umore aldaketak:** hormonen ekintzaren ondorioz (sindrome premenstrualaren antzekoa). Depresio sintomak oso ohikoak dira, %10-13-ak pairatzen baitituzte.

**Presio arterialaren gutxipena**

**Orokorrean, bigarren hiruhilekoa hobea izaten da, beraz, ariketa fisikoa egitea errazagoa izan ohi da.**

### **GOMENDIOAK**

#### **Hiruhilekorako zehatzak**

#### **2. hiruhilekoa**

Gorputz-jarrera eta alineazio optimoa mantentzeko ariketak egiten jarraitu astean 30 minutuz.

Indar ariketak egiten jarraitu astean 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborraren aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei.

Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz.

Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz.

Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz.

Gaitasun aerobikoa landu egunero 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar.

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (2-4, 6-10, 13).



## 28. eranskina: hirugarren hiruhilekoari buruzko informazioa

### **HIRUGARREN HIRUHILEKOA**

**Txizagura:** umetokiak maskurian egiten duen presioagatik.

**Likido erretentzioa:** aurpegian, orkatiletan eta eskuetan.

**Kalanbreak:** hanketan. Umetokiak zain sisteman eragiten duen presioaren ondorioz.

**Aurpegian, besoetan eta hanketan ilearen gehikuntza:** hormonon estimulazioarengatik.

**Esnearen sekrezioa:** oritza atera daiteke bularretatik.

**Ildaskak:** azalaren tenkaketa dela eta.

**Bizkarreko mina:** geroz eta pisu gehiago hartu, mina edukitzeko aukera gehiago.

### **Desio sexualaren gutxipena**

**Hemorroideak eta barizeak:** areagotu egin daitezke

### **Leukorrea**

**Umore aldaketak:** hormonon ekintzaren ondorioz (sindrome premenstrualaren antzekoa). Depresio sintomak oso ohikoak dira, %10-13-ak pairatzen baitituzte.

**Gernu inkontinentzia eta gernu-aparatuko infekzioak:** gernu kanporaketako atzerapenarengatik, esfinter uretralaren eraginkortasunaren gutxipenarengatik eta zoru pelbikoko muskuluen distentsioarengatik.

### **Presio arteriala balore normaletara**

**Arnasa hartzeko oztopoa:** umetokiak diafragmari egingo dion presioaren ondorioz, arnasa hartzea gehiago kostatzen da.

### **GOMENDIOAK**

#### **3.hiruhilekoa**

Gorputz-jarrera, alineazio optimoa eta oreka mantentzeko ariketak egiten jarraitu astean 30 minutuz.

Indar ariketak egiten jarraitu astean 90 minutuz: hiruhileko honetan, garrantzi berezia eman gluteoei, iskiotibialei, gorputz-enborrharen aurreko zatiari eta bizkarreko muskuluei.

Arnasketa ariketak egin egunero 5-10 minutuz.

Flexibilitatea lantzeko luzaketak egin egunero 5-10 minutuz.

Zoru pelbikoa landu egunero 15 minutuz.

Gaitasun aerobikoa landu egunero 20-30 minutuz hiruhileko guztian zehar, gorputzak uzten duen arte.

Pelbiseko eta gerriko mugikortasuna landu egunero 15-20 minutuz.

Zoru pelbikoko eta abdomeneko presioa gutxitzeko ariketak egin egunero 10 minutuz.

Iturria: eginkizun propioa. Erreferentzia hauetan oinarrituta: (2-4, 6-10, 13).