

## ● XEHETASUNAK.

Zer da?

Tristura, animo eta autoestima beherakada, interes galera eta funtzio psikikoen murrizketa dakarren buruko gaitza da.

Nola eragiten du?

Alterazio emozionala sortzen du eta honek forma fisikoaren galera. Ilusio eta motibazio falta izaten dira, ariketarekiko interes eza eta plazerrik ez da sentitzen. Erabakiak hartzeko gaitasun gutxi ariketak egiterakoan (ilusio eta motibazio falta, ezkortasuna).

Intzidentzia tasa sexuka



%1,2 · %2,9

## ● OHAR BEREZIAK.



Koordinazio ariketak gehitzea interesgarria da: Intentsitate baxuan erlaxatzeko asmoz. Jarduera gomendagarriak: Tai chi edo Yoga erakoak  
Talde jarduerak hobe bakarkakoak baino, hauen elementu distraitzailea dela eta.

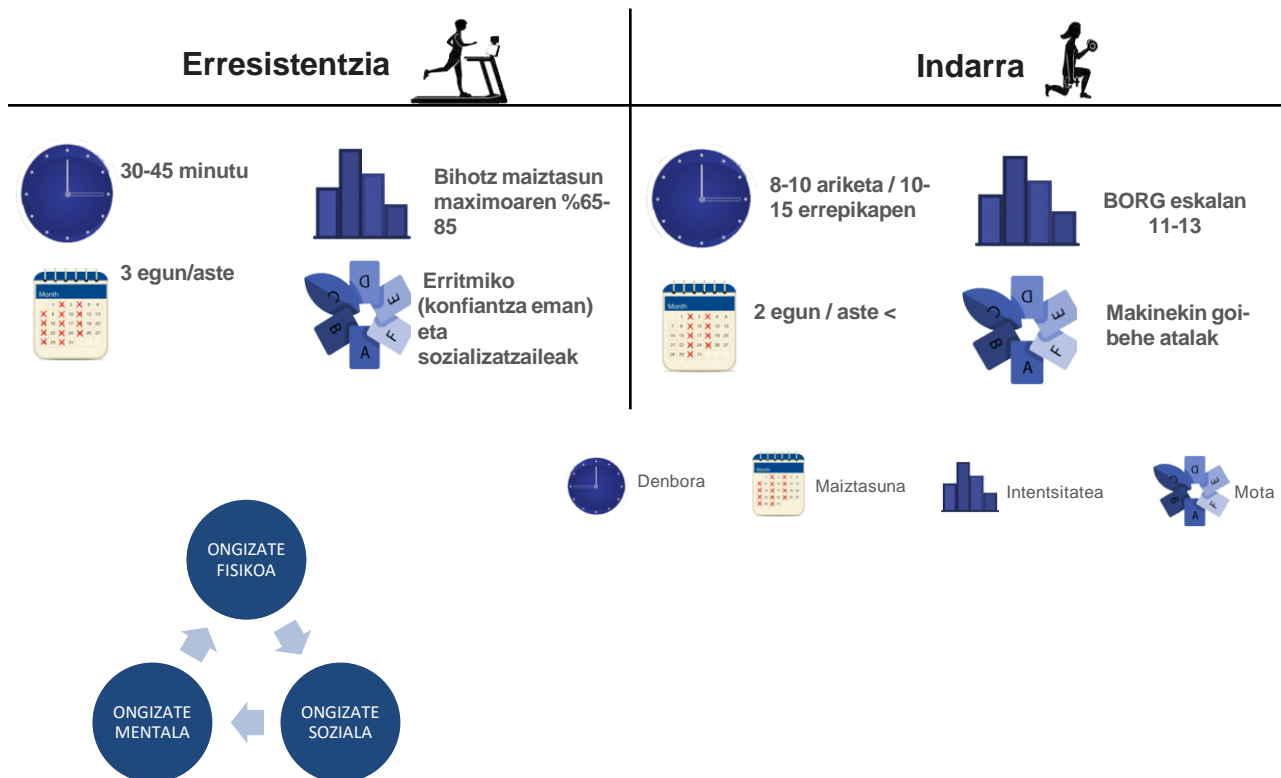


Gainazal ezegonkor edo leku oztopodunekin arreta izan.  
Antidepressiboak: nekea eragiten dute, baita disnea egoera edota pisu gorakada ere.  
Antipsikotikoak: Deshidratazioa edo ezohiko ibilera sortzen dute.  
Gutxiago jatera jotzen da, kontuz intentsitateekin eta jatea gomendatu (pre-post)  
Arreta, kontzentrazio eta orientazio murrizketa izaten da  
Energia gutxi, autoisolatzeko joera. Zailtasuna jarduera kolektiboetan txertatzeko.  
Ariketetan aldaerak eskura izan, ezkortasunetik sortutako ukapenezako irtenbide baliabidez.



Antipsikotikoak hartzen baditu ur botilarik gabe jarduera fisikoa ez gomendatu.

## ● ARIKETA IRIZPIDEAK



## ● ESTEKAK

Bibliografia:  
[www.exerciseismedicine.org](http://www.exerciseismedicine.org)  
[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

## GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaian-garaiko-kirol-aholkuen-gidak>

