PASAIA
**BADIA**
AKTIBOA

# EMOZIOEN KUDEAKETA ETA JARDUERA FISIKOA

**EMOZIOAK OSAGAI PERTSONAL OSO BIZIAK DIRA. GAUZA GUZTIETAN BEZALA, EMOZIO POSITIBOAK ETA NEGATIBOAK DITUGU, ETA GUZTIEK ERASATEN GAITUZTE ETA BEREZIKI GURE JOKAMOLDEAN ETA PENTSAMOLDEAN IZAN DITZAKETE ERAGIN HANDIAK.**

Horregatik, emozioak identifikatzen, erregulatzen eta kudeatzen jakiteak lagunduko dizu bizitza aktiboa eta osasungarriagoa izan dezazun.

Emozioek eragina dute lan bat egitean hautemandako zailtasunean, hartarako konfiantza mailan; neke eta unaduraren gain, autokonfiantzaren gain eta, jakina, aldartearen gain, besteak beste.

Emozioez eta haiek **jarduera fisikoan** duten loturaz hitz egitean, funtsezkoa da pertsonak emozioak identifikatzeko eta haiek berekin zer dakarten jakiteko gai izatea, hartara haiek energia positibo bihurtu eta bizitza aktibo eta osasungarriagoa egiteko lagungarri gerta daitezen.

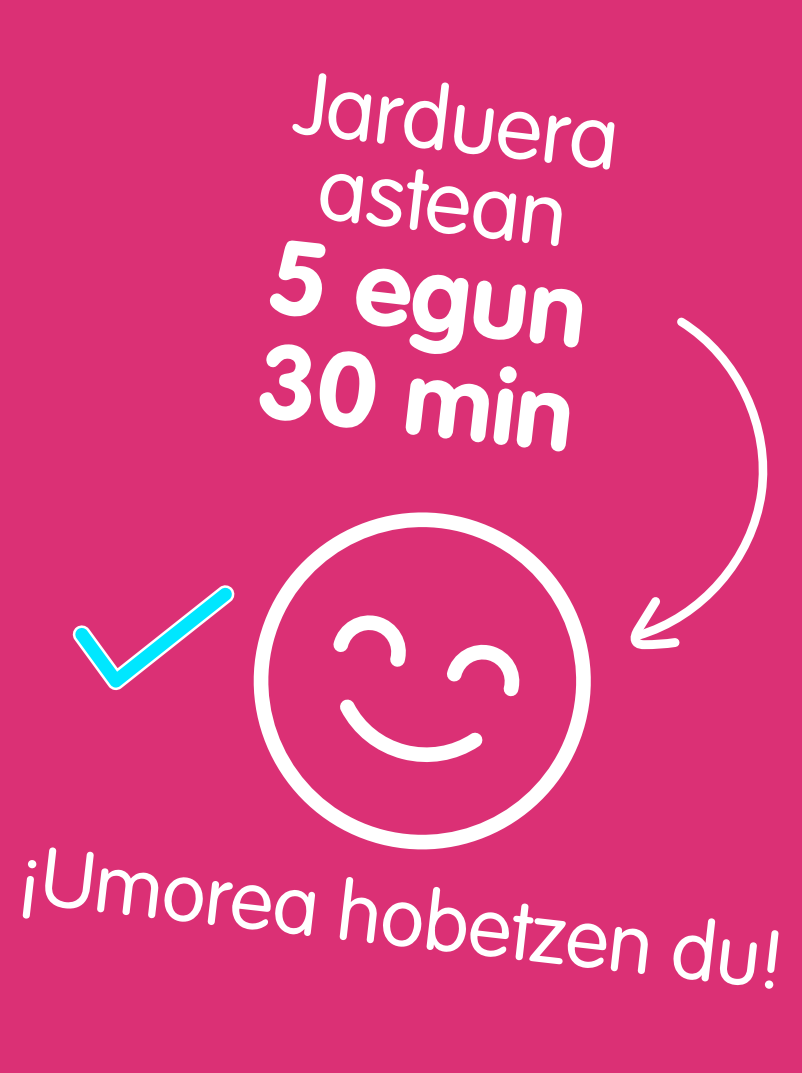
**Infografia honekin pauta eta gomendio hauek partekatu nahi ditugu zuekin:**

## ANTSIETATEA

Jarduera fisikoak norepirefrinaren (noradrenalina) ekoizpena gehitzen du, eta produktu kimiko horrek leundu dezake garunak estresari ematen dion erantzuna, eta horrenbestez, horrek lagunduko dizu deskonektatzen.

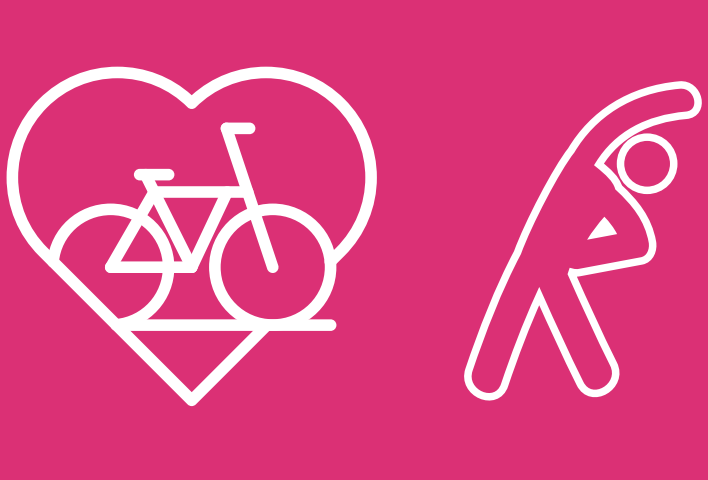
+ norepirefrina
- Estresa

Egunero jarduera fisikoa egiten duenetakoa ez bazara, **kontuan har ezazu astean 5 egunetan ordu erdian jarduera fisikoa egiteak zure aldartea bat-batean alda dezakeela.**



**Ariketa egiterakoan eta ariketaren ondotik askatzen diren neurotransmisoreek lagundu diezaiekete antsietateak jotakoei lasaitzen.** Bizikletan paseo bat emateak edo intentsitate ertain edo altuko ariketa aerobikoak gutxitu ditzake antsietateak sortzen dituen sintomak.

**“Jarduera fisikoak, beraz, ez du bakarrik koipea erretzeko edo muskuluak indartzeko balio. ”**



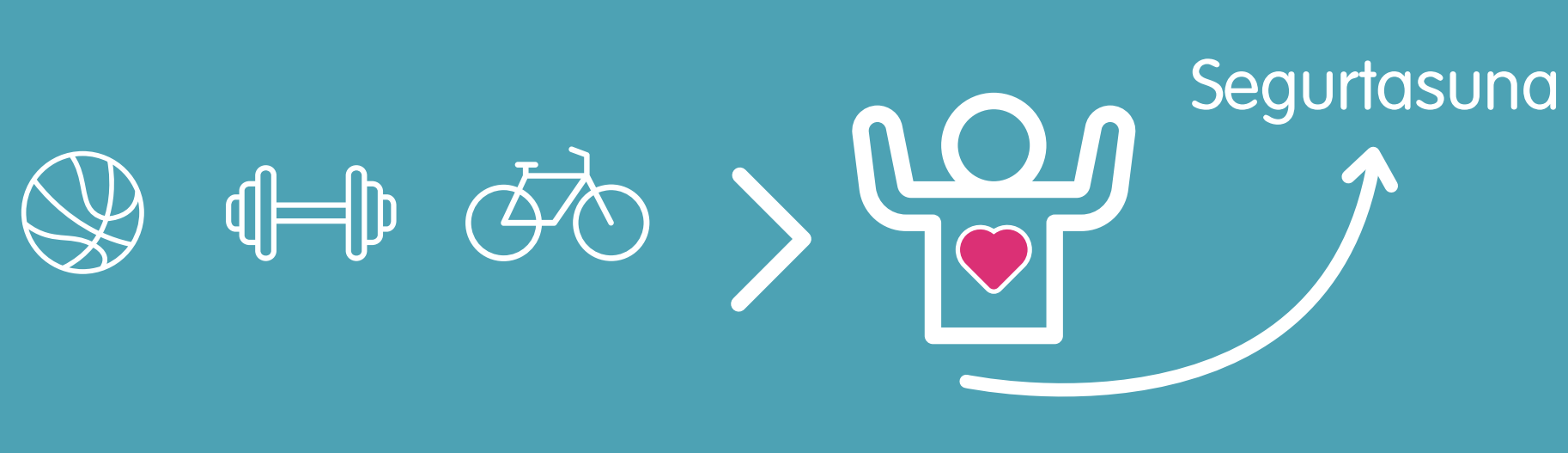
**Jarduera fisikoa erregulartasunez egiten dutenek osasun maila hobea sentitu ohi dute, estres maila apalagoa eta aldarte hobea.**

+ Osasuna
- Estresa
+ Aldarte hobea

**Jarduera fisikoa egiten duten ikasleek sedentarioek baino antsietate eta depresio maila apalagoak agertu ohi dituzte.**

## DEPRESIOA

Jarduera fisikoa egiteak hobetu egiten du norberaren gain eta ingurunearen gain dugun sendotasun, segurtasun eta kontrol sentzazioa. Gainera, endorfinak askatzen dituzu eta horrek erlazio zuzena du tristura maila gutxitzearekin eta zeure gorputza gehiago erlaxatzearekin.

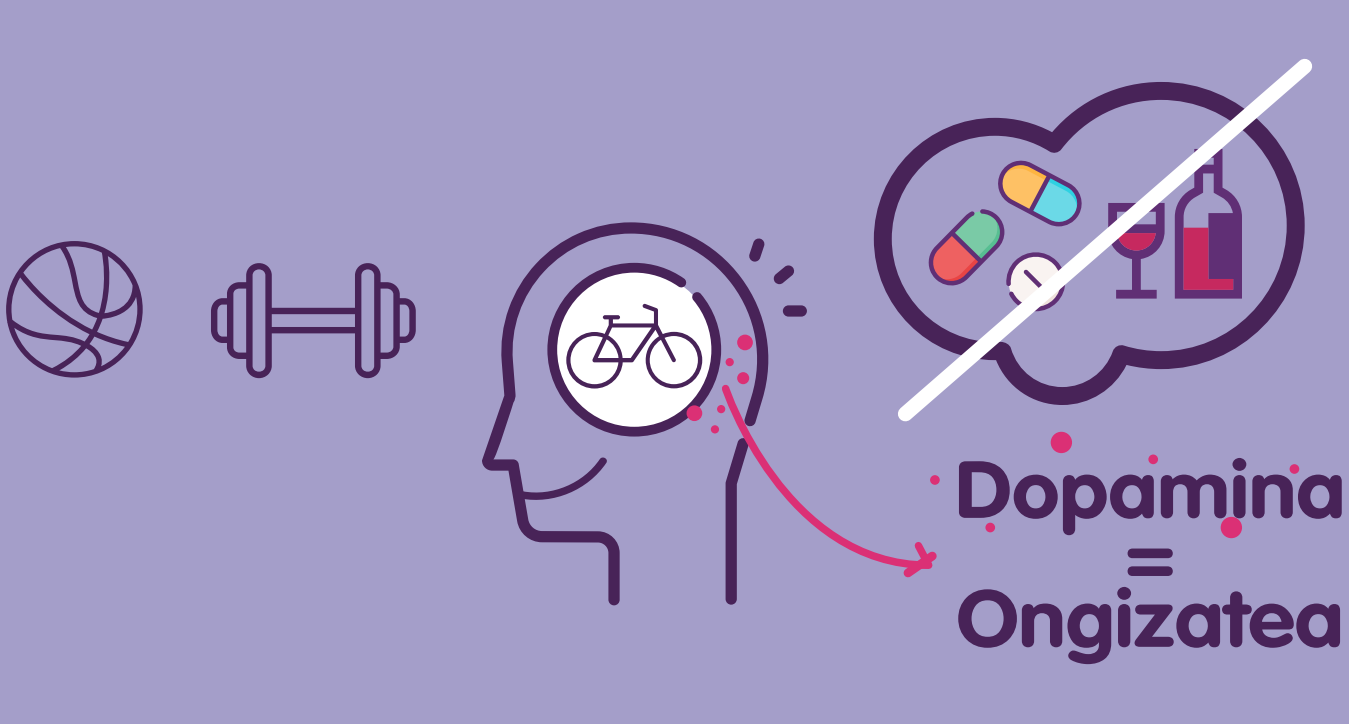


**Zeure buruaren pertzepzioa eta osasun emozionala hobetzen doazen eran, zure gizarte harremanak ere hobetu daitezke.** Autokonfiantza handitzeari esker, aukera gehiago izango duzu gainerakoengana iristeko.

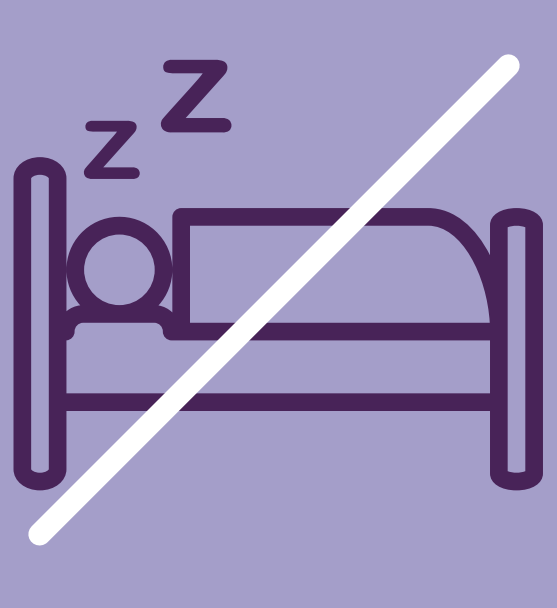
**ESATE BATERAKO, GIDATURIKO SAIOETAN EDOTA BESTE ERA BATEKO JARDUERAK EGITEN BADITUZU TALDEAN, USTE IZATEKOA DA JENDE BERRIA EZAGUTUKO DUZULA ETA ZURE KONTAKTUEN SARE SOZIALA MODU ESPONENTZIALEAN HAZIKO DELA.**

## MENDEKOTASUNAK

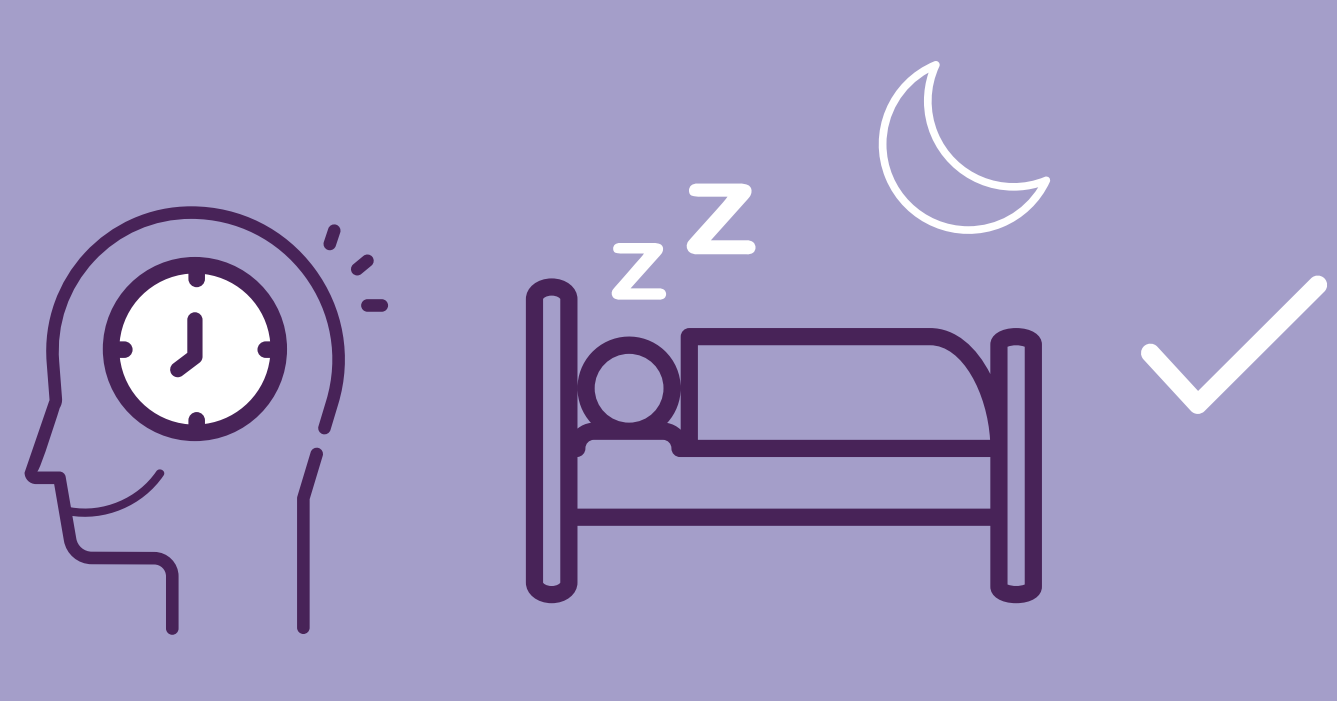
Jarduera fisikoa mendekotasun beraren ordezko gisa egitea (droga, alkohola, jokoa...) Okupatuta egoteak laguntzen dizu mendekotasunean ez pentsatzen. Dopamina gehiago sortuko duzu eta horrek seguru asko hobeto sentiaraziko zaitu.



**Substantzia aditibo gehiegi hartzeak ekarri ohi duen ondorio kaltegarri bat da erritmo zirkadianoak etetea** eta horren ondorioz, era horretako substantzien mendekotasuna dutenek **zailtasunak izan ohi dituzte lokartzeko** edo lotan egoteko haiek kontsumitu ezean.

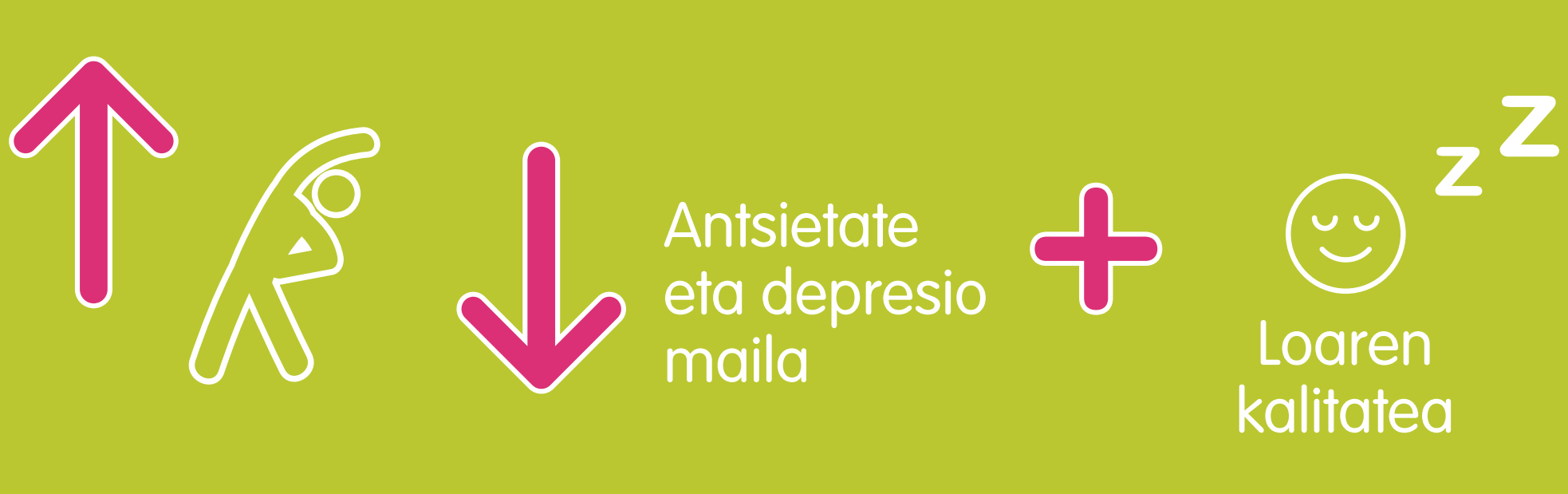


**JARDUERA FISIKOA EGITEAK LAGUNDU DEZAKE ERLOJU BIOLOGIKOA BERRIZ HASTEN, ETA LAGUNTZEN DU LOKARTZEN, ZURE ORGANISMOARI ATSEDEN HANDIAGOA EMANEZ.**



## LOAREN NAHASMENA

Jarduera fisikoa eginez antsietate eta depresio mailak hobetuko dituzu eta bi faktore horiek eragiten dute loaren kalitatean,

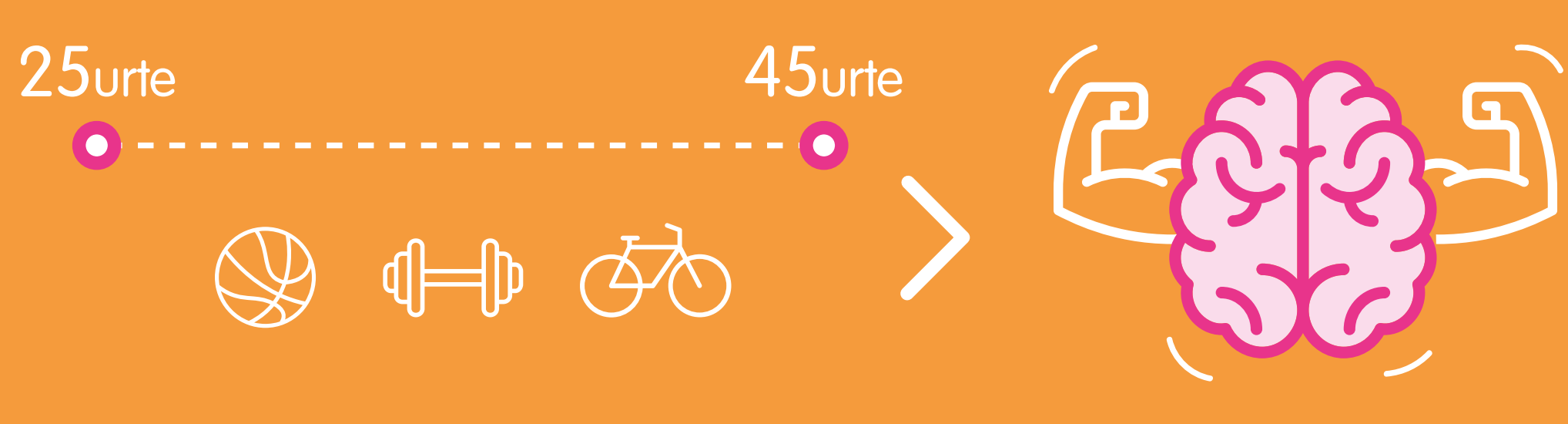


**somniferoen kontsumoa gutxitzen** lagunduz.

**GAINERA, LEKU ZABALETAN ARIKETA EGITEAK LAGUNTZEN DU ZURE ERRITMO ZIRKADIANOAK ERREGULATZEN.**

## NARRIADURA KOGNITIBOA

Adinean aurrera goazen neurrian, hazi egiten da endekapenezko gaixotasunak izateko arriskua, esaterako, Alhzeimerra, batez ere 45 urtetik aurrera. Batez ere 25 urtetik 45 urtera jarduera fisikoa egiteak hipokanpoko neuronen endekapena prebenitzen duten substantzia kimikoak ugaritzea ekartzen du. Gainera, gorputzaren eta buruaren arteko konexioaren kontzientzia izatea ahalbidetzen du, eta koordinazioa hobetzen du.



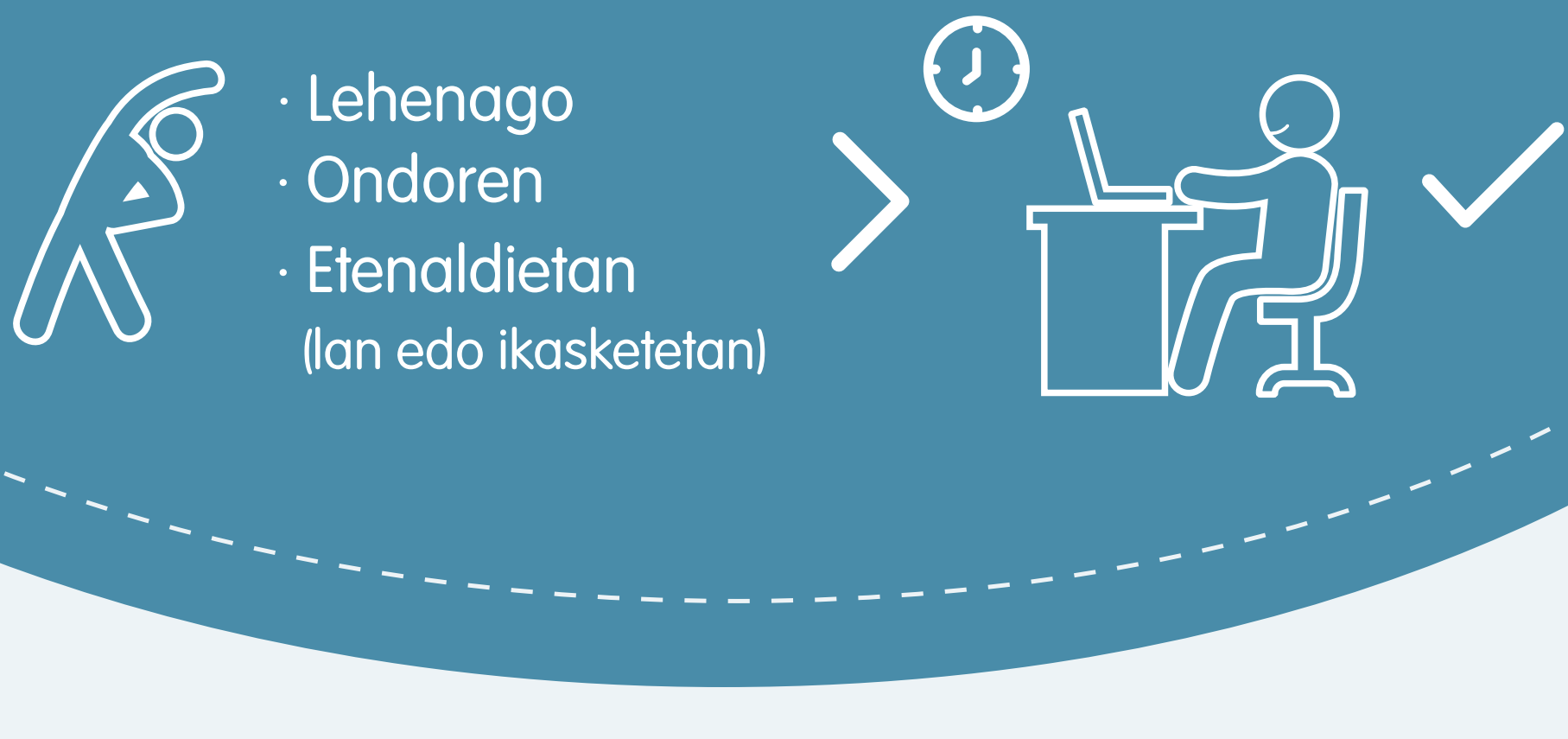
**Jarduera fisikoa etorkizun handiko estrategia psikosoziala da narriadura kognitiboa duten eta ez duten adinekoengan esku hartzeko. Halaber, oso garrantzizkoa da motrizitate finaren lanean arreta jartzea.**

**Erregulartasunez ariketa egiteak memoria hobetzen dizu, eta gauza berriak ikasteko trebetasuna,** zeren gehitzen du memoriaren eta ikaskuntzaren ardura duten hipokanpoko zelulen ekoizpena.

+memoria
Gauza berriak ikasteko gaitasuna

**Jarduera fisikoak hobekuntzak eragiten ditu oroimen bisualean. Fitness emozionala ezagutza-funtzioaren hobekuntzarekin lotzen da.**

Gainera, jarduera fisikoa egiten baduzu, lan egin aurretik edo ondoren edo eta ikasketa-orduen etenaldietan, jardunaldian zehar aktiboago izaten lagunduko zaitu, arreta falta edo beheraldiak saihestuz.



**Laguntza behar duzu?**

Jarri harremanetan Orientazio Zerbitzuarekin

☎ 634 555 049

✉ aktibatu@pasaia.net

PASAIAKO UDALA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Saila
Departamento de Actividad Física y Deporte.

mugiment
pertsona aktiboak

Osakidetza
DONOSTIALDEA ESI
OSI DONOSTIALDEA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA