

1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.

Aukeratu erantzuna. Bakarra da zuzena.

DANTZA ETA OSASUNA ESKUTIK HELDUTA

Dantzak onurak ditu osasunerako, eta zahartzaroan lagungarria izan ahal da osasun-arazo batzuen prebentziorako. Orain arte Euskal Herrian ez zaio arreta handirik eskaini dantzak osasunari egiten dion ekarpenari, baina adituek uste dute egoera aldatzen hasi dela. Ikerketetan oinarrituta, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) ere eskatu du arte horri kasu egiteko. Maialen Araolaza fisioterapeutak euskal dantzak zahartzaroan dituen onurak azaldu ditu bere tesian.

Normalean, oinez ibiltzeko agindu ohi dute medikuek; izan ere, edonork egin dezake, bakoitzak bere mailan. Gainera, oinez ibiltzeak eragina du osasun kardiobaskularrean, eta Araolazak dio hori garrantzitsua dela. «Oso gauza onak ditu, baina agian ez da nahikoa», zehaztu du: «Askotan, oinez ibiltzera bazoaz, ez duzu beste ezer egiten, eta badirudi oinez ibiltzea ez dela aski gaitasun funtzional maila altua dutenentzat. Dantzak plus bat ematen dio funtzio kognitibo-motorrari, eta hori oso interesgarria da, adibidez, zahartzaroko erorikoak prebenitzeko». Ikerketek diote oinez ibiltzeak ez duela nahikoa sustatzen orekaren funtzio hori.

Oreka eta arreta nabarmendu ditu fisioterapeutak. Ohartarazi du maila kognitiboa jaisten den neurrian funtzio motorra ere jaitsi egiten dela. Adibidez: oinez ibiltzean, pentsatzeak errendimendua kentzen dio funtzio fisikoari. «Zahartzaroan bereziki nabaritzen da hori. Pertsona nagusiak oinez ibiltzen direnean, polikiago ibiltzen dira, hitz egiteko gelditu egiten dira, edo ez dute ondo esaten esan nahi dutena». Araolazaren ustez, «dantzan aritzen direnen egoera hobea da oinez ibiltzen direnena baino». Araolazak euskal dantza aztertu du, eta ikusi du heterogeneotasun handia dagoela: «Urrats guztiak egiten dira eskuinarekin eta ezkerrearekin; patroi erritmiko ugari daude, eta errepertorio zabala: jauziak, balsak, fandangoak eta arin-arinak, zortzikoa... Adibide onak daude lantzeko: mugimendua, desplazamenduak, bueltekin, aurrera eta atzera, bikotearekin, lerroan, biribilean... Arreta handia eskatzen du horrek, eta hori oso interesgarria da».

Noski, dena ez da maila guztietarako egokia. Adibidez, itzuliak azkar eman behar badira, oreka gal daiteke, bereziki gaitasun hori ez badago erabat ongi. Malgutasun edo indar handia eskatzen dutenak ere arriskutsuak izan daitezke. Komeni da nor bere mailan aritzea eta ongi pasatzea garrantzitsua da: «Gozamena ezinbestekoa da ariketa hauetan, gogo egoera positiboa sortzen dutelako». Araolazaren iritziz, osasuntsu egoteko, zer egin behar den baino gehiago, zer egin nahi den identifikatzea da garrantzitsuagoa: «Egoera emozionalak badu jarduera fisikoarekin lotura: gogorik gabe ez da jarduera fisikorik egiten». Horregatik uste du euskal dantza erakargarria dela Euskal Herrian, baina, beste toki batzuetan, beste dantza batzuk izango dira.

Araolazak uste du osasun-sistema publiko oso sendoa duten tokietan gehiago erreparatzen zaiola dantzari, baina Euskal Herrira ere heldu da olatua: «Osasun-sistemak prebentzioa benetan kontuan hartu behar du. Agian ez da dantza bezainbeste egiten den beste jarduerarik zahartzaroan, eta ez da kontuan hartzen. Berandu dator dantzaren kontua, baina pozik gaude badatorrelako».

TUBIA, I. *Berria*. 2021eko urtarrilaren 13a. Egokitua

1. ariketa. Aukeratu erantzuna

1. **Zer dio testuak dantzak osasunean duen eraginaz?**
 - a) OMEk ez duela egoki ikusten adineko jendearentzat.
 - b) Euskal Herrian behar besteko arreta eman zaiola.
 - c) Izan ditzakeen onurak kontuan hartu behar direla.
2. **Zein da oinez ibiltzearen eta dantzaren arteko desberdintasuna?**
 - a) Dantzari esker osasun-arazo gehiagori egiten zaiola aurre.
 - b) Oinez ibiltzea ez dela inoiz nahikoa osasuntsu egoteko.
 - c) Dantza arazo kardiobaskularrak prebenitzeko egokiagoa dela.
3. **Zer dio Araolazak orekaz eta arretaz pertsona nagusiengan?**
 - a) Galera kognitiboak mugitzeko ahalmena gutxitzen duela.
 - b) Maila kognitiboa ez dela funtzio motorra beste galtzen.
 - c) Ez dutela inolaz ere batak bestearekin zerikusirik.
4. **Zer uste du Araolazak dantzaren jarduera fisikoaz?**
 - a) Zahartzaroan arriskutsua izan ohi dela.
 - b) Osasuntsu egoteko, edozein egin behar dela.
 - c) Zein den gustukoa jakitea dela garrantzitsuen.
5. **Zer ondorio atera du Araolazak dantzaz?**
 - a) Ezinbestekoa dela osasun-sistema publikoa sendoa izateko.
 - b) Dantzari zahartzaroan duen garrantzia aitortu behar zaiola.
 - c) Zahartzaroan dantza, oro har, apenas egiten dugula.