

2.4

JARDUERA FISIkoa

ACTIVIDAD FÍSICA

DEFINIZIOA

Begien bistakoa da jarduera fisikoak, gutxienez, bost baldintza kroniko hauen erikortasuna eta hilkortasuna murrizten dituela: gaixotasun koronarioa, hipertentsioa, diabetesa, osteoporosia eta trastorno mentalak. Bestalde, herritarrek egiten duten energia-gastuaren ezagutza handiagoak edo txikiagoak, gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentziaren igoerarekiko informazio interesgarria eman dezake. Azkenaldian lan-baldintzetan gertatu diren aldaketek eta astialdirako denbora gehiago izateak eraginda, tradizioz jarduera fisiko handikotzat hartutako inguruneak, eta beraz energia-kontsumo handiago dutenak, aldatuz joan dira. Bi ingurune horien ezaguera hobeak, lanean egiten den jarduera fisikoa edo ohiko jarduera, aisialdian egiten den jardueratik bereizteko interes epidemiologikoa areagotzen du, EAEOI'07an egin den moduan.

OSASUN INKESTA 2007

Jarduera fisikoa jarduera nagusian

Gizonezkoen %40,9k eta emakumezkoen %44,2k euren ohiko jarduerak eserita egin zituzten egunaren zatirik handienean edo oso gutxitan mugitu ziren. %38,6k eta %43,6k hurrenez hurren, zutik edota askotan joan-etorriak egiten egon ziren, baina pisurik altxatu gabe. Gizonezkoen %12,4k eta emakumezkoen %9,2k zama arinak garraiatzen zituzten edo eskailerak edo aldapak behin eta berriro igo eta jaitsi behar zituzten eta; azkenik, gizonezkoen %8,2k eta emakumezkoen %3,1ak zama astunak garraiatu behar zituzten edota esfortzu fisiko handia eskatzen zuten jarduera edo lana zeukaten. Ikusten da jarduera biziagoa zen heinean, egiten zuten gizonezkoen proportzioak gora egiten zuela.

Bi sexuetan, gazteagoak ziren pertsonek eta adin nagusikoa zutenek euren lana edo ohiko jarduera sarriago eserita egin zuten. 16 urtetik 24 urtera arteko emakumezkoek, ohiko jardueran sedentarismoaren proportziorik altuena (%59,6) izan zuten. Kontrako egoeran 25 urtetik 44 urtera arteko gizonezkoak zeuden, lan gogorrak egiten, zamak

DEFINICIÓN

Existe evidencia de que la actividad física reduce la morbilidad y mortalidad para, al menos, cinco condiciones crónicas: enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes, osteoporosis y trastornos mentales. Por otro lado, el conocimiento del mayor o menor gasto energético que realiza la población puede aportar información de interés con respecto al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Los cambios de las condiciones de trabajo en los últimos tiempos así como el aumento del tiempo de ocio han hecho que los entornos considerados tradicionalmente como de mayor actividad física, y por lo tanto con mayor consumo energético, se vayan modificando. El mejor conocimiento de ambos entornos aumenta el interés epidemiológico de diferenciar la actividad física que se realiza en el trabajo o actividad habitual de aquella que se realiza en el tiempo libre, tal y como se ha hecho en la ESCAV'07.

ENCUESTA DE SALUD 2007

Actividad física en la actividad principal

El 40,9% de los hombres y el 44,2% de las mujeres realizaron sus actividades habituales sentados durante la mayor parte del día o desplazándose en muy pocas ocasiones. El 38,6% y el 43,6% respectivamente estuvieron de pie y/o desplazándose a menudo pero sin tener que levantar pesos. El 12,4% de los hombres y el 9,2% de las mujeres transportaban cargas ligeras o debían bajar y subir escaleras o cuestas frecuentemente y, por último, el 8,2% de los hombres y el 3,1% de las mujeres tenían una actividad o trabajo en el que transportaban cargas pesadas y/o requería un esfuerzo físico importante. Se observa que a medida que era más intensa la actividad aumentaba la proporción de hombres que la realizaban.

En ambos sexos, las personas más jóvenes y las de mayor edad fueron las que realizaron su trabajo o actividad habitual con más frecuencia sentadas. Las mujeres de 16 a 24 años presentaron la proporción más elevada de sedentarismo en la actividad habitual (59,6%). En la posición opuesta se encontraron los hombres de 25 a 44 años, que destacaron

garraiatzen eta esfortzu fisiko nabarmena egiten egoteagatik bereizi zirelako. 25 urtetik 64 urtera arteko emakumezkoek joan-etorriak sarritan egin zituzten, eta zutik egon ziren euren ohiko jardueran. Gizonezkoengan zein emakumezkoengan jarduerak behera egin zuen 65 urtetik aurrera, eta sedentarismoa areagotu egin zen.

en la realización de trabajos duros, transportando cargas y realizando un esfuerzo físico notable. Las mujeres de 25 a 64 años se desplazaron frecuentemente y permanecieron de pie en su actividad habitual. Tanto en hombres como en mujeres disminuyó la actividad a partir de los 65 años, aumentando el sedentarismo.

2.4.1. taula / tabla 2.4.1

Jarduera nagusian egindako jarduera fisikoaren araberako biztanleria (%), sexua eta adina kontuan hartuta, 2007

Población (%) según la actividad física en la actividad principal por sexo y edad, 2007

		Eserita Sentado	Mugitzen naiz Me desplazo	Zamak hartzen ditut Cojo cargas	Lan gogorra Trabajo duro	Guztira Total
Gizona Hombre	16-24	52,9	28,1	12,9	6,1	100,0
	25-44	34,4	39,2	14,3	12,0	100,0
	45-64	37,0	42,7	12,4	7,8	100,0
	>=65	54,7	36,8	7,3	1,3	100,0
	Guztira / Total	40,9	38,6	12,4	8,2	100,0
Emakumea Mujer	16-24	59,6	29,9	8,1	2,4	100,0
	25-44	41,2	43,2	10,3	5,3	100,0
	45-64	31,5	54,7	11,1	2,7	100,0
	>=65	58,4	35,7	5,5	0,3	100,0
	Guztira / Total	44,2	43,6	9,2	3,1	100,0

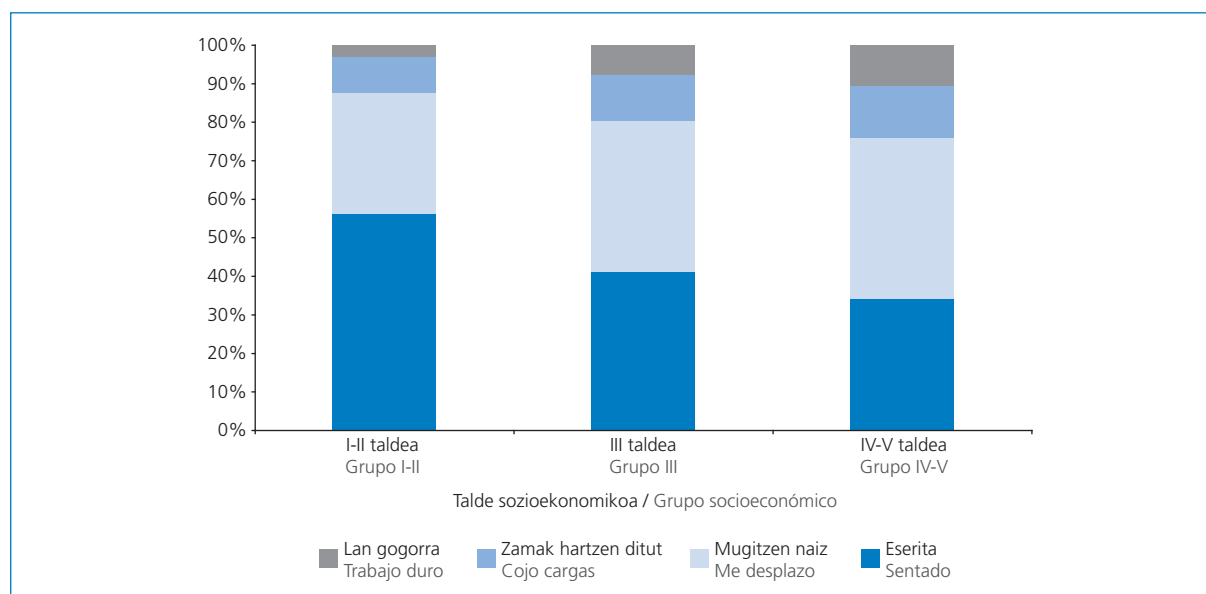
Maila sozioekonomikoak behera egiten zuen neurrian, egiten ziren ohiko jarduerak astunagoak eta biziagoak ziren. Gizonezkoen kasuan, maila so-

A medida que descendía el nivel socioeconómico las actividades habituales que se realizaban eran más pesadas e intensas. En los hombres las diferen-

2.4.1. irudia / figura 2.4.1

Gizonezkoen jarduera fisikoa ohiko jardueran, talde sozioekonomikoa kontuan hartuta, 2007

Actividad física de los hombres en la actividad habitual por grupo socioeconómico, 2007

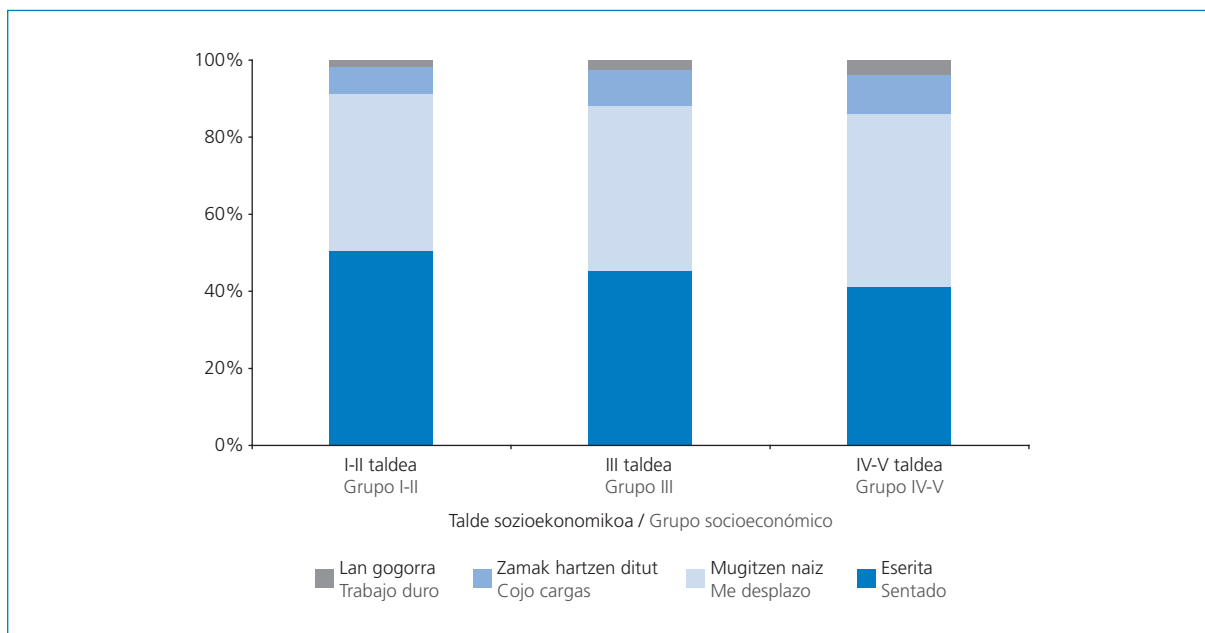


zioekonomikoaren araberako desberdintasunak emakumezkoengan baino handiagoak izan ziren. Egoera hobereneko taldekoak ziren gizonezkoen %56,2k euren jarduera nagusia eserita egin zuten, eta egoera txarragoko taldeetakoen kasuan %34,2 izan ziren (2.4.1. irudia). Kontrakoa gertatu zen lan gogorrek egiteari dagokionez: egoera hobeagoko taldeetakoen %2,9k egin zuen jarduera hori, eta egoera txarragoko kasuan %10,5 izan ziren. Emakumezkoen kasuan desberdintasun gutxiago egon ziren, nahiz eta egoera hobeagoko taldeetakoek egoera txarragokoek baino sarriago eserita egin, eta azken horiek joan-etorri eta esfortzu gehiago egin behar izan (2.4.2. irudia).

cias por nivel socioeconómico fueron mayores que en las mujeres. El 56,2% de los hombres de los grupos más favorecidos realizaron su actividad principal sentados, frente al 34,2% de los pertenecientes a los grupos menos favorecidos (Figura 2.4.1). Ocurrió lo contrario con la realización de trabajos duros: el 2,9% de los de grupos más favorecidos realizaron esta actividad frente al 10,5% de los de grupos menos favorecidos. En las mujeres hubo menos diferencias aunque las de grupos más favorecidos las hicieron con mayor frecuencia sentadas que las de menos favorecidos, quienes tuvieron que realizar mayor número de desplazamientos y esfuerzos (Figura 2.4.2).

2.4.2. irudia / figura 2.4.2

Emakumezkoen jarduera fisikoa ohiko jardueran, talde sozioekonomikoa kontuan hartuta, 2007
Actividad física de las mujeres en la actividad habitual por grupo socioeconómico, 2007



Jarduera fisikoa aisialdian

Sedentarismoa aisialdian, emakumezkoengan (%57,2) gizonezkoengan (%48,5) baino sarriago eman zen. Gizonezko gazteenak eta 65 urtetik gorakoak izan ziren sedentarismoaren proportziorik baxuenak izan zituztenak. Emakumezkoen artean, 45 urtetik 64 urtera artekoak izan ziren aktiboak aisialdian.

Azpimarratu behar da gizonezkoen %29,2 eta emakumezkoen %20,9 aktiboak izan zirela aisialdian, eta horrek esan nahi du aisialdian ariketa fisikoa egitea haien eguneroko bizitzan ohiko praktika izan zela (2.4.2. taula).

Actividad física en el tiempo libre

El sedentarismo en el tiempo libre fue más frecuente en las mujeres (57,2%) que en los hombres (48,5%). Los hombres más jóvenes y los que superaron los 65 años tuvieron las proporciones más bajas de sedentarismo. Entre las mujeres, las de 45 a 64 años fueron las más activas en el tiempo libre.

Hay que destacar que el 29,2% de los hombres y el 20,9% de las mujeres fueron activos/as en el tiempo libre, lo que significó que la realización de ejercicio físico en el tiempo libre fue una práctica habitual en su vida diaria (Tabla 2.4.2).

2.4.2. taula / tabla 2.4.2

Aisialdian egindako jarduera fisikoaren arabera biztanleria (%), sexua eta adina kontuan hartuta, 2007
Población (%) según la actividad física en el tiempo libre por sexo y edad, 2007

		Sedentarioa Sedentario	Moderatua Moderado	Aktiboa Activo	Guztira Total
Gizona Hombre	16-24	39,5	24,1	36,3	100,0
	25-44	52,5	22,7	24,8	100,0
	45-64	49,8	21,1	29,1	100,0
	>=65	42,7	22,3	35,0	100,0
	Guztira / Total	48,5	22,3	29,2	100,0
Emakumea Mujer	16-24	58,5	23,7	17,9	100,0
	25-44	58,1	21,3	20,6	100,0
	45-64	53,5	22,4	24,1	100,0
	>=65	60,2	21,0	18,8	100,0
	Guztira / Total	57,2	21,8	20,9	100,0

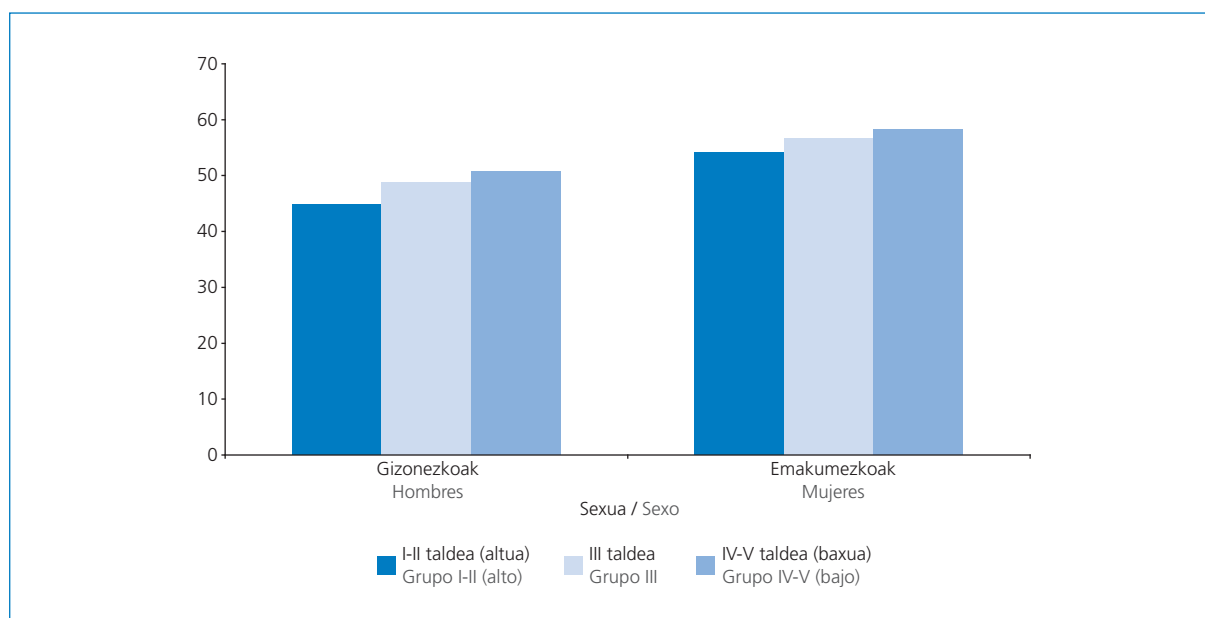
Sedentarismoa sarriagoa izan zen egoera txarragoan zeuden talde sozialetan, bereziki gizonetakoengan (2.4.3. irudia).

El sedentarismo fue más frecuente en los grupos sociales más desfavorecidos, especialmente en los hombres (Figura 2.4.3).

2.4.3. irudia / figura 2.4.3

Aisialdian sedentarioak diren biztanleak (% adinaren arabera estandarizatua), adina, sexua eta talde sozioekonomikoa kontuan hartuta, 2007

Población sedentaria (% estandarizado por edad) en el tiempo libre por edad por sexo y grupo socioeconómico, 2007



Aisialdian jarduera fisikoa egiteari dagokionez, gizonetako %55,1ak eta emakumeetako %62,8k ez zuten nahi beste ariketa fisiko egin. 25 urtetik 44 urtera artekoengan, nahi zuten ariketa egiterik izan ez zuten pertsonen proportzioa handiagoa izan zen. Momenturik egokiena 65 urtetik aurrera

En relación con la práctica de actividad física en el tiempo libre, el 55,1% de los hombres y el 62,8% de las mujeres no hicieron todo el ejercicio físico que hubieran deseado. A la edad de 25 a 44 años hubo más proporción de personas que no pudieron hacer el ejercicio deseado. El momento más favo-

izan zen, gizonetzkoen %61,8k eta emakumezkoen %48,5ak nahi zuten ariketa fisikoa egiten zutela adierazi baitzuten. Adin guztietan, euren aisialdian nahi zuten ariketa fisikoa egiten zuten pertsonen proportzioa, gizonetakoengan emakumezkoen baino altuagoa izan zen.

Egoera hobean zeuden talde sozialetako pertsonen, proportzio handiagoan ezin zuten nahi beste ariketa fisikoa, baina ezberdintasunak ez ziren nabarmenak izan. Egoera hobean zeuden taldeetako gizonetzkoen %46,6k eta emakumezkoen %38,8k nahi zuten ariketa egin ahal izan zuten; egoera txarragoan zeudenen kasuan, berriz, haxe izan zen portzentajea: %43,7 eta %36,2, hurrenez hurren.

Aisialdian nahi beste ariketa fisikoa ez egitearen arrazoiak, sexuaren arabera, ezberdinak izan ziren: gizonetakoengan denborarik eza nagusitu zen (%40,9), gero borondate falta (%33,7), osasun-arazoak izatea (%12,7), beste arrazoi batzuk (%11,4) eta, azkenik, toki egokirik ez izatea (%1,4) zetozen. Emakumezkoen kasuan, borondate (%38,5) eta denbora falta (%36,2), lehenengo bi arrazoiak izan ziren, eta atzetik beste hauek zeuden: osasun-arazoak (%16,4) eta beste arrazoi batzuk (%8,2). Borondate eta denbora falta izan ziren, bi sexuetan, sarrien agertu ziren arrazoiak, eta emakumezkoengan osasun-arazoak zertxobait sarriagoak izan ziren.

Borondate falta izan zen gazteengan sarrien eman zena, 16 urtetik 24 urtera arteko gizonetzkoen %40 eta emakumezkoen %53,7, hain zuzen ere. Denborarik eza, 25 urtetik 44 urtera arteko pertsonen gehien erabili zuten arrazoiak izan zen. Osasun-arazoak, biztanleria nagusian oinarritzko arrazoiak izan ziren, 65 urte eta gehiago zituzten gizonetzkoen %50,3 eta emakumezkoen %51,1, zehazki esateko.

Egoera hobean zeuden talde sozialetako pertsonen sarriago eman zuten denborarik ezaren arrazoiak, eta egoera txarragoko taldeetakoengan artean, osasun-arazoak gailendu ziren. Gainerako arrazoiak ez zuten eredu sozialik jarraitu.

Aisialdian sarrien praktikatzaren diren jarduerak fisikoak

Aisialdian egin ziren jarduerak fisikoak, sexuaren eta adinaren arabera, aldatu egiten ziren. Oro har biztanleria hartuta, paseatzea lehenengo eta behin, eta gero pauso arinean ibiltzea izan ziren nagusitu ziren jarduerak. Gizonetako gazteen kasuan, talde-

able fue a partir de los 65 años, en el que el 61,8% de los hombres y el 48,5% de las mujeres manifestaron realizar el ejercicio físico que deseaban. En todas las edades, la proporción de personas que realizan el ejercicio físico que desean durante su tiempo libre fue más elevada en los hombres que en las mujeres.

Las personas pertenecientes a los grupos sociales más favorecidos hicieron en mayor proporción el ejercicio físico que deseaban, pero las diferencias no fueron acusadas. El 46,6% de los hombres y el 38,8% de las mujeres de los grupos más favorecidos pudieron hacer el ejercicio deseado, frente al 43,7% y el 36,2% respectivamente de los grupos menos favorecidos.

Las razones por las que no hicieron el ejercicio físico en el tiempo libre que deseaban variaron según el sexo: en los hombres predominó la falta de tiempo (40,9%) seguido de la falta de voluntad (33,7%), del padecimiento de problemas de salud (12,7%), de otras razones (11,4%) y, por último, de no disponer de un lugar adecuado (1,4%). En las mujeres, la falta de voluntad (38,5%) y de tiempo (36,2%), fueron las dos primeras razones, seguidas de los problemas de salud (16,4%) y otras razones (8,2%). La falta de tiempo y de voluntad fueron las razones más frecuentes en ambos sexos, y los problemas de salud fueron algo más frecuentes en las mujeres.

La falta de voluntad fue más frecuente en la población joven, un 40% entre los hombres y un 53,7% entre las mujeres de 16 a 24 años. La falta de tiempo fue la razón más esgrimida por las personas de 25 a 44 años. Los problemas de salud fue la razón primordial en la población mayor, con un 50,3% de los hombres y un 51,1% de las mujeres de 65 y más años.

Las personas pertenecientes a los grupos sociales más favorecidos dieron más frecuentemente la razón de falta de tiempo, y entre las de los grupos menos favorecidos, los problemas de salud. El resto de las razones no siguieron una pauta social.

Actividades físicas en el tiempo libre practicadas con mayor frecuencia

Las actividades físicas que se realizaron en el tiempo libre variaron en función del sexo y la edad. En el conjunto de la población, la actividad que predominó fue la de pasear, seguida por la de andar a paso ligero. En los hombres jóvenes destacó la rea-

kirolak egitea nabarmendu zen, eta emakumezko gazteengan paseatzea eta pauso arinean ibiltzea, gimnasia edo aerobik-ak ere garrantzia izan zuten arren. Bi sexuetan, paseatzeko maiztasuna gehitu egin zen adinean gora egin ahala (2.4.3. taula).

lización de deportes de equipo y en las mujeres jóvenes pasear y andar a paso ligero aunque también tuvieron importancia la gimnasia o el aerobio. En ambos sexos, la frecuencia de pasear aumentó con la edad (Tabla 2.4.3).

2.4.3. taula / tabla 2.4.3

Aisialdian egindako jardueraren arabera biztanleria (%), sexua eta adina kontuan hartuta, 2007
Población (%) según la actividad en el tiempo libre por sexo y edad, 2007

	16-24		25-44		45-64		>=65		Guztira Total	
	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Paseatzea	30,1	43,4	34,7	46,1	48,6	50,3	67,8	56,8	44,3	49,6
Pasear										
Pauso arinean	19,6	27,8	17,5	26,0	24,8	31,0	17,4	13,0	20,0	24,6
ibiltzea										
Andar paso ligero										
Footing-a	13,4	8,8	12,7	2,8	3,8	1,1	1,0	0,3	7,9	2,3
Footing										
Talde-kirolak										
(futbola, saskibaloia)	39,2	8,6	11,5	1,2	1,8	0,3	–	–	9,6	1,4
Deportes de equipo										
(futbol, baloncesto)										
Gimnasia, aerobik-a	10,3	22,2	5,1	11,6	4,0	8,2	2,6	5,1	4,9	10,2
Gimnasia, aerobio										
Bizikleta, igeriketa	23,9	15,7	20,9	13,8	13,4	8,2	5,3	3,4	16,1	9,8
Bicicleta, natación										
Pala eta erraketa										
kirolak	6,7	2,1	8,5	2,3	3,2	0,7	0,2	0,2	5,2	1,3
Deportes de pala y										
raqueta										
Muskulugintza,										
borroka, judoa,	12,5	3,7	7,3	1,9	1,9	0,6	0,3	0,1	5,0	1,3
karatea										
Musculación, lucha,										
judo, karate										
Mendizaletasuna,										
mendi-ibiliak egitea	9,8	6,2	12,7	8,6	13,3	5,7	3,2	0,4	10,9	5,5
Montañismo,										
senderismo										

Inkesta egin aurreko bi asteetan, batez beste, sarrien egin ziren jarduerak paseatzea eta pauso arinean ibiltzea izan ziren. Bi jarduera horiek, halaber, gehitu egin ziren adinean gora egin ahala. Oro har, adinak gora egiten zuen heinean, aisialdiko jarduera fisiko bat egiten zen maiztasuna gehitu egin zen. Pertsona nagusiek, denbora gehiago zutenez, sarriago egin ahal izan zituzten (2.4.4. taula).

Las actividades que por término medio se realizaron con mayor frecuencia en las dos semanas anteriores a la realización de la encuesta fueron pasear y andar a paso ligero. Ambas se incrementaron con la edad. En general, a medida que aumentó la edad, se incrementó el número de veces que se realizaba una actividad física de tiempo libre. Las personas mayores, al disponer de más tiempo, pudieron realizarlas con mayor frecuencia (Tabla 2.4.4).

2.4.4. taula / tabla 2.4.4

Jarduera fisikoak aisialdian (%), azken bi asteetan praktikatu diren batez besteko kopuruaren arabera, adina eta sexua kontuan hartuta

Actividades físicas en el tiempo libre (%) según el número medio de veces que son practicadas en las dos últimas semanas, por edad y sexo

	16-24		25-44		45-64		>=65		Guztira Total	
	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media	Bat. best. Media
Paseatzea Pasear	7,8	7,0	6,8	7,4	8,2	8,0	10,7	9,7	7,8	7,0
Pauso arinean ibiltzea Andar paso ligero	8,5	7,0	7,9	7,6	7,7	8,3	10,8	10,1	8,5	7,0
Footing-a Footing	4,5	4,0	4,2	5,1	4,5	6,3	4,3	6,9	4,5	4,0
Talde-kirolak (futbola, saskibaloia) Deportes de equipo (futbol, baloncesto)	4,2	3,3	3,1	5,6	3,5	4,9	–	–	4,2	3,3
Gimnasia, aerobik-a Gimnasia, aerobio	4,5	3,8	4,7	4,8	6,4	4,7	9,3	5,1	4,5	3,8
Bizikleta, igeriketa Bicicleta, natación	5,0	3,9	4,1	4,5	4,8	5,4	7,3	7,0	5,0	3,9
Pala eta erraketa kirolak Deportes de pala y raqueta	2,7	3,2	3,0	2,4	3,8	3,9	2,8	2,9	2,7	3,2
Muskulugintza, borroka, judoa, karatea Musculación, lucha, judo, karate	5,2	2,8	4,5	5,9	4,5	6,2	5,3	2,0	5,2	2,8
Mendizaletasuna, mendi-ibiliak egitea Montañismo, senderismo	1,8	1,5	2,8	2,2	2,9	2,6	4,9	4,1	1,8	1,5

Jarduera fisiko globala ohiko jardueraren arabera eta aisialdian

Sailkapen honek, aisialdian zein ohiko jardueran egiten den jarduera bateratzen dituen ikuspuntua dakar. Horrek biztanleria hiru jarduera-mailatan sailkatzeko aukera ematen du: sedentarioa, moderatua eta aktiboa. Horiek horrela, bere ohiko jardueran zama astunak garraiatzen lan gogorra egin edo esfortzu handia egiten duen pertsona aurki dezakegu eta, bere aisialdian, aisia sedentarioa nahiago duena egunero egiten duen esfortzua konpentsatzeko; eta bestetik, kontrako muturrean, lan sedentarioa egiten duen pertsona egon daiteke, ariketa egiterik eza bere aisialdian jarduera fisiko bizia egitearekin konpentsatzen duena.

Actividad física global según la actividad habitual y en el tiempo libre

Esta clasificación aporta un punto de vista que combina la actividad realizada tanto durante el tiempo libre como durante la actividad habitual. Ello permite clasificar a la población en tres niveles de actividad: sedentaria, moderada y activa. Así, podemos encontrar aquella persona que soporta un trabajo duro basado en el transporte de cargas pesadas o de gran esfuerzo en su actividad habitual y que, en su tiempo libre, prefiere un ocio sedentario con el fin de compensar el esfuerzo cotidiano o en el extremo opuesto, la persona que realiza un trabajo sedentario y compensa la falta de ejercicio con actividad física intensa en su tiempo de ocio.

Jardueraren bi sailkapenak (ohikoa eta aisialdian) bat egiten badira, pertsona sedentariotzat jotzen da bere ohiko jardueran denborarik gehien eserita egon eta aisialdian sedentarioa dena. Jarduera global moderatua duen biztanleria izango da, euren ohiko jardueran sedentarioak izan arren, aisialdian jarduera moderatua egiten dutenak. Era berean, jarduera global moderatutzat hartzen da, baldin eta joan-etorri sarriak egiten badira edo zama arinak garraiatzen badira ohiko jardueran eta, aisialdian, sedentarioa bada edo jarduera moderatua egiten bada. Azkenik, haxe izango da orokorrean aktiboa den biztanleria: bere ohiko jardueran eserita dagoena, joan-etorriak sarritan egiten dituen edo zama arinak daramatzana eta, bere aisialdian aktiboa dena. Era berean, orokorrean aktibotzat jotzen dira euren ohiko jardueran esfortzu fisiko handia eskatzen duen lan gogorra egiten duten pertsonak edo aisialdian oso aktiboak direnak.

Oro har emakumezkoek gizonezkoek baino sedentarismo edo jarduera moderatu maila altuagoa daukate. Gizonezkoen %20,2 eta emakumezkoen %26,9 sedentarioak dira haien eguneroko bizitzan, bai ohiko jardueran eta bai aisialdian. Aurkako egoeran, gizonezkoen %35,3 eta emakumezkoen %23,5 aktiboak dira euren jarduerak osotasunean hartuta.

Gizonezkoen kasuan, sedentarismoaren proportziorik altuena 65 urtetik aurrera (%28,6) ematen da, eta jarduera handienaren proportzioa gazteenengan (%41,2) ikus daiteke. Emakumezkoengan, sedentarismoa gutxiagotzen joan zen adinarekin 64 urtera arte, eta adin horretatik aurrera nabariki gora egin zuen. Sedentarismoaren prebalentziarik altuenak gazteenengan (%33,3) eta nagusiengan (%40,5) aurkitu ziren (2.4.5. taula).

Aunando las dos clasificaciones de actividad, habitual y en el tiempo libre, se considera a una persona sedentaria cuando permanece la mayor parte del tiempo sentada en su actividad habitual y es sedentaria en el tiempo libre. La población con una actividad global moderada será aquella que, aunque en su actividad habitual sea sedentaria, realiza una actividad moderada en el tiempo libre. Asimismo, se considerará actividad global moderada si se realizan desplazamientos frecuentes o se transportan cargas ligeras en la actividad habitual y, en el tiempo libre, se es sedentaria o se realiza una actividad moderada. Por último, la población activa globalmente será aquella que, en su actividad habitual, esté sentada, haga desplazamientos frecuente o lleve cargas ligeras y, en su tiempo libre, sea activa. Asimismo, se consideran activas globalmente aquellas personas que en su actividad habitual hacen un trabajo duro con esfuerzo físico importante o bien son muy activas en el tiempo libre.

Globalmente las mujeres presentan mayor grado de sedentarismo o actividad moderada que los hombres. El 20,2% de los hombres y el 26,9% de las mujeres son sedentarios/as en su vida diaria, tanto en la actividad habitual como en el tiempo libre. En la situación contraria, el 35,3% de los hombres y el 23,5% de las mujeres son activos/as en el conjunto de sus actividades.

En los hombres la proporción más elevada de sedentarismo se da a partir de los 65 años (28,6%), y la proporción de mayor actividad en los jóvenes (41,2%). En las mujeres, el sedentarismo fue disminuyendo con la edad hasta los 64 años, para aumentar considerablemente a partir de esta edad. Las prevalencias más altas de sedentarismo en ellas se encontraron en las más jóvenes (33,3%) y en las mayores (40,5%). (Tabla 2.4.5.)

2.4.5. taula / tabla 2.4.5

16 urte eta gehiago duen biztanleria (%) jarduera fisiko globalaren (ohikoa eta aisialdian) arabera, sexua eta adina kontuan hartuta, 2007

Población de 16 y más años (%) según la actividad física global (habitual y en el tiempo libre) por sexo y edad, 2007

		Sedentarioa Sedentario	Moderatua Moderado	Aktiboa Activo	Guztira Total
Gizona Hombre	16-24	19,9	38,9	41,2	100,0
	25-44	18,5	47,9	33,6	100,0
	45-64	17,8	47,3	34,9	100,0
	>=65	28,6	35,1	36,3	100,0
	Guztira / Total	20,2	44,5	35,3	100,0
Emakumea Mujer	16-24	33,3	46,4	20,4	100,0
	25-44	23,4	51,5	25,1	100,0
	45-64	18,3	55,7	26,0	100,0
	>=65	40,5	40,2	19,3	100,0
	Guztira / Total	26,9	49,6	23,5	100,0

1997. URTEAZ GEROZTIKO EBOLUZIOA

Jarduera fisikoa jardueran nagusian

Etxean nahiz etxetik kanpo egindako lan-motak aldatzen joan dira azken urteetan, lan-baldintzen hobekuntza nabaria izanik. Esfortzu fisiko handiago eskatzen zuten eskuz egiten ziren zereginak pixkanaka-pixkanaka alde batera uzten joan dira lan-esparruan zein etxean, batez ere tresna eta teknologia berriak sartu direlako; eta horri esker, euren lan edo ohiko jardueran eserita egin zuen biztanleriaren portzentajeak igoera gertatu da.

Adin-taldeak kontuan hartuta, gizonezkoen kasuan ohiko jardueran gertatutako sedentaris- moaren igoera hori adin-talde guztietan ikus daite- ke, 45 urtetik 64 urtera arteko adin-taldean izan ezik, funtsean 2002ko maila berdinetan manten- tzen baita. Emakumezkoen kasuan, ohiko jardue- ran izandako sedentarisismo-mailak zertxobait behe- ra egiten du adin-talde gazteenean (16 urtetik 24 urtera), eta argi gehitzen da gainerako adin-tal- deetan.

Jarduera fisikoa aisialdian

1997. urteaz geroztik sedentarisismoak, bi sexuetan, behera egin du; nahiz eta gizonezkoengan propor- tzioa handiagoa izan.

EVOLUCIÓN DESDE 1997

Actividad física en la actividad principal

Los tipos de trabajo tanto dentro como fuera del hogar han ido cambiando en los últimos años hacia una mejora de las condiciones del trabajo. El aban- dono progresivo de tareas manuales que requerían un mayor esfuerzo físico tanto en el ámbito laboral como en el hogar, debido principalmente a la in- troducción de nuevas herramientas y tecnologías, han producido un aumento porcentual de la pobla- ción que realizó su trabajo o actividad habitual sentada.

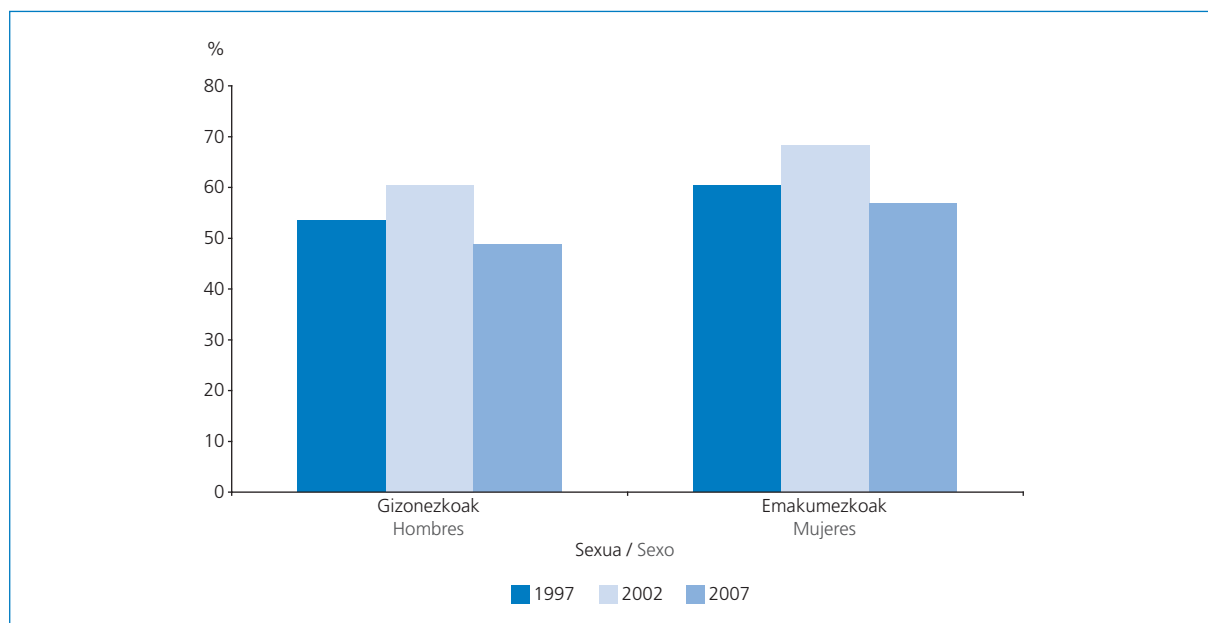
Por grupos de edad, en el caso de los hombres este aumento del sedentarismo en la actividad habitual se produce en todos los grupos de edad excepto en el de 45 a 64 años, que se mantiene básicamen- te en los mismos niveles que en 2002. En el caso de las mujeres, el nivel de sedentarismo en la acti- vidad habitual desciende ligeramente en el grupo de edad más joven, de 16 a 24 años, y aumenta claramente en el resto de los grupos de edad.

Actividad física en el tiempo libre

Desde 1997 ha disminuido el sedentarismo en am- bos sexos, aunque en mayor proporción en los hombres.

2.4.4. irudia / figura 2.4.4

Biztanleria sedentarioa (% adinaren arabera estandarizatua) aisialdian, sexua kontuan hartuta, 1997-2007
Población sedentaria (% estandarizado por edad) en el tiempo libre por sexo, 1997-2007



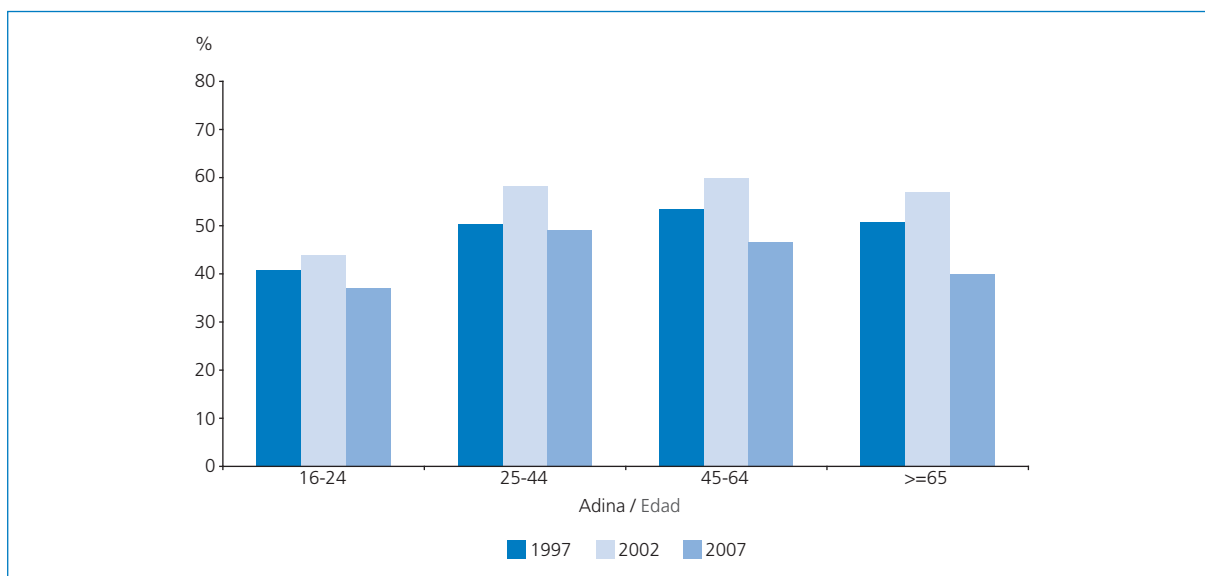
Gizonezkoengan sedentarismoaren gutxiagotzea adin-talde guztietan nabaritu da, gutxitze hori 45 urtetik gorakoengan biziagoa izan da, eta are nabariagoa 65 urte eta gehiagokoen kasuan.

La disminución del sedentarismo en los hombres se ha apreciado en todos los grupos de edad, siendo ésta más intensa en los que han superado los 45 años, y aún mayor en los de 65 y más años.

2.4.5. irudia / figura 2.4.5

Aisialdian sedentarioak diren gizonezkoak (%), adina kontuan hartuta, 1997-2007

Hombres sedentarios (%) en el tiempo libre por edad, 1997-2007



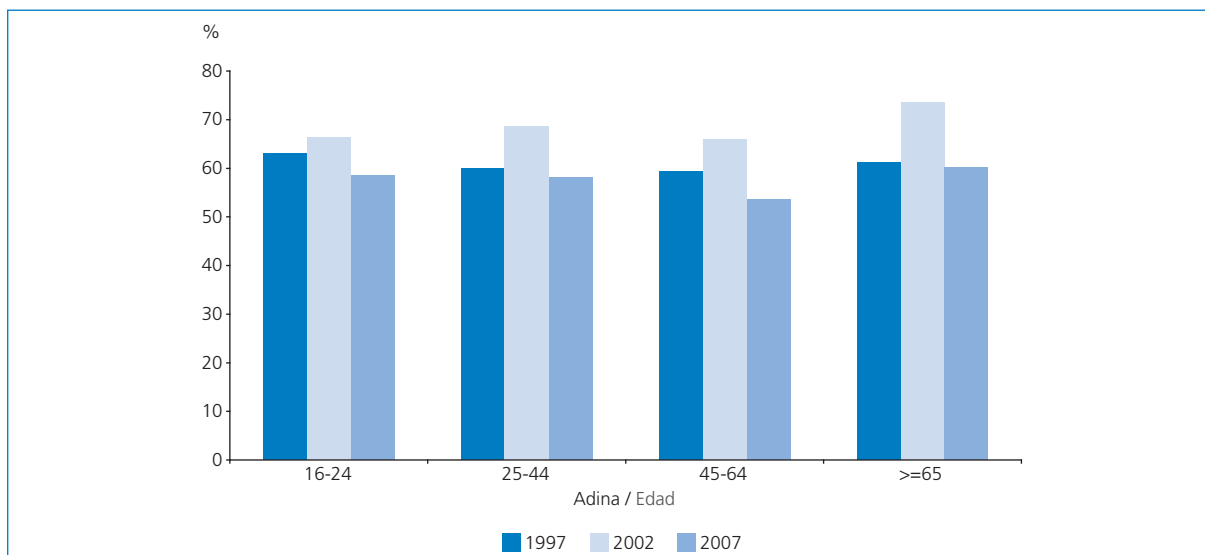
Emakumezkoen kasuan ere behera egin zuen sedentarismoak, 1997ko datuekin konparatuz. Sedentarismo-mailarik baxuena 45 urtetik 64 urtera artekoek izan zuten.

En las mujeres también disminuyó el sedentarismo con respecto a 1997. El nivel más bajo de sedentarismo lo tuvieron las de 45 a 64 años.

2.4.6. irudia / figura 2.4.6

Emakumezko sedentarioak (%) aisialdian, adina kontuan hartuta, 1997-2007

Mujeres sedentarias (%) en el tiempo libre por edad, 1997-2007



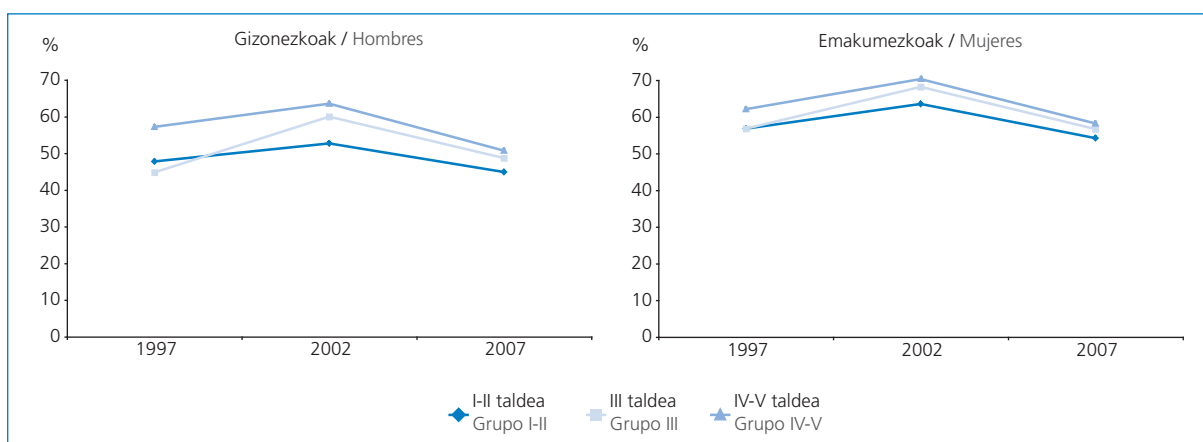
Azken urte hauetan, eskala sozialeko muturreneko taldeetan gizonezkoen sedentarismoak behera egin du, desberdintasunek behera egin dute eta jaitiera handiagoa izan da egoera txarrean zeuden taldeetan. Sedentarismoan desberdintasunen gutxitze hori emakumezkoengan ere nabaritu da.

En estos últimos años ha disminuido el sedentarismo de los hombres en los grupos más extremos de la escala social, produciéndose una disminución de las desigualdades por el mayor descenso en los grupos menos favorecidos. Esta disminución de las desigualdades en el sedentarismo se ha observado también en las mujeres.

2.4.7. irudia / figura 2.4.7

Aisialdian sedentarioak diren biztanleen prebalentzia (% adinaren arabera estandarizatua), sexua eta talde sozioekonomikoa kontuan hartuta, 1997-2007

Prevalencia de población sedentaria en el tiempo libre (%estandarizado por edad) por sexo y grupo socioeconómico, 1997-2007



Jarduera fisiko globala (ohiko jarduera eta aisialdia)

2007. urtean, 25 urtetik gorako gizonezkoek sedentarismo globalaren mailarik baxuenak lortu zituzten, bai ohiko jardueran eta bai aisialdian. 2002. urtearekiko, emakumezkoengan ere sedentarismo globalak behera egin zuen adin-talde guztietan.

Actividad Física Global (actividad habitual y tiempo libre)

En 2007, los hombres mayores de 25 años alcanzaron los niveles más bajos de sedentarismo global, tanto en la actividad habitual como en el tiempo libre. Con respecto a 2002, en las mujeres también bajó el sedentarismo global en todos los grupos de edad.

2.4.8. irudia / figura 2.4.8

Sedentarismoa (%) ohiko jardueran eta aisialdian, sexua eta adina kontuan hartuta, 1997-2007

Sedentarismo (%) en la actividad habitual y en el tiempo libre, por sexo y edad, 1997-2007

