

HAURTZAROAN ETA NERABEZAROAN EGINDAKO JARDUERA FISIKO-KIROLAREN AZTERKETA HELDUEN BIZIMODU AKTIBOAREN IRAGARLE GISA: EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO AZTERKETA

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA REALIZADA EN LA
INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO PREDICTOR DEL ESTILO DE VIDA
ACTIVA EN LA ADULTEZ: ESTUDIO EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA
VASCA

Ikerketa Taldea:

AKTIBA

Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad del País Vasco (UPV/EHU)

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad del País
Vasco (UPV/EHU)

Laguntzailea:

Gobierno Vasco / Eusko Jaurlaritza

Departamento de Cultura y Política Lingüística- Dirección de Actividad Física y Deporte

Hitzarmen espediente zbkia: KEE-2022-0091245_00001

KOORDINATZAILEAK

Aduna Badiola Lekue

Nagore Martinez Merino

Oidui Usabiaga Arruabarrena

Javier Yanci Irigoyen

EGILEAK

Aduna Badiola Lekue

Nagore Martinez Merino

Oidui Usabiaga Arruabarrena

Javier Yanci Irigoyen

Aitor Iturricastillo Urteaga

Irantzu Ibañez Lasurtegui

Jon Ortuondo Bárcena

Ekain Zubizarreta Zuzuarregi

Aduna Badiola Lekue

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Hezkuntza eta Kirol Fakultateko (Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila) irakasle agregatua. GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerketa Taldea) Ikerketa Taldeko kidea. UPV/EHUko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Graduaren koordinatzailea.

Nagore Martinez-Merino

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Bilboko Hezkuntza Fakultateko irakasle atxikia (Musika, Plastika eta Gorputz Adierazpenaren Didaktika Saila). GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerketa Taldea) Ikerketa Taldeko kidea. LGTBI, Heziketa fisikoa eta kirola ikerketa sareko kidea.

Oidui Usabiaga Arruabarrena

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Hezkuntza eta Kirol Fakultateko (Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila) irakasle agregatua. GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerketa Taldea) Ikerketa Taldeko kidea. LGTBI, Heziketa fisikoa eta kirola ikerketa sareko kidea. Ekintza Motorraren Behaketa Laborategiko koordinatzailea.

Javier Yanci Irigoyen

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Hezkuntza eta Kirol Fakultateko (Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila) irakasle agregatua. GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerketa Taldea) Ikerketa Taldeko kidea. Portera Motorreko Laborategiko koordinatzailea. Euskal Herriko Unibertsitateko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Unibertsitate Masterraren arduraduna.

Aitor Iturricastillo Urteaga

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Hezkuntza eta Kirol Fakultateko (Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila) irakasle atxikia. GIKAFIT (Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerketa Taldea) Ikerketa Taldeko kidea.

Irantzu Ibañez Lasurtegui

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Bilboko Hezkuntza Fakultateko irakasle atxikia (Musika, Plastika eta Gorputz Adierazpenaren Didaktika Saila). PSIKOR Ikerketa Taldeko kidea.

Jon Ortuondo Bárcena

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Begoñako Andra Mari Begoñako Andra Mari Irakasleen Unibertsitate Eskolako irakasle atxikia (Musika, Plastika eta Gorputz Adierazpenaren Didaktika Saila).

Ekain Zubizarreta Zuzuarregi

Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietan doktorea. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Hezkuntza eta Kirol Fakultateko (Gorputz eta Kirol Hezkuntza Saila) irakasle atxikia. Paris Nanterreko Unibertsitateko ISP (Institut des Sciences Sociales du Politique) Ikerketa Taldeko kidea.

AURKIBIDEA

SARRERA	6
HELBURUA	7
METODOLOGIA	7
Diseinua	7
Galdetegia	7
Lagina.....	8
Galdetegiaren ezaugarriak	10
Datuen analisia	14
Talde eztabaidak	14
Parte hartzaileak.....	14
Datuak jasotzeko prozedura eta teknikak.....	16
Datuen analisia	16
ERREFERENTZIAK	17
ERANSKINAK	

SARRERA

Ikerlan honek, eskola-adinean egindako Jarduera Fisiko edo Kirolak (JFK) Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) heldu biztanleriaren aisialdiko jarduera fisiko mailan duen eragina eta transferentzia aztertzea du helburu. Horretarako, metodo kualitatiboak eta kuantitatiboak bilduko dituen metodologia mistoa erabiliko da.

Lehen urrats gisa, literatura zientifikoaren berrikuspen bat gauzatu da, ikerlan honen aztergaiaren inguruan nazioarteko ezagutza zientifikoa bildu, aztertu, zein aplikatzeko datuak eta tresnak ezagutzeko. Egindako errebisioaren arabera, haurtzaro eta nerabezaroan egindako JFKoa iragarle esanguratsua dela helduaroan JFKoa egiteko. Haurtzaroa eta nerabazaroko aldian ahalik eta mugimendu-trebetasun kopuru handiena ezagutu eta esperimentatzeak, areagotu egin dezake helduaroan JFK praktikatzeko probabilitatea. Praktika antolatu bat, kirol edota jarduera fisiko egituratutako erakunde bati lotuta, helduaro bizi estilo aktibo batekin erlazionaturik dago. Era berea, JFK praktikaren maiztasuna haurtzaro eta nerabezaroan, helduaroan JFK maila altuagoekin lotu da.

Ebidentzia zientifikoak, haurtzaroan eta nerabezaroan egindako JFK praktikaren eta helduaroan egindako JFK praktikaren artean erlazio positiboa eta gehienbat moderatua dagoen arren, bizitzako edozein unetan egiten den praktika-maila faktore anitzeko hainbat faktorek baldintzatzen dutela nabarmentzen du. Horregatik, ebidentzia zientifikoak ikertzen jarraitzeko gonbita egiten du, erlazio moderatu horretan eragina duten aldagaiak hobeto ezagutzeko, bai eta ezagutzaren xede den biztanlerian azterketa zehatzak egiteko beharra ere. Izan ere, kulturaren, gizartearen, demografiaren eta JFK praktikatzeko aukera desberdinek emaitzak baldintzatu ditzakete.

Bestetik, ikerketako helburuari erantzun asmoz, galdetegi bat erabiliko da EAEko helduen bizipenak zein egun JFKrekin duten harremanen inguruko datuak jasotzeko. Galdetegi honen bidez, 3 aldagai ezberdin aztertuko dira 1) haurtzaro eta nerabezaroan izandako jarduera fisiko eta kirol ohiturak 2) gaur egungo jarduera fisiko edo kirol ohiturak eta 3) egun, jarduera fisiko eta kirola burutzeko dituzten motiboak zein oztopoak. Ondoren, talde eztabaidak egingo dira lagin txiki eta hautatu batekin, pertsona aktiboek eta sedentarioek kirol-testuinguru desberdinetan lehen pertsonan bizitako egoerei egozten dizkieten esanahiak sakon ezagutu eta ulertzeko. Taldekatze horietan, aktibo eta inaktiboek gain, adina, estatus sozioekonomikoa, generoa, gutxiengo etnikoak eta desgaitasuna duten aintzat hartuko da.

HELBURUA

Euskal Autonomia Erkidegoan haurtzaro eta nerabezaroan egindako jarduera fisiko-kirolaren eta heldu aroko jarduera fisikoaren arteko erlazioa aztertzea.

METODOLOGIA

Diseinua

Atzera begirako ikerketa diseinua proposatu da (Neale, 2020; Plano Clark et al., 2015). Metodologia mistoan oinarrituko da errealitate konplexu bati behar den moduan erantzun asmoz eta bi atal metodologiko bereiziko dira:

- 1) Metodologia kuantitatiboa. Balioetsitako galdetegien bidez pertsona helduei galdetuko zaie: a) heldu aroan duten jarduera fisiko maila (aktiboak edo inaktiboak diren ezagutzeko); b) heldu aroan jarduera fisikoa egiteko dituzten arrazoiak eta ez egiteko edo nahi adina ez egiteko dituzten oztopoak, eta; c) haurtzaro eta nerabezaroan modu antolatuan eta ez antolatuan egindako jarduera fisiko-kirolaren ezaugarriak.
- 2) Metodologia kualitatiboa. Euskal Autonomi Erkidegoko helduak bakarka zein taldeka elkarrizketatuz, gizarte talde ezberdinetako heldu aktibo zein inaktiboen ibilbide ezberdinak errepresentatzeko kontakizun kolektiboak osatuko dira.

Galdetegia

Galdetegi honen bidez, 3 aldagai ezberdin aztertuko dira 1) eskola adinean izandako jarduera fisiko eta kirol ohiturak 2) gaur egungo jarduera fisiko edo kirol ohiturak eta 3) egun, jarduera fisiko eta kirola burutzeko dituzten motiboak zein oztopoak. Literatura zientifikoan berrikusitako metodoak aintzat hartuz, atzera begirako galdeketa batean oinarritzea erabaki da, zehazki Jin eta kideen (2021) galdetegia. Galdetegia nolanahi, ikerlanaren helburu zein euskal testuinguruari doitu da. Atzera begirako galdetegiarekin batera, GPAQ galdetegia, zein Jarduera fisiko edota kirola gauzatzeko oztopoen galdetegiarekin, galdetegi bakar bat osatu dugu. Azkenik, galdetegi honen amaieran

parte hartzaileei eskola adinean egindako kirol edota jarduera fisikoak, edo ez egindakoak, beraien gaur egungo bizimodu estiloan eragina izan dezakeenaren ustean galdetuko zaie.

Galdetegia anonimoa izango da eta ez dira datu pertsonalak jasoko. Galdetegia betetzen hasi aurretik parte hartzaileei galdetegiaren helburua, atalak, zein osatzeko behar duten denboraren berri emango zaie.

Lagina

Euskal Autonomi Erkidegoko 18 urtetik gorako populazioa kontuan izanda (1813642 heldu) (INE, 2021), populazio osora orokortzeko (laginaren errorea $< 2\%$, 95% konfiantza tarte, KT, $\alpha > 0,80$) beharrezko den gutxieneko lagin-tamainaren estimazioa egin da (2398 heldu). Gainera, populazioaren banaketari erreparatuta, estratifikatutako laginketa osatzea erabaki da, alderdi hauek kontuan edukiz:

- **Probintzia.** Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa lurraldeak ezberdindu dira (INE, 2021).
- **Bizi diren udalerriaren tamaina.** Herri txikiak (< 5.000 biztanle), herri ertainak (5.000-50.000) eta hiriak (> 50.000) ezberdindu dira (INE, 2021).
- **Generoa.** Gizonezkoa eta emakumezkoa bereizi dira (INE, 2021).
- **Jarduera fisiko (JF) maila.** Aktiboak (> 150 minutuko JF asteko) eta inaktiboak (< 150 minutuko JF asteko) bereizi dira (CIS, 2015; OME, 2020).
- **Adina.** 18-24 urte, 25-44, 45-64 eta 65etik gorakoak ezberdindu dira (INE, 2021).
- **Maila sozioekonomikoa.** Pobrezia edo bazterketa arriskuan daudenak (%20) eta ez daudenak (%80) ezberdindu dira (EUSTAT, 2021).
- **Desgaitasun egoera.** Desgaitasunen bat dutenak (%8) eta ez dutenak (%92) ezberdindu dira (INE, 2020).
- **Gutxiengo etnikoa.** Euskal Autonomi Erkidegora atzerititik (Espainia ez den beste herrialde batetik) EAera bizitzera etorritakoak (%8) eta bertan jaiotakoak (%92) bereizi dira (EUSTAT, 2021).

Aipatutako alderdiak kontuan hartuta eta euren konbinazio edo nahasketari erreparatuz, lagin-tamainaren estimazioa egiteko probintzia, bizi diren udalerriaren tamaina, generoa eta jarduera fisiko maila hartu dira kontuan (I. taula).

I. TAULA LAGIN TAMAINAREN ESTIMAZIOA

Araba

>5000 (%10)				5000-50000 (%44)				>50000 (%46)			
Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)		Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)		Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)	
Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)
8	9	9	10	36	40	39	44	37	42	40	46

Bizkaia

>5000 (%10)				5000-50000 (%44)				>50000 (%46)			
Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)		Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)		Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)	
Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)
29	32	31	35	126	142	137	154	132	149	143	161

Gipuzkoa

>5000 (%10)				5000-50000 (%44)				>50000 (%46)			
Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)		Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)		Gizonak (%48)		Emakumeak (%52)	
Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)	Aktibo (%47)	Inaktibo (%53)
17	20	19	21	76	86	83	93	80	90	86	97

Guztira: 2398 → Probintzia, Generoa, Jarduera Fisiko maila eta biztanleri kopuruaren arabera, %98ko konfiantza mailarekin.

Konbinazio honetatik at, nahitako laginketaren bidez, parte hartzaileak aukeratzeko kontuan hartuko dira adina, maila sozioekonomikoa, desgaitasun egoera eta gutxiengo etnikoa alderdiak (II. Taula). Hortaz, I. Taulako laginketaz gain, ezaugarri hauek dituzten kopuruak lortu beharko ditu parte hartzaileak lortzeaz arduratuko den enpresa, Eusko Jaurlaritzak kontratatuko duena. Parte hartzaile horiek laginketa estratifikatuko nahi duen multzotatik eskura ditzake.

II. TAULA NAHITAKO LAGINKETAREN ZEHAZTASUNAK

NAHITAKO LAGINKETA			
Adin tartea	18-24	8%	192
	25-44	28%	671
	45-64	37%	887
	>=65	27%	647
	Guztira		2398
Pobrezi arriskuan	Bai	20%	480
	Ez	80%	1918
	Guztira		2398
Desgaitasuna	Bai	8%	192
	Ez	92%	2206
	Guztira		2398
Gutxiengo etnikoa	Bai	8%	192
	Ez	92%	2206
	Guztira		2398

Parte hartzaile hauekin harremanetan jartzeaz eta galdekatzeaz Eusko Jaurlaritzarekin ikerketa honetarako kontratatutako enpresa arduratuko da. Galdetegiak online, aurrez-aurre edota telefonoz egingo direla aurreikusi da.

Galdetegiaren ezaugarriak

Ikerketa honetarako balioztatutako hainbat galdetegiz osatutako AKTIBA galdetegi multidimentsionala osatu da (1. Eranskina). Zehazki 31 item edo galdera ditu eta bost dimentsiotan banatuta daude:

- Datu orokorrak:** Adina, Generoa, gaur egun bizi den udalerria, eskola adinean bizi izandako udalerria

b) Helduaroko jarduera fisiko maila

Munduko Osasunaren Erakundearen (MOE) baitan garatutako Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) balioztatutako galdetegia erabiliko da helduen jarduera fisiko maila ezagutzeko. Zehazki, 16 galderaz osatutako GPAQv2 erabiliko da. Armstrong eta Bullen esanetan (2006), GPAQen fidagarritasun eta baliozkotasun baloreak IPAQ instrumentuaren parekoak dira. Gainera, ikerlari hauen esanetan, GPAQ galdetegiak lanean, lekualdatzean (garraibide moduan) eta aisialdian egindako jarduera fisikoa ebaluatzen du, jarduera horien iraupena eta ohiko aste bateko maiztasuna zehaztuz. Gainera, portaera sedentarioen inguruko galdera bat gaineratzen du, egunean eserita/etzanda pasatako denbora ebaluatuz. GPAQ hainbat herrialdetako hizkuntzetara egokitu da, tartean Europako zenbait herrialde daude, eta fidagarritasun maila onargarriak eskuratu dira (Bull et al., 2009). Duela gutxi egindako errebisio sistematiko eta meta-analisi batean (Sember eta al., 2020) adierazi dute International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) eta European Health Interview Survey-Physical direla Europan helduen jarduera fisiko maila ezagutzeko galdetegi erabilienak, eta hirurek antzerako kalitatea dutela. Hau ikusita, helduen jarduera fisikoa ezagutzeko instrumentu subjektibo efektiboa dela iruditu zaigu.

c) Helduaroan jarduera fisikoa egiteko motiboak eta ez egiteko edo gutxiago egiteko oztopoak

Hoare eta kideek (2017) Australiako heldu aktibo eta inaktiboen jarduera fisikoa egiteko arrazoiak eta ez egiteko oztopoak ezagutzeko galdetegia erabiliko da oinarri moduan. Galdetegia hiru galderaz osatua dago. Lehenengoan, parte hartzailearen egungo jarduera fisikoaren mailaz galdetzen du (dauden aukeretatik bakarra hauta daiteke). Bigarrenean, fisikoki aktiboa izateko arrazoi nagusia zein den adierazteko eskatzen du. Hirugarrenean, berriz, inaktiboa izateko arrazoiak edo oztopoak adierazteko eskatzen du. Adierazi moduan, galdetegi hau oinarritzat hartuko da, hiru galderetan efizientzia handiz ezagutu genezakeelako aktiboek jarduera fisikoa egiteko duten arrazoi nagusia eta inaktiboek ez egiteko dituzten oztopoak. Hala ere, gure ikerketarako bigarren galderan nahi adina arrazoi jartzen utziko zaie, esanguratsua izan baitaiteke informazio hori eskuratzea.

Bestetik, Pedersen eta kideen (2021) gomendioari jarraituz, beharrezko jotzen dugu motiboak eta oztopoak aztertzean kontuan izatea gizarteko testuinguru ezberdinak. Egile hauek hainbat alderditan arreta jartzea eskatzen dute. Bereziki, adina, maila sozioekonomikoa, generoa, gutxiengo etnikoa eta desgaitasun egoera nabarmendu dituzte. Diotenez, helduen adinean egindako ikerlanetan komunak diren motibo eta oztopoak erabiltzen dira gehienbat, baina aipatutako giza talde horiei bideratutako

espezifikoa direnak ere azpimarratzen dira. Giza talde horietan jardura fisikoa sustatu nahi bada, ezinbestekoa da pertsona hauetan eragin handiagoa edo espezifikagoa duten motibo eta oztopoak ebaluatzea. Hoare eta kideen (2017) ikerlanean helduentzako komunak diren motibo eta oztopoak zehaztu dira. Horiek osatze aldera, giza talde ezberdinetarako espezifikoa diren erantzun aukerak gaineratu dira:

- *Generoa*. Eizagirre-Sagastibeltza eta kideen (2022) ikerlanean oinarrituta, genero ikuskera aintzatesten duten motiboa eta oztopoak kontuan hartu dira: “Bikotearen/familiaren/lagunen laguntza eza”, “Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik” eta “Zaintza lanak beste norbaiten gain uztea gaizki ikusia dago jardura fisikoa egiteko”.
- *Adina*. Unibertsitate adinean dauden helduei begira, Ferreira-Silva eta kideen (2022) errebisio lanean eta Sevil eta kideen (2017) ikerlanean oinarrituta, ikasketek sortutako nekeari dagokion oztopo bakarra gaineratu da. Zaharragoak diren helduei begira, Spiteri eta kideen (2019), Gray eta kideen (2016) eta Costello eta kideen (2011) ikerlanetan oinarrituz, lan egiteko adinean daudenentzako gehiegizko lanak sortutako nekea eta zaharrenentzako min hartzeko beldurra izatea erantzunak gaineratu dira.
- *Maila sozioekonomikoa*. Alderdi honi erantzuten dioten motibo eta oztopo espezifikoa gaineratuta daude Hoare eta kideen (2017) oinarritzko aukeretan. “Garestiegia izatea” erantzuna azpimarratu da, besteak beste.
- *Desgaitasun egoera*. Vasudevan eta kideen (2015) galdetegian oinarrituta, beranduago Úbeda-Colomer eta kideek (2019) gaztelerara itzulia, testuinguruari dagozkion bi oztopo gaineratzeko erabili da (“Kirol instalazioak eta jarduerak ez daude nire beharretara egokituta” eta “Instalaziora joateko edo jardura egiteko laguntzaile falta izatea”).
- *Gutxiengo etnikoa*. Bantham eta kideen (2021) arabera, badira talde horietan espezifikoa eta esanguratsuak diren hainbat oztopo. Horien artean, aurretiaz aipatu ez den bat gaineratu da (“Jardura fisikoa egitean besteen aurrean gorputza agerian jartzea”).

Motiboak eta oztopoak zehazteko beharrezkoa da kontuan izatea pertsonak zergatik diren fisikoki aktiboak edo inaktiboak (Bauman et al., 2012). Egile hauek ondorioztatutakoarekin bat eginez, kontuan hartuko da ikuskera sozioekologikoaren (Sallis et al., 2006) baitan motibo eta oztopoak sailkatzeko hiru kategoria: intrapertsonalak, interpertsonalak eta testuingurukoak. Hoare eta kideen (2017) hiru galderak talde ezberdinei espezifikoki bideratutako erantzun aukerekin osatu dira eta era berean, ikuskera sozioekologikoan zehaztutako hiru kategoriak kontuan izango dituzte.

d) Eskola adinean egindako jarduera fisikoaren ezaugarriak

Atzera begirako galdera sorta burutzeko orduan Jin eta kideen (2021) galdetegia hartu da oinarritzat. Jatorrizko galdetegia sinplifikatu egin da eta 7 item erabiliko dira EAEko testuinguruan. Sinplifikazio honen arrazoietakoa bat jatorrizko galdetegian erabilitako laginaren eta gure laginaren arteko ezberdintasun da. Izan ere, Jin eta kideek (2021) atzera begirako galdetegi honetarako batxilergoko ikasleak erabili zituzten Lehen Hezkuntzan egiten zuten JF-koa zehazteko orduan. Hortaz, partehartzaileek garai horietako oroitzapenak gertuago zituztenez, erantzuteko zehaztasun gehiagorako aukera izan zutela ulertzen dugu. Guk, ordea, 18 urtetik gorako lagina izango dugu. Honek zailtasun bat ekar lezake Jin eta kideek planteatzen dituzten galdera zehatzenetako batzuk erantzuteko orduan (jolasten zuten minutu kopurua eta kirol bakoitzean jolasten zuten postua, adibidez). Esan bezala, urte gehiagoko tartea egonik erantzunen zehaztasunean akatsak edota oroitzeko zailtasunak egon daitezkeela aurreikusten dugu. Bestalde, AEB-tan erabilitako galdetegia izan zenez, aukeratzeko aurkeztzen dituzten kirolak ez datoz euskal errealitatearekin bat. Ondorioz, partehartzaileek zein kirol egin zuten jakiteko, aukerako kirolen zerrenda Euskal Autonomia Erkidegoko testuingurura egoki da.

Azkenik, galdetegia sinplifikatu bada ere, bi galdera berri gehitu dizkiogu. Jin eta kideen galdetegian, inguru sozio-familiarrari buruzko galderarik ez zegoela ikusita, eta gure analisirako interesgarria izan zitekeelakoan, ondorengoak gehitu ditugu:

- 1) "Parte-hartzaileek kirola edo jarduera fisiko ez-antolatua zein pertsonekin egiten zuten adieraziko dute. Bi adin tarte bereiziko zaizkie horretarako: 8-12 eta 12-16"
- 2) "Norekin egiten zenuen kirola edo jarduera fisiko ez-antolatua 8-12 urte artean? Eta 12 eta 16 urte artean?"

e) Haurtzaro eta nerabezaroan egindako jarduera fisikoak helduaroko jarduera fisikoan izandako eraginaren gaineko parte hartzaileen pertzepzioa

Azken dimentsio honetan galdera bakarra gaineratu da. Hoare eta kideek (2017) fisikoki aktiboak diren edo ez galdetzeko egitura erabiliz, eskola adinean egindako jarduera fisikoak parte hartzaileen ustez helduaroko jarduera fisikoan nolako eragina izan duen galdetuko zaie.

Datuen analisia

Emaitzak batez besteko $\pm$ desbideratze tipiko (DT), maiztasun eta ehuneko gisa aurkezteko dira. Galdetegiaren barne-koherentzia deskribatzeko, Cronbach-en Alpha estatistikoa erabiliko da. Heldu aktibo eta ez-aktiboen taldeko item-etan dauden aldeak aztertzeko, lagin independenteen proba bat, Pearsonen Chi cuadrado proba edota McNemar proba bat erabiliko da. Ahal den neurrian, desberdintasunen efektuaren tamaina kalkulatu zen (Cohen, 1988). Hurrenez hurren, 0.8 baino handiagoak, efektu handiak kontsideratuko dira, 0.8 eta 0.5 artekoak ertainak, 0.5 eta 0.2 artekoak txikiak, eta 0.2 edo gutxiagoko efektuak hutsalak kontsideratuko dira (Cohen, 1988). Analisia Statistical Package for Social Sciences programarekin egingo da (SPSS Inc, 26.0 bertsioa Chicago, IL, AEB). Adierazgarritasun estatistikoa $p < 0,05$ ean ezarriko da.

Talde eztabaidak

Talde eztabaidak egingo dira lagin txiki eta hautatu batekin, pertsona aktiboek eta sedentarioek kirol-testuinguru desberdinetan lehen pertsonan bizitako egoerei egotzen dizkieten esanahiak sakon ezagutu eta ulertzeko. Taldekatze horietan, aktibo eta inaktiboek gain, adina, estatus sozioekonomikoa, generoa, gutxiengo etnikoak eta desgaitasuna duten aintzat hartuko da.

Parte hartzaileak

Talde eztabaiden bidez, galdetegietan lortutako informazioa sakontzeaz gain, eskola adinean izandako JFK esperientziak (edo ezak) eta egungo bizimoduaren arteko erlazioari egotzen dizkieten esanahiak ulertzea espero da. Era berean, galdetegia biztanleri guztiari zabalduko den arren, talde eztabaidetan bereziki zaurgarriak diren biztanleriaren bizipenak jasotzea du helburu. Talde eztabaida bakoitzean, fisikoki aktiboak edo inaktiboak izateaz gain, adina, estatus sozioekonomikoa, generoa, gutxiengo etnikoak eta desgaitasuna dutenak kontuan hartuta osatuko dira (Pedersen et al., 2021). Horretarako, 6-8 parte hartzailez osatutako sei talde eztabaida (Wilkinson, 1998) egitea aurreikusten da. Talde bakoitzeko, fisikoki inaktiboak diren parte hartzaileak gutxienez erdiak izango dira (3-4 parte hartzaile):

- 1- Landa eremuan jaio eta bizi diren helduak (5000 biztanle baino gutxiagoko herrietan bizi direnak)
- 2- Adin ezberdinetako emakumeak
- 3- Hirian jaio eta bizi diren helduak (50.000 biztanle baino gehiagoko hirietan bizi direnak)
- 4- Pobrezia arriskuan dauden pertsonak
- 5- Desgaitasuna duten pertsonak
- 6- Gutxiengo etnikoen parte diren pertsonak

Talde eztabaidetan eskuratutako datuen analititik parte hartzaile horien bizitza historia kolektiboak eraiki ahal izango ditugu beste ikerlan batzuetan egin moduan (Buman, Yasoba & Giacobbi, 2020; Högman, Augustsson & Carlman, 2022). Honela, bazterreko ahotsak, erdigunera ekarrita talde narratibak sortzea espero da.

Parte hartzaileak nahitako laginketa bidez aukeratuko dira. Galdetegia betetzen duten parte hartzaileen artetik aukeratuko dira. Pobrezia arriskuan daudenak, desgaitasuna dutenak eta gutxiengo etnikoko parte hartzaileak hautatzeko, talde hauekin lan egiten duten edo euren bozeramaile diren elkarte edo erakundeekin bitartekaritza bilatuko da.

Talde eztabaida bakoitzeko 6-8 parte hartzaileak errekrutatzeaz galdetegia pasatu duen enpresa bera arduratuko da.

Bestetik, Landa eremuko pertsonak, emakumeak eta adin ezberdinetako pertsonen inguruko datuak galdetegian jasoko direnez, berau osatzerako garaian azken galdera bat utziko zaie, hurrengo ikerketa batean parte hartu nahiko luketen galdetuaz. Baiezkoa erantzuten duten eta ezaugarri horiek betetzen dituzten pertsonekin harremanetan jarriko dira.

Behin parte hartzaileak lortuta, ikerlariak, talde eztabaiden helburua, prozedura (ahots grabaketa), arriskuak (beraien denboraren erabilera, eta intimitatean sartzea) azalduko zaizkie. Parte hartzaileei, argi utziko zaie ahotsa grabatuko bada ere, ondoren talde eztabaida transkribatuko dela eta ahots grabazioak ezabatuko direla beraiei anonimitasuna eta konfidentzialtasuna bermatzeko. Informazioa jasota, parte hartzaileak ados baleude talde eztabaidaren leku, egun zein ordua adostuko zuen ikerlariak.

Datuak jasotzeko prozedura eta teknikak

Parte hartzaileekin egun eta tokia adosterakoan, ikertzaileak parte hartzaileei ikerketaren helburuak azalduko dizkie eta baimen informatuak banatuko dizkie. Baimen informatuak sinatuta jasotzean, ahots-grabagailua martxan jarriko da.

Datuak jasotzeko teknikari dagokionez, talde eztabaida erdi-egituratuak izango dira (Flick, 2007). Gidoi bati jarraikiz, parte-hartzaileei eskola adinean JFKaren inguruan izandako bizipenen inguruan zein gaur egungo bizipenen inguruan galdegingo zaie. Talde eztabaidak malguak izatea bilatuko da, eta parte hartzaile guztien parte hartzea sustatuko da. Nolanahi ere, galderaren bat ez badute erantzun nahi, askatasuna izango dute ez erantzuteko. Talde eztabaida amaitzen, ahots grabazioa jasota honen transkripzioari ekingo zaio. Horretaz gain, elkarrizketa amaieran ikertzailearen gogoeta pertsonalak bilduko dira ikerketa eguneroko batean. Zati kualitatiboan erabilitako metodoen kalitatea ziurtatzeko Zitomer & Goodwinek (2014) zehaztutako ebaluazio-irizpideak hartuko dira kontuan.

Datuen analisia

Datuen azterketa modu induktibo-deduktiboan egingo da (Sparkes & Smith, 2014), emaitzen kategorizazioaren eta kodifikazioaren, haien interpretazioaren eta dagoen literatura zientifikoarekin alderatuz. Horretarako, transkripzioak behin eta berriz irakurri eta behetik gorako ikuspegia erabiliko da, induktiboa. Lehenengo aldian, deskubritzearen aldian, suspertu ziren kontzeptu eta proposamenak azpimarratu ziren. Ondoren, bigarren fasean, datuen kodifikazioari helduko zaio kategorizazio sistemaren bidez. Azken eta hirugarren fasean, ideien arteko loturak gauzatu eta literatura zientifikoarekin alderatuko da.

ERREFERENTZIAK

- Atkinson, G., & Nevill, A. M. (1998). Statistical methods for assessing measurement error (Reliability) in variables relevant to sports medicine. *Sports Medicine*, 26(4), 217–238. <https://doi.org/10.1049/ic:19970197>
- Bantham, A., Ross, S. E. T., Sebastião, E., & Hall, G. (2021). Overcoming barriers to physical activity in underserved populations. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 64-71.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Bull, F.C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 790-804.
- Buman, M. P., Yasova, L. D., & Giacobbi Jr, P. R. (2010). Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 223-230.
- Costello, E., Kafchinski, M., Vrazel, J., & Sullivan, P. (2011). Motivators, barriers, and beliefs regarding physical activity in an older adult population. *Journal of geriatric physical therapy*, 34(3), 138-147.
- Eizagirre-Sagastibeltza, O., Fernandez-Lasa, U., Yanci, J., Romarateabala, E., Cayero, R., Iturrioz, I., & Usabiaga, O. (2022). Design and Validation of a Questionnaire to Assess the Leisure Time Physical Activity of Adult Women in Gipuzkoa. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5736.
- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PloS one*, 17(4), e0265913.
- Gray, P. M., Murphy, M. H., Gallagher, A. M., & Simpson, E. E. (2016). Motives and barriers to physical activity among older adults of different socioeconomic status. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(3), 419-429.
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47.
- Högman, J., Augustsson, C., & Carlman, P. (2022). To deviate from the expected: a collective story of physical activity among inactive rural children. *Sport, Education and Society*, 1-13.
- Jin S, Rabinowitz AR, Weiss J, Deshpande S, Gupta N, BufordMay RA, et al. (2021). Retrospective survey of youth sports participation: Development and assessment of reliability using school records. *PLoS ONE* 16(9):e0257487. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257487>
- Landis J.R., Koch G.G. (1977), The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159-174.
- Neale, B. (2020). *Qualitative longitudinal research: research methods*. Bloomsbury Publishing.

- Plano Clark, V. L., Anderson, N., Wertz, J. A., Zhou, Y., Schumacher, K., & Miaskowski, C. (2015). Conceptualizing longitudinal mixed methods designs: A methodological review of health sciences research. *Journal of Mixed Methods Research*, 9(4), 297-319. <https://doi.org/10.1177/155868981454356>
- Sember, V., Meh, K., Sorić, M., Starc, G., Rocha, P., & Jurak, G. (2020). Validity and reliability of international physical activity questionnaires for adults across EU countries: systematic review and meta analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7161.
- Sevil Serrano, J., Práxedes Pizarro, A., Zaragoza Casterad, J., del Villar Álvarez, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 303-317.
- Sparkes, A.C. & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge, Cambridge.
- Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older adults—a systematic review. *Journal of aging and physical activity*, 27(6), 929-944.
- Úbeda-Colomer, J., Peiró-Velert, C., & Devís-Devís, J. (2019). Validación de una versión reducida en español del instrumento Barriers to Physical Activity Questionnaire for People with Mobility Impairments. *Salud Pública de México*, 60, 539-548.
- Vasudevan, V., Rimmer, J. H., & Kviz, F. (2015). Development of the barriers to physical activity questionnaire for people with mobility impairments. *Disability and health journal*, 8(4), 547-556.
- Wilkinson, S. (1998). Focus group methodology: a review. *International journal of social research methodology*, 1(3), 181-203.
- Zitomer, M. R., & Goodwin, D. (2014). Gauging the quality of qualitative research in adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(3), 193-218.

1. Eranskina Galdetegia

LEHEN ATALA: Datu Orokorrak/Datos Generales

1. **Adina / Edad:**

2. **Generoa / Género**

- ☐ Emakumezkoa / Mujer
☐ Gizona / Hombre
☐ Ez bitarra / No binario
☐ Nahiago dut ez erantzun / Prefiero no contestar

3. **Gaur egun bizi zaren udalerria / Municipio donde resides actualmente:**

Abadiño	Armiñón	Beasain
Abanto y Ciérvana-	Arraia-Maeztu	Bedia
Abanto Zierbena	Arrankudiaga	Beizama
Aduna	Arrasate/Mondragón	Belauntza
Agurain/Salvatierra	Arratzu	Berango
Aia	Arratzua-Ubarrundia	Berantevilla
Aizarnazabal	Arrieta	Berastegi
Ajangiz	Arrigorriaga	Bergara
Albiztur	Artea	Bermeo
Alegia	Artzentales	Bernedo
Alegría-Dulantzi	Artziniega	Berriatua
Alkiza	Asparrena	Berriz
Alonsotegi	Asteasu	Berrobi
Altzaga	Astigarraga	Bidania-Goiatz
Altzo	Ataun	Bilbao
Amezketza	Atxondo	Busturia
Amorebieta-Etxano	Aulesti	Campezo/Kanpezu
Amoroto	Ayala/Aiara	Deba
Amurrio	Azkoitia	Derio
Andoain	Azpeitia	Dima
Anoeta	Bakio	Donostia / San
Antzuola	Baliarrain	Sebastián
Añana	Balmaseda	Durango
Arakaldo	Baños de	Ea
Arama	Ebro/Mañueta	Eibar
Aramaio	Barakaldo	Elantxobe
Arantzazu	Barrika	Elburgo/Burgelu
Areatza	Barrundia	Elciego
Aretxabaleta	Basauri	Elduain

Elgeta	Iruña Oka/Iruña de Oca	Mendata
Elgoibar	Irura	Mendexa
Elorrio	Iruraiz-Gauna	Meñaka
Elvillar/Bilar	Ispaster	Moreda de
Erandio	Itsasondo	Álava/Moreda Araba
Ereño	Iurreta	Morga
Ermua	Izurtza	Mundaka
Errenteria	Karrantza Harana/Valle	Mungia
Errezil	de Carranza	Munitibar-Arbatzegi
Erriberagoitia/Ribera	Kortezubi	Gerrikaitz
Alta	Kripan	Murueta
Errigoiti	Kuartango	Muskiz
Eskoriatza	Labastida/Bastida	Mutiloa
Etxebarri	Lagrán	Mutriku
Etxebarria	Laguardia	Muxika
Ezkio-Itsaso	Lanciego/Lantziego	Nabarniz
Forua	Lanestosa	Navaridas
Fruiz	Lantarón	Oiartzun
Gabiria	Lapuebla de Labarca	Okondo
Gaintza	Larrabetzu	Olaberria
Galdakao	Larraul	Ondarroa
Galdames	Lasarte-Oria	Oñati
Gamiz-Fika	Laudio/Llodio	Ordizia
Garai	Laukiz	Orendain
Gatika	Lazkao	Orexa
Gautegiz Arteaga	Leaburu	Orio
Gaztelu	Legazpi	Ormaiztegi
Gernika-Lumo	Legorreta	Orozko
Getaria	Legutio	Ortuella
Getxo	Leintz Gatzaga	Otxandio
Gizaburuaga	Leioa	Oyón-Oion
Gordexola	Lekeitio	Pasaia
Gorliz	Lemoa	Peñacerrada-
Güeñes	Lemoiz	Urizaharra
Harana/Valle de Arana	Leza	Plentzia
Hernani	Lezama	Portugalete
Hernialde	Lezo	Ribera Baja/Erribera
Hondarribia	Lizartza	Beitia
Ibarra	Loiu	Samaniego
Ibarrangelu	Mallabia	San
Idiazabal	Mañaria	Millán/Donemiliaga
Igorre	Markina-Xemein	Santurtzi
Ikaztegieta	Maruri-Jatabe	Segura
Irun	Mendaro	Sestao

Sondika	Usurbil	Zaratamo
Sopela	Valdegovía/Gaubea	Zarautz
Sopuerta	Valle de Trápaga-	Zeanuri
Soraluze-Placencia de	Trapagaran	Zeberio
las Armas	Villabona	Zegama
Sukarrieta	Villabuena de	Zerain
Tolosa	Álava/Eskuernaga	Zestoa
Trucios-Turtzioz	Vitoria-Gasteiz	Zierbena
Ubide	Yécora/Iekora	Zigoitia
Ugao-Miraballes	Zaldibar	Ziortza-
Urduliz	Zaldibia	BolibarAbaltzisketa
Urduña/Orduña	Zalduondo	Zizurkil
Urkabustaiz	Zalla	Zuia
Urnietta	Zambrana	Zumaia
Urretxu	Zamudio	Zumarraga

BESTE BAT (Zehaztu udalerria) / Otro (Especifica el municipio)

- 4. Haurtzaro eta nerabezaroan, 8-16 urte bitartean bizi izandako udalerria (bat baino gehiago izatekotan, urte gehien igarotako udalerria) / Municipio de residencia en edad escolar desde los 8 a 16 años (En caso de ser más de uno, el municipio donde se haya habitado el mayor número de años):**

Agurain/Salvatierra	Andoain	Artziniega
Abadiño	Anoeta	Asparrena
Abaltzisketa	Antzuola	Asteasu
Abanto y Ciérvana-	Añana	Astigarraga
Abanto Zierbena	Arakaldo	Ataun
Aduna	Arama	Atxondo
Aia	Aramaio	Aulesti
Aizarnazabal	Arantzazu	Ayala/Aiara
Ajangiz	Areatza	Azkoitia
Albiztur	Aretxabaleta	Azpeitia
Alegia	Armiñón	Bakio
Alegría-Dulantzi	Arraia-Maeztu	Baliarrain
Alkiza	Arrankudiaga	Balmaseda
Alonsotegi	Arrasate/Mondragón	Baños de
Altzaga	Arratzu	Ebro/Mañueta
Altzo	Arratzua-Ubarrundia	Barakaldo
Amezketta	Arrieta	Barrika
Amorebieta-Etxano	Arrigorriaga	Barrundia
Amoroto	Artea	Basauri
Amurrio	Artzentales	Beasain

Bedia	Forua	Lagrán
Beizama	Fruiz	Laguardia
Belauntza	Gabiria	Lanciego/Lantziego
Berango	Gaintza	Lanestosa
Berantevilla	Galdakao	Lantarón
Berastegi	Galdames	Lapuebla de Labarca
Bergara	Gamiz-Fika	Larrabetzu
Bermeo	Garai	Larraul
Bernedo	Gatika	Lasarte-Oria
Berriatua	Gautegiz Arteaga	Laudio/Llodio
Berriz	Gatzelu	Laukiz
Berrobi	Gernika-Lumo	Lazkao
Bidania-Goiatz	Getaria	Leaburu
Bilbao	Getxo	Legazpi
Busturia	Gizaburuaga	Legorreta
Campezo/Kanpezu	Gordexola	Legutio
Deba	Gorliz	Leintz Gatzaga
Derio	Güeñes	Leioa
Dima	Harana/Valle de	Lekeitio
Donostia / San	Arana	Lemoa
Sebastián	Hernani	Lemoiz
Durango	Hernialde	Leza
Ea	Hondarribia	Lezama
Eibar	Ibarra	Lezo
Elantxobe	Ibarrangelu	Lizartza
Elburgo/Burgelu	Idiazabal	Loiu
Elciego	Igorre	Mallabia
Elduain	Ikaztegieta	Mañaria
Elgeta	Irun	Markina-Xemein
Elgoibar	Iruña Oka/Iruña de	Maruri-Jatabe
Elorrio	Oca	Mendaro
Elvillar/Bilar	Irura	Mendata
Erandio	Iruraiz-Gauna	Mendexa
Ereño	Ispaster	Meñaka
Ermua	Itsasondo	Moreda de
Errenteria	Iurreta	Álava/Moreda Araba
Errezil	Izurtza	Morga
Erriberagoitia/Ribera	Karrantza	Mundaka
Alta	Harana/Valle de	Mungia
Errigoiti	Carranza	Munitibar-Arbatzegi
Eskoriatza	Kortezubi	Gerrikaitz
Etxebarri	Kripan	Murueta
Etxebarria	Kuartango	Muskiz
Ezkio-Itsaso	Labastida/Bastida	Mutiloa

Mutriku	Samaniego	Villabona
Muxika	San	Villabuena de
Nabarniz	Millán/Donemiliaga	Álava/Eskuernaga
Navaridas	Santurtzi	Vitoria-Gasteiz
Oiartzun	Segura	Yécora/Iekora
Okondo	Sestao	Zaldibar
Olaberria	Sondika	Zaldibia
Ondarroa	Sopela	Zalduondo
Oñati	Sopuerta	Zalla
Ordizia	Soraluze-Placencia de	Zambrana
Orendain	las Armas	Zamudio
Orexa	Sukarrieta	Zaratamo
Orio	Tolosa	Zarautz
Ormaiztegi	Trucios-Turtzioz	Zeanuri
Orozko	Ubide	Zeberio
Ortuella	Ugao-Miraballes	Zegama
Otxandio	Urduliz	Zerain
Oyón-Oion	Urduña/Orduña	Zestoa
Pasaia	Urkabustaiz	Zierbena
Peñacerrada-	Urnieta	Zigoitia
Urizarra	Urretxu	Ziortza-Bolibar
Plentzia	Usurbil	Zizurkil
Portugalete	Valdegovía/Gaubea	Zuia
Ribera Baja/Erribera	Valle de Trápaga-	Zumaia
Beitia	Trapagaran	Zumarraga

BIGARREN ATALA: Helduaroko jarduera fisiko maila / Nivel de actividad física en la adultez

Jarraian, jarduera fisiko mota ezberdinak egiten pasatako denborari buruz galdetuko dizugu. Mesedez, fisikoki pertsona inaktiboa zarela uste izanda ere, eskertuko genizuke galderei erantzuten saiatzea. / A continuación, vamos a preguntarte por el tiempo que pasas realizando diferentes tipos de actividad física. Te rogamos que intentes contestar a las preguntas, aunque no te consideres una persona activa.

LANEAN / EN EL TRABAJO

Pentsa ezazu lehenik eta behin lanean, ordaindutakoa izan ala ez. Ikasketak, etxeke lanak, baratzeko lanak, arrantzan jardutea, ehiza edo lan bila jardutea ere kontuan har ditzakezu atal honetan. Galdera hauen kasuan, “intentsitate altuko jarduera fisikoak” esfortzu fisiko garrantzitsua eskatzen dutenak dira, arnasketa edo bihotz-erritmoan azelerazio handia eragiten dutenak. Bestetik, “intentsitate moderatuko

jarduera fisikoak” esfortzu fisiko moderatua eta arnasketa edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten dutenak dira. / Piensa primero en el tiempo que pasas en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, tareas domésticas, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

5. Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia sortarazten duen intentsitate altuko jarduera fisikoren bat egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz pisu handiak jasotzea, lurlean zuloak egitea edo eraikitze lanak egitea. / ¿Exige tu trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como levantar pesos, cavar o trabajos de construcción durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No (**Ez erantzun baduzu, jarraitu 8. galderan/** Si has contestado No, sigue en la pregunta 8)

6. Ohiko aste batean, zenbat egunetan egin ohi duzu intentsitate altuko jarduera fisikoa lanean? / En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas intensas en tu trabajo?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

7. Intentsitate altuko jarduera fisikoa egiten duzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera horri? / En uno de esos días en los que realizas actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **60 minutu (ordu 1)** / 60 minutos (1 hora)
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.)** / 90 minutos (1 hora y 30 min.)
- ☐ **120 minutu (2 ordu)** / 120 minutos (2 horas)
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.)** / 150 minutos (2 horas y 30 min.)
- ☐ **180 minutu (3 ordu)** / 180 minutos (3 horas)
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.)** / 210 minutos (3 horas y 30 min.)

- ☐ **240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)**
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)**
- ☐ **300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)**
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)**
- ☐ **360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)**
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)**
- ☐ **420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)**
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)**
- ☐ **480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)**
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)**
- ☐ **540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)**
- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)**
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)**

8. Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz abiadura bizian ibiltzea edo pisu arinak toki batetik bestera eramatea. / ¿Exige tu trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa o transportar pesos ligeros durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No (**Ez erantzun baduzu, jarraitu 11. galderan**/Si has contestado No, sigue en la pregunta 11)

9. Ohiko aste batean, zenbat egunetan egin ohi duzu intentsitate moderatuko jarduera fisikoa lanean? / En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas moderadas en tu trabajo?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

10. Intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egin behar duzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera horri? / En uno de esos días en los que realizas actividades físicas moderadas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu / 10 minutos**
- ☐ **30 minutu / 30 minutos**

- ☐ **60 minutu (ordu 1) / 60 minutos (1 hora)**
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.) / 90 minutos (1 hora y 30 min.)**
- ☐ **120 minutu (2 ordu) / 120 minutos (2 horas)**
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.) / 150 minutos (2 horas y 30 min)**
- ☐ **180 minutu (3 ordu) / 180 minutos (3 horas)**
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.) / 210 minutos (3 horas y 30 min.)**
- ☐ **240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)**
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)**
- ☐ **300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)**
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)**
- ☐ **360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)**
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)**
- ☐ **420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)**
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)**
- ☐ **480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)**
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)**
- ☐ **540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)**
- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)**
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)**

LEKUALDATZEKO / PARA DESPLAZARSE

Hurrengo galdera sorta erantzuteko lanarekin erlazionaturiko jarduera fisikoa ez duzu kontuan hartu behar. Orain, alde batetik bestera desplazatzeko nola egiten duzun jakin nahiko genuke. Adibidez, nola joan ohi zara lanera, erosketak egitera, merkatura edo ikastetxera. / En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora nos gustaría saber cómo te desplazas de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo vas al trabajo, de compras, al mercado, al centro escolar.

11. Oinez ibiltzen zara edo erabiltzen duzu bizikleta gutxienez 10 minutuz jarraian desplazatzeko? / ¿Caminas o usas una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en tus desplazamientos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No (Ez erantzun baduzu, jarraitu 14. galderan/Si has contestado No, sigue en la pregunta 14)

12. Ohiko aste batean, asteko zenbat egunetan ibiltzen zara oinez edo erabiltzen duzu bizikleta gutxienez 10 minutuz jarraian desplazatzeko? / En una semana típica, ¿cuántos días caminas o vas en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en tus desplazamientos?

- ☐ 1
- ☐ 2

- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

13. Ohiko egun batean, zenbat denbora pasatzen duzu oinez ibiltzen edo bizikletaz gutxienez 10 minutuz jarraian desplazatzeko? / En un día típico, ¿cuánto tiempo pasas caminando o yendo en bicicleta para desplazarte?

- ☐ **10 minutu / 10 minutos**
- ☐ **30 minutu / 30 minutos**
- ☐ **60 minutu (ordu 1) / 60 minutos (1 hora)**
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.) / 90 minutos (1 hora y 30 min.)**
- ☐ **120 minutu (2 ordu) / 120 minutos (2 horas)**
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.) / 150 minutos (2 horas y 30 min.)**

- ☐ **180 minutu (3 ordu) / 180 minutos (3 horas)**
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.) / 210 minutos (3 horas y 30 min.)**
- ☐ **240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)**
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)**
- ☐ **300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)**
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)**
- ☐ **360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)**
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)**
- ☐ **420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)**
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)**
- ☐ **480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)**
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)**
- ☐ **540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)**
- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)**
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)**

AISIALDIAN / EN EL TIEMPO DE OCIO

Ondorengo galderak erantzuteko ez hartu kontuan aurrez aipatutako laneko eta desplazamenduetako jarduera fisikoa. Orain aisialdian egiten duzun kirola edota jarduera fisikoari buruz galdetuko dizugu. Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeko, yoga egitea, futboleko jokatzeko, igeri egitea, *spinning* egitea, gimnasioan jardutea edo antzerako edozein jarduera fisiko-kirol izan daiteke. / Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya las hemos mencionado. Ahora nos gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practicas en tu tiempo de ocio como caminar, andar por el monte, montar en bicicleta, bailar, jugar

a pelota vasca, hacer yoga, jugar al fútbol, nadar, spinning, gimnasio o cualquier actividad físico-deportiva similar.

14. Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia eragiten duen intentsitate altuko jarduera fisiko-kirolak? Adibidez: *aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibalo, eskubalo, judo, euskal pilota edo antzerako kiroletan lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, crossfit saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutean.* / ¿En tu tiempo de ocio, practicas deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos? Por ejemplo, una sesión dura de aerobic o spinning, competir en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, judo, pelota vasca o similares, hacer surf, montar en bicicleta en un recorrido con altibajos o correr rápido, una sesión dura de crossfit o actividades de una intensidad similar.

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No (**Ez erantzun baduzu, jarraitu 17. galderan**/Si has contestado No, sigue en la pregunta 17)

15. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate altuko jarduera fisiko-kirola aisialdian? / En una semana típica, ¿cuántos días practicas deportes/fitness intensos en tu tiempo de ocio?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

16. Intentsitate altuko jarduera fisiko-kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei? / En uno de esos días en los que practicas deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **60 minutu (ordu 1)** / 60 minutos (1 hora)
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.)** / 90 minutos (1 hora y 30 min.)
- ☐ **120 minutu (2 ordu)** / 120 minutos (2 horas)
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.)** / 150 minutos (2 horas y 30 min.)

- ☐ **180 minutu (3 ordu) / 180 minutos (3 horas)**
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.) / 210 minutos (3 horas y 30 min.)**
- ☐ **240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)**
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)**
- ☐ **300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)**
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)**
- ☐ **360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)**
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)**
- ☐ **420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)**
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)**
- ☐ **480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)**
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)**
- ☐ **540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)**
- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)**
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)**

17. Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jardura fisiko-kirolik? Adibidez: oinez, martxa nordikoa eginez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, dantza edo korrika modu lasaian egin, mendian buelta lasai bat eman edo antzerako intentsitatean jardutean. / ¿En tu tiempo de ocio practicas alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos? Por ejemplo, caminar, realizar marcha nórdica o montar en bicicleta con tranquilidad y en una zona plana, hacer yoga, hacer estiramientos, nadar, bailar o correr a ritmo relajado, dar una vuelta tranquila por el monte o actividades de una intensidad similar.

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No (**Ez erantzun baduzu, jarraitu 20. galderan**/Si has contestado No, sigue en la pregunta 20)

18. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate moderatuko jardura fisiko-kirola aisialdian? / En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividades físicas de intensidad moderada en tu tiempo de ocio?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

19. Intentsitate moderatuko jarduera fisiko-kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei? / En uno de esos días en los que practicas actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu / 10 minutos**
- ☐ **30 minutu / 30 minutos**
- ☐ **60 minutu (ordu 1) / 60 minutos (1 hora)**
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.) / 90 minutos (1 hora y 30 min.)**
- ☐ **120 minutu (2 ordu) / 120 minutos (2 horas)**
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.) / 150 minutos (2 horas y 30 min.)**

- ☐ **180 minutu (3 ordu) / 180 minutos (3 horas)**
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.) / 210 minutos (3 horas y 30 min.)**
- ☐ **240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)**
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)**
- ☐ **300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)**
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)**
- ☐ **360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)**
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)**
- ☐ **420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)**
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)**
- ☐ **480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)**
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)**
- ☐ **540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)**
- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)**
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)**

PORTAERA SEDENTARIOA / COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Hurrengo galderan lanean, etxean, desplazamenduetan edo zure lagunekin eserita edo etzanda pasatzen duzun denborari buruz galdetuko dizugu. Adibidez, kontuan izan lan mahaiaren aurrean, lagunekin eserita, autobusez edo trenez bidaiatzen, kartetan jolasten edo telebista/mugikorrari begira pasatako denbora, baina ez hartu kontuan lo egiten pasatako denbora. / La siguiente pregunta se refiere al tiempo que sueles pasar sentado/a o recostado/a en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con tus amigos/as. Se incluye el tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado/a con los amigos/as, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión o el móvil, pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.

20. Ohiko egun batean zenbat denbora egiten duzu eserita edo etzanda? / ¿Cuánto tiempo sueles pasar sentada o recostada en un día típico?

- ☐ **10 minutu / 10 minutos**
- ☐ **30 minutu / 30 minutos**
- ☐ **60 minutu (ordu 1) / 60 minutos (1 hora)**
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.) / 90 minutos (1 hora y 30 min.)**
- ☐ **120 minutu (2 ordu) / 120 minutos (2 horas)**
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.) / 150 minutos (2 horas y 30 min.)**
- ☐ **180 minutu (3 ordu) / 180 minutos (3 horas)**
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.) / 210 minutos (3 horas y 30 min.)**
- ☐ **240 minutu (4 ordu) / 240 minutos (4 horas)**
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.) / 270 minutos (4 horas y 30 min.)**
- ☐ **300 minutu (5 ordu) / 300 minutos (5 horas)**
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.) / 330 minutos (5 horas y 30 min.)**
- ☐ **360 minutu (6 ordu) / 360 minutos (6 horas)**
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.) / 390 minutos (6 horas y 30 min.)**
- ☐ **420 minutu (7 ordu) / 420 minutos (7 horas)**
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.) / 450 minutos (7 horas y 30 min.)**
- ☐ **480 minutu (8 ordu) / 480 minutos (8 horas)**
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.) / 510 minutos (8 horas y 30 min.)**
- ☐ **540 minutu (9 ordu) / 540 minutos (9 horas)**
- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.) / 570 minutos (9 horas y 30 min.)**
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago) / 600 minutos o más (10 horas o más)**

HELDUAROAN JARDUERA FISIKOA EGITEKO MOTIBOAK ETA EZ EGITEKO EDO GUTXIAGO EGITEKO OZTOPOAK / MOTIVOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y OBSTÁCULOS PARA NO HACER O HACER MENOS EN LA ADULTEZ.

21. Honako hauetatik zeinek deskribatzen du hobekien zure egungo AISIALDIKO jarduera fisikoaren maila? / ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu nivel de actividad física en tu TIEMPO LIBRE actual?

- ☐ **Ez dut jarduera fisikorik egiten edo oso gutxi egiten dut eta ez dut hurrengo sei hilabeteetan hasteko asmorik / No hago actividad física o lo hago muy poco y no pienso empezar a hacerlo en los próximos seis meses**
- ☐ **Ez dut jarduera fisikorik egiten edo oso gutxi egiten dut, baina hurrengo sei hilabeteetan hastea pentsatzen ari naiz / No practico actividad física o lo practico muy poco, pero estoy pensando en empezar a hacerlo en los próximos seis meses**
- ☐ **Jarduera fisikoa egiten dut, baina ez erregulararki / Practico actividad física, pero no regularmente**
- ☐ **Jarduera fisikoa erregulararki egiten dut, baina azken sei hilabeteetan baino ez naiz hasi egiten / Practico actividad física de forma regular, pero he empezado a hacerlo en los últimos seis meses**
- ☐ **Jarduera fisikoa erregulararki egiten dut, eta 6 hilabete baino gehiago daramatzat egiten / Practico actividad física de forma regular y lo hago desde hace más de 6 meses**

22. Honako hauetatik zeintzuk dira AISIALDIAN fisikoki aktibo izateko zure motibo nagusiak? (Nahi dituzun erantzun guztiak aukera ditzakezu) / ¿Cuáles de las siguientes razones son tus principales motivos para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE? (Puedes seleccionar todas las respuestas que quieras)

- ☐ **Ez dut motiborik aisialdian fisikoki aktiboa izateko** / No tengo motivos para ser físicamente activo/a en mi tiempo libre
- ☐ **Pisua galtzea edo mantentzea** / Pérdida o mantenimiento de peso
- ☐ **Familiako kideekin jolastea (seme-alabak, bilobak, ilobak...)** / Jugar con los/as miembros de mi familia (hijos/as, nietos/as, sobrinos/as...)
- ☐ **Kirol instalazio egokiak eskura izatea nire inguruan** / Disponer de instalaciones deportivas adecuadas en mi entorno
- ☐ **Osasun-arazoak saihestu edo kontrolatzea** / Prevenir o controlar problemas de salud
- ☐ **Ekimen sozialetan parte hartzea (adibidez: minbiziaren aurkako lasterketa, Lilatoia...)** / Participar en iniciativas sociales (por ejemplo: carrera contra el cáncer, Lilatón...)
- ☐ **Natur guneak (itsasoa/mendia...) eskura izatea nire inguruan** / Acceso a espacios naturales (mar/montaña...) de mi entorno
- ☐ **Aldartea hobetzea** / Mejorar mi estado de ánimo
- ☐ **Lagunekin eta gozatzen dutan pertsonekin kontaktua izatea** / Estar en contacto con amigos/as y personas con las que disfruto
- ☐ **Jarduera eskaintza egokia eskura izatea nire inguruan** / Disponer de actividades adecuadas en mi entorno
- ☐ **Kirol-errendimendua hobetzea** / Mejorar mi rendimiento deportivo
- ☐ **Sasoi onean egotea** / Estar en forma
- ☐ **Gozatzea (entretanimendu ona da niretzat)** / Disfrutar (es un buen entretenimiento para mí)
- ☐ **Nire gorputzaren itxura hobetzea** / Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- ☐ **Niretzako denbora hartzea** / Dedicarme tiempo a mí mismo
- ☐ **Estresa gutxitzea** / Reducir el estrés
- ☐ **Beste bat (zehaztu):** / Otro (Especifica):

23. Honako hauetatik zeintzuk dira AISIALDIAN fisikoki aktibo izateko oztopo nagusiak? (Nahi dituzun erantzun guztiak aukera ditzakezu) / ¿Cuáles de las siguientes razones son tus principales obstáculos para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE? (Puedes seleccionar todas las respuestas que quieras)

- ☐ **Ezerk ez dit oztopatzen jarduera fisikoa praktikatzea** / Nada me impide practicar actividad física
- ☐ **Jarduera norekin egin ez izatea** / No tener con quien realizar la actividad física
- ☐ **Garestiegia da** / Es demasiado caro
- ☐ **Denbora falta izatea** / Falta de tiempo

- ☐ **Bikotearen/familiaren/lagunen laguntza ez izatea** / No tener ayuda de mi pareja/familia/amigos/as
- ☐ **Instalaziora joateko edo jarduera egiteko lagunduko didan pertsonarik ez izatea** / No tener quien me acompañe a la instalación o a la actividad
- ☐ **Instalaziora edo jarduera egiten den tokira iristeko garraibide falta izatea** / No disponer de transporte para llegar a la instalación o a la actividad
- ☐ **Kirol instalazio edo jarduera egokirik ez izatea gertu** / No hay instalaciones y actividades adecuadas cerca
- ☐ **Kirol instalazioak eta jarduerak nire beharretara egokituta ez egotea** / Las instalaciones deportivas no están adecuadas a mis necesidades
- ☐ **Ariketa fisikoa ez gustatzea** / No me gusta la actividad física
- ☐ **Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik** / Me quita demasiado tiempo de mis responsabilidades familiares
- ☐ **Zaharregia naiz** / Soy demasiado viejo/a
- ☐ **Nahiago dut aisialdiko beste jarduera batzuk egitea** / Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo de ocio
- ☐ **Osasun arazoak izatea** / Tener problemas de salud
- ☐ **Desgaitasuna izatea** / Tener alguna discapacidad
- ☐ **Konfiantza falta izatea** / Falta de confianza
- ☐ **Alferkeria eta gogorik eza izatea** / Pereza o falta de ganas
- ☐ **Eguraldiak gogogabetzea** / El clima me desanima
- ☐ **Gehiegizko lanak edo ikasketak sortutako nekea edukitzea** / Cansancio por sobrecarga de trabajo o estudios
- ☐ **Jarduera fisikoa egiteko zaintza lanak beste norbaiten gain uztea gaizki ikusia egotea** / Está mal visto dejar el trabajo de cuidado a otra persona para practicar actividad física
- ☐ **Min hartzeko beldurra izatea** / Tener miedo a hacerme daño
- ☐ **Jarduera fisikoa egitean besteen aurrean gorputza agerian jartzea** / Exponer mi cuerpo frente a otros/as durante la actividad física.
- ☐ **Beste bat (zehaztu):** / Otro (Especifica):

HIRUGARREN ATALA: Haurtzaro eta Nerabezaroan egindako jarduera fisiko-kirolaren ezaugarriak / Características de la actividad físico-deportiva realizada en la Infancia y Adolescencia

Jarraian HAURTZARO eta NERABEZAROAN (8-16 urte) aisialdian egindako kirol edo jarduera fisikoaren inguruko galdera batzuk egingo zaizkizu / A continuación, se le harán algunas preguntas sobre el deporte o la actividad física realizada en el tiempo de ocio DURANTE SU INFANCIA Y ADOLESCENCIA (8-16 años)

ANTOLATUA: Udal, klub, eskola edota elkarte batek antolatutako jarduera, norbaitek (begirale/entrenatzaile) zuzendutakoa.

24. Mesedez, aukeratu 8-11 urte bitartean ERREGULARTASUNEZ (ia astean behin) egindako KIROL ANTOLATU guztiak (Lehen Hezkuntza 3. maila – 6. Maila bitartean, EGB/OHO 3.maila– 6. Maila bitartean) / Por favor, seleccione todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (una vez a la semana aproximadamente) entre 8 y 11 años (3º primaria – 6º curso, EGB 3º curso –6º curso).

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia (negu garaian) / Esquí (en temporada invernal)
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica)

25. Mesedez, aukeratu 12-16 urte bitartean ERREGULARTASUNEZ (ia astean behin) egindako KIROL ANTOLATU guztiak (Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza 1. maila – 4. Maila bitartean, EGB/OHO 7. mailatik - BUP/BBB 2.urterarte) / Por favor, seleccione todos los deportes organizados realizados

con **REGULARIDAD** entre 12 y 16 años (educación secundaria 1º – 4º, EGB 7º curso 2º año BUP)

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia (negu garaian) / Esquí (en temporada invernal)
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

EZ ANTOLATUA

26. Mesedez, aukeratu 8-11 urte bitartean OHIKOTASUNEZ (hilabeteen behin) egindako KIROL EZ ANTOLATU guztiak (Lehen hezkuntza 3.maila -6. Maila bitartean, EGB/OHO 3.maila – 6. Maila bitartean) / Por favor, seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados con FRECUENCIA (una vez al mes) entre 8 y 11 años (3º primaria – 6º curso, EGB 3º curso –6º curso).

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales

- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia (negu garaian) / Esquí (en temporada invernal)
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Klean jolastu / Jugar en la calle
- ☐ Hondartzako jarduerak (Uda garaian) / Actividades en la playa
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

27. Adierazi zein pertsonarekin egiten zenuen kirol eta/edo jarduera fisiko EZ ANTOLATUA 8 eta 11 urte bitartean/Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física NO ORGANIZADA entre 8 y 11 años.

Markatu aplikagarriak diren guztiak.

- ☐ Gurasoak / Padre (s) y/o madre (s)
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Besteak / Otros
- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo

28. Mesedez, aukeratu 12-16 urte bitartean OHIKOTASUNEZ (hilabetean behin) egindako KIROL EZ ANTOLATU guztiak (Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza 1. maila – 4. Maila bitartean, EGB/OHO 7. mailatik - BUP/BBB 2.urterarte) / Por favor, seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados con FRECUENCIA (una vez al mes) entre 12 y 16 años (educación secundaria 1º – 4º, EGB 7º curso 2º año BUP)

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eския (negu garaian) / Esquí (en temporada invernal)
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Kolean jolastu / Jugar en la calle
- ☐ Hondartzako jarduerak (Uda garaian) / Actividades en la playa
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

29. Adierazi zein pertsonekin egiten zenuen kirol eta/edo jarduera fisiko EZ ANTOLATUA 12 eta 16 urte bitartean/Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física NO ORGANIZADA entre 12 y 16 años.

Markatu aplikagarriak diren guztiak.

- ☐ Gurasoak / Padre (s) y/o madre (s)
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Besteak / Otros
- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo

GALDERA OROKORRA

30. Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko zugan haurtzaroan eta nerabezaroan eragin positiboa izan zuten pertsona guztiak. / Indica todas las personas que influyeron positivamente durante tu infancia y adolescencia para practicar deporte y/o actividad física

Markatu aplikagarriak diren guztiak.

- ☐ Gurasoak / Padre (s) y/o madre (s)
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Gorputz hezkuntzako irakasleak / Profesor(a) de educación física
- ☐ Entrenatzailea / Entrenador(a)
- ☐ Besteak / Otros
- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo

LAUGARREN ATALA: Haurtzaro eta Nerabezaroan egindako jarduera fisikoak helduaroko jarduera fisikoan izandako eraginaren gaineko parte hartzaileen pertzepzioa / Percepción de las y los adultos sobre el impacto de la actividad física en su Infancia y Adolescencia sobre la actividad física Adulta.

31. Ondorengo baieztapenetatik esan zeinekin identifikatzen zaren gehien / Elige la afirmación con la que más te identificas

- ☐ Uste dut gaur egun fisikoki aktiboa naizela nire aisialdian, haurtzaro eta nerabezaroan egindako kirol jarduerengatik / Creo que hoy en día soy físicamente activo/a en mi ocio gracias a las actividades deportivas realizadas en mi infancia y adolescencia.
- ☐ Uste dut gaur egun fisikoki aktiboa naizela nire aisialdian, baina ez haurtzaro eta nerabezaroan egindako kirol jarduerengatik / Creo que hoy en día soy físicamente activo/a en mi ocio, pero no debido a las actividades realizadas en mi infancia y adolescencia.
- ☐ Uste dut gaur egun ez naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian, nahiz eta haurtzaro eta nerabezaroan esperientzia positiboak izan kirol arloan / Creo

que hoy en día no soy físicamente activo/a en mi ocio, a pesar de las experiencias positivas en torno al deporte en mi infancia y adolescencia.

☐ Uste dut ez gaur egun ez naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian haurtzaro eta nerabezaroan kirol arloan izandako esperientziak negatiboak izan zirelako / Creo que hoy en día no soy físicamente activo/a en mi ocio debido a las experiencias negativas en torno al deporte en mi infancia y adolescencia.

☐ Uste dut ez gaur egun ez naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian, haurtzaro eta nerabezaroan ez nintzelako izan ezta ere / Creo que hoy en día no soy físicamente activo/a en mi ocio porque tampoco lo fui en mi infancia y adolescencia.