

**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

ENPRESARENTZAKO TXOSTEN TEKNIKOA

Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

Departamento de Educación Física y Deportiva

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

Gobierno Vasco / Eusko Jaurlaritza

Departamento de Cultura y Política Lingüística

Dirección de Actividad Física y Deporte

2023

HELBURUA

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

METODOLOGIA

Diseinua

Atzera begirako ikerketa diseinua proposatu da eta bi atal metodologiko bereiziko dira:

- 1) Metodologia kuantitatiboa. Balioztatutako galdetegiaren bidez pertsona helduei ondorengo galdetuko zaie: a) Datu orokorrak; b) Helduaroko jarduera fisiko maila; c) Haurtzaro eta nerabezaroan egindako jarduera fisiko-kirolaren ezaugarriak, eta; d) Haurtzaro eta nerabezaroan egindako jarduera fisiko-kirolak helduaroko jarduera fisiko-kirolean izandako eraginaren gaineko parte-hartzaileen pertzepzioa. Enpresa, ikerketa taldeak zehaztutako ezaugarriak dituzten parte-hartzaileen erreklutamendua egiteaz zein guztiek galdetegia behar bezala bete arazteaz arduratuko da. Behin beharrezko lagina lortuta, enpresak datuak ikerketa taldeari pasako dizkio. Galdetegiko datuak ez dute anonimizazio prozesurik pasa beharko.
- 2) Metodologia kualitatiboa. Euskal Autonomia Erkidegoko helduak bakarka zein taldeka elkarrizketatuz, gizarte talde ezberdinetako heldu aktibo zein inaktiboen ibilbide ezberdinak errepresentatzeko kontakizun kolektiboak osatuko dira. Enpresa, talde eztabaidetarako ikertzaile taldeak zehaztutako parte-hartzaileen erreklutamendua egiteaz zein hitzorduak (data eta aretoa) antolatzeaz arduratuko da. Galdetegiari erantzun dioten parte-hartzaileetatik erreklutatu beharko dira talde eztabaidetarako parte-hartzaileak. Ikertzaile taldeak talde eztabaidak eta bakarkako elkarrizketak egingo ditu. Elkarrizketa amaitu ondoren enpresa batek elkarrizketak transkribatuko ditu eta parte-hartzaileen izen-abizenak anonimizatuta eta aurrez esleitutako kodeak erabilia ikertzaileei entregatuko zaizkie.

1) Galdetegia

Galdetegi hau balioztatutako hainbat galdetegi erabiliz osatu da (1. eranskina). 2023an zehar ikertzaile taldeak balioztatu egingo du eta beraz, aldaketa txiki batzuk egon daitezke. 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).
 - Probintzia bakoitzean, laginketa egiteko orduan udalerrietako tamainaz gain, gutxienez hiru eskualde ezberdinetako partaideak bilatzeaz arduratuko da enpresa.
- **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.
- **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 atzerritik (Espainia ez den beste herrialde batetik) EAera bizitzera etorritakoak (%8) eta bertan jaioetakoak (%92) bereizi dira (EUSTAT, 2021).

Aipatutako alderdiak kontuan hartuta eta euren konbinazio edo nahasketari erreparatuz, lagin-tamainaren estimazioa egiteko probintzia, bizi diren udalerraren 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

Arabako laginketa egitean, Araba osatzen duten zazpi kuadrilletatik (Gasteiz, Aiara, Agurain, Biasteri-Arabako Errioxa, Zuia, Añana, eta Kanpezu-Arabako Mendialdea) **hiru kuadrilla ezberdinetako** udalerrietako partaideak bilatzea eskatuko da.

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

Bizkaiko laginketa egitean, Bizkaia osatzen duten zazpi eskualdetatik (Bilbo Handia, Durangaldea, Mungialdea, Busturialdea, Enkarterri, Lea-Artibai eta Arratia-Nerbioi) **hiru eskualde ezberdinetako** udalerrietako partaideak bilatzea eskatuko da.

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

Gipuzkoako laginketa egitean, Gipuzkoa osatzen duten zazpi eskualdetatik (Debabarrena, Debagoiena, Donostialdea, Bidasoa-Behea, Goierri, Tolosaldea, Urola kosta) **hiru eskualde ezberdinetako** udalerrietako partaideak bilatzea eskatuko da.

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 estratifikatuko laginketaren 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 Jaurlaritzak ikerketa honetarako kontratatutako enpresa arduratuko da. Galdetegiak aurrez-aurre burutu behar dira, ikerketaren fidagarritasuna bermatzeko. Aukera hau ezinezko den kasuetan, ikertzaileekin harremanetan jarri eta bigarren aukera hobetsiko litzateke: telefono bidez galdekatzea.

Galdetegiaren ezaugarriak

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

- a) Datu orokorrak.
- b) Helduaroko jarduera fisiko maila.
- c) Haurtzaro eta nerabezaroan egindako jarduera fisiko-kirolaren ezaugarriak.
- d) Haurtzaro eta nerabezaroan egindako jarduera fisiko-kirolak helduaroko jarduera fisiko-kirolean izandako eraginaren gaineko parte-hartzaileen pertzepzioa.

Galdetegiak aplikatzeko protokoloa

Galdetegia aplikatzeko pausu hauek jarraitu behar dira:

- ✓ **Parte-hartzaileen aukeraketa.** Oro har, bi estrategia erabiliko dira:
 1. Ohiko estrategia (nagusia).
 - Laginaren gehiengoa hautatzeko probintzia bakoitzeko hiru bailaretako hiru udalerri aukeratu behar dira (lehenengoa 5000 biztanlez azpikoa, bigarrena 5000-50000 artekoa eta hirugarrena 50000 biztanle baino gehiagokoa).
 - Udalerrri bakoitzean galdetegia beteko duten ia erdiak (%48) gizonezkoak izango dira eta %52 berriz emakumezkoa (ez bitarra dela erantzuten duena edo erantzun nahi ez duena ere erregistratu, betiere %5a izan arte gehienez).
 - Gizonezkoen zein emakumezkoen ia erdiak (%47) fisikoki aktiboa izan behar du eta gainerako %53ak, inaktiboa. Galdetegia egiten hasi aurretik aktiboa edo inaktiboa den jakiteko, galdetegian bertan gaineratu den hasierako galdera egin behar zaie. Horren arabera segituan identifikatuko da parte-hartzailea aktiboen edo inaktiboen multzoan gaineratu behar den.
 - Adin tarteari dagokionez, tarte bakoitzeko kopuruak errespetatzeko galdetegiko lehenengo galdera (Adina) eginda ezagutuko da.

- Guztira 1534 parte-hartzaile galdekatuko dira estrategia honen bidez.

2. Elkarre edo erakunde bidezko estrategia.

- Pobrezia arriskuan daudenak, desgaitasuna dutenak eta gutxiengo etniatakoak aukeratzeko, horretara bideratutako irabazi asmorik gabeko elkarre edo erakundeak aukeratu behar dira lehenengo.
- Probintzia bakoitzeko (eta populazio multzo bakoitzeko) elkarre baten bidez kontaktuan jarri behar da. Hau da, probintzia bakoitzeko pobrezia arriskuan daudenekin lan egiten duen elkarre/erakunde bat, desgaitasuna dutenekin lan egiten duen beste elkarre/erakunde bat eta gutxiengo etniarekin lan egiten duen beste elkarre/erakunde batekin harremanetan jarri behar da. Guztira hiru elkarre/erakunde probintzia bakoitzeko.
- Estrategia honen bidez EAEn guztira 864 partaide galdekatuko dira, probintzia bakoitzeko 288 (horietatik 160 pobrezia arriskuan daudenak, 64 desgaitasuna dutenak eta beste 64 gutxiengo etniatakoak). Ahal den heinean, gizonezko/emakumezko eta aktibo/inaktibo kopuruak errespetatu behar dira. Adina bigarren mailan geratuko da, beraz populazio honen kasuan ez da beharrezkoa izango adin tarteak errespetatzea.

- ✓ **Galdetegia pasa aurretiko informazioa.** Garrantzitsua da inkestatzaileak lau alderdi hauen inguruan informatzea galdera nagusiekin hasi baino lehen:

1. Inkestatzaile moduan aurkeztu.
2. Ikerketaren helburua eta galdetegiaren gutxi gorabeherako iraupena adierazi.
3. Etika. Galdeketa pasatzeko parte-hartzailearen ahozko oniritzia jaso (baimen informatua).
4. Galdetegia bete behar duen edo ez jakiteko:
 - Ohiko estrategia.
 1. Aktiboa edo inaktiboa den jakiteko galdera egin. Jada nahikoa parte-hartzaile dituen multzokoa bada, eskerrak eman eta ez egin galdera gehiago. Bestela, hurrengo galdera egin.
 2. Adina galdetu. Jada nahikoa parte-hartzaile dituen multzokoa bada, eskerrak eman eta ez egin galdera gehiago. Bestela, galdetegiko galderak egin.

3. Generoa galdetu. Jada nahikoa parte-hartzaile dituen multzokoa bada, eskerrak eman eta ez egin galdera gehiago. Bestela, galdetegiko galderak egin.
- Elkarre/erakunde bidezko estrategia. Elkarre edo erakunde bidez lortutako parte-hartzaileen kasuan kontuan izan alderdi bakoitzeko (pobrezia, desgaitasuna eta gutxiengo etnikoa) zehaztutako kopuruak osatu diren edo ez galderekin jarraitzeko.
 - ✓ **Galdetegiko galdera egin.** Banan-banan galdera guztiak egin eta erregistratu. Behin beharrezko lagina lortuta, enpresak datuak ikerketa taldeari pasako dizkio. Galdetegiko datuak ez dute anonimizazio prozesurik pasa beharko.
 - ✓ **Eskertza.** Eskerrak eman parte hartzeagatik eta adierazi Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politika Saileko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak kudeatzen duen web orrian argitaratuko direla emaitzak.

2) Talde eztabaidak

Talde eztabaidak nahita hautatutako lagin txiki batekin egingo dira, pertsona aktiboek eta inaktiboek jarduera fisiko edo/eta kirol-testuinguru desberdinetan lehen pertsonan bizitako egoerei egozten dizkieten esanahiak sakon ezagutu eta ulertzeko. Taldekatze horietan, aktibo eta inaktiboez gain, adina, estatus sozioekonomikoa, generoa, gutxiengo etnikoak eta desgaitasuna duten ala ez aintzat hartuko da.

Parte-hartzaileak

Talde eztabaida bakoitzean, fisikoki aktiboak edo inaktiboak izateaz gain, adina, estatus sozioekonomikoa, generoa, gutxiengo etnikoak eta desgaitasuna dutenak kontuan hartuta osatuko dira. Horretarako, 8-10 parte-hartzailez osatutako 12 talde eztabaida (bi talde eztabaida populazio multzo bakoitzeko) egitea aurreikusten da. Populazio mota bakoitzeko talde eztabaidak probintzia ezberdinetan egin behar dira. Hau da, adibide moduan, landa eremuko bi talde eztabaidak ezin dira egin probintzia berean, bakoitza probintzia ezberdin batean egin behar da. Talde bakoitzeko, fisikoki inaktiboak diren parte-hartzaileak gutxienez erdiak izan behar dira (4-5 parte-hartzaile):

- 1- Landa eremuan jaio eta bizi diren helduak (5000 biztanle baino gutxiagoko herrietan bizi direnak).

- 2- Hirian jaio eta bizi diren helduak (50.000 biztanle baino gehiagoko hirietan bizi direnak).
- 3- Adin ezberdinetako emakumeak (emakume taldeen edo talde feministen bidez).
- 4- Pobrezia arriskuan dauden pertsonak (pobrezia arriskuan dauden pertsonen eskubideen alde egiten duten edo laguntzen dieten elkarte/erakundeen bidez).
- 5- Desgaitasuna duten pertsonak (desgaitasuna duten pertsonen eskubideen alde egiten duten edo laguntzen dieten elkarte/erakundeen bidez).
- 6- Gutxiengo etnikoen parte diren pertsonak (gutxiengo etniatakoak diren pertsonen eskubideen alde egiten duten edo laguntzen dieten elkarte/erakundeen bidez).

Talde eztabaida bakoitzeko 8-10 parte-hartzaileak erreklutatzeaz zein hauekin hitzordu bat adostu eta aretoa erreserbatzeaz, galdetegia pasatu duen enpresa bera arduratuko da.

Talde eztabaidak gauzatzeko protokoloa

Talde eztabaidak gauzatzeko pausu hauek jarraitu behar dira:

- ✓ **Parte-hartzaileen aukeraketa.** Galdetegietan egin moduan, bi estrategia erabiliko dira:

1. Ohiko estrategia (nagusia).

- Galdetegiak pasa ahala, landa eremuko (5000 biztanletik behera) eta hiriguneko (50000 biztanletik gora) talde eztabaidetan parte hartu nahi duten galdetuko zaie parte-hartzaileei, bi probintzietan talde eztabaida bakoitzeko gutxieneko kopuruak osatu arte.
- Garrantzitsua da aurrez data zehaztu eta herri edo hiri horretako areto bat erreserbatzea. Hau da, parte-hartzaileen prestutasuna ezagutzeaz gain, nahi dutenei data eta aretoaren berri emango zaie, animatuko diren jakiteko.
- Adierazi 90-120 minutu inguruko saioak izango direla gehienez.
- Baloratu sari ekonomikoren bat ematea talde eztabaidan parte hartzeagatik (saiora etorriko dela bermatzeko modua izan daiteke). Adibidez, elkarriketan parte hartzen dutenei amaitu bezain laster 20 euro emango zaizkiela adierazi.
- Saiatu landa eremuko eta hiriguneko helduak genero eta adin ezberdinetakoak izateaz gain, aktibo/inaktiboak izan daitezen. Adibidez, erdiak inguru emakumezkoak izatea, adin tarte

bakoitzeko gutxienez bat egotea eta talde osoaren erdia inguru inaktiboak izatea.

- Saiatu hamarrekoko taldeak osatzen, azken momentuan baten batek kale egiten baitu gehienetan.
- Baiezkoa eman dutenei, telefono zenbakia eta emaila eskatu, aldaketaren baten berri eman behar bazaie ere.
- Hitzorduaren eta lekuaren berri eman orri batean idatzita edo mugikorrera jakinarazpen bat bidaliko zaiela adierazi.

2. Elkarte edo erakunde bidezko estrategia.

- Kasu honetan, emakumeak, pobrezia arriskuan daudenak, desgaitasuna dutenak eta gutxiengo etniatakoak aukeratzeko, horretara bideratutako irabazi asmorik gabeko elkarte edo erakundeak aukeratu behar dira lehenengo.
- Elkarte/erakundeen laguntzarekin, saiatu ezaugarri hauek dituzten taldeak osatzen populazio multzo bakoitzeko:
 1. Emakumeak. Adin tarte ezberdinetakoak izan daitezen saiatu eta erdiak inaktiboak izatea.
 2. Pobrezia arriskuan daudenak. Adin tarte ezberdinetakoak izan daitezen saiatu, erdiak emakumezkoak izatea eta erdiak inaktiboak izatea.
 3. Desgaitasuna dutenak. Desgaitasun motaren (fisikoak, intelektualak...) arabera talde eztabaidak osatu. Adibidez, talde eztabaida bat desgaitasun fisiko ezberdina dutenekin eta bestea, desgaitasun intelektuala dutenekin (bi kasuetan hitzez komunikatzeko gai direnak izan behar dute). Adin tarte ezberdinetakoak izan daitezen saiatu, erdiak emakumezkoak izatea eta erdiak inaktiboak izatea.
 4. Gutxiengo etniatakoak. EAEn dauden etnia nagusienak kontuan izanda: a) amerikarren talde eztabaida bat osatu Bizkaian edo Gipuzkoan (adin tarte ezberdinetakoak, erdiak emakumezkoak eta erdiak inaktiboak izan daitezen saiatu); b) afrikarren talde eztabaida bat osatu Araban (adin tarte ezberdinetakoak eta erdiak inaktiboak izan daitezen saiatu; gehien bat Marokoarrak direnez, jatorri honetakoak izatea bila daiteke).
- Adierazi 90-120 minutu inguruko saioak izango direla gehienez.
- Baloratu sari ekonomikoren bat ematea talde eztabaidan parte hartzeagatik (saioa etorriko dela bermatzeko modua izan

daiteke). Adibidez, elkarrizketan parte hartzen dutenei amaitu bezain laster 20 euro emango zaizkiela adierazi.

- Saiatu hamarrekoko taldeak osatzen, azken momentuan baten batek kale egiten baitu gehienetan.
 - Baiezkoa eman dutenei telefono zenbakia eta emaila eskatu, aldaketaren baten berri eman behar bazaie ere.
 - Hitzorduen eta lekuen berri eman orri batean idatzita edo mugikorrera jakinarazpen bat bidaliko zaiela adierazi.
- ✓ **Elkarrizketak gauzatu aurretik.** Parte-hartzaileekin kontaktuan jarri eta jakinarazpena bidaltzeaz gain, ziurtatu eskatutako ezaugarriak betetzen dituzten pertsonak agertuko direla talde eztabaidara.
- ✓ **Elkarrizketaren egun berean.** Pausu hauek eman:
1. Gela prestatu. Mahai bat erdian eta 12 aulki mahaiaren bueltan biribil bat osatuz.
 2. Etorri direnen bertaratze zerrenda osatu: izen-abizenak jartzeaz gain, kode bat esleitu kide bakoitzari.
 3. Biribilean zein tokitan eseriko diren adierazi eta orri batean erregistratu eseri diren tokia.
 4. Galdetegia pasa (1. eranskina).
 5. Guztiak etortzean, elkarrizketatuko dituzten ikertzaileak aurkeztu.
 6. Elkarrizketa amaitzean, diru saria eman kide bakoitzari.
- ✓ **Elkarrizketa amaitu ondoren.** Elkarrizketak transkribatu (parte-hartzaileen izen-abizenak anonimizatuta eta aurrez esleitutako kodeak erabili) eta ikertzaileei entregatu gehienez hilabeteko epean.

1go ERANSKINA

“AKTIBA Galdetegia”

Haurtzaroan eta nerabezaroan egindako Jarduera fisiko-kirola helduen bizimodu aktiboaren iragarle gisa

“Cuestionario AKTIBA”

La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia como predictor del estilo de vida activa en la edad adulta

GALDETEGIA BETETZEN HASI AURRETIK FISIKOKI AKTIBOA EDO INAKTIBOA DEN JAKITEKO EGIN BEHARREKO GALDERA
/ PREGUNTA QUE SE DEBE HACER PARA SABER SI ES FÍSICAMENTE ACTIVA O INACTIVA ANTES DE LLENAR EL CUESTIONARIO

Gaur egun zenbat denbora eskaintzen diozu ohiko aste batean aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteari? *Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeko, yoga egitea, futboleko jokatzeko, igeri egitea edo antzerako edozein jarduera fisiko izan daiteke. Aukeratu ondorengo erantzunetatik bakarra.* / ¿Actualmente, durante una semana habitual, cuánto tiempo dedicas a la práctica de actividades físico-deportivas en tu tiempo libre? *Por ejemplo, caminar, andar por el monte, montar en bicicleta, bailar, jugar a pelota vasca, hacer yoga, jugar al fútbol, nadar o cualquier actividad física similar. Elige una de las siguientes respuestas.*

- ☐ **Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) baino gutxiago** (erantzun hau aukeratzen badute, inaktibotzat hartuko dira) / Menos de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales (si optan por esta respuesta, serán consideradas inactivas).
- ☐ **Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) edo gehiago** (erantzun hau aukeratzen badute, aktibotzat hartuko dira) / Más de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales (si optan por esta respuesta, serán consideradas activas).

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

Ea	Gorliz	Legazpi
Eibar	Güeñes	Legorreta
Elantxobe	Harana/Valle de Arana	Legutio
Elburgo/Burgelu	Hernani	Leintz Gatzaga
Elciego	Hernialde	Leioa
Elduain	Hondarribia	Lekeitio
Elgeta	Ibarra	Lemoa
Elgoibar	Ibarrangelu	Lemoiz
Elorrio	Idiazabal	Leza
Elvillar/Bilar	Igorre	Lezama
Erandio	Ikaztegietta	Lezo
Ereño	Irun	Lizartza
Ermua	Iruña Oka/Iruña de Oca	Loiu
Errenteria	Irura	Mallabia
Errezil	Iruraiz-Gauna	Mañaria
Erriberagoitia/Ribera	Ispaster	Markina-Xemein
Alta	Itsasondo	Maruri-Jatabe
Errigoiti	Iurreta	Mendaro
Eskoriatza	Izurtza	Mendata
Etxebarri	Karrantza Harana/Valle	Mendexa
Etxebarria	de Carranza	Meñaka
Ezkio-Itsaso	Kortezubi	Moreda de
Forua	Kripan	Álava/Moreda Araba
Fruiz	Kuartango	Morga
Gabiria	Labastida/Bastida	Mundaka
Gaintza	Lagrán	Mungia
Galdakao	Laguardia	Munitibar-Arbatzegi
Galdames	Lanciego/Lantziego	Gerrikaitz
Gamiz-Fika	Lanestosa	Murueta
Garai	Lantarón	Muskiz
Gatika	Lapuebla de Labarca	Mutiloa
Gautegiz Arteaga	Larrabetzu	Mutriku
Gaztelu	Larraul	Muxika
Gernika-Lumo	Lasarte-Oria	Nabarniz
Getaria	Laudio/Llodio	Navaridas
Getxo	Laukiz	Oiartzun
Gizaburuaga	Lazkao	Okondo
Gordexola	Leaburu	Olaberria

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

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

- 4. Hartzaro 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	Aizarnazabal	Altzaga
Abadiño	Ajangiz	Altzo
Abaltzisketa	Albztur	Amezketta
Abanto y Ciérvana-	Alegia	Amorebieta-Etxano
Abanto Zierbena	Alegría-Dulantzi	Amoroto
Aduna	Alkiza	Amurrio
Aia	Alonsotegi	Andoain

Anoeta	Beasain	Erriberagoitia/Ribera
Antzuola	Bedia	Alta
Añana	Beizama	Errigoiti
Arakaldo	Belauntza	Eskoriatza
Arama	Berango	Etxebarri
Aramaio	Berantevilla	Etxebarria
Arantzazu	Berastegi	Ezkio-Itsaso
Areatza	Bergara	Forua
Aretxabaleta	Bermeo	Fruiz
Armiñón	Bernedo	Gabiria
Arraia-Maeztu	Berriatua	Gaintza
Arrankudiaga	Berriz	Galdakao
Arrasate/Mondragón	Berrobi	Galdames
Arratzu	Bidania-Goiatz	Gamiz-Fika
Arratzua-Ubarrundia	Bilbao	Garai
Arrieta	Busturia	Gatika
Arrigorriaga	Campezo/Kanpezu	Gautegiz Arteaga
Artea	Deba	Gaztelu
Artzetales	Derio	Gernika-Lumo
Artziniega	Dima	Getaria
Asparrena	Donostia / San	Getxo
Asteasu	Sebastián	Gizaburuaga
Astigarraga	Durango	Gordexola
Ataun	Ea	Gorliz
Atxondo	Eibar	Güeñes
Aulesti	Elantxobe	Harana/Valle de
Ayala/Aiara	Elburgo/Burgelu	Arana
Azkoitia	Elciego	Hernani
Azpeitia	Elduain	Hernialde
Bakio	Elgeta	Hondarribia
Baliarrain	Elgoibar	Ibarra
Balmaseda	Elorrio	Ibarrangelu
Baños de	Elvillar/Bilar	Idiazabal
Ebro/Mañueta	Erandio	Igorre
Barakaldo	Ereño	Ikaztegieta
Barrika	Ermua	Irun
Barrundia	Errenteria	Iruña Oka/Iruña de
Basauri	Errezil	Oca

Irura	Loiu	Peñacerrada-
Iruraiz-Gauna	Mallabia	Urizarra
Ispaster	Mañaria	Plentzia
Itsasondo	Markina-Xemein	Portugalete
Iurreta	Maruri-Jatabe	Ribera Baja/Erribera
Izurtza	Mendaro	Beitia
Karrantza	Mendata	Samaniego
Harana/Valle de	Mendexa	San
Carranza	Meñaka	Millán/Donemiliaga
Kortezubi	Moreda de	Santurtzi
Kripan	Álava/Moreda Araba	Segura
Kuartango	Morga	Sestao
Labastida/Bastida	Mundaka	Sondika
Lagrán	Mungia	Sopela
Laguardia	Munitibar-Arbatzegi	Sopuerta
Lanciego/Lantziego	Gerrikaitz	Soraluze-Placencia de
Lanestosa	Murueta	las Armas
Lantarón	Muskiz	Sukarrieta
Lapuebla de Labarca	Mutiloa	Tolosa
Larrabetzu	Mutriku	Trucios-Turtzioz
Larraul	Muxika	Ubide
Lasarte-Oria	Nabarniz	Ugao-Miraballes
Laudio/Llodio	Navaridas	Urduliz
Laukiz	Oiartzun	Urduña/Orduña
Lazkao	Okondo	Urkabustaiz
Leaburu	Olaberria	Urnieta
Legazpi	Ondarroa	Urretxu
Légorreta	Oñati	Usurbil
Legutio	Ordizia	Valdegovía/Gaubea
Leintz Gatzaga	Orendain	Valle de Trápaga-
Leioa	Orexa	Trapagaran
Lekeitio	Orio	Villabona
Lemoa	Ormaiztegi	Villabuena de
Lemoiz	Orozko	Álava/Eskuernaga
Leza	Ortuella	Vitoria-Gasteiz
Lezama	Otxandio	Yécora/Iekora
Lezo	Oyón-Oion	Zaldibar
Lizartza	Pasaia	Zaldibia

Zalduondo	Zeanuri	Zigoitia
Zalla	Zeberio	Ziortza-Bolibar
Zambrana	Zegama	Zizurkil
Zamudio	Zerain	Zuia
Zaratamo	Zestoa	Zumaia
Zarautz	Zierbena	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, etxeko 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, lurrean 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 jokatzeta, yoga egitea, futboleko jokatzeta, 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-kirolik? Adibidez: *aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibaloia, eskubaloia, judo, euskal pilota edo antzerako kiroleko lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, crossfit saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutea.* / ¿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 jarduera fisiko-kirolak? 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 jarduera 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 fisikorekin 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 erregularik** / Practico actividad física, pero no regularmente
- ☐ **Jarduera fisikoa erregularik 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 erregularik 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 dudana 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 garraiobide 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, pertsona heldu batek (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 Obligatoria 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: Ez du antolatu udal, klub, eskola edota elkarte batek eta ez da pertsona heldu batek (begirale/entrenatzaile) zuzendutakoa.

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 (hilabeteen 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 Obligatoria 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
- ☐ 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.

Jarraian zure ustez HAURTZARO eta NERABEZAROAN (8-16 urte) aisialdian egindako kirol edo jarduera fisikoak helduaroan aktibo edo inaktibo izatearekin erlaziorik duen galdetuko zaizu / A continuación se le preguntará si, en su opinión, la práctica de deporte o actividad física realizada en el tiempo libre en la NIÑEZ y ADOLESCENCIA (8-16 años) está relacionada con la actividad o inactividad física en la edad 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.