

EBALUAZIO TXOSTENA

leintz
eskola kirata

GLOBAL **MATRIX 5.0**

Euskadiko Haur eta Nerabeen Jarduera Fisikoaren Kalifikazioa



Proiektu hau Active Healthy Kids Global Alliance sarearen parte da

Egileak:

Neritzel Albisua. Proiektuaren liderra. Mondragon Unibertsitatea, Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultatea (HUHEZI).

Aitor Martínez de Aguirre. EUNEIZ – Universidad de Vitoria Gasteiz.

Arkaitz Larrinaga. Deustuko Unibertsitatea, Hezkuntza eta Kirol Fakultatea.

Ilargi Gorostegi. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), Hezkuntza eta Kirol Fakultatea.

Juan Aldaz. Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), Zuzenbide Fakultatea.

Mikel Bringas. Eusko Jaurlaritza, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza. Kirol kudeatzailea.

EUSKADIKO HAUR ETA NERABEEN JARDUERA
FISIKOAREN KALIFIKAZIOA



Humanitate eta Hezkuntza
Zientzien Fakultatea

Proiektuaren liderra



Sarrera

Global Matrix, Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) erakundeak sustatutako ekimen globala da. Helburua da haur eta nerabeen jarduera fisikoaren egoera ezagutzea eta herrialdeen arteko konparazioa egitea, nazioarteko txosten bateratu baten bidez.

Herrialde bakoitzak bere *Report Card* edo kalifikazio-txostena prestatzen du, **10 adierazle estandarizatu** erabiliz. *Jarduera fisiko orokorraren mailetatik hasi eta familiarekin, eskolarekin, komunitate-ingurunearekin edo gobernu-politikekin lotutako faktoreak barne hartzen dituztenak.*

2025eko edizioan, **71 herrialdek parte hartu dute, eta Euskadik bigarren ez egin du bere ekarpena.** Hona hemen gure herriaren egoeraren kalifikazioa, labur eta modu eskuragarrian aurkeztuta.

Testuingurua

Euskadin azken urteetan, hainbat ekimen eta programa ezarri dira jarduera fisikoa sustatzeko, hala nola adin txikietan Eskola Kirola programaren garapena, udal kirol-eskaintza zabala (tokian tokiko kirol-talde eta zerbitzuen bidez), edo hirigintza aktiboa bultzatzen duten espazioen (bidegorriak edo jolastoki irisgarriak, besteak beste) hedapena.

Hala ere, jarduera fisikoarekin, sedentarismoarekin eta osasunarekin lotutako erronka esanguratsuak ere identifikatu dira. Testuinguru horretan, premiazkoa da egoeraren diagnostiko zehatza egitea eta jarduera fisikoa modu eraginkorrean sustatuko duten politika publikoak eta esku-hartzeak diseinatzea.

Helburua

Euskadiko 6 eta 17 urte bitarteko gazteen jarduera fisiko, portaera sedentario, eta loaren mailak ezagutzea, politika eta esku-hartze eraginkorrak garatzeko. Gainera, Global Matrix tresna baliagarria da kontzientzia soziala areagotzeko, erabaki politikoak orientatzeko eta ikerketa-beharrak zehazteko.

Proiektu hau Eusko Jaurlaritzaren eta Euskadiko lau unibertsitate nagusien arteko lankidetzaren emaitza da.



Metodologia

Txostena egiteko Active Healthy Kids Global Alliance erakundeak ezarritako metodologia jarraitu da. Kalifikazioak egiteko, datu objektibo eta egiaztatuak erabili dira, batez ere azelerometria bidez neurtutako ikerketetan oinarrituta. Hainbat iturri osagarri ere hartu dira kontuan: estatistika ofizialak, hezkuntza- eta osasun-eremuko datuak, eta erakunde publikoen txostenak.

Adierazle bakoitzaren balorazioa diziplina anitzeko lantalde batek egin du, kontsentsu bidez eta testuingurua kontuan hartuta.

Gomendio orokorrak

OMEren gidalerroen ildotik, Euskadiko haurren eta nerabeen osasuna eta ongizatea hobetzeko bidean, jarduera fisikoaren sustapena ezinbesteko elementua da. Jarduera fisikoa ohitura osasungarriak bultzatzeko tresna nagusietako bat da, osasun fisiko eta mentala indartzeaz gain, ongizate soziala eta emozionala ere hobetzen dituena. Atal honetan, 5-17 urte bitarteko gazteentzako gomendio zehatzak aurkezten dira, bizi-ohitura aktiboak eguneroko bizitzan txertatzeko helburuarekin. Helburua ez da soilik osasun fisikoa hobetzea, baizik eta haurren eta nerabeen garapen harmonikoa ere bai bermatzea.

HAURRAK ETA NERABEAK

(adina 5–17 urte)

Haur eta nerabeetan, jarduera fisikoak onurak dakartza osasun-emaizta hauetarako: hobekuntza osasun fisikoan (bihotz eta arnas sistemaren eta muskuluen gaitasuna), osasun kardiometabolikoan (presio arteriala, dislipidemia, glukosa eta intsulinarekiko erresistentzia), hezurren osasunean, emaitza kongitiboetan (errendimendu akademikoa, exekuzio-funtzioa), osasun mentalean (depresio-sintoma murriztuak); eta adipositate murriztua.



Gutxienez

60

minutu egunean

jarduera fisikoa –intensitate ertainetik bizira– astean zehar; jarduera fisikoak aerobikoa izan behar du gehinbat.

~//~ ● ● ● ● ● ● ● ●

Hau gomendatzen da:

> **Haur eta nerabeek, batez beste astean 60 minutu gutxienez egin behar dute jarduera fisikoa –intensitate ertainetik bizira–, aerobikoa batez ere.**

Gomendio sendoa, ziurtasun ertaineko ebidentzia

> **Intensitate biziko jarduera aerobikoak, baita muskuluak eta hezurrak indartzekoak ere, astean gutxienez 3 egunetan egin behar dira.**

Gomendio sendoa, ziurtasun ertaineko ebidentzia

Gutxienez

3

egun astean

intensitate biziko jarduera fisikoak, baita muskuluak eta hezurrak indartzekoak ere.

~//~ ● ● ● ● ● ● ● ●

JARDUNBIDE EGOKIAK

- Jarduera fisiko pixka bat egitea ezer ez egitea baino hobe da.
- Haurrek eta nerabeek ez badituzte gomendioak betetzen, jarduera fisikoren bat egitea onuragarria izango da beren osasunerako.
- Haurrek eta nerabeek jarduera fisikoa pixkanaka egiten hasi behar dute, eta denborarekin maiztasuna, intentsitatea eta iraupena handitu.
- Garrantzitsua da haur eta nerabe guztiei aukera seguruak eta ekitatiboak ematea, eta adorea ematea jarduera fisikoetan parte hartzeko; jarduera horiek atseginak, askotarikoak eta beren adin eta gaitasunerako egokiak izan behar dute.



Haurren eta nerabeen sedentarismo maila altuak harremana du osasun ondorio hauekin: adipositate handiagoa; osasun kardiometaboliko, gaitasun fisiko, portaera/jokabide prosozial urriagoak; eta loaldia murriztea.

Hau gomendatzen da:

> **Haurrek eta nerabeek mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora, batez ere pantaila aurreko aisialdiarekin.**

Gomendio sendoa, ziurtasun baxuko ebidentzia

MUGATU

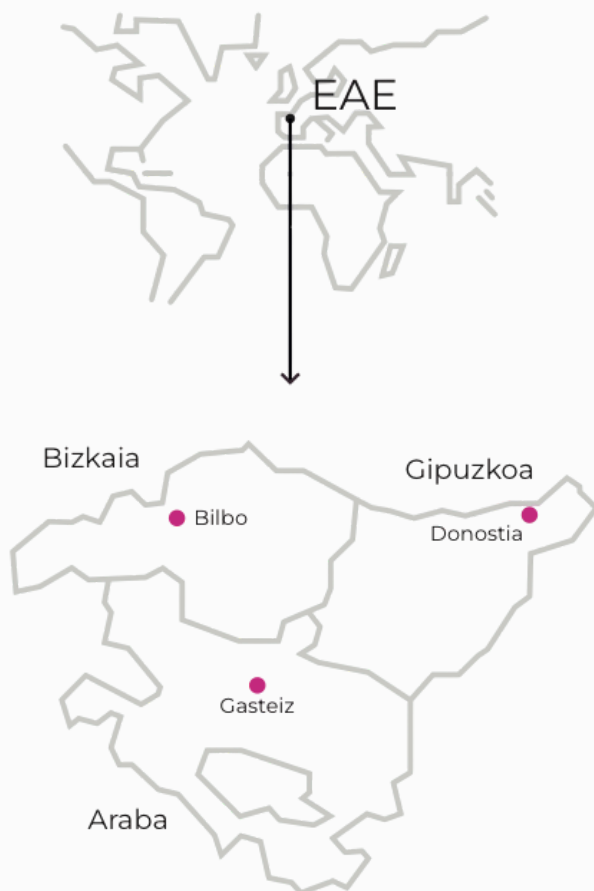
sedentario izaten emandako denbora, batez ere pantaila aurreko aisialdiarekin.

~//~ ● ● ● ● ● ● ● ●



Biztanleriaren banaketa lurraldeka

Lurraldea		
Bizkaia	%49,7	%49,8
Gipuzkoa	%34,0	%33,9
Araba	%16,1	%16,2



Adierazleen balorazioa

Lan-taldeak Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoaren eta haren sustapenaren inguruko 11 adierazle aztertu ditu, eskuragarri dauden datuetan oinarrituta. Adierazle bakoitzari kalifikazio bat esleitu zaio Active Healthy Kids Global Alliance-ren eskala erabiliz:



Adierazleen aurkibidea

01

Jarduera fisiko
orokorra

02

Parte hartzea
antolatutako
kirolean

03

Jolas aktiboa

04

Joan-etorri
aktiboak

05

Portaera
sedentarioa

06

Sasoi fisikoa

07

Familia eta
lagunak

08

Eskola

09

Komunitatea eta
ingurunea

10

Politika publikoak

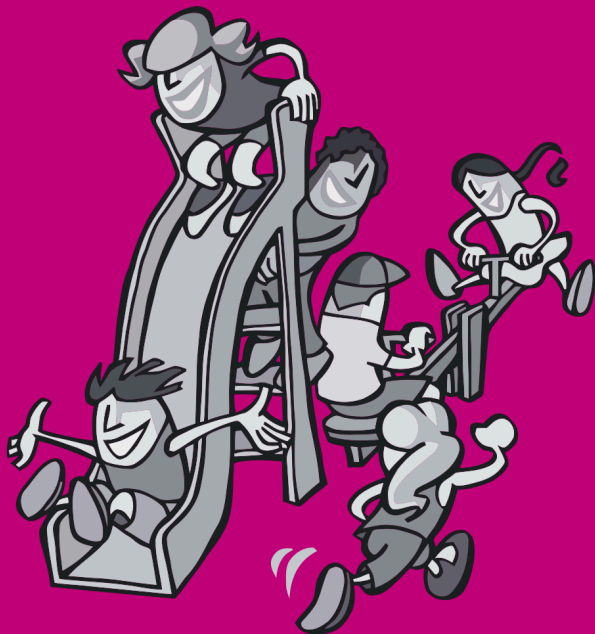
11

Loa



01

Jarduera fisiko orokorra



Definizioa

Eguneroko gorputz-mugimenduak, hezurreko muskuluen bidez egindakoak, eta horrek energia gastua eskatzen duena.

Erreferentziak

% haur eta nerabeen portzentajea, osasunerako jarduera fisikoaren nazioarteko gomendioek ezarritakoaren arabera, hauek gomendatzen dutelako haur eta nerabeek egunean gutxienez 60 minutuko JFEB (Jarduera Fisiko Ertain eta Bizia) metaketa egitea batez beste.

Alternatiboki, % haur eta nerabeen portzentajea, gutxienez 60 minutuko JFEB eginez, astean gutxienez 4 egunetan (eguneroko batez besteko estimazioa lortzea ezinezkoa denean).

Iturriak

- Albisua Kaperotxipi, N., Larrínaga Undabarrena, A., Sánchez Isla, J. R., Fernández López, J. R., Aitor, C. N., Sáez Gomez de Cadiñanos, I., & Río de Frutos, X. (2025). Valores normativos de sedentarismo y actividad física en escolares vascos. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 439(2), 1–18.
<https://doi.org/10.55166/reefd.v439i2.4475>
- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana.
https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of Socioeconomic Environment on Physical Activity Levels and Sleep Quality in Basque Schoolchildren. *Children*, 10(3), 551.
<https://doi.org/10.3390/children10030551>

Emaitzak

Adierazle honetan erabilitako datuak Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa ezagutzeko azterlanetik eratorri dira. Datu hauek ez daude argitaratuta, baina propio prestatu dira txosten honetarako, azelerometria bidez jasotako neurketetan oinarrituta.

Jarduera fisikoaren gomendioa betetzen duten ikasleen portzentajea kalkulatzeko, aste osoko jarduera fisikoaren denbora osoa hartu da kontuan, eta jarduera fisiko ertain eta bizia (JFEB) minututan adierazi da. Ikerketa honetan, batez besteko eguneroko JFEB kalkulatzeko posible izan da, eta horren ondorioz, ≥ 420 minutuko jarduera fisiko ertain edo bizia astean izatea hartu da gomendioa betetzeko irizpidetzat, hau da, batez beste 60 minutu egunean, nazioarteko orientabideen arabera.

Aztertutako 1032 ikasleetatik 755ek (%73,2) betetzen dute gomendatutako jarduera fisikoaren gutxieneko maila. Hona hemen maila eta generoaren arabera lortutako emaitza nagusiak:



Adina	Sexua	Gomendioa betetzen dutenen portzentajea
6-11 urte	Mutilak Neskak	91,5 94,1
11-15 urte	Mutilak Neskak	41,9 63,9
15-17 urte	Mutilak Neskak	18,3 52

Emaitzen arabera, batez beste, neskek 88,32 minutuko jarduera fisiko ertain edo bizia (JFEB) egiten dute egunero, eta mutilek 85,33 minutukoa. Hezkuntza-mailaren arabera desberdintasun esanguratsuak antzematen dira: Lehen Hezkuntzako ikasleek batez beste 100 minutu inguruko JFEB jarduera egiten dute egunero, gomendatutako gutxieneko maila (60 minutu) nabarmen gaindituz. Hala ere, DBHn eta batxilergoan, jarduera fisikoaren batez besteko minutuak nabarmen jaisten dira, eta, ondorioz, gomendioa betetzen duten ikasleen proportzioa ere txikiagoa da.

Adina	Sexua	Arina (min.)	Ertaina (min.)	Bizia (min.)	JFEB (min.)	Guztira (JF) (min.)
6-11 urte	Mutilak	230,2	94,9	14,1	109	339,3
	Neskak	236,4	87,2	9,3	104,9	333
11-15 urte	Mutilak	187,1	56,5	5,6	62,2	249,3
	Neskak	190,7	65,6	4,3	69,9	260,7
15-17 urte	Mutilak	162,4	39,7	3	42,7	205,1
	Neskak	125,9	61	3,3	64,3	190,2



Generoaren araberako analisiak erakusten du neskek jarduera arinean (+8,3 min/egun, %4 gehiago) eta ertainean (+6 min/egun, %7,9 gehiago) gehiago egiten dutela mutilek baino. Aitzitik, mutilek jarduera bizian ematen dute denbora gehiago (+3 min/egun, %44,9 gehiago). Guztira, neskek 2,5 minutu gehiago metatzen dituzte JFEB intentsitateko jardueretan (+%3,5 gehiago), baina alde horiek ez dira estatistikoki esanguratsuak.

Maila sozioekonomikoari dagokionez (MEDEA adierazlearen arabera: bikaintasun akademikorako hezkuntza-hobekuntza distritalerako eredua), SES (estatus sozioekonomikoari deritzo) baxuko ikasleek (MEDEA 1 eta 2) jarduera fisiko gutxiago egiten dute, bai arina, ertaina eta bizia kontuan hartuta. Aitzitik, SES altuko ikasleek (MEDEA 5) jarduera fisiko handiagoa egiten dute. Jarduera fisiko ertain-biziaren denborak ere SESaren arabera aldeak erakusten ditu, MEDEA 5eko ikasleek 87 minutu eta MEDEA 1ekoek 76 minutu. Jarduera fisikoaren maila orokorra ere apalagoa da SES baxuenetan, eta joera hori modu koherentean errepikatzen da intentsitate desberdinetan. Horrek agerian uzten du maila sozioekonomikoak eragin esanguratsua duela haur eta nerabeen jarduera fisikoan.



Ondorioz:

Adinean gora egin ahala jarduera fisikoaren maila jaisten da bereziki Batxilergoko mailetan. Generoaren eta SESaren arabera desberdintasunak nabariak dira.

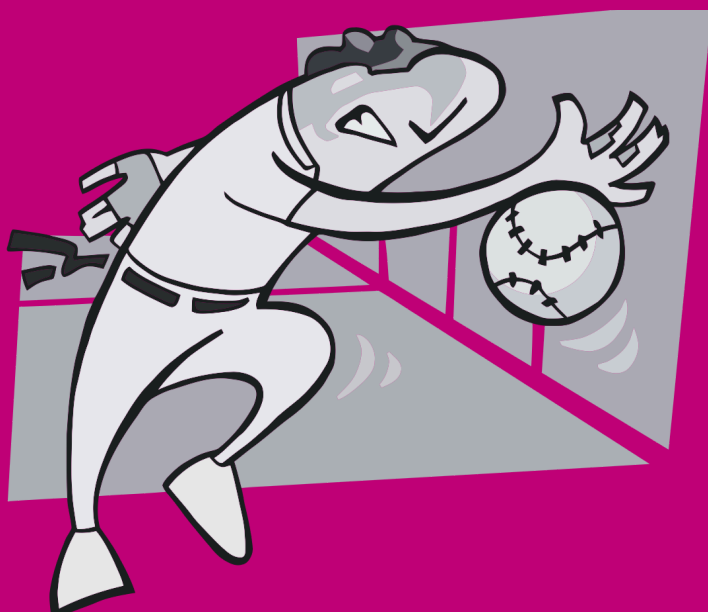
Adina	Sexua	%	Kalifikazioa
6-11 urte	Mutilak	91,5	A
	Neskak	94,1	A+
11-15 urte	Mutilak	41,9	C-
	Neskak	63,9	B-
15-17 urte	Mutilak	18,3	F
	Neskak	52	C
Guztira	Mutilak	50,8	B
	Neskak	69,4	C



Adinean gora egin ahala, jarduera fisikoaren maila jaisten dela egiaztatu da, eta joera horrek nabarmen egiten du gora Batxilergoko mailetan. Generoaren eta estatus sozioekonomikoaren arabera ere desberdintasunak nabarmentzen dira, eta bereziki kezkagarria da nerabezaroaren amaieran agertzen diren alde esanguratsuak. **Lehen Hezkuntzan, mutilek** (%91,5) **eta neskek** (%94,1) **A+ kalifikazioa** lortzen dute, jarduera fisikoaren gomendioa modu zabalean betetzen baitute. Hala ere, **Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan mutilek C- kalifikaziora** jaisten dira (%41,9), eta **neskek B-** lortzen dute (%63,9). **Batxilergoan, mutilek** beherakadarik handiena jasaten dute, eta %18,3ko portzentajearekin **F kalifikazioa** esleitzen zaie; **neskek**, berriz, %52ko portzentajera iristen dira eta **C kalifikazioa** lortzen dute. Horren guztiaren ondorioz, hezkuntza mailen arabera ikasle kopuruaren proportzioa kontuan hartuta, **neskek B (%69,4) kalifikazioa lortzen dute eta mutilek C (%50,8)**, jarduera fisikoaren gomendioa betetzeko maila orokorraren arabera.

02

ANTOLATUTAKO JARDUERA FISIKOA



Definizioa

Jarduera fisikoa, egituratua, gainbegiratua eta helburu zehatzekin burutzen dena, kirol lehiakorrak eta lehiaketa ez diren jarduerak barne, hala nola, fitness klaseak, dantza eta aisialdiko klubak.

Erreferentziak

% haur eta nerabeek parte hartzen duten antolatutako kirolean eta/edo jarduera fisikoaren programetan.

Iturriak

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Angulo-Garay, G., Aguirre-Betolaza, A. M., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., García, N., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Physical Activity Levels and Sleep in Schoolchildren (6–17) with and without School Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1263. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021263>

Emaitza

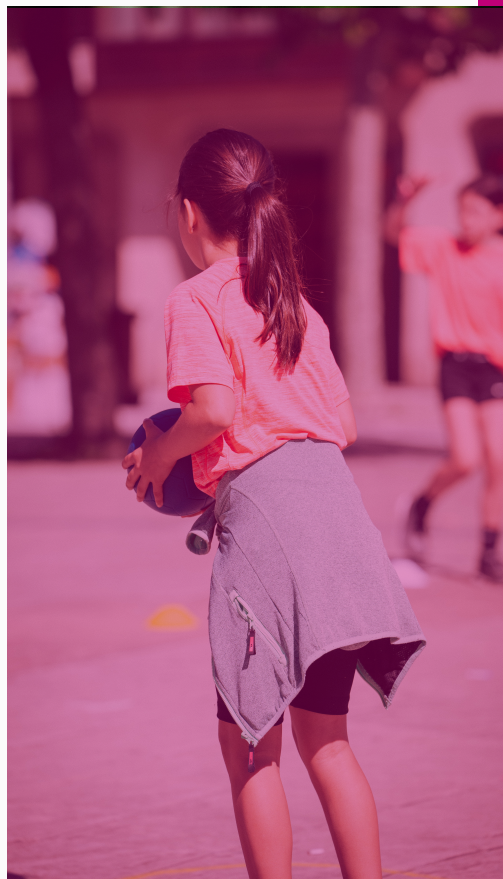
Parte-hartzea handiagoa da mutilen artean (%65) nesken aldean (%62,6) baino. Adinarekin, hots, Lehen Hezkuntzako 1. zikloan (6–8 urte) nesken %67,5ek parte hartzen dute kirol jarduera antolatuan, baina portzentaia hori %56,9ra jaisten da Bigarren Hezkuntzako 2. zikloan (14–16 urte).

Parte-hartze handiena MEDEA 4ko mutilek dute (%70,5), MEDEA 1eko mutilekin alderatuta +15,5 puntuko aldea dagoelarik. Nesketan, MEDEA 3koek lortu dute parte-hartze altuena (%67,4), MEDEA 1eko neskekin alderatuta +9,1 puntuko aldearekin. Azken hauek SES baxuagoko ingurunetan bizi diren ikasleak dira. Aipagarria da MEDEA 5eko neskek ere parte-hartze maila altua dutela (%65,8).

Ondorioak

Parte-hartze handiena mutilen artean identifikatzen da, eta nerabezaroarekin batera beherakada nabarmena agertzen da.

Nolanahi ere, adierazle honek ez ditu jarduera fisiko antolatu guztiak bereizten, eta horrek generoaren arabera desberdintasunak interpretatzerakoan ñabardurak kontuan hartzea eskatzen du.



Adina	Sexua	%	Kalifikazioa
6-11 urte	Mutilak	70,4	B
	Neskak	59,6	C+
11-15 urte	Mutilak	57,3	C+
	Neskak	64,5	B-
15-17 urte	Mutilak	50	C
	Neskak	65,8	B-
Guztira	Mutilak	64	B-
	Neskak	62	B-

Hezkuntza mailen arabera ikasle kopuruen proportzioa kontuan hartuta, antolatutako jarduera fisikoan parte hartzen dutenen portzentaia orokorra mutilen kasuan %64koa da, eta nesken kasuan %62koa. Horrenbestez, **bai neskek bai mutilek B- kalifikazioa lortzen dute** antolatutako jardueraren adierazlean.

03

JOLAS AKTIBOA



Definizioa

Jolasa borondatezko parte-hartze duen jarduera da, dibertigarria eta/edo pozgarria, eta normalean berezko motibazioak bultzatua. Jolas aktiboa edozein intentsitateko jarduera fisikoa barne hartzen duen jolas-modua da (PLaTO-Net definizioa)

Erreferentziak

Edozein intentsitatetan 2 ordu baino gehiagoko joko-jolas aktibo egituratugabea edo antolatugabea egiten duten haurren eta nerabeen %. Aire zabalean 2 ordu baino gehiago daudela adierazten duten haurren eta nerabeen %.

Iturriak

- Bizkaiko Foru Aldundia. (2022). *Bizkaiko ikasleen kirol ohiturak*.https://www.bizkaia.eus/documents/880303/8962084/_AAFF_Libro_Habitosdeportivosdelapoblacionescolar2022_EUS_WEB.pdf/14902e14-c555-63af-153d-9efec456cb2b?t=1736852404408
- Gipuzkoako Foru Aldundia. (2024). *Gipuzkoako eskola-adineko haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak: 2023-2024 ikasturtea*.
https://www.gipuzkoa.eus/documents/4004868/0/Kirol%20hitu_Infografia_2023-24_EUS.pdf/84915700-200c-fbf3-8b6e-6a2b3b873987?t=1717485001099

Eraitza

Bizkaiko datuen arabera, ikasleen %67,5ek adierazi dute antolatu gabeko kirol jardueretan parte hartzen dutela. Parte-hartzea zertxobait handiagoa da mutilen artean (%68,7) neskekin alderatuta (%66,2). Adinaren arabera, parte-hartze maila jaisten doa adinean aurrera egin ahala: 6-8 urtekoen artean %73,5ek parte hartzen dute, eta portzentaje hori %62ra jaisten da 14-16 urte artekoetan. Espazio erabilienak parkeak (%42,3), eskolako azpiegiturak (%25,1) eta natur ingurua (%18,4) izan dira. Ohiko jarduerak futbola (%16,1), txirrindularitza (%15,9) eta mendira joatea (%13,2) izan dira.

Gipuzkoako datuek, berriz, ikasleen %82k adierazi du antolatu gabeko kirol edo jardura fisikoan parte hartzen dutela. Nesken parte-hartzea %77koa izan da, eta mutilena %86koa.

Bizkaiko eta Gipuzkoako datuak kontuan hartuta, eta ikasleen lurralde-banaketa pisu gisa erabilita, antolatu gabeko jardura fisikoan parte hartzen dutenen proportzioa %73,1ekoa da: mutilen artean %75,7koa eta nesken artean %70,6koa. Hala ere, kontuan hartu behar da datuek ez dutela zehazten jardura hori egunero 2 orduz egiten den ala ez, eta jardueraren intentsitatea eta iraupena ez dira ezagutzen. Generoaren arabera, parte-hartzea handiagoa da mutilen artean (%78,5), eta txikiagoa neskengan (%71,3). Bestalde, adinaren arabera beheranzko joera nabaria da: 6-8 urte bitartekoaren artean parte-hartzea %73,5 ingurukoa da, eta 14-16 urte bitartean %62raino jaisten da.



Lurraldea	Adina	Sexua	%
Bizkaia	6-16 urte	Mutilak Neskak	68,7 66,2
Gipuzkoa	8-12 urte	Mutilak Neskak	86 77
Guztira	6-16 urte	Mutilak Neskak	75,7 73,1

Ondorioz:

Datuen arabera, jolas aktiboa itxuraz nahiko hedatua dago haur eta nerabeen artean, baina **ez dago nahikoa informazio** adierazlearen baldintzak betetzen diren ebaluatzeko. Horregatik, beharrezkotzat jotzen da neurtzeko tresna zehatzagoak erabiltzea, batez ere eguneroko iraupena eta intentsitatea kontuan hartuz. Horren bestez, **INC kalifikazioa** ezartzen da.

04

JOAN-ETORRI AKTIBOAK



Definizioa

Garraio aktiboa gizakiak bultzatutako edozein garraiobideri dagokio (eg, oinez, bizikletaz, gurpil-aulkia erabiliz, lineako patinajea, patinajea, kayaka, iraupen-eskia).

Erreferentziak

Lekuetara iristeko garraio aktiboa erabiltzen duten haur eta nerabeen % (eg, eskola, parkea, merkataritza gunea, lagunaren etxea).

Iturriak

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf

Emaitza

Euskadiko haur eta nerabeen joan-etorriak askotan aktiboak dira, bai eskolara bai eskolaz kanpoko jardueretara. Datu orokorrek erakusten dute garraio aktiboaren erabilera guztira %60 eta %80 artean kokatzen dela, adinaren eta joan-etorri motaren arabera. Oro har, erabilera handiagoa da eskolaz kanpoko lekutarako bidean (lagunekin elkartzera, kirola egitera edo aisialdira), baina eskolara joateko erabilera ere nahiko hedatua dago.

6–12 urte bitartean, guztira, nesken %72,1ek eta mutilen %70,1ek garraio aktiboa erabiltzen dute eguneroko joan-etorrietan. 12–16 urte bitartean, erabilera-maila horiek nesken %71,3ra eta mutilen %68,3ra jaisten dira. 16–18 urtekoen artean, garraio aktiboaren erabilera zertxobait baxuagoa da, baina oraindik ere nabarmena: nesken %64,8 eta mutilen %62,5 ingurukoa.

Garraio aktiboaren erabileran, oinezko joan-etorriak dira nagusi, eta bizikletaren edo patinetearen erabilera oso murrizta da. Joan-etorri aktibo gehienak oinez egiten dira.

Maila sozioekonomikoaren araberrako analisiek ez dute alde handirik agerian uzten. SES maila guztietan erabilera altua eta nahiko homogeneoa da, MEDEA 1 mailan (SES altua) %62,1etik MEDEA 5 mailan (SES baxua) %66,2ra igaroz, eta gainerako mailak %63–66 inguruan mantenduz. Joera txiki bat ikus daiteke SES baxuagoko ikasleen alde, baina ez da nabarmenki esanguratsua.



Adina	Sexua	%	Kalifikazioa
6-11 urte	Mutilak	70,1	B
	Neskak	72,1	B
11-15 urte	Mutilak	68,3	B
	Neskak	71,3	B
15-17 urte	Mutilak	62,5	B-
	Neskak	64,8	B-
Guztira	Mutilak	67	B
	Neskak	69,4	B

Ondorioz:

Euskadiko haur eta nerabeen artean garraio aktiboaren erabilera zabala da, batez ere eskolaz kanpoko joan-etorrietan. Oro har, erabilera hori adinarekin gutxitzen da, batez ere nerabezaroko azken urteetan; maila sozioekonomikoaren arabera, erabileran alde handirik ez da ikusten, nahiz eta SES baxuagoko ikasleek joera handiagoa erakusten duten garraio aktiboa erabiltzeko. Testuinguru honetan, eskola bideen sustapena funtsezkoa izan daiteke adierazle hau hobetzeko eta garraio aktiboa bultzatzeko estrategiatzat hartuta, ikasleen osasuna eta segurtasuna indartuz. Kalifikazioari dagokionez, **nesken erabilera orokorra** %69,4koa da **B kalifikazioarekin**, eta **mutilena** %67, **B kalifikazioarekin**.

05

PORTAERA SEDENTARIOA



Definizioa

Esna egonda, eserita, etzanda edo erdi etzanda gauden bitartean 1,5 METS edo gutxiagoko energia-gastua duen edozein jokabide. Definizio eta erreferentzia berberak desgaitasuna edo egoera kronikoa duten haur eta nerabeentzat. Ez dago denbora ofizialik jokabide sedentarioetarako. Hori dela eta, adierazle hau horren inguruko neurri bat erabiliz ebaluatzen da: aisialdirako pantailen denbora. Aisialdirako pantailen denboratzat hartzen da eskolarekin edo lanarekin zerikusirik ez duen pantaila aurreko denbora.

Erreferentziak

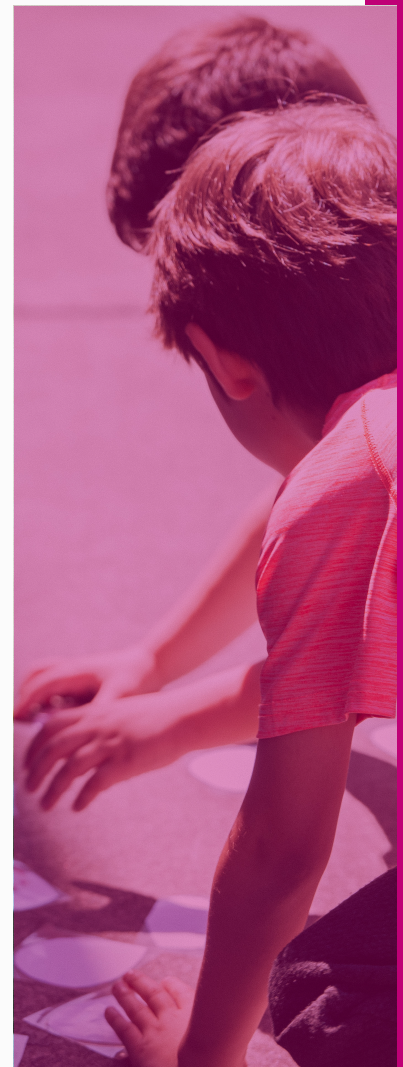
Kanadako jokabide sedentarioaren gidalerroak betetzen dituzten haurren eta nerabeen % (5-17 urte bitartekoak: aisialdian 2 ordu pantaila aurrean eta eserita denbora luzez ez egotea).

Iturriak

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of Socioeconomic Environment on Physical Activity Levels and Sleep Quality in Basque Schoolchildren. *Children*, 10(3), 551. <https://doi.org/10.3390/children10030551>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2022). Estudio HBSC 2022 España. <https://www.hbsc.es/tablas-2018/estilos-de-vida/contexto10-2022-medioselectr>

Eraitza

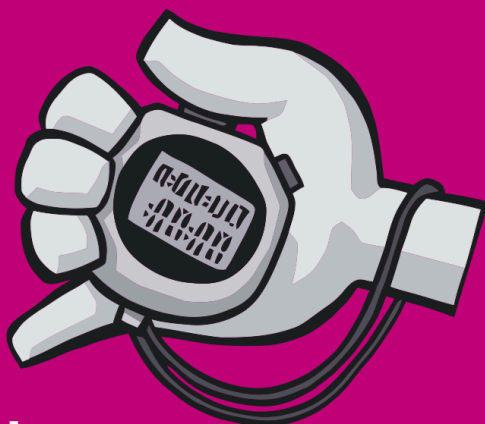
Euskadiko haur eta nerabeen batez besteko jardura sedentarioa 574,7 minutu/eguneko izan zen. Sexuaren arabera, mutilek 578 minutu eta neskek 571,5 minutu igaro zituzten jardura sedentarioan egunean. Adinaren arabera, analisiak erakusten du jardura sedentarioan igarotako denbora adinarekin handitzen dela: Lehen Hezkuntzako ikasleen artean, nesken batez bestekoa 524,5 minutu/eguneko izan zen eta mutilek 552,8 minutu; Bigarren Hezkuntzan (DBH), balore horiek 623,1 minutura igo ziren nesken kasuan eta 616 minutura mutilek; eta Batxilergoko ikasleen artean, batez bestekoa 629 minutu izan zen nesken kasuan eta 606,5 minutu mutilek. Maila sozioekonomikoaren arabera (MEDEA adierazlea), ikusi da SES baxuagoa duten ikasleek jardura sedentarioan denbora gehiago igarotzen dutela. Adibidez, MEDEA 1 mailako ikasleen artean, adibidez, mutilek 625,5 minutu eta neskek 614,75 minutu igarotzen dituzte batez beste jardura sedentarioan, eta MEDEA 3 eta MEDEA 5 mailetan balore horiek txikiagoak dira. Horrek erakusten du SES baxuagoak dituzten populazioetan jardura sedentarioaren iraupena handiagoa dela.



Adina	Sexua	Denbora (min.)	Kalifikazioa
6-11 urte	Mutilak	552,8	D
	Neskak	524,5	D
11-15 urte	Mutilak	616	F
	Neskak	623,1	F
15-17 urte	Mutilak	629	F
	Neskak	606,5	F
Guztira	Mutilak	599,3	F
	Neskak	584,7	F

Ondorioz:

Euskadiko haur eta nerabeek batez beste egunean 9 ordu baino gehiago igarotzen dituzte portaera sedentarioan, hau da, eserita edo energia gastu txikiko egoeretan. Adinarekin, portaera sedentarioaren denbora handitzen doa, eta nesken eta mutilen artean alde txikiak besterik ez dira ikusten. HBSC 2022 azterketak erakusten du komunikazio elektronikoa erabiltzeko ohiturak ere oso zabalduta daudela, eta ikasleen %25etik gora eguneko hainbat aldiz teknologia hau erabiltzen dutela, beste %32,6 ia denbora osoan egunean zehar. Honek indartu egiten du portaera sedentarioaren iraupen luzea, eta, nahiz eta ez den zehazki neurtu denbora hori pantailen aurrean edo beste jarduera sedentarioetan ematen den, argi dago joera handia dagoela haurren eta nerabeen artean. Horregatik, adierazle honi **F kalifikazioa esleitzen zaio bai neska, bai mutilentzat.**



Definizioa

Ingurune fisiko, sozial eta psikologiko jakin batean zeregin fisiko jakin bat egitea zehazten duten ezaugarriak.

Erreferentziak

Gaitasun fisiko estandarizatuko proba espezifikotik lortutako batezbesteko nota (20 metroko joan-etorri proba, eskuen presio-indarra eta luzeera jauzia oinak elkarrekin) nazioarteko balore normatiboekin alderatuta. Aipatutako probak Ortega et al., 2025 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254624001704>) argitaratu zuen Youth Fitness International Test (YFIT) bateriari buruzko nazioarteko adostasunak gomendatzen ditu.

20 metroko joan-etorri probarako, erabili Tomkinson et al., 2017 (<https://bjsm.bmj.com/content/51/21/1545.long>) argitaratutako balore globalak.

Eskuen presio-indarra eta luzeera jauzia oinak elkarrekin probetarako, erabili Tomkinson et al., 2018 (<https://bjsm.bmj.com/content/52/22/1445.long>) argitaratutako Europako balore normatiboak.

Kalifikazioak eskuragarri dauden emaitzen batez besteko pertzentiletan oinarritu behar dira.

Iturriak

- Eusko Jaurlaritza. (2024). Eusfit Mugiment: Euskal gazteen sasoi fisikoaren ebaluazioa. <https://mugiment.euskadi.eus/eusfit-mugiment/webmug00-content/eu/>

Emaiza

Eusfit Mugiment sisteman 6-18 urteko ikasleek parte hartzen dute. Global Matrix ekimenean 5-17 urteko tarteaztertzen denez, 18 urteko ikasleentzako datuak baztertu ditugu. 5 urteko umeen daturik ez dugu lortu.

Eusfit Mugiment sisteman gerri perimetroa jasotzen da, baina Global Matrix 5.0 erreferentzietan aipatzen den nazioarteko adostasunak ez du jasotzen proba hau, eta horregatik baztertu ditugu proba honetako datuak.

Bestalde, aipatutako nazioarteko adostasunak bai jasotzen du gorputz masa indizea, eta horregatik gure azterketan ere aintzat hartu ditugu proba honen datuak. Eusfit Mugiment sistemak ez du erabiltzen pertzentiletan oinarritutako ebaluaziorik, osasunarekin lotutako balore normatiboak baizik. Balore hauek Fitback egitasmotik hartutakoak dira (<https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>) eta horiek izan dira azterketa honetan erabilitako balioak. Eusfit Mugiment sistemako probetan lortutako emaitzak horrela sailkatzen dira:

- Hobetu behar du
- Hobetzea gomendatzen da
- Balore normatiboetan

Gure balorazioa egiteko balore normatiboen barruan dagoen emaitzen portzentajea aintzat hartu dira. Balore honek ez du adierazten proba guztietan balore normatiboetan dauden umeen portzentajeak, baina eskuragarri dagoen informazio bakarra izanik, hauxe erabili dugu. Eusfit Mugiment sistemaren arduradunei proposatu diegu hurrengo txostenetan informazio hau ere eskuragarri jartzea.



Ondorioz:

Eusfit Mugiment sisteman, 23-24 ikasturtean 10.197 (nesken probak) eta 11.416 (mutilen probak) proba egin ziren (gerri perimetroa baztertuta). Horietatik 5.571 (nesken probak) eta 6.753 (mutilen probak) balore normatiboetan kokatuak zeuden. Hau da, neskek egindako % 50 probetako emaitza balore normatiboetan kokatua dago eta mutilek egindako % 54,8 probetako emaitza balore normatiboetan kokatua dago.

Horregatik, gure balorazioa, **bai neska, bai mutilentzat, C da.**

07

FAMILIA ETA LAGUNAK

Definizioa

Familian (adibidez, gurasoak, anai-arrebak) edo gizarte-ingurunean (adibidez, kideak, lagunak) dauden eta haur eta nerabeen jarduera fisikoko aukerak eta parte-hartzea kontrolatu edo eragin dezaketen pertsona guztiak.

Erreferentziak

Haurrei jarduera fisiko eta kirol aukerak eskaintzen dizkieten familiako (adibidez, gurasoak, tutoreak) kideen % (adibidez, boluntariotza eginez, entrenatzaile lanetan arituz, ibilgailuz lagunduz, kuotak edo ekipamenduak ordainduz).

% Osasunaren Mundu Erakundearen Jarduera Fisikoari buruzko Gomendioak betetzen dituzten gurasoen artean; gomendio horiek astean gutxienez 150 minutu intentsitate ertainarekin egindako jarduera aerobikoa edo gutxienez 75 minutu intentsitate handiko jarduera aerobikoa egitea edo bien konbinazio baliokide bat egitea gomendatzen dute. % Haurrekin eta nerabeekin batera jarduera fisikoa egiten duten familiako kideen artean (adibidez, gurasoak, tutoreak).

% Jarduera fisikoa egiten sustatzen eta babesten dituzten lagunak edo kideak dituzten haurren eta nerabeen artean.

% Lagunak edo kideak jarduera fisikoa egitera sustatzen eta babesten dituzten haurren eta nerabeen artean.

Iturriak

- Bizkaiko Foru Aldundia. (2022). Bizkaiko ikasleen kirol ohiturak. https://www.bizkaia.eus/es/kirolbidepro/publicacion-detalle/-/asset_publisher/hAfe1q5ipej5/content/bizkaiko-ikasleen-kirol-ohiturak/880303?busqueda=1
- Gipuzkoako Foru Aldundia. (2024). Gipuzkoako eskola-adineko haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak: 2023-2024 ikasturtea. <https://www.gipuzkoa.eus/document/s/4004868/0/%40Programa%20actividades2024-2025.pdf/5c41ea81-0c61-3111-62fe-3552d98c5e95?t=1724836087318gipuzkoa.eus>

Emaitza

Familia eta Lagunak adierazlearen ebaluaziorako hiru dimentsio nagusi hartu dira kontuan: jarduera fisikoa familian partekatzea, gurasoen babes positiboa eta lagunaren sustapena. Datuak Gipuzkoa eta Bizkaitik jaso dira.

Lehenik, Gipuzkoako datuak aztertuta, jarduera fisikoa familian partekatzen dutenen portzentajea nabarmen txikiagoa da nesken artean (%36) mutilen aldean (%49), eta bi datuak kontuan hartuta, batez besteko ponderatua %43,6 da. Gurasoen babes positiboari dagokionez, datuek ez dute sexuaren arabera banaketarik eskaintzen; ikasleen %72k aipatu dute amaren eragina eta %73k aitarena positibotzat, eta emaitza horien ponderatua %72,2 da. Lagunen sustapenari dagokionez, nesken %58k eta mutilen %61ek adierazi dute lagunak jarduera fisikoa egiteko eragin positiboa dutela, eta batez besteko ponderatua %59,8 da.

Bestalde, Bizkaiko datuek parte-hartze handiagoa erakusten dute hiru dimentsioetan. Jarduera fisikoa familian partekatzen dutenen artean, nesken %54,4k eta mutilen %58,5ek adierazi dute "askotan" edo "beti" egiten dutela jarduera fisikoa familiarekin. Gurasoen babes positiboa ere oso altua da: nesken kasuan, aitengandik %86,5ek eta amengandik %90ek jasotzen dute eragin positiboa (%88,25 batez beste); mutilen kasuan, %89,2k aitengandik eta %88,8k amengandik (%89 batez beste). Azkenik, lagunaren sustapenari dagokionez, ikasleen %70,2k adierazi dute lagunak jarduera fisikoa sustatzen dutela; datua ez dago sexuaren arabera bereizita, eta, hortaz, genero arteko konparaketarik ezin da egin dimentsio honetan.



Lurraldea	Sexua	Guztira	Kalifikazioa	Jarduera fisikoa familian partekatzea (%)	Gurasoen babes positiboa (%)	Lagunen sustapena (%)
Gipuzkoa	Mutilak Neskak			49 36	72 72,5	70,2
Bizkaia	Mutilak Neskak			58,5 54,4	89 88,25	** **
Guztira	Mutilak Neskak	~62	B-			

*Ez dago daturik

Datu hauetan oinarrituta, eta lurralde bakoitzaren pisu demografikoa kontuan hartuta (Bizkaia: %49,8; Gipuzkoa: %34; Arabarako daturik ez), Euskal Autonomia Erkidego osorako batez besteko ponderatuak kalkulatu dira. Emaizten arabera, familian partekatutako jarduera fisikoa maila ertainera iristen da, mutilen artean balio handiagoekin (%54,6) nesken aldean baino (%46,9). Gurasoen laguntzari dagokionez, mailak oso altuak dira eta ia berdinak bi sexuen artean (%82,1 mutilengan eta %81,9 nesketan). Lagunen babesa, Gipuzkoarako soilik eskuragarri dagoena, maila altukoa da (%70,2), eta horrek ingurune sozialaren garrantzia berretsi egiten du jarduera fisikoaren sustapenean.

Ondorioz

Ondorioz, familiaren eta lagunen laguntzari dagokion adierazlea hiru dimentsiotan oinarritutako adierazle konposatu baten bidez ebaluatu da: familian partekatutako jarduera fisikoa, gurasoen laguntza positiboa eta lagunen babesa, Bizkaia eta Gipuzkoaren pisu demografikoaren arabera kalkulaturako batez besteko ponderatuen bidez.

Euskal Autonomia Erkidegorako emaitza globala gutxi gorabehera %62koa izan da. Global Matrix 5.0ren kalifikazio-irizpideen arabera, balio horri **B- kalifikazioa** dagokio. Emaizta honek egoera neurritz onargarri bat islatzen du, gurasoen eta lagunen aldetik jasotzen den laguntza-maila altuekin. Hala ere, hobekuntza-tarte nabaria agertzen da familian egiten den jarduera fisikoaren dimentsioan, bereziki nesken kasuan.

08 ESKOLA

Definizioa

Eskola-ingurunean haur eta nerabeen jarduera fisikoko aukerak eta parte-hartzea eragin dezaketen politika, antolakuntza-faktoreak (adibidez, azpiegiturak, politikak ezartzeko ardura, Heziketa Fisikoko (HF) curriculum) edo ikasleen faktoreak (adibidez, adinaren, generoaren edo etniaren arabera eskaintako jarduera fisikoaren aukerak).

Erreferentziak

% eskolek jarduera fisikoa sustatzeko politika aktiboak dituztenen artean (adibidez, egunero Heziketa Fisikoa, egunero jarduera fisikoa, atsedenaldiak, "guztiek jolasten dute" ikuspegia, bizikletentzako aparkalekuak eskolan, eskola-inguruan trafikoa baretzeko neurriak, aire libreko jardueretarako denbora).

% ikasleen gehiengoa (≥ 80) Heziketa Fisikoan espezializatutako irakasleek irakasten duten eskola kopurua.

% ikasleen gehiengoari (≥ 80) eskatutako Heziketa Fisikoaren ordutegia eskaintzen zaien eskola kopurua (estatu/eskualde/herrialde bakoitzeko arauen arabera).

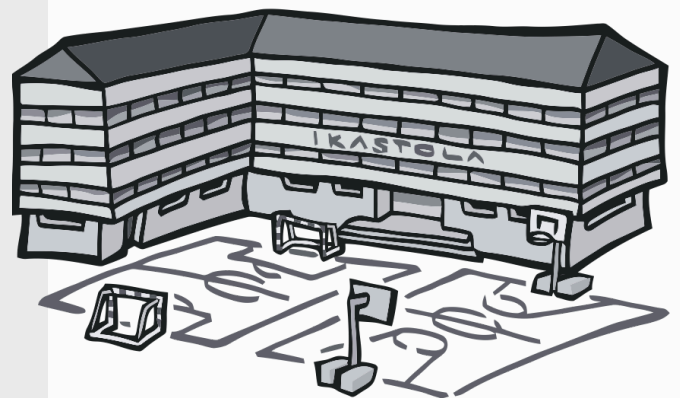
% ikasleen gehiengoari (> 80) Heziketa Fisikoa izan ezik beste jarduera fisikoko aukerak eskaintzen dizkieten eskola kopurua.

% gurasoek adierazi duten eskola-ingurunean haurrak eta nerabeak Heziketa Fisikoaren eskolak ez ezik beste jarduera fisikoko aukerak ere dituzten kasuak.

% ikasleek instalazio eta ekipamendu egoki eta erregularretara sarbidea duten eskola kopurua (adibidez, gimnasioa, aire zabaleko jolastokiak, kirol-eremuak, jarduera fisikorako espazio polibalenteak, egoera onean dagoen ekipamendua).

Iturriak

- Eusko Jaurlaritza. (2023). 77/2023 Dekretua, maiatzaren 23koa, Lehen Hezkuntzako curriculumari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 103.
<https://www.euskadi.eus/y22-bopv/eu/bopv2/datos/2023/05/2302854e.pdf>
- Eusko Jaurlaritza. (2023). 76/2023 Dekretua, maiatzaren 23koa, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko curriculumari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 103.
<https://www.euskadi.eus/y22-bopv/eu/bopv2/datos/2023/05/2302853e.pdf>



- Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) curriculum berria kompetentzietan oinarritzen da, eta Heziketa Fisikoa (HF) irakasgai derrigorrezkoa da bai Lehen Hezkuntzan (LH), bai Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan (DBH), bai Batxilergoan. Curriculum ofizialek – 77/2023 dekretua LHn eta 76/2023 dekretua DBH eta Batxilergoan – arloaren garapenerako marko egituratua eskaintzen dute, kompetentzia espezifikoak eta horien ebaluazio-irizpideak jasoz. Kompetentzia horien bidez, jarduera fisikoa bizitza osasungarriaren osagai gisa ulertzen da, osasun fisiko eta emozionalarekin, autoezagutzarekin eta harreman sozialen garapenarekin estuki lotuta.
- Batxilergoan, lehen mailan HF derrigorrezkoa da, eta, horrez gain, hautazko irakasgai bat ere eskaintzen da: Jarduera Fisikoa, Aisia eta Osasuna. Irakasgai horretan, ikasleek jarduera fisikoaren plangintza, aisialdi aktiboaren garrantzia eta osasunaren zaintza lantzen dituzte, ikuspegi teoriko eta praktikoaren arteko uztarketa eginez. DBHn, curriculumak osasunaren eta emozioen dimentsioa azpimarratzen du, ikasleen garapen integrala sustatzeko helburuz.
- Curriculumak, gainera, inklusioaren printzipioa berariaz jasotzen du, eta Ikaskuntzarako Diseinu Unibertsala (IDU) proposatzen du jarduera didaktikoak egokitzeko oinarri gisa. IDUaren bidez, aniztasunari erantzuteko estrategia pedagogikoak sistematizatzen dira: motibazioaren tratamendua, informazioaren aurkezpen anitza eta ikasleen erantzun-modu ezberdinen aitortza. Curriculumak ez ditu desgaitasun egoeretarako egokitzapen zehatzak espresuki arautzen, baina irakasleek egokitzapen horiek ikas-egoera eta saio bakoitzera egokitzeko marko pedagogiko argia eskaintzen du. Hori dela eta, inklusioa ez da printzipio orokor hutsa, baizik eta jarduera didaktikoen diseinuan funtsezko irizpidea.
- Irakasleen espezializazioari dagokionez, sare publikoan LHko HF saioak Heziketa Fisikoan espezializatutako Lehen Hezkuntzako graduatuek eman behar dituzte nahitaez. Sare itunpekoan, ordea, hori ez dago bermatuta. DBHn eta Batxilergoan, HF irakasleek Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako gradua eta Irakasletzako masterra izan behar dituzte. Prestakuntza-baldintza horiek arloaren kalitate pedagogikoa eta diziplinarteko ezagutza bermatzen dituzte hezkuntza-etapa guztietan.
- Bestalde, curriculumak kompetentzia espezifikoak eta hauek ebaluatzeko irizpideak ezartzen ditu. Ebaluazio-irizpide horiek ez daude lotuta egoera fisikoaren edo gaitasun fisikoaren neurketa estandarrekin. Aitzitik, ikaskuntza-esperientziak, jarrerak, emozioak eta harreman sozialen garapena dira ebaluazio-prozesuaren ardatz nagusiak. Honek kohesio soziala, inklusibitatea eta jarduera motorraren bidezko garapen osoa bultzatzen ditu.

Emaitza

- HF arloaren planteamendu pedagogikoa ekintza motorraren heziketan oinarritzen da, eta curriculumak proposatzen duen ikuspegia bat dator Pierre Parlebasen praxiologia motorraren printzipioekin. Hau da, egoera motorrak beren egitura sozial eta logikoaren arabera sailkatzen dira (psikomotorrak, oposiziokoak, kooperatiboak, espresiboak, ingurunean oinarritutakoak...), eta jarduera motorraren bidez ikasleen garapen integrala bilatzen da. Konpetentzia motorra ez da teknika jakinen transmisio gisa ulertzen, baizik eta jarduera berrien sorkuntza, egokitzapena eta pentsamendu estrategikoa garatzeko aukera ematen duen prozesu dinamiko eta inklusiboa da.
- Curriculumak HFren denbora-eskaintza ere zehazten du. LHn, ziklo bakoitzeko 12 eta 13 ordu artean esleitzen dira, eta eskola askotan astean 1,5 eta 3 ordu arteko eskaintza egiten da. DBHn, ikasturte bakoitzean gutxienez 2 ordu astero eskaintzea aurreikusten da, eta Batxilergoan, lehen mailan, HF derrigorrezko 2 orduko irakasgai gisa ezartzen da. Beraz, curriculumak gutxieneko eskaintza bermatzen du, nahiz eta eskola bakoitzaren plangintzaren arabera aldaketak egon. Nazioarteko osasun-erakundeek (hala nola, OMS) jarduera fisikoaren denbora areagotzea gomendatzen duten arren, curriculumak eskolak jarduera fisikorako esparru sistematiko gisa kokatzeko oinarria eskaintzen du.

Ondorioz:

Global Matrix 5.0ren Heziketa Fisikoari dagokion benchmark osagarriaren arabera, euskal curriculumak arlo honetan politika hezitzaile integral baterako ezarritako irizpideen %100 betetzen du. Benchmark honek curriculumaren diseinuaren kalitatea ebaluatzen du, eta ez haren ezarpena; beraz, sistema arautzaileak guztiz betetzen ditu eskatutako baldintzak.

Egun, ikastetxeetan praktika inklusiboen aplikazio-mailari buruzko datu adierazgarriak ez badago ere, horrek ez du adierazlearen puntuazioa baldintzatzen, ebaluazioa marko arautzailearen existentzia eta kalitatean oinarritzen delako. Ondorioz, Eskola adierazleari **A kalifikazioa** esleitzen zaio.

KOMUNITATEA ETA INGURUNEA

Definizioa

Tokiko ingurunean (adibidez, herrian, hirian edo auzoan) haur eta nerabeen jardura fisikoko aukerak eta parte-hartzea eragin dezaketen edozein politika edo antolakuntza-faktore (adibidez, azpiegiturak, politikak ezartzeko ardura), baita bizilagunen pertzepzioak ere (adibidez, segurtasuna, gune berdeetarako sarbidea).

Erreferentziak

% haurren edo gurasoen artean, beren komunitateak jardura fisikoa sustatzeko lan ona egiten duela uste dutenak (adibidez, eskaintza aniztasuna, kokapena, kostua, kalitatea).

% jardura fisikoa sustatzeko politikak dituztela adierazi duten tokiko komunitateen artean.

% jardura fisikoa sustatzeko bereziki pentsatutako azpiegiturak (adibidez, espaloiak, ibilbideak, bidegorriak) dituztela adierazi duten tokiko komunitateen artean.

% beren komunitatean instalazioak, programak, parkeak eta jolastokiak eskuragarri dituztela adierazi duten haurren edo gurasoen artean.

% jardura fisikoa egiteko segurtasuna eskaintzen duen auzo batean bizi direla adierazi duten haurren edo gurasoen artean.

% beren komunitatean egoera onean eta seguru erabil daitezkeen instalazioak, parkeak eta jolastokiak dituztela adierazi duten haurren edo gurasoen artean.

Iturriak

- Mugiment. (2024). 2024ko Mugiment egitasmoaren ebaluazioa [txostena]. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/es_def/2024ko-ebaluazioa-Mugiment.pdf



Emaitza

EAE ez dugu oraindik datu sistematiko eta eguneraturik erreferentzietan proposatzen diren aldagaiak zorroztasunez erantzuteko. Hala ere, hainbat iturriren bidez egindako azterketa osagarriei esker, zenbait puntu nabarmendu daitezke gaur egungo egoeraren inguruko ikuspegi orokor bat eskaintzeko.

Ingurune fisikoaren alorrean, azken urteotan lurralde historikoetan bidegorri-sareak garatzen ari dira, Plan Territorial Sectorial (PTS) espezifikoaren bidez. Hala ere, plan horien ezarpena erritmo desberdinetan ari da gauzatzen hiru lurraldeetan, eta ez dugu aurkitu estaldura edo erabilera neurtzen duen datu bateraturik. Horrek zaildu egiten du azpiegituren erabilgarritasuna jarduera fisikoa sustatzeko testuinguruan baloratzea.

Hirigintza eta arkitektura proiektuei dagokienez, gero eta gehiago jasotzen dituzte irisgarritasunaren eta inklusioaren printzipioak, baina praktikan zer neurritan betetzen diren eta zer inpaktu duten jarduera fisikoaren aukera berdintasunean, ez dago neurtuta.

Herritarren pertzepzioari dagokionez, ez dago eguneratutako daturik haurrek edo gurasoek jarduera fisikoa egiteko aukerei, instalazioen egoerari, segurtasunari edo eskaintza publikoaren eskuragarritasunari buruz duten iritziaz. Horrek hutsune nabarmena sortzen du komunitatearen rola ebaluazioan.

Politika publikoen arloan, ordea, badugu informazio esanguratsua. 2024ko Mugiment egitasmoaren ebaluazioaren arabera, 128 erakunde daude sarean atxikita, horien artean 111 udalerri (%56,6 EAEko biztanleriaren estaldurarekin), 6 eskualde, 5 eskualde-erakunde eta 6 erakunde handi (tartean hiru foru aldundiak eta Osakidetza). Datu horiek adierazten dute komunitate mailan badagoela borondate instituzionala eta egitura antolatua jarduera fisikoa sustatzeko. Hala ere, informazio hori erakundearen autodiagnostikoan oinarritzen denez eta ez dagoenez herritarren edo erabiltzaileen ikuspegiarik sartuta, ezin da ziurtasun osoz esan komunitate mailako baldintzak (eskuragarritasuna, kalitatea, segurtasuna, aniztasuna...) modu objektiboan betetzen direnik.

Ondorioz:

Ondorioz, **ez dago datu nahikorik** adierazle hau zorroztasunez ebaluatzeko. Datu objektibo gehiago jaso arte, Komunitatea eta Ingurunea adierazleari **INC kalifikazioa** esleitzen zaio.

10

POLITIKA PUBLIKOAK

Definizioa

Haurren eta nerabeen jarduera fisikoko aukeretan edo parte-hartzean eragin dezakeen edozein gobernu-erakunde, politika, lege edo araudien bidez jarduteko ahalmena duena.

Erreferentziak

Haur eta gazte guztiei jarduera fisikorako aukerak emateko lidergoaren eta konpromisoaren ebidentzia. Jarduera fisikoa sustatzeko estrategiak eta ekimenak gauzatzeko funtsak eta baliabideak esleitzea haur eta gazte guztientzat. Aurrerapen frogatua, politika publikoak egiteko funtsezko faseen bidez (hau da, politiken agenda, politiken eraketa, politiken aplikazioa, politiken ebaluazioa eta etorkizunari buruzko erabakiak).

Iturriak

- Eusko Jaurlaritza. (2023). 15/2023 Legea, uztailaren 6koa, jarduera fisikoari eta kirolari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria (EHAA). <https://www.euskadi.eus/web01-bopv/eu/bopv2/datos/Azkena.shtml>
- Eusko Jaurlaritza. (2023). 2025-2030: MUGIMENT EKINTZA PLANA. Eusko Jaurlaritza. https://drive.google.com/file/d/1SjYN3pBNF6hVLdhjgRyLW6_E1p8ImGLh/view



Eraitza

- 2023an onartu zen EAEko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Lege berria, eta mugarriztat har daiteke jarduera fisikoa sustatzeko bidean. Lurralde eta udal araudi propioak egon arren, lege hau Euskal Autonomia Erkidego osoarentzako erreferentziatzko marko juridikoa da, eta politika publikoen norabidea zehazteko tresna nagusietako bat bihurtu da.
- Legearen III. tituluak, “Jarduera fisikoaren sustapena” izenekoak, argi adierazten du jarduera fisikoa ez dela arlo espezializatu bati dagokion kontua, eta hainbat sektoretako lankidetzat beharrezkoa dela herritarren bizimodu aktiboa sustatzeko. Hezkuntza, garraioa, hirigintza, osasuna, lan-ingurunea eta gizarte-zerbitzuak bezalako alorrek guztiek dute eginkizun bat, eta ez da kirol arduradunen esku soilik uzten erronka hau.
- Hogeigarren xedapen gehigarrian, Eusko Jaurlaritzari agintzen zaio “bizitza aktibo eta osasungarrirako plana” osatzea eta Eusko Legebiltzarrean aurkeztea. Plan horrek adingabeentzako jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruko politikak eta lehenatasunak jasoko ditu. Txosten hau idazteko unean, plana Eusko Lege Biltzarrean eztabaidatu da, baina ez dira oraindik zehaztu hurrengo urratsak.
- Bai legea, bai garatzen ari den plana, politika publikoen adierazle honen ebaluaziorako oinarri garrantzitsuak dira. Alabaina, ohikoa izaten da legeek eta planek beraiek baino garrantzitsuagoa izatea haien ezarpen maila. Ez dugu ahaztu behar aurreko bi legeak –1988koa eta 1998koa– ez zirela modu osoan gauzatu, eta antzeko zerbait gertatu zela aurretik aurkeztutako planekin, hala nola Aktibili eta Mugiment planei dagokienez. Ondorioz, balorazioan ez dugu kontuan hartuko ume edo gazteek jarduera fisikoa egiten duten portzentajea, baizik eta politikak garatzeko eta ezartzeko benetako gaitasuna.
- Euskadin, gobernu maila desberdinek –udal, foru eta autonomikoek– gero eta ekimen gehiago eta askotarikoagoak bultzatzen dituzte haur eta nerabeen bizimodu aktiboa sustatzeko. Espazio berriak sortzen ari dira, zerbitzuen eskaintza handitzen, eta baliabide ekonomikoak horren arabera esleitzen.
- Eusko Jaurlaritzak dirulaguntza deialdi batzuk eskaini ditu azken urteotan: patio aktiboak, elkartegintza aktiboa, orientazio zerbitzuen finantzaketa edo kirol txartel bateratua, besteak beste. Azken honek, nahiz eta gaur egun helduengan eragin handiagoa izan, aukera ematen du etorkizunean gazteengana zabaltzeko ere. Ekimen hauek guztiak tokiko testuinguruetatik eraiki dira, eta herritarren, bereziki haurren eta nerabeen, parte-hartzea eta beharrak kontuan hartuta.
- Eskola Kirolaren eredua lurralde bakoitzetik kudeatzen da, eta ikastetxeekin elkarlanean antolatzen da, askotan guraso elkarte bidez. Eskaintza gero eta zabalagoa da, eta parte-hartze, hastapen eta espezializazio mailak uztartzen saiatzen da. Kirol aniztasuna eta aukera berriak esperimintatzeko aukerak ere handitu dira, nahiz eta horien kalitatea eta berdintasuna ebaluatzeko sistemak oraindik sendotu behar diren.

Eraitza

Udal eta foru mailan dirulaguntzak eskaintzen dira elkartegintza aktiboa, jarduera fisiko sozialak edo tokiko kirol estrategiak finantzatzeko. Azpiegitura berriak ugaritzen ari dira: pump trackak, parkour guneak, igerileku berriak, ibilbide berdeak, bizi pistak, kalistenia parkeak... Tokian tokiko gobernuek eguneratuta dituzten zerrendetan jaso daitezkeen arren, ez dago EAE osoko mapa edo inbentario bateraturik eta publikoki eskuragarririk.

Ondorioz:

Aintzat hartuta EAEko lege-esparru sendoa, instituzioen arteko lankidetzaren dinamikak, eta Mugimendu bezalako estrategien egonkortzea eta erakunde kopuru zabala, nahiz eta inpaktuari buruzko ebaluazio sistematikorik ez izan, **politika publikoen adierazleari B- gradua** esleitu diogu, aplikazio-maila esanguratsua eta egin dena balioan jarri nahi dugulako.

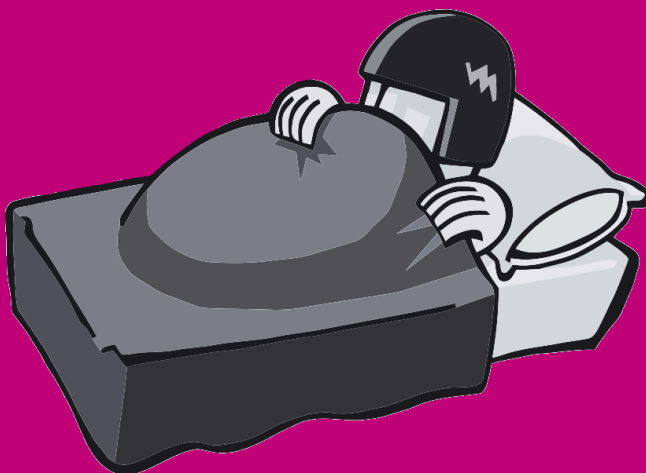
11 LOA

Definizioa

Haurren eta nerabeen atseden-ohituretan eragina duten faktoreak, loaren iraupena, kalitatea eta errutina osasungarriak barne. Adinari egokitutako lo-denborak betetzen diren aztertzen da, loaren kantitatea eta kalitatea kontuan hartuta.

Erreferentziak

- 5–13 urte bitarteko haurrek gauero etenik gabe 9 eta 11 ordu arteko loaldia behar dute, eta 14–17 urte bitarteko gazteek, berriz, 8 eta 10 ordu artekoa, oheratzeko eta esnatzeko ordutegi koherentearekin.



Iturriak

- Euskadi.eus. (2023). Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana. https://mugiment.euskadi.eus/contenidos/informacion/mugiment_bideoak/eu_def/Euskadiko-haur-eta-nerabeen-jarduera-fisikoa-eta-portaera-sedentarioa-deskribatzeko-azterlana-eu-.pptx.pdf
- Larrinaga-Undabarrena, A., Albisua, N., Sanchez-Isla, J. R., Sáez, I., Fernández-López, J. R., Jauregi-Crespo, A., Coca, A., & Río, X. (2024). Valores de referencia en los parámetros del sueño en escolares de Educación Básica en Euskadi [Reference values for sleep parameters in Basic Education school children in the Basque Country]. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (61), 1449–1457.
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez de Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of Socioeconomic Environment on Physical Activity Levels and Sleep Quality in Basque Schoolchildren. Children, 10(3), 551. <https://doi.org/10.3390/children10030551>

Emaitza

- Loari dagokionez, lau adierazle nagusi aztertu ziren: loaren eraginkortasuna, ohean igarotako denbora, lo-denbora eta esna igarotako denbora. Loaren eraginkortasunaren batez bestekoa %86,8koa izan zen. Sexuen arteko desberdintasun txiki bat ere ikusi da, neskek (%87,1) mutilek baino (%86,6) loaren eraginkortasun handiagoa izan baitzuten.
- Lo-denborari dagokionez, haur eta nerabeek batez beste 415,92 minutu lo egin zuten (6 ordu eta 56 minutu inguru), hau da, Kanadako eta Australiako gidalerroetan gomendatutako lo-denboratik nabarmen behera. Bi herrialde horien arabera, 5–13 urteko haurrek gauero etenik gabeko 9–11 ordu lo egin beharko lukete, eta 14–17 urteko nerabeek 8–10 ordu, betiere oheratzeko eta esnatzeko ordutegi koherenteekin. Sexuaren arabera, mutilek 416,71 minutu lo egin zuten batez beste, eta neskek 415,1 minutu.
- Esna igarotako denboraren batez bestekoa 60,5 minutukoa izan zen, eta hor ere neskek emaitza hobek erakutsi zituzten: neskek 59,7 minutu esna igaro zuten, eta mutilek 61,4 minutu.

Adina	Sexua	Loaren eraginkortasuna (%)	Oheko denbora (min)	Lo denbora (min)	Esna denbora (min)	Gomendioa betetzen dutenen portzentajea %	Kalifikazioak
6-11 urte	Mutilak Neskak	86,4 86,9	501,8 499,5	430,2 433,9	65,9 62,8	3,5 2,5	F
11-15 urte	Mutilak Neskak	87 87	461,9 463,4	401,3 406,8	58,2 56,5	5,3 8,4	F
15-17 urte	Mutilak Neskak	87,4 87,4	462,9 460,5	402,3 403,1	60,6 57,4	12,3 5,2	F

Ondorioz:

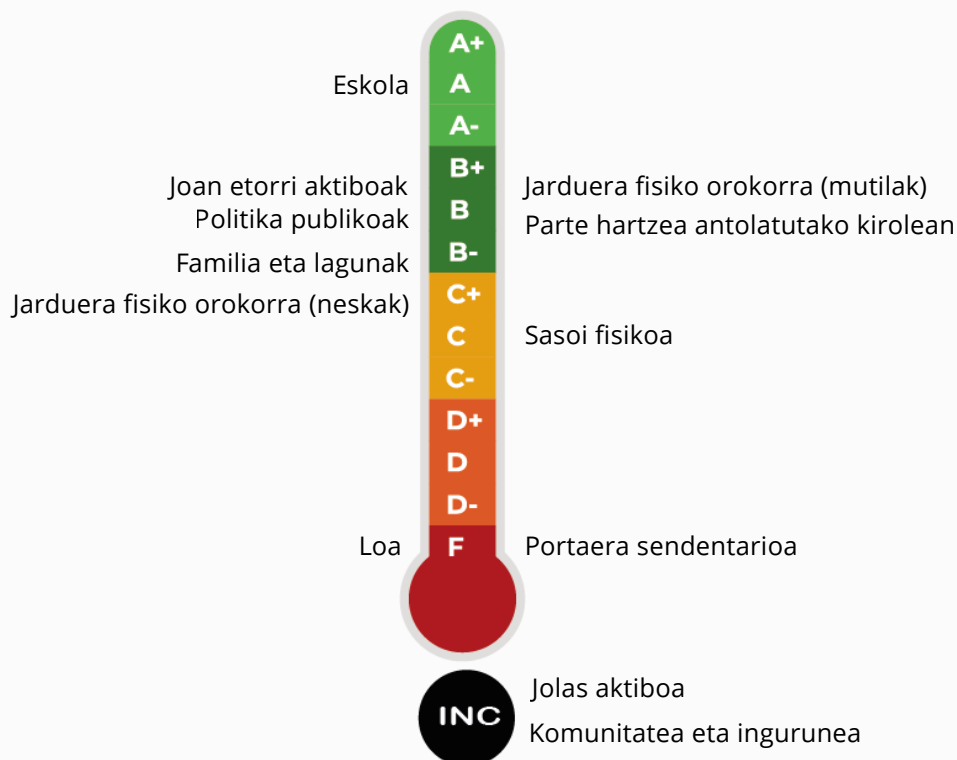
Datuen arabera, Euskadiko haur eta nerabeen loaren iraupena ez da nahikoa, batez ere Bigarren Hezkuntzan eta Batxilergoan. Gainera, nesken emaitzak mutilek baino zertxobait hobek dira adierazle guztietan. Orokorrean, **neska zein mutiletan F gradua** esleitu zaio.

Emaitzen laburpena eta ondorioak

Euskadiko haur eta nerabeek jarduera fisikoan parte hartzeko aukerak badituzte, baina erronka nagusi batzuk agerian geratu dira:

01. Jarduera fisikoaren mailaren jaitsiera adinarekin
02. Portaera sedentarioan gehiegizko denbora
03. Lo-denbora eskasa
04. Jarduera fisikoaren arloan antza denez nesken kalterako sexuen arteko arrakalak dauden arren, azterketa honek agerian jartzen du mutilen egoera hainbat kontuetan kezkagarriagoa izaten hasi dela

Txosten honek erakusten du non dauden indarguneak, baina baita non dugun lan egiteko beharra ere. Osasuna eta ongizatea bizitza osorako berrmatu nahi badira, ezinbestekoa da politika publikoak eta eskolaz kanpoko aukerak koordinatuta eta oinarri zientifikoarekin sustatzea.



EBALUAZIO TXOSTENA

leintz
eskola kirata

GLOBAL **MATRIX 5.0**

Euskadiko Haur eta Nerabeen Jarduera Fisikoaren Kalifikazioa