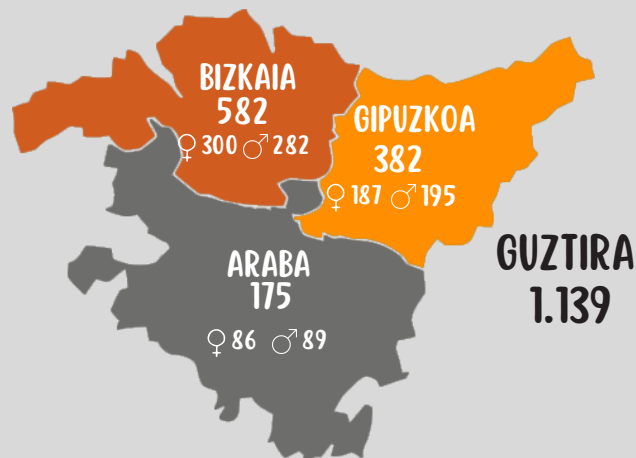


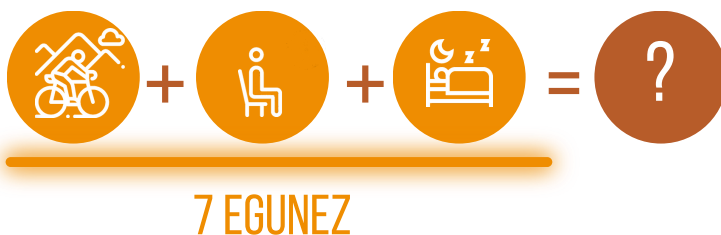
Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022

Mugiment, euskal gizarte aktiboa lortzeko elkarlaneko egitasmoa da. Bere baitan, EAEko haur eta nerabeen jarduera fisikoaren eta portaera sedentarioen maila ezagutzeko ikerketa hau abiarazi zen.



HELBURUA

Azterlan honen helburu nagusia EAEko 6 eta 17 urte bitarteko haurren eta nerabeen jarduera fisikoaren, portaera sedentarioen eta loaren maila deskribatzea da.



Mugimenduan emandako denbora eta denbora sedentarioa



Lotan pasatako denbora



Eskolara joateko desplazamendu mota



Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota



Kirol praktika arautua

ALDAGAIK



Sexua



Lurralde historikoa



Adina



Maila sozioekonomikoa

Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022

GLOSARIOA



Mugimenduan emandako denbora eta denbora sedentarioa

Indiktzaile honek, haur-nerabe bakoitzak egunean zenbat jarduera fisiko egiten duen eta portaera sedentarioan zenbat denbora pasatzen duen neurtzen du:

- Jarduera sedentarioa: <305 count 5 segunduko.
- Jarduera fisiko arina: 306-817 count 5 segunduko.
- Jarduera fisiko ertaina: 818-1968 count 5 segunduko.
- Jarduera fisiko bizia: >1969 count 5 segunduko.
- Jarduera fisiko ertain-bizia (JFEB): >818 count 5 segunduko.

Cut points: azelerometroaren eten-puntuak hartzailearen ezaugarri operatiboaren kurbaren analisiarekin identifikatzen dira.



Loaren pasatako denbora

Loaren inguruan 4 parametro aztertu dira:

- Loaren eraginkortasuna: lo egindako denborari egiten dio erreferentzia eta horrela kalkulatzen da: lo denbora, ohean igarotako denboraz zatituta eta bider 100. Balio hau idealiki % 100era hurbildu behar da. Loaren eraginkortasun txartzat hartzen da, baita klinikoki ere, % 85etik behera badago.
- Ohe-denbora: ohean pertsona bakoitzak pasatzen duen denbora totala, minutuetan adierazita.
- Lo-denbora: pertsona bakoitzak lo egiten pasatzen duen denbora totala, minutuetan adierazita.
- Ohean esna igarotako denbora: gauez gertatutako esnatze guztiak zenbatzen ditu.

JFko egunerokoetan zehaztutakoa eta azelerometroek jasotakoaren arteko aldeak direla eta, % 1ko inguruko aldeak daude ohe denbora eta lo eta esna igarotako denboren batuketaren artean.



Eskolara joateko desplazamendu mota

Eskolara desplazamenduak zelan egiten diren aztertu da hiru desplazamendu moten arabera.

- Autobusean, autoan edo motordun ibilgailuetan egiten diren desplazamenduak (garraiobide pasiboak).
- Oinez egiten diren desplazamenduak.
- Bizikletan edo patinatzen (monopatina, patinetea, patinak) egiten diren desplazamenduak (garraiobide aktiboak).



Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

Eskola ez den beste leku batzuetara desplazamenduak zelan egiten diren aztertu da, hau da, eskolaz kanpoko ekintzetara, lagunekin egoteko edo beraien zereginak egiteko, hiru desplazamendu moten arabera:

- Autobusean, autoan edo motordun ibilgailuetan egiten diren desplazamenduak (garraiobide pasiboak).
- Oinez egiten diren desplazamenduak.
- Bizikletan edo patinatzen (monopatina, patinetea, patinak) egiten diren desplazamenduak (garraiobide aktiboak).



Kirol praktika antolatua

Eskola orduetatik kanpo, kirol edota jarduera fisiko antolatua egiten duten pertsona kopurua aztertu da.



Maila sozioekonomikoa

Errola-sekzioaren arabeko gabezia-indizean oinarritutako maila sozioekonomikoa (MEDEA); horrek aukera ematen du aldagaiak baldintza sozioekonomikoekin erlazionatzeko. Aldagai hau ikastetxearen kokapenaren araberekoa da. MEDEA 1: gabezi sozioekonomikoak izateko arrisku txikia. MEDEA 5: gabezi sozioekonomikoak izateko maila handia.



mugiment
pertsona aktiboak



Deusto
Universidad de Deusto
Deustuko Unibertsitatea
University of Deusto



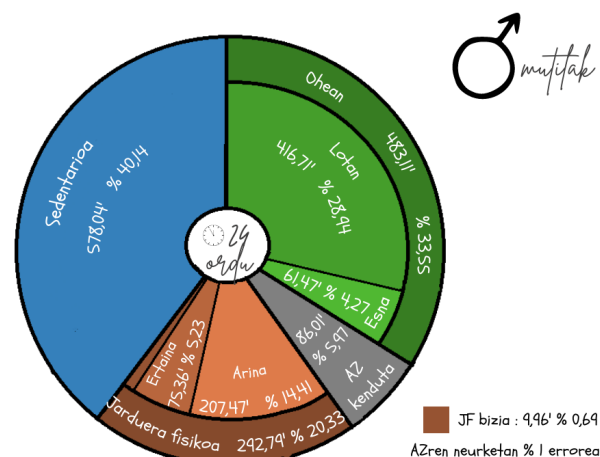
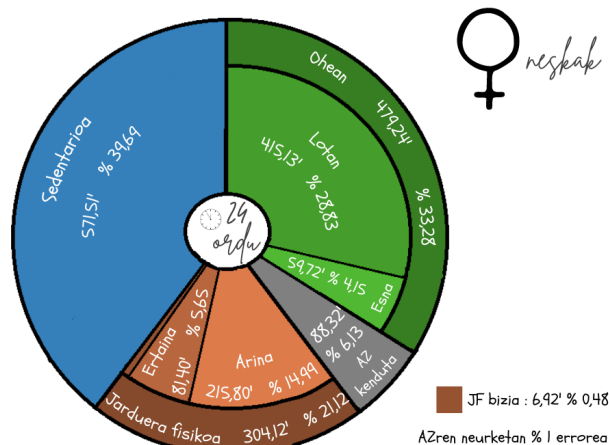
Mondragon Unibertsitatea
Humanitate eta Hezkuntza
Zientzien Fakultatea



bizimodu
osasungarri
sustapena

Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022

EMAITZAK: MUGIMENDUA ETA LOA



Neskek orokorrean egunean portaera sedentarioan 571,51 min pasatzen dituzte.

Lurralde historikoen arabera, Arabako neskek dira portaera sedentarioan denbora gehien pasatzen dutenak (745,45 min).

LH Itik Batxilergo 2ra portaera sedentarioan +159,89 min-ko aldaketa ematen da.

MEDEA 1eko ikastetxeetako neskek pasatzen dute denbora gehien portaera sedentarioan (614,75 min).

Mutilek orokorrean egunean portaera sedentarioan 578,04 min pasatzen dituzte.

Lurralde historikoen arabera, Arabako mutilek dira portaera sedentarioan denbora gehien pasatzen dutenak (764,53 min).

LH Itik Batxilergo 2ra portaera sedentarioan +103,49 min-ko aldaketa ematen da.

MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilek pasatzen dute denbora gehien portaera sedentarioan (625,57 min).

Neskek jarduera fisiko (JF) arinean 215,80 min, ertainean 81,40 min, bizian 6,92 min eta jarduera fisiko ertain-bizian (JFEB) 88,32 min pasatzen dute.

Gipuzkoako neskek dira JF arina (231,56 min), JF ertaina (90,59 min), JF bizia (8,50 min) eta JFEB (99,09 min) gehien egiten dutenak.

LH Itik Batxilergo 2ra ondorengo aldaketa ematen da; JF arinan -48,51 min, JF ertainan -42,30 min, JF bizian -8,42 min eta JFEBan -50,72 min.

MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek dira JF arina (223,18 min), ertaina (85,76 min), bizia (7,68 min) eta JFEB (93,44 min) gehien egiten dutenak.

Mutilek jarduera fisiko (JF) arinean 207,47 min, ertainean 75,36 min, bizian 9,96 min eta jarduera fisiko ertain-bizian (JFEB) 85,32 min pasatzen dute.

Gipuzkoako mutilek dira JF arina (225,37 min), JF ertaina (86,60 min), JF bizia (13,27 min) eta JFEB (99,87 min) gehien egiten dutenak.

LH Itik Batxilergo 2ra ondorengo aldaketa ematen da; JF arinean -85,18 min, JF ertainean -66,64 min, JF bizian -13,53 min eta JFEBan -80,17 min.

MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilek dira JF arina (215,18 min), ertaina (81,04 min), bizia (11,64 min) eta JFEB (92,68 min) gehien egiten dutenak.

Neskek orokorrean % 87,11ko lo eraginkortasuna dute eta ohean 479,24 min, lo 415,13 min eta esna 59,72 min pasatzen dute.

Bizkaiko neskek dute lo eraginkortasun handiena (% 89,15). Arabako neskek ohe denbora (542,79 min) eta esna denbora altuenak dituzte (74,76 min). Gipuzkoako neskek lo denbora altuena dute (453,13 min).

Batxilergo 1eko neskek dute lo eraginkortasun handiena (% 90,42). LH Itik Batxilergo 2ra aztertzen badugu, ohe denbora (-% 13,42), lo denbora (-% 11,09) eta esna igarotako denbora (-% 38,00) behera doa adinarekin.

MEDEA 5ko ikastetxeetako neskek dute lo eraginkortasun handiena (% 88,62). MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek dituzte ohe denbora (495,33 min), lo denbora (426,33 min) eta esna denbora (63,26 min) altuenak.

Mutilek orokorrean % 86,67ko lo eraginkortasuna dute eta ohean 483,11 min, lo 416,71 min eta esna 61,47 min pasatzen dute.

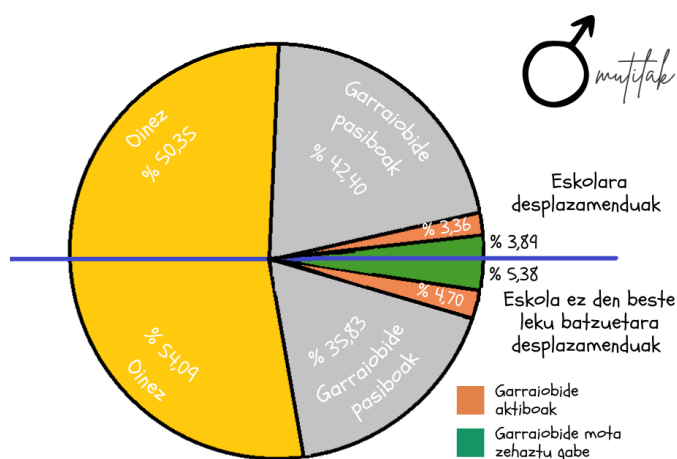
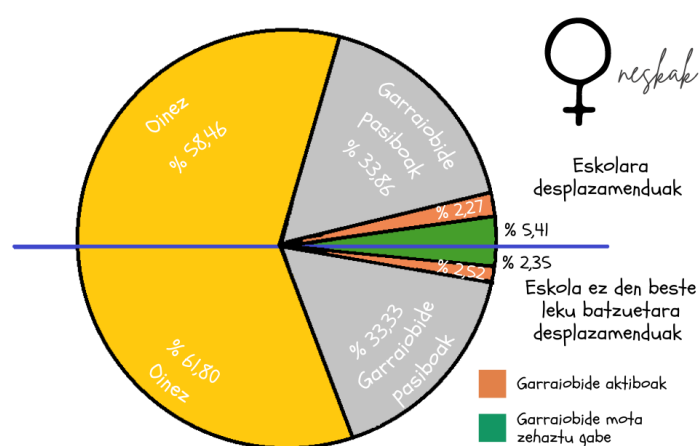
Bizkaiko mutilek dute lo eraginkortasun handiena (% 89,37). Arabako mutilek ohe denbora (535,37 min) eta lo denbora altuenak (444,99 min) dituzte. Gipuzkoako mutilek esna denbora altuena dute (79,37 min).

DBH 4ko mutilek dute lo eraginkortasun handiena (% 88,71). LH Itik Batxilergo 2ra aztertzen badugu, ohe denbora (-% 10,00), lo denbora (-% 4,46) eta esna igarotako denbora (-% 45,94) behera doa adinarekin.

MEDEA 1ko ikastetxeetako mutilek dute lo eraginkortasun handiena (% 86,47). MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilek dituzte ohe denbora (494,31 min) eta lo denbora (425,37 min) altuenak. MEDEA 3ko ikastetxeetako mutilek dute esna denbora altuena (65,45 min).

Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022

EMAITZAK: DESPLAZAMENDUAK



Nesken % 58,46 oinez, % 2,27 garraiobide aktibo eta % 33,86 garraiobide pasibo baten bidez desplazatzen da eskolara.

Arabako neskek garraiobide aktiboetan (% 6,98), Bizkaiko neskek oinez (% 61,67) eta Gipuzkoako neskek garraiobide pasiboetan (% 41,18) gehien desplazatzen dira.

LH 1etik Batxilergo 2ra aldea aztertuta, garraiobide aktiboetan +5,54 puntu, oinezko desplazamenduetan -23,28 puntu eta garraiobide pasiboetan +0,25 puntu aldea dago.

MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek garraiobide aktiboetan (% 3,95), MEDEA 4ko ikastetxeetako neskek oinez (% 70) eta MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek garraiobide pasiboetan (% 41,45) gehien desplazatzen dira.

Mutilen % 50,35 oinez, % 3,36 garraiobide aktibo eta % 42,40 garraiobide pasibo baten bidez desplazatzen da eskolara.

Gipuzkoako mutilak garraiobide aktiboetan (% 6,67), Bizkaiko mutilak oinez (% 53,55) eta Arabako mutilak garraiobide pasiboetan (% 48,31) gehien desplazatzen dira.

LH 1etik Batxilergo 2ra aldea aztertuta, garraiobide aktiboetan +1,19 puntu, oinezko desplazamenduetan -3,77 puntu eta garraiobide pasiboetan +4,36 puntu aldea dago.

MEDEA 3ko ikastetxeetako mutilak garraiobide aktiboetan (% 7,41), MEDEA 4ko ikastetxeetako mutilak oinez (% 55,66) eta MEDEA 1ko ikastetxeetako mutilak garraiobide pasiboetan (% 48,33) gehien desplazatzen dira.

Nesken % 2,52 garraiobide aktiboetan, % 61,80 oinez eta % 33,33 garraiobide pasiboetan desplazatzen da.

Arabako neskek garraiobide aktiboetan (% 3,50), Bizkaiko neskek oinez (% 68,44) eta Gipuzkoako neskek garraiobide pasiboetan (% 44,39) desplazatzen dira gehien.

LH 1etik Batxilergo 2ra aldea aztertuta, garraiobide aktiboetan +5,00 puntu, oinezko desplazamenduetan -18,28 puntu eta garraiobide pasiboetan -4,22 puntu aldea dago.

MEDEA 1eko ikastetxeetako neskek garraiobide aktiboetan (% 5,94), MEDEA 2ko ikastetxeetako neskek oinez (% 50,44) eta MEDEA 5ko ikastetxeetako neskek garraiobide pasiboetan (% 76,19) desplazatzen dira gehien.

Mutilen % 4,70 garraiobide aktiboetan, % 54,09 oinez eta % 35,83 garraiobide pasiboetan desplazatzen da.

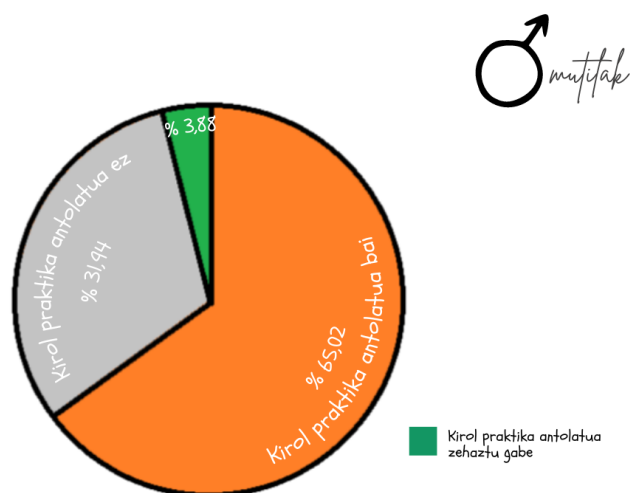
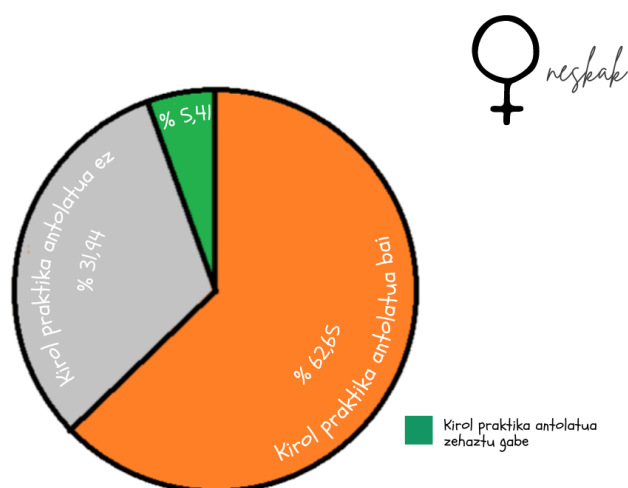
Gipuzkoako mutilak garraiobide aktiboetan (% 8,21), Bizkaiko mutilak oinez (% 58,08) eta Arabako mutilak garraiobide aktiboetan (% 42,70) desplazatzen dira gehien.

LH 1etik Batxilergo 2ra aldea aztertuta, garraiobide aktiboetan +3,16 puntu, oinezko desplazamenduetan -3,57 puntu eta garraiobide pasiboetan +2,18 puntu aldea dago.

MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilak garraiobide aktiboetan (% 8,16), MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilak oinez (% 46,94) eta MEDEA 5ko ikastetxeetako mutilak garraiobide pasiboetan (% 54,55) desplazatzen dira gehien.

Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022

EMAITZAK: KIROL PRAKTIKA ANTOLATUA



Nesken % 62,65k parte hartzen du kirol praktika antolatuan.

Gipuzkoako neskek dute kirol praktika antolatuan parte hartze altuena (% 77,54).

LH 1etik Batxilergo 2ra +13,60 puntuko aldea ematen da.

MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek dira kirol praktika antolatuan gehien parte hartzen dutenak (% 67,35).

Mutileen % 65,02k parte hartzen du kirol praktika antolatuan.

Gipuzkoako mutilek dute kirol praktika antolatuan parte hartze altuena (% 69,74).

LH 1tik Batxilergo 2ra -19,64 puntuko aldea ematen da.

MEDEA 4ko ikastetxeetako mutilek dira kirol praktika antolatuan gehien parte hartzen dutenak (% 70,48).

Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022

ONDORIOAK



- Haur eta gazteak sedentario (574,78 min = 9,5 ordu) eta fisikoki aktibo (JFEBko 88,63 min = 1,5 ordu) gisa katalogatu ahal izango lirateke era orokorrean, OMEren gomendioa betetzen dutelako.
- Haur eta gazteetan, adinarekin portaera sedentarioan pasatutako denbora handitzen doa, batez ere 12 urtetik aurrera, bai mutiletan zein nesketan. DBHtik aurrera mutilak inaktiboak bihurtzen dira.



- Haur eta gazteek orokorrean lo gutxi egiten dute (415,92 min = 6,9 ordu).
- Haur eta gazteen lo kalitatea eskasa da, arazo klinikotzat jotzen den % 85tik gertu. Lo hartu arteko denbora oso handia da (60,59 min batez beste).



- Eskolara zein beste lekuetara egiten dituzten desplazamendu gehienak oinez egiten dituzte, garraiobide aktiboak oso gutxi erabiltzen dituztelarik. Aipagarria da, % 33 inguru garraiobide pasiboetan desplazatzen dela.



- Eskola-orduetatik kanpo kirol antolatua egiten du gazte eta nerabeen erdiak baino gehiagok (% 63,83).
- DBH eta batxilergoko mutilei dagokienez, antolatutako kirola praktikatzeko ez da nahikoa haiek aktiboak izateko. "Kirolari inaktiboak" (55,71 min JFEB) dira, kirola egiten dute baina ez dira heltzen OMEren gomendioetara.



- Kontuan izan den MEDEA ikastetxearen kokapenaren arabekoa da, eta ez ikaslearena. Horrek MEDEAren arabeko datu esanguratsuak topatu ez izana azal dezake.



- Ikerketa egin zen garaian COVID-19 pandemiaren ondorioz murrizketa ezberdinak izan ziren. Murrizketa hauek kirol praktika antolatuan eta eskolako atsedenaldietan eragina izan zuten, gehienbat Araban.

GOMENDIOAK



Haurrek lo: 9-11 ordu
Nerabeek lo: 8-10 ordu



Portaera
sedentarioa



Intentsitate ertain
eta biziko JF bultzatu



Pantailen aurreko
denbora murriztu



Eskolara zein beste
lekuetara
desplazamendu
aktiboak sustatu



Kirol praktika
antolatuan parte
hartzea sustatu

[Ikusi hemen txosten teknikoak](#)



mugiment
persona aktiboak



Deusto
Universidad de Deusto
Deustuko Unibertsitatea
University of Deusto



Mondragón
Unibertsitatea
Humanitate eta Hezkuntza
Zientzien Fakultatea

athlon
bizimodu
osasungarrien
sustapena