

# Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana

2020-2022



**mugiment**  
persona aktiboak



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO



**Mondragon  
Unibertsitatea**  
Humanitate eta Hezkuntza  
Zientzien Fakultatea



**Deusto**  
Universidad de Deusto  
Deustuko Unibertsitatea  
University of Deusto



**mugikon**



**athlon**  
bizimodu  
osasungarrien  
sustapena

## 1. Sarrera

- 1.1. Aurrekariak eta justifikazioa
- 1.2. Helburua
- 1.3. Lantaldea

## 2. Material eta metodoak

- 2.1. Parte-hartzaileak hautatzeko irizpideak
- 2.2. Azterlanean sartzeko eta azterketatik kanpo uzteko irizpideak
- 2.3. Ikerketan erabilitako tresnak
- 2.4. Datuen trataera
- 2.5. Datuen azterketa
- 2.6. Datuak jasotzeko eta aztertzeko egon diren arazoak

## 3. Emaitzak

### 3.1 Mugimenduan emandako denbora eta denbora sedentarioa

- 3.1.1. Jarduera fisiko maila eta sexua
- 3.1.2. Jarduera fisiko maila eta lurralde historikoa
- 3.1.3. Jarduera fisiko maila eta adina
- 3.1.4. Jarduera fisiko maila eta maila sozioekonomikoa
- 3.1.5. Jarduera fisiko mailaren ondorio orokorrak

### 3.2 Lotan pasatako denbora

- 3.2.1. Loaren maila eta sexua
- 3.2.2. Loaren maila eta lurralde historikoa
- 3.2.3. Loaren maila eta adina
- 3.2.4. Loaren maila eta maila sozioekonomikoa
- 3.2.5. Loaren mailaren ondorio orokorrak

### 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

- 3.3.1. Eskolara joateko desplazamendu mota eta sexua
- 3.3.2. Eskolara joateko desplazamendu mota eta lurralde historikoa
- 3.3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota eta adina
- 3.3.4. Eskolara joateko desplazamendu mota eta maila sozioekonomikoa
- 3.3.5. Eskolara joateko desplazamendu moten ondorio orokorrak

### 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

- 3.4.1. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota eta sexua
- 3.4.2. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota eta lurralde historikoa
- 3.4.3. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota eta adina
- 3.4.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota eta maila sozioekonomikoa
- 3.4.5. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu moten ondorio orokorrak

### 3.5. Kirol praktika antolatua

- 3.5.1. Kirol praktika antolatua eta sexua
- 3.5.2. Kirol praktika antolatua eta lurralde historikoa
- 3.5.3. Kirol praktika antolatua eta adina
- 3.5.4. Kirol praktika antolatua eta maila sozioekonomikoa
- 3.5.5. Kirol praktika antolatuaren ondorio orokorrak

## 4. Ondorio nagusiak eta gomendioak

### 4.1. Ondorio nagusiak

### 4.2. Gomendioak

# Aurkibidea

- 1. Sarrera
- 2. Material eta metodoak
- 3. Emaitzak
- 4. Ondorio nagusiak eta gomendioak

# 1. Sarrera

## 1.1. Aurrekariak eta justifikazioa

Euskadiko kirolaren ekainaren 11ko 14/1998 Legeak bere printzipio gidarietan ezartzen duenez, **kirola interes publikoko gizarte-jarduera bat da**, pertsonen prestakuntza eta garapen integralari, bizi-kalitatearen hobekuntzari eta norbanakoaren eta gizartearen ongizateari laguntzen diena. Printzipio gidarien artean aitortzen denez, pertsona guztien **funtsezko eskubidea da kirola askatasunez eta norbere borondatez egitea**. Horretarako, **botere publikoek eskubide hori bermatuko dute**, kirol-politikaren oinarrian ipiniz; kirola aisialdi-aukera eta osasun-ohitura modura sustatzea, helburu hori lortzeko egokiak diren kirol-ekintzak aldeztuz.

Horretarako, eta Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren egitura organikoa eta funtzionala ezartzen duen apirilaren 11ko 82/2017 Dekretuan xedatutakoaren arabera, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak Kirolaren Legeak esleitutako eskumenak garatu ditu. Eta eskumen horien artean, zuzendaritzari dagokio **“Kirolaren inguruko informazioa eta dokumentazioa bildu eta hedatzea, baita horren gainean egoki irizitako ikerketa eta azterketa guztiak egin eta sustatzea ere (9.1.e)”**.

Bestalde, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak, 2016-2020ko legealdirako 11 konpromiso estrategikoen artean, bere egin zuen «Mugimint 2020 plana, Euskadi aktibo eta osasungarriagoa» izateko alde lan egitea. Horren baitan, Euskadiko haurtzaroko eta nerabezaroko jarduera fisikoaren eta portaera sedentarioaren errealitatea zein den ezagutzera bideratutako ikerketa hau martxan jarri zen.

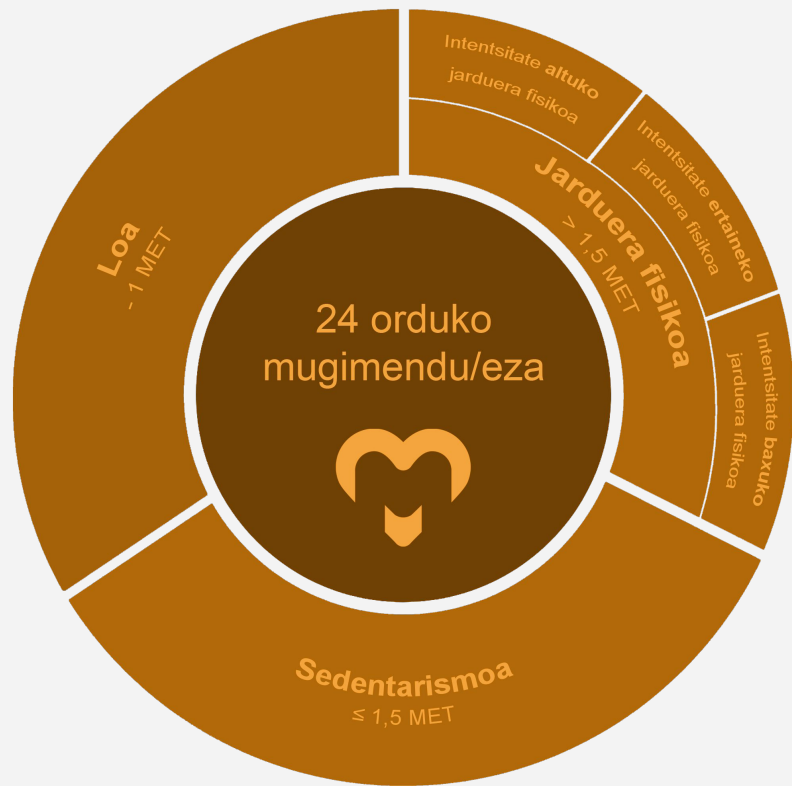
Aipatutako azterketa **2020-2021 eta 2021-2022 ikasturteetan burutu da** 88 ikastetxeren parte-hartzearekin.

	GRADUEN LABURPENA	
INC	1.- Jarduera fisiko orokorra	INC
B-	2.- Parte hartzea antolatuturiko kirolean	B
INC	3.- Jolas aktiboa	INC
B-	4.- Joan-etorri aktiboak	C+
B-	5.- Sedentarisinoa	B-
INC	6.- Sasoi fisikoa	INC
INC	7.- Familia eta lagunak	INC
INC	8.- Eskola	INC
INC	9.- Komunitatea eta ingurunea	INC
INC	10.- Politika publikoak	INC
B-	11.- Loia	B

Azterlan honek, **Euskal ume eta nerabe aktibo eta osasuntsuak 2021 txostenean** argiratu ziren adierazle batzuei erantzuteko aukera ematen du.

## 1.2. Helburua

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



## 1.3. Lantaldea

Proiektua aurrera eramateko, erakunde ezberdinek sortutako ABEE (Aldi Baterako Enpresa Elkarte) bat sortu da. ABEE honetan EAEko bi unibertsitate, Deustoko Unibertsitatea eta Mondragon Unibertsitatea, eta jarduera fisiko eta osasunaren alorrean lan egiten duten bi enpresek, Athlon Koop E. eta Mugikon-ek parte hartzen dute.



### Ikerketaren sustatzailea:

- Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza (Eusko Jaurlaritza)

### Lan taldea:

Lana aurrera eramateko, jarraian ageri diren pertsonen parte hartu dute ataza ezberdinak burutzen:

- Arkaitz Larrinaga
- Aitor Mtz. de Aguirre
- Aitor Coca
- Garazi Angulo
- Gorka Mtz. de Lahidalga
- Gorka Gabilondo
- Iker Etxeberria
- Malen Ruiz de Azua
- Neritzel Albisua
- Xabier Río de Frutos

### Lankidetzta taldea:

- Sara Maldonado
- Ilargi Gorostegi

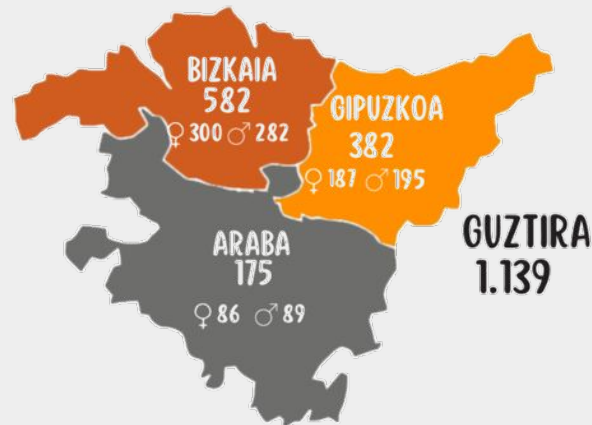
## 2. Material eta metodoa

### 2.1. Parte-hartzaileak hautatzeko irizpideak

Euskal Estatistika Erakundetik (EUSTAT), ateratako datuen arabera, 2020ko urriaren 16tik aurrera, EAEn bizi diren 6 eta 17 urte bitarteko (2003 eta 2014 artean jaioak) laginak ateratzeko erreferentziarako populazioa 254.093 pertsonakoa zen; horietatik 130.645 mutilak ziren eta 123.448 neskak.

Dagokion lagin-tamaina, 100.000 pertsona baino gehiagoko populazio unibertsala dela kontuan hartuta (laginaren tamaina kalkulatzeko infinitu gisa hartuta), 1.139 parte-hartzailekoa da, % 95,5eko konfiantza-mailarekin, % 3ko errore-mugarekin eta % 50eko heterogeneotasunarekin. Lagina, adin talde, sexua, lurralde historikoa, ikastetxe publiko eta pribatuaren arabera proportzionalki banatu zen.

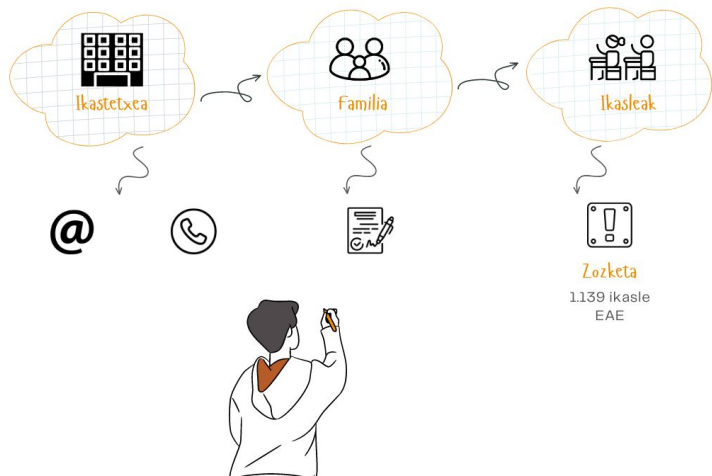
Estratifikazio proportzionala eta ausazkoa dago, probintzian eta konderrian, adinean, sexuan, hezkuntza-sarean (publikoa edo pribatua) eta eskolako MEDEAn\* (errola-sekzioaren araberako gabezia-indizean oinarritutako maila sozioekonomikoa; horrek aukera ematen du atalak baldintza sozioekonomikoekin identifikatzeko), hurrengo diapositiban zerrendatzen diren inklusio- eta bazterketa-irizpide batzuekin batera. Eskolak ausaz aukeratu ziren, arestian aipatutako irizpideen arabera.



\*Gabezi sozioekonomikoak izateko arrisku maila. MEDEA 1 arrisku txikia - MEDEA 5 arrisku handia.

## 2.2. Azterlanean sartzeko eta azterketatik kanpo uzteko irizpideak

1.139 gizabanakora iristeko, lagin-unitatea hainbat etapatan hautatu da, adin-maila guztien ausazko lagina lortzeko, eta ondoren, ausaz (aleatorizazio bidez), proiekturako ezarritako adina, sexua eta zentro-mota asetzeko. **Errekrutatze-prozesua hiru fasetan bana daiteke:**



## 2.3. Ikerketan erabilitako tresnak

Biztanleria mailako azterketa honetan ikasle parte-hartzaileek 7 egunez **azelerometro** bat erabili eta jarduera fisikoaren egunerokoak osatu behar izan dute.

Jarduera fisikoa intentsitate arin, ertain edota bizia zein portaera sedentario denbora **neurtzeko**, ActiGraph WGT3X 50 azelerometro erabili dira Actilife 6 actigraph jarduera fisikoa softwarearekin batera, baita hura erabiltzeko beharrezko osagarri guztiak ere (esku muturrerako belkro uhalak eta datuak iraultzeko kableak).

ActiGraph sentsoerek haur eta nerabeentzako erreproduzigarritasun, balio eta bideragarritasun egokia dutela erakutsi dute.

Ikerketari buruzko informazioa honako esteka hauetan osa daiteke:

- Ikasleek betetzeko egunerokoak [\(eu\)](#) [\(es\)](#).
- Eskolak ikerketan parte hartzeko [gonbidapena](#).
- Familiak ikerketan parte hartzeko [gonbidapena](#).
- Gurasoek sinatzeko [baimen informatua](#).
- Azelerometroen erabileraren inguruko [dokumentua](#), [aurkezpena](#) eta [bideoa](#).





## 2.4. Datuen trataera

Jaso diren datu guztiak, seudonimizatu dira eta pasahitzaz babestutako fitxategi batean sartu dira, dagozkion analisiak egiteko. Dokumentu honetan, kodigoari lotutako ezaugarriez gain, jarduera fisikoan emandako minutuak, lotan emandako denbora, klasera eta beste ekintzetara joan etorria egiteko erak gorde dira, aldagai horiek aztertu eta antzekotasun edo ezberdintasunak sumatzeko. Honako programa informatikoak erabili dira datuak aztertzeko:

- Datuak murrizteko eta deskargatzeko, Actilife 6 actigraph softwarea erabili da (5.0 bertsioa).
- Visual Basic makro pertsonalizatua erabili da Microsoft Excel softwareerako.
- Cut points, magnitude-bektoreak, jarduera fisiko arina, ertaina eta bizia eta portaera sedentarioan denbora zehazteko hiru ardatzetan count levels eta CUT point-ekin Microsoft Excel softwarea erabili da.
- Bildutako datuen analisi kuantitatiboa IBM SPSS Statisticsekin egin da (20.0 bertsioa), IBM Corp. Armonk, EAB).

## 2.5. Datuen azterketa

- Ikaslearen mailako datuetarako batez bestekoak eta desbideratze estandarrak aldagai jarraituetarako kalkulatu dira, eta maiztasun-portzentaje gisa proiektuaren eskoletarako, sexuetarako eta eskola-mailetarako aldagai kategorikoetarako Chi-karratua probaren bidez.
- ANOVA eta Student-en t proba erabili dira ikasketa-aldagaietan dauden aldeak ikusteko ikasle taldeen artean, sexuen, adinaren/eskola-mailaren, maila sozioekonomikoaren eta eremu geografikoaren arabera.
- Jarduera fisiko arina, ertaina, bizia eta portaera sedentario denborari buruzko datu osoak dituzten ikasleak alderatzeko ere ANOVA eta Student-en t erabili da. Pearsonen korrelazioa beharrezkoa denean ere erabili da, aztertutako aldagaien arteko lotura bilatzeko.

## 2.6. Datuak jasotzeko eta aztertzeko egon diren zailtasunak

Azterlana egin aurretik adostutako oinarri teknikoen pleguan oinarrituta, aldagai batzuk ezin izan dira aztertu, jarraian azaltzen diren arrazoiengatik:

	DATUAK JASOTZEKO ZAILTASUNAK		
	Jasotzeko datuak	Zailtasunak	Zergatiak
Mugimenduan emandako denbora eta portaera sedentario denbora	Eskola orduen guztizkoa.	Eskola orduen guztizko zehaztea ezinezkoa izan da.	Eskola sarrera eta irteerak mailakatuak egiten ziren, eta ikasleek ez zituzten sarrera irteera orduak zehaztu egunerokoetan.
	Gorputz-hezkuntzako saioetan.	Gorputz-hezkuntzako saioetan izandako mugimendu maila zehaztea ezinezkoa izan da.	Ikasleen egunerokoetan ez zuten ordutegia zehazten.
	Eskolako aisialdian.	Eskolako aisialdian izandako mugimendu maila zehaztea ezinezkoa izan da.	Ikasgela berean ikasle batzuek, baimendutako edukiera zela eta, jolastokira irten, beste batzuk klasean geratu eta hurrengo egunetan txandaka joan behar izaten zuten. Honez gain, egunerokoetan ez zuten aisialdi tarte hauen orduak zehazten.
	Eskola-kirolarekin eta antolatutako beste kirol-jarduera batzuekin lotutako jardueretan.	Eskola-kirola eta antolatutako beste kirol-jarduera batzuekin lotutako jardueretan izandako mugimendu maila zehaztea ezinezkoa izan da.	Egunerokoan ez zuten ekintzan hauen ordutegia zehazten. Honetaz gain, kirol federatuen aritzen ziren batzuen kasuan, entrenatzaileak edota epaileak derrigorritu azelerometroa kentzeko betebeharra izaten zuten.
	Esna dagoen eguneko gainerako denboran, eskolara joaten den egunetan eta eskolara joaten ez den egunetan.	Klasera joan eta joan ez den egunen arteko ohe eta mugimendu denboraren konparaketa.	Egunerokoak ez zirenez ondo bete, datu hau jasotzea ezinezkoa izan da.
Kirol praktika antolatuaren parte hartzea	Kirol antolatuaren parte hartzen dutenen konparaketa lurralde ezberdinetan.	Eskolaz kanpoko jarduerak, batez ere kirol-jarduerak, ez ziren baimenduta egon ikerkatarren zati handi batean. 2022-23 ikasturte arte ez da erabateko normaltasunik egon kirol-jarduera eta eskolaz kanpoko jardueretan. Ondorioz, datuen jasoketaren momentuak baldintzatu ditu erantzunak.	

Lehenik eta behin, garrantzi handikoa da aipatzea eta kontuan hartzea, neurketak egin ziren aldia (batez ere hasieran) **mundu-mailako pandemia batean murgilduta geundela**, eta horrek hainbat **murritzeta ekarri zituela** eskola-ingurunean eguneroko jarduera kopuru jakin bat egin ahal izateko. Hainbat ikastetxetan ikusi ahal izan genuen adibide argi bat, ikasgela berean ikasle batzuk, baimendutako edukiera zela eta, jolastokira irten egiten ziren, beste batzuk klasean geratu eta hurrengo egunetan txandaka joan behar zuten bitartean. Gauza bera gertatzen zen aisialdirako egunak banatzen zituzten ikastaroekin. Bestalde, eskolaz kanpoko jarduerak, batez ere kirol-jarduerak, ez ziren baimenduta egon ikerketaren zati handi batean. 2022-23 ikasturtera arte ez da erabateko normaltasunik egon kirol-jardueren eta eskolaz kanpoko jardueren parte hartzean. Gauza bera gertatzen da eskola-jantokiekin.



Arestian aipatutako guztiagatik, ezinezkoa izan da pleguan zehaztutakoaren xehetasunetara iristea, zaila izan baita banan-banan datu baliozko eta fidagarriak ateratzea (azterlaneko 1.139 parte-hartzaileko lagin hain handi batean) eta haien jarduera fisikoaren, portaera sedentarioaren eta abarren mailak aztertzea, eskola-ordutegi desberdinetan, jolas-ordutegieta (edo ez), gorputz-hezkuntzako klaseetan (edo ez), eskolaz kanpoko jardueretan (edo ez), eta lanegunak eta asteburuak bereiztea.

Justifikazio horrek ez du lausotzen eta ezkututzen egindako lan handia, baita aurkitutako eta aurkezten diren emaitzen garrantzia ere.



JARDUERA FISIKOA (Eguneroko jardura)	OHREZ	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	BEDUKETAZ									
	EREGILETA GANEREA (Ganerak...)									
	Eskolaz kanpoko jardura									
	Eskolaz kanpoko kirola									

JARDUERA FISIKOA (Eguneroko jardura)	OHREZ									
	BEDUKETAZ									
	EREGILETA GANEREA (Ganerak...)									
	Eskolaz kanpoko jardura									
	Eskolaz kanpoko kirola									

JARDUERA FISIKOA (Eguneroko jardura)	OHREZ	13:00	13:30	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30
	BEDUKETAZ									
	EREGILETA GANEREA (Ganerak...)									
	Eskolaz kanpoko jardura									
	Eskolaz kanpoko kirola									

JARDUERA FISIKOA (Eguneroko jardura)	ORDUA	1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA	8. EGUNA
ESKOLA		7:30	7:40	7:50	7:55	7:55	7:55	7:55	7:55
JARDUERA		7:55	7:40	7:50	7:55	7:55	7:55	7:55	7:55
OSATZEA									
OSATZEA		21:00	21:10	21:15	21:20	21:20	21:20	21:20	21:20
LOHARTU		21:30	21:45	21:55	22:10	22:10	22:10	22:10	22:10

\*Hemen jasotako eguneroken adibide batzuk.

## 3. Emaitzak

2020-2021 eta 2021-2022 ikasturteetan, EAEko 88 ikastetxetako 1.139 ikaslek parte hartu dute haur eta nerabeen **jarduera fisikoa eta portaera sedentarioa deskribatzeko** azterlanean. Emaitza guztiak 5 multzo nagusitan sailka daitezke:



Multzo bakoitza hurrengo aldagaien arabera aztertu da.



Txostenean zehar erakusten diren konparaketak balio altuenak eta balio baxuenak dituzten taldeen artekoak dira.

## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

Adierazle honek haur-nerabe bakoitzak egunean zenbat jarduera fisiko egiten duen neurtzen du, hain zuzen ere 24 orduko epean; izan ere, eguna honela osatuta dago: ohe denbora, portaera sedentarioan emandako denbora eta intentsitate arinetik bizira bitarteko jarduera fisikoan emandako denbora. Kontuan hartu behar da 24 ordu horietan dutxatzeko, igeri egiteko etab. azelerometroa kendu beharra zegoela, horrela 24 ordu baino gutxiago zenbatu ditu azelerometroak.

Mugimenduaren sailkapena Chandler, Brazendale, Beets eta Mealing-en (2016) oinarritu da:

- **Portaera 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):** >817 count 5 segunduko.

\*Cut points: azelerometroaren eten-puntuak hartzailearen ezaugarri operatiboen kurbaren analisiarekin identifikatzen dira.



Sexua



Lurralde  
historikoa



Adina



Maila  
sozioekonomikoa

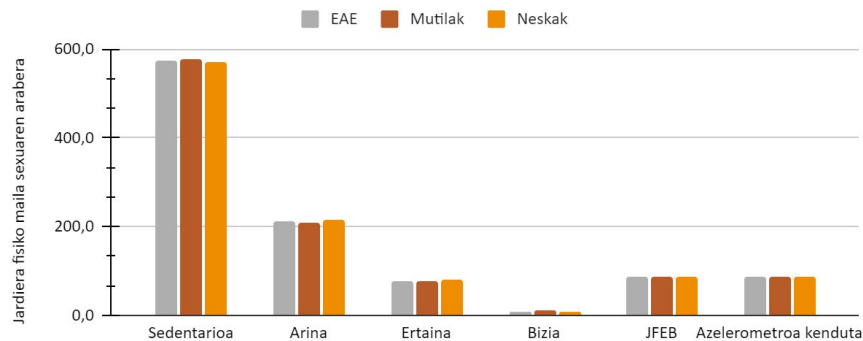
## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

### 3.1.1. Jarduera fisiko maila eta sexua

Ez dago neska eta mutilen arteko alde handirik ez portaera sedentarioan emandako denboran zein jarduera fisiko denboran. Dena den datuak aztertuz hurrengo esan dezakegu:

- Mutilek orokorrean portaera sedentarioan ematen duten denbora handiagoa da (+6,53 min +% 1,1).
- Neskek aldiz jarduera fisiko arina (+8,33 min +% 4) eta ertaina gehiago (+6,02 min +% 7,9) egiten dute.
- Mutilek jarduera fisiko bizia gehiago egiten dute (+3,04 min +% 44,9).
- Orokorrean neskek jarduera fisiko ertain-bizia (JFEB) gehiago egiten dute (+2,59 min +% 3,5).

	Sedentarioa	Arina	Ertaina	Bizia	JFEB	Azelerometroa kenduta
EAE (min)	574,78	211,64	78,38	8,44	86,83	85,61
Mutilak (min)	578,04	207,47	75,36	9,96	85,33	86,01
Neskek (min)	571,51	215,80	81,40	6,92	88,32	85,21



JFEB: Jarduera fisikoa ertaina eta bizia, ingelesetik "moderate to vigorous physical activity".

Aldagai guztiak eguneroko minututan adierazten dira

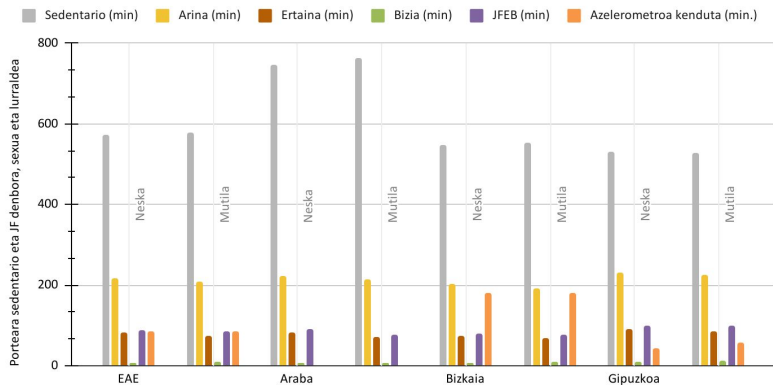
Ikasleek azelerometroa dutxarako, kirol antolaturako eta beste praktika batzuetarako azelerometroa kentzen zuten, horregatik ohean, mugimenduan eta portaera sedentarioan pasatako denbora batuketak ez du 1440 min (24 ordu) ematen.

## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

### 3.1.2. Jarduera fisiko maila eta lurralde historikoa

Kasu honetan lurraldeen arteko ezberdintasunak ikus daitezke. Datuak jaso ziren momentua ere kontutan izan behar da: Arabako kasuan bereziki, datuak jaso ziren momentuan Covid 19a zela eta eskolaz kanpoko ekintzak ez zeuden baimenduta. Hauek dira datuak:

- Arabako mutilak dira portaera sedentarioan denbora gehien pasatzen dutenak (+237,17 min + % 44,98 Gipuzkoako mutilekin alderatuta).
- Gipuzkoako haur zein gazteek egiten dute jarduera fisiko arin, ertain eta bizi gehien.
  - Arina: Gipuzkoako neskek egiten dute jarduera mota hau gehien (+38,43 min +% 19,93 Bizkaiko mutilekin alderatuta).
  - Ertaina: Gipuzkoako neskek egiten dute jarduera mota hau gehien (+21,44 min +% 30,92 Bizkaiko mutilekin alderatuta).
  - Bizia: Gipuzkoako mutilek egiten dute jarduera mota hau gehien (+7,32 min +% 121,66 Bizkaiko neskekin alderatuta).
  - Ertain-bizia: Gipuzkoako mutilek egiten duten jarduera mota hau gehien (+22,21 min +% 28,57 Bizkaiko mutilekin alderatuta).



	EAE		Araba		Bizkaia		Gipuzkoa	
	Neska	Mutila	Neska	Mutila	Neska	Mutila	Neska	Mutila
<b>Sedentario (min)</b>	571,51	578,04	745,45	764,53	546,36	554,28	531,86	527,36
<b>Arina (min)</b>	215,80	207,47	222,03	213,71	204,19	193,13	231,56	225,37
<b>Ertaina (min)</b>	81,40	75,36	83,37	70,42	75,10	69,15	90,59	86,60
<b>Bizia (min)</b>	6,92	19,96	6,80	7,30	5,95	8,51	8,50	13,27
<b>JFEB (min)</b>	88,32	85,33	90,20	77,73	81,06	77,66	99,09	99,87
<b>Azelerometroa kenduta (min)</b>	85,21	86,01	0*	0*	181,72	180,49	42,92	57,18

\*Zenbait portaera, hala nola, lo egin aurretik ohean esna egotea (mugikorrarekin adibidez, edo sofan etzanda), azelerometroak nahastu egin ditzake eta ohe-denboran zein portaera sedentarioan jarri. Orduan, minutu bera bi aldagaian kontabilizatzen da, "biak ematen" direla ulertzen baitu. Araban, neurketak, pandemiaren murrizketa gogoren aldia egin ziren, horrek azaldu dezake datu hau, denbora asko baitzeuden beren etxeetan edo eskoletan mugitu gabe.

## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

### 3.1.3. Jarduera fisiko maila eta adina

Loaren analisia		LH1	LH2	LH3	LH4	LH5	LH6	DBH1	DBH2	DBH3	DBH4	BATX1	BATX2
Sedentarioa (min)	Mutilak	502,33	499,40	554,64	553,83	606,83	586,13	536,48	626,59	671,73	631,47	607,24	605,82
	Neskak	476,39	495,22	528,56	499,29	590,59	579,48	608,14	601,37	629,07	653,42	621,77	636,28
Arina (min)	Mutilak	253,63	235,63	223,46	232,58	224,86	211,16	192,06	194,71	196,07	165,62	156,46	168,45
	Neskak	244,87	250,27	246,04	232,47	231,70	213,43	191,68	196,29	188,73	186,31	58,55	193,36
Ertaina (min)	Mutilak	106,14	103,58	91,16	98,90	90,81	79,21	65,30	60,19	58,50	42,09	39,92	39,50
	Neskak	101,54	106,40	52,07	93,67	87,84	82,11	65,12	69,65	62,83	64,97	62,77	59,24
Bizia (min)	Mutilak	15,88	15,91	13,59	14,47	13,77	11,03	7,24	5,55	5,69	4,21	3,65	2,35
	Neskak	11,20	10,39	11,26	8,53	7,53	6,97	4,15	4,21	4,11	4,86	3,81	2,78
JFEB (min)	Mutilak	122,02	119,50	104,75	113,37	104,58	90,24	72,55	65,75	64,19	46,31	43,57	41,86
	Neskak	112,74	116,80	113,34	102,21	95,38	89,08	69,28	73,86	66,94	69,83	66,59	62,03
Azelerometroa kenduta (min)	Mutilak	58,51	70,9	43,67	39,49	7,83	69,57	170,07	90,16	61,6	141,47	165,68	165,58
	Neskak	86,17	82,8	90,4	115,24	45,79	74,36	87,34	99,89	112,36	156,72	190,51	90,71

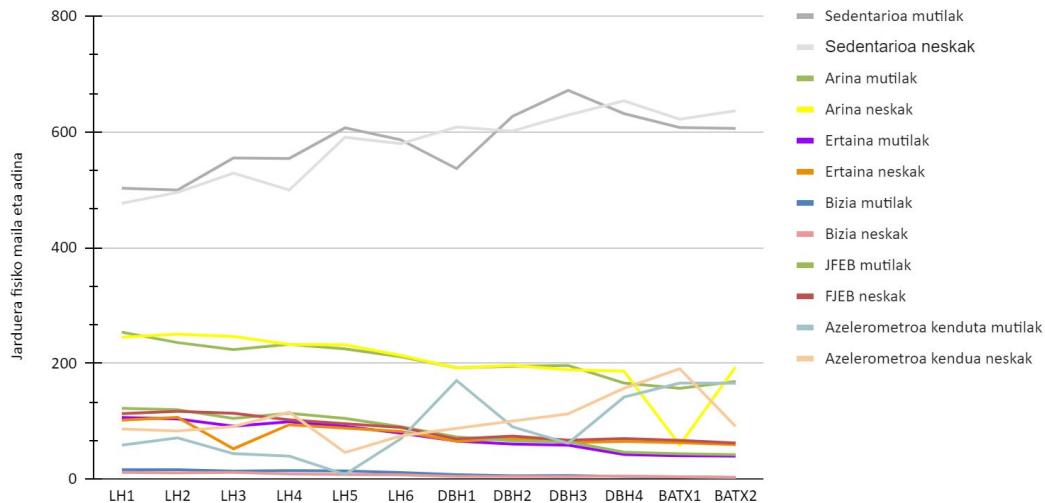


## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

### 3.1.3. Jarduera fisiko maila eta adina

Adinarekin portaera sedentarioan pasatako denbora handitzen doa mailaz-maila bai mutiletan zein nesketan. Honetaz gain, jarduera fisiko mota guztiak jaisten dira adina aurrera doan heinean.

- Portaera sedentarioari dagokionez DBH3ko mutilek pasatzen dute denbora gehien portaera horretan (671,73 min), +% 40,85 LH1eko neskekin alderatuta (476,39 min).
- JF arinari dagokionez LH1eko mutilek egiten dute gehien (253,63 min), +% 333,18 Batxilergo 1eko neskekin alderatuta (58,55 min).
- JF ertainari dagokionez LH2ko neskek egiten dute gehien (106,40 min), +% 166,53 Batxilergo 1eko mutilekin alderatuta (39,92 min).
- JF biziari dagokionez LH2ko mutilek egiten duten gehien (15,91 min), + % 577,02 Batxilergo 2ko mutilekin alderatuta (2,35 min).
- JF ertain-biziari dagokionez LH1ko mutilek egiten dute gehien (122,02 min), +% 191,49 batxilergo 2ko mutilekin alderatuta (41,86 min).



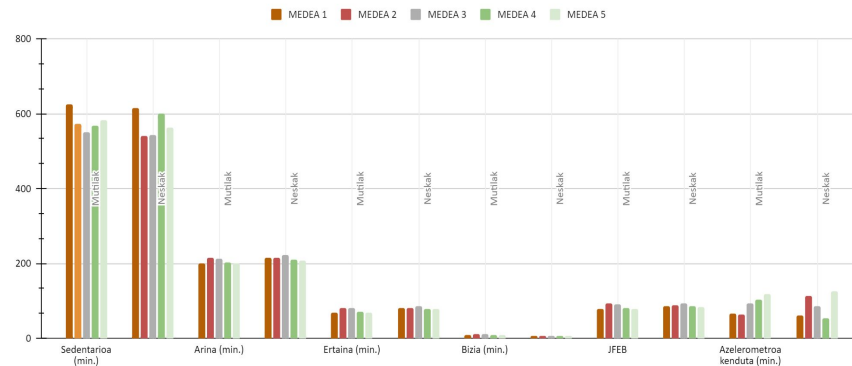
## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

### 3.1.4. Jarduera fisiko maila eta maila sozioekonomikoa

MEDEA\*ren arabera aztertzen badugu, mugimenduan emandako denboran eta portaera sedentarioan emandako denboran aldeak daudela ikusi dugu.

- MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilek ematen dute portaera sedentarioan denbora gehien (+84 min + % 15,51 MEDEA 2ko ikastetxeetako neskekin alderatuta).
- Jarduera fisiko arina gehien MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek egiten dute (+22,43 min + % 11,17 MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilekin alderatuta).
- Jarduera fisiko ertain gehien MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek egiten dute (+16,8 min+ % 24,34 MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilekin alderatuta).
- Jarduera fisiko bizi gehien MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilek egiten dute (+5,36 min + % 75,95 MEDEA 1eko ikastetxeetako neskekin alderatuta).
- Jarduera fisiko ertain-bizi gehien MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek egiten dute (+15,81 min + % 20,36 MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilekin alderatuta).

Jarduera Fisiko Maila		MEDEA 1	MEDEA 2	MEDEA 3	MEDEA 4	MEDEA 5
Sedentarioa (min)	Mutilak	625,57	573,35	551,37	566,72	583,06
	Nesakak	614,75	541,57	542,16	600	563,13
Arina (min)	Mutilak	200,75	215,18	212,73	202,67	201,23
	Nesakak	215,92	215,95	223,18	210,65	208,31
Ertaina (min)	Mutilak	68,96	81,04	80,66	71,84	69,9
	Nesakak	79,91	81,44	85,76	79,82	77,43
Bizia (min)	Mutilak	8,66	11,64	11,05	9,12	8,12
	Nesakak	6,28	6,9	7,68	6,68	6,84
JFEB (min)	Mutilak	77,63	92,68	91,71	80,96	78,02
	Nesakak	86,19	88,34	93,44	86,5	84,27
Azelerometroa kenduta (min)	Mutilak	67,43	64,49	92,66	103,19	118,2
	Nesakak	60,66	112,51	85,89	54,98	126,47



\* Errola-sekzioaren araberako gabezia-indizean oinarritutako maila sozioekonomikoa; horrek aukera ematen du atalak baldintza sozioekonomikoein identifikatzeko. Aldagai hau ikastetxearen kokapenaren araberekoa da.

## 3.1. Mugimenduan eta portaera sedentarioan emandako denbora

### 3.1.5. Jarduera fisiko mailaren ondorio orokorrak

EAEko ikasleak orokorrean "**sedentario-aktiboak**" direla esan dezakegu,

- Portaera sedentario denbora: EAEko gazte eta nerabe guztiak kontuan hartuta, batez beste 574,78 min (9,5 ordu) eserita, etzanda edo mugimendu ezean ematen dute.
- Aktiboak dira jarduera fisiko ertain eta bizian batez beste OMEK egunero gomendatzen dituen 60 min baino gehiago ematen dutelako.

**Sexuari** erreperatuta, neskek (571,51 min) eta mutilak (578,04 min) **denbora antzekoa** ematen dute portaera sedentarioan. Bestetik, neskek (88,32 min) eta mutilak (85,33 min) **betetzen dute** JFEBko egunero 60 min baino gehiagoko **OMEren gomendioa**.

Lurraldeka aztertuz, **Gipuzkoako mutilak dute JFEB denbora gehien (99,09 min)**. Portaera sedentarioari dagokionez, Arabako mutilak dira portera horretan denbora gehien ematen duten ikasleak (764,53 min). Jarduera fisiko mota bakoitza aztertuta hurrengoak ikusi dugu:

- Arina, Gipuzkoako neskek dira jarduera mota hau gehien egiten dutenak (231,56 min).
- Ertaina, Gipuzkoako neskek dira jarduera mota hau gehien egiten dutenak (90,59 min).
- Bizia, Gipuzkoako mutilak dira jarduera mota hau gehien egiten dutenak (13,27 min).

**Adinarekin portaera sedentarioan** pasatako denbora **handitzen doa**, batez ere 12 urtetik aurrera, mutiletan zein nesketan (% 11,38 LHko mutilak DBH-Batxilergoko mutilekin alderatuta eta % 18,30 nesken kasuan).

- Lehen Hezkuntzako neskek (JFEBko 104,93 min eta 528,26 min = 8,80 ordu portaera sedentarioan) eta mutilak (109,07 min eta 550,53 min = 9,17 ordu portaera sedentarioan) "sedentario aktiboak" dira.
- DBH eta Batxilergoko neskek (JFEBko 68,09 min eta 625,01 min = 10,25 ordu portaera sedentarioan) "sedentario aktiboak" dira.
- DBH eta Batxilergoko mutilak (JFEBko 55,71 min eta 613,22 min = 10,22 ordu portaera sedentarioan) ez dira heltzen egunean batez beste 60 minutuko jarduera fisiko ertain-bizia egitera, hortaz "sedentario ez aktiboak" dira.

**MEDEAren** arabera aztertuta, guztiak 9 ordu baino gehiago pasatzen dute portaera sedentarioan. **Guztiak betetzen dituzte OMEren** JFEBko 60 minutu egunean baino gehiagoko **gomendioa**. Jarraian alde gehien erakusten dituzten datuak:

- MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilak pasatzen dute denbora gehien portaera sedentarioan (+% 15,51 MEDEA 2ko neskekin alderatuta).
- MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek JFEB gehien egiten dute (+% 10,88 MEDEA 2ko ikastetxeetako neskekin alderatuta).

## 3.2. Lotan pasatako denbora

Loaldiak osasunean eragiten du. Loaren iraupen laburra haurren eta nerabeen gehiegizko pisuarekin eta obesitatearekin lotuta dago, baita nerabeen osasun mentaleko arazoekin ere. 7 urte bete arte modu sistematikoan lo gutxi egitea aurrerago haurtzaroan eta nerabezaroan adipositate handiagoa izatearekin lotu da (Taveras et al., 2019).

Ikerketa honetan 4 parametro aztertu dira:

- **Loaren eraginkortasuna:** lo egindako denborari egiten dio erreferentzia eta horrela kalkulatu da. Lo denbora, ohean igarotako denboraz zatituta eta 100ez biderkatuta. Balio hau idealki % 100era hurbildu behar da. Loaren eraginkortasun txartzat hartzen da, baita klinikoki ere, % 85etik beherako balioak.
- **Oheko denbora:** ohean pertsona bakoitzak pasatzen duen denbora totala, minutuetan adierazita.
- **Lo-denbora:** pertsona bakoitzak lo egiten pasatzen duen denbora totala, minutuetan adierazita.
- **Esna igarotako denbora:** gauez sortutako esnatze guztiak zenbatzen ditu.

\*Ikasleen egunerokoan ohean ematen zuten denbora eta azelerometroek jaso zituzten datuen artean aldeak zeudenez, lo eta esna igarotako denboren batuketek ez dute bat egiten ohean emandako denborarekin. Datuak aztertzean % 1eko alde txikiak daude.



Sexua



Lurralde historikoa



Adina



Maila sozioekonomikoa

## 3.2. Lotan pasatako denbora

### 3.2.1. Loaren maila eta sexua

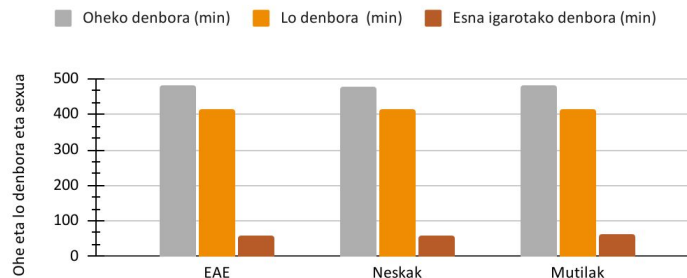
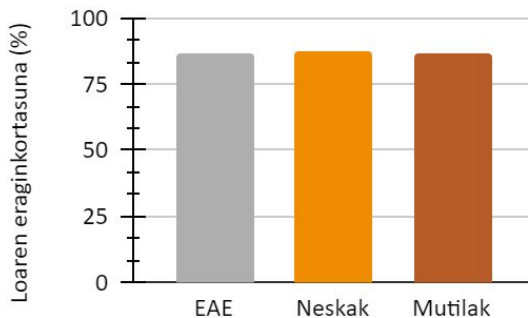
Orokorrean, lo eraginkortasun baxuak ikusi ditugu, % 85tik oso gertu. Ohe denbora eta lo denborak baxuak dira aztertutako adin etapentzat. Aipatzekoa, zenbat eta ohe denbora gutxiago izan, lo eraginkortasun handiagoa dutela.

Datuak sexuaren arabera aztertzen baditugu, ondorengo ikus dezakegu:

- Neskek lo eraginkortasun handiagoa dute (% 87,11 +0,44 puntu).
- Neskek ohean denbora gutxiago ematen dute (-3,87 min -% 0,8).
- Neskek lo denbora gutxiago dute (-1,58 min -% 0,4).
- Neskek esna denbora gutxiago igarotzen dute (-1,75 min -% 3).

	Loaren eraginkortasuna (%)	Oheko denbora (min)	Lo denbora (min)	Esna igarotako denbora (min)
EAE	86,89	481,17	415,92	60,59
Mutilak	86,67	483,11	416,71	61,47
Neskak	87,11	479,24	415,13	59,72

Azelerometroaren neurketan % 0,1eko errorea.



## 3.2. Lotan pasatako denbora

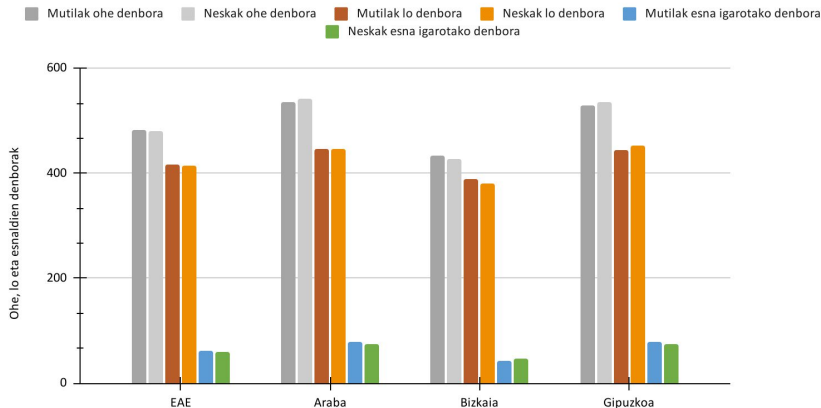
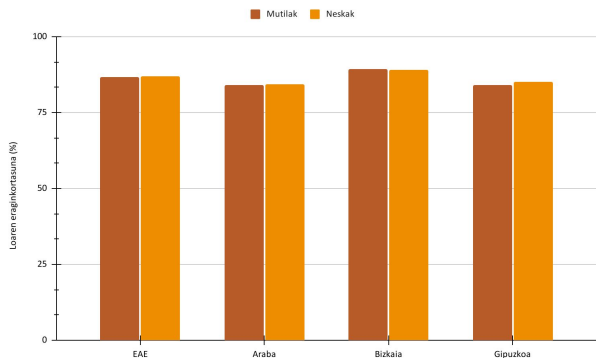
### 3.2.2. Loaren maila eta lurralde historikoa

Lurraldeen arteko ezberdintasunak antzematen dira. Bizkaiko gazte eta nerabeak lo eraginkortasuna altuena dutenak badira ere, ohean denbora gutxien ematen dutenak ere badira.

Lurraldeka aztertuta ondorengoak ikusten dugu:

- Bizkaiko mutilek dute lo eraginkortasun altuena % 89,37 (+5,39 puntu Gipuzkoako mutilekin alderatuta).
- Arabako neskek dute ohe denbora altuena (+116,19 min +% 27,23 Bizkaiko neskekin alderatuta).
- Arabako mutilek dute lo denbora altuena (+66,15 min +% 17,41 Bizkaiko neskekin alderatuta).
- Arabako mutilek dute esna igarotako denbora altuena (+35,74 min +% 82,15 Bizkaiko mutilekin alderatuta).

Loaren analisia		EAE	Araba	Bizkaia	Gipuzkoa
Loaren eraginkortasuna (%)	Mutilak	86,67	83,99	89,37	83,98
	Neskek	87,11	84,43	89,15	85,08
Oheko denbora (min)	Mutilak	483,11	535,37	434,09	530,14
	Neskek	479,24	542,79	426,6	534,46
Lo denbora (min)	Mutilak	416,71	445,99	388,95	443,49
	Neskek	415,13	445,63	379,84	453,13
Esna igarotako denbora (min)	Mutilak	61,47	79,22	43,49	79,37
	Neskek	59,72	74,76	46,48	74,06



## 3.2. Lotan pasatako denbora

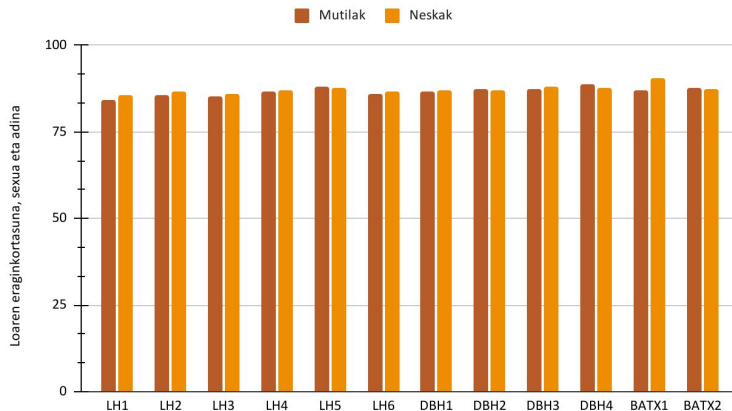
### 3.2.3. Loaren maila eta adina

Loa adinaren arabera aztertzerako orduan ere bi atal bereizi ditugu, batetik loaren eraginkortasuna eta bestetik ohean, lotan eta esna dauden denbora.

Adinarekin loaren eraginkortasuna igotzen doa, mutiletan DBH4n (+4,36 puntu LH1ko mutilekin alderatuta) dutelarik mailarik altuena eta nesketan Batxilergo 1ean (+4,81 puntu LH1ko neskin alderatuta).

Dena den, datu hori ohean pasatzen duten denborarekin alderatu behar da, horiek baitira ohean denbora gutxien pasatzen duten pertsonak.

Loaren analisia		LH1	LH2	LH3	LH4	LH5	LH6	DBH1	DBH2	DBH3	DBH4	BATX1	BATX2
Loaren eraginkortasuna (%)	Mutilak	84,35	85,47	85,31	86,64	88,03	86,10	86,58	87,22	87,51	88,71	87,13	87,86
	Neskek	85,61	86,58	86,11	87,12	87,75	86,62	86,97	87,04	87,91	87,63	90,42	87,45



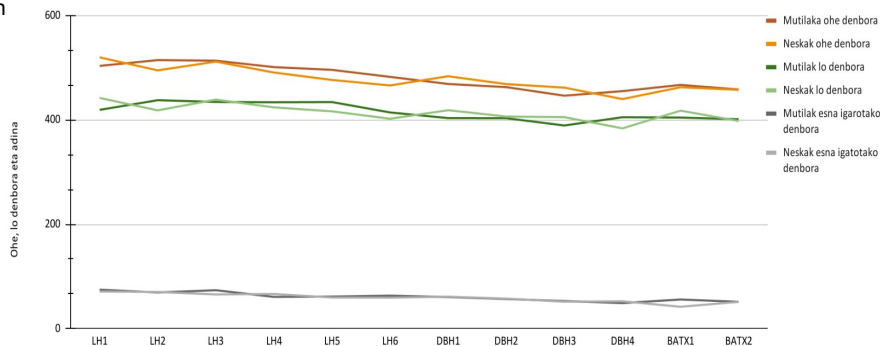
## 3.2. Lotan pasatako denbora

### 3.2.3. Loaren maila eta adina

Loaren analisia		LH1	LH2	LH3	LH4	LH5	LH6	DBH1	DBH2	DBH3	DBH4	BATX1	BATX2
Ohe denbora (min)	Mutilak	503,51	514,58	513,49	501,13	495,9	482,43	468,85	462,8	446,41	455,14	467,05	458,3
	Neskak	519,83	494,92	511,67	490,8	476,55	466,01	483,65	468,59	461,83	439,89	462,57	457,63
Lo denbora (min)	Mutilak	419,27	437,77	434,39	433,82	434,2	414,28	403,48	403,25	389,31	405,13	404,49	401,31
	Neskak	442,1	418,28	438,84	424,03	416,42	402,25	418,63	406,4	405,32	383,79	417,7	397,95
Esna igarotako denbora (min)	Mutilak	74,71	69,39	73,67	60,92	61,54	63,31	60,55	56,79	52,97	49,06	55,89	51,49
	Neskak	71,23	70,34	65,63	66,51	59,72	59,47	61,29	57,65	51,66	52,51	41,98	51,41

Ohean emandako denbora, lo denbora eta esna igarotako denborari dagokionez, argi ikusten dugu adina handitu ahala denbora gutxiago ematen dutela ohean, nahiz eta maila baxuena DBH3-4n aurkitu. Lo denborari dagokionez, berdina aurkitu dezakegu; beheara doa, maila baxuena DBH3-4ko etapan ematen delarik. Esna igarotako denborak ere joera berdina erakusten du; geroz eta adinez nagusiagoa, esna igarotako denbora baxuagoa da. Ohean denbora gutxiago pasatzen dutelako izan daiteke. LH1tik Batxilergo 2ra egon diren aldeak aztertuz ondorengoa ikus dezakegu:

- Ohe denbora: -% 10 mutiletan eta -% 13,41 nesketan.
- Lo denbora: -% 4,47 mutiletan eta -% 11,09 nesketan.
- Esna igarotako denbora: -% 45,94 mutiletan eta -% 38 nesketan.





## 3.2. Lotan pasatako denbora

### 3.2.4. Loaren maila eta maila sozioekonomikoa

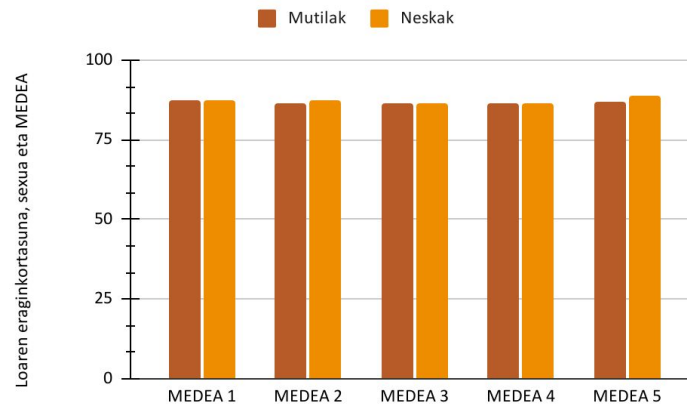
Loaren eraginkortasuna eta ohe, lo eta esna igarotako denbora MEDEAren arabera aztertu dugu.

Loaren eraginkortasuna MEDEAren arabera aztertzen badugu ez dugu ikusten alde handirik.

Sexuaren arabera aztertzen badugu, neska eta mutilen artean ezberdintasun handirik ez dagoela esan dezakegu.

Lo eraginkortasun handiena MEDEA 5ko ikastetxeetako neskek dute (+ 2,37 puntu MEDEA 4ko ikastetxeetako mutilekin alderatuta).

Loaren analisia		MEDEA 1	MEDEA 2	MEDEA 3	MEDEA 4	MEDEA 5
Loaren eraginkortasuna (%)	Mutilak	87,47	86,24	86,45	86,25	87,12
	Neskek	87,21	87,20	86,59	86,61	88,62



## 3.2. Lotan pasatako denbora

### 3.2.4. Loaren maila eta maila sozioekonomikoa

Ohean, lotan eta esna igarotako denbora ikusita, MEDEAren arabera aldeak daudela esan dezakegu. Alde handienak esna igarotako denboran ematen dira.

Oro har, MEDEA 5eko ikastetxeetako mutil zein neskek ematen dute denbora gutxien ohean, lotan zein esna. Aldagai denak aztertzen baditugu, ondorengoak ikus dezakegu:

- Ohe denbora gehien:

Mutilak: MEDEA 2 +34,82 min +% 7,57 MEDEA 5ekin alderatuta.

Neskek: MEDEA 3 +37,51 min +% 8,19 MEDEA 5ekin alderatuta.

- Lo denbora gehien:

Mutilak: MEDEA 2 +26,86 min +% 6,74 MEDEA 5ekin alderatuta.

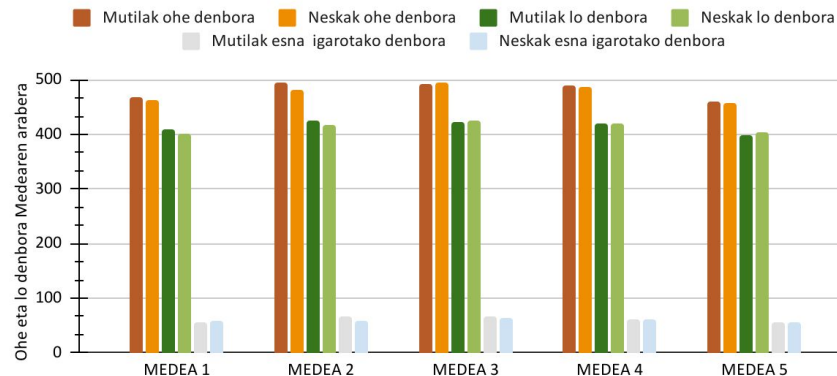
Neskek: MEDEA 3 +25,56 min +% 6,36 MEDEA 1ekin alderatuta.

- Esna igarotako denbora gehien:

Mutilak: MEDEA 3 +11,01 min +% 20,22 MEDEA 5ekin alderatuta.

Neskek: MEDEA 3 +8,26 min +% 15,01 MEDEA 5ekin alderatuta.

Loaren analisia		MEDEA 1	MEDEA 2	MEDEA 3	MEDEA 4	MEDEA 5
Oheko denbora (min)	Mutilak	468,63	494,31	491,53	489,46	459,49
	Neskek	462,48	481,63	495,33	487,87	457,82
Lo denbora (min)	Mutilak	409,08	425,37	421,68	419,89	398,51
	Neskek	401,27	417,45	426,83	419,14	404,85
Esna igarotako denbora (min)	Mutilak	56,14	65,20	65,45	61,82	54,44
	Neskek	57,66	59,72	63,26	60,43	55,00



## 3.2. Lotan pasatako denbora

### 3.2.5. Loaren mailaren ondorio orokorrak

EAEko ikasleek orokorrean “**lo eraginkortasun eskasa**” dute eta ohean denbora gutxiegi ematen dute.

- Lo eraginkortasuna % 86,89koa da, arazo klinikotzat jotzen den % 85eko mugatik oso hurbil dago.
- Ohean ematen duten denbora batez beste 6,9 ordukoa da, Ameriketako Estatu Batuetako Ametsaren Fundazio Nazionalak emandako gomendioetatik asko urruntzen dena (haurrek 9-11 eta nerabeek 8-10 ordu eman behar dute).

**Sexuaren** arabera ez da **alde esanguratsurik** ikusten. Biek patroiz bera erakusten dute: lo eraginkortasun eskasa eta ohe denbora gutxiegi (neskek + % 0,4 lo eraginkortasuna eta -% 0,8 ohe denbora dute mutilekin alderatuta).

**Lurraldeen** arabera **ezberdintasun txikiak** ikusten dira aztertutako atal guztietan.

- Bizkaiko mutilak dira lo eraginkortasun handiena duten ikasleak (% 89,37), baina denbora gutxien ematen dutenak ohean, lotan eta esna.
- Arabako neskek ohe denbora handiena dute (542,79 min), +116,19 minutu Bizkaiko neskekin alderatuta.
- Arabako mutilek dute lo denbora handiena (444,99 min), +66,15 minutu Bizkaiko neskekin alderatuta.
- Gipuzkoako mutilek dute esna igarotako denbora handiena (79,37 min), +35,74 minutu Bizkaiko mutilekin alderatuta.

**Adina** kontutan hartuta **lo eraginkortasuna** adinarekin **igotzen** doa. Hurrengo datuak ikusita, gazteenek ohean esna hainbeste denbora zergatik ematen duten aztertu beharko genuke, denbora honek loaren eraginkortasunean eragina baitauka. Baliteke zergatia kulturala izatea\*.

- DBH 4ko mutilek lo eraginkortasunean 4,36 puntu gehiago dute LH 1eko mutilekin alderatuta.
- Batxilergoko 1eko neskek lo eraginkortasunean 4,81 puntu gehiago dute LH 1eko neskekin alderatuta.
- LH 1tik Batxilergo 2ra aztertzen badugu, ohe denbora (-% 10 mutiletan, -% 13,42 nesketan), lo denbora (-% 4,46 mutiletan eta -% 11,09 nesketan) eta esna igarotako denbora (-% 45,94 mutiletan eta -% 38 nesketan) behera doa adinarekin.

**MEDEAren** arabera **ez da alde handirik** antzematen loaren eraginkortasunean (MEDEA 5 ikastetxeetako neskek +% 2,37 MEDEA 4ko ikastetxeetako mutilekin alderatuta). Ohe, lo eta esna igarotako denborari dagokionez, MEDEA 5eko ikastetxeetako neska zein mutilak dira datu baxuenak dituztenak.

\*Hipotesia honek ikerketa sakonagoa eskatzen du.

### 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

Atal honetan, eskolara nola desplazatzen diren aztertu da hiru desplazamendu motaren arabera:

- Autobusean, autoan edo motordun ibilgailuetan egiten diren desplazamenduak (garraiobide pasiboa).
- Oinez.
- Bizikletaz edo patinatzen (monopatina, patinetea, patinak: garraiobide aktiboa).



Sexua



Lurralde historikoa



Adina



Maila sozioekonomikoa

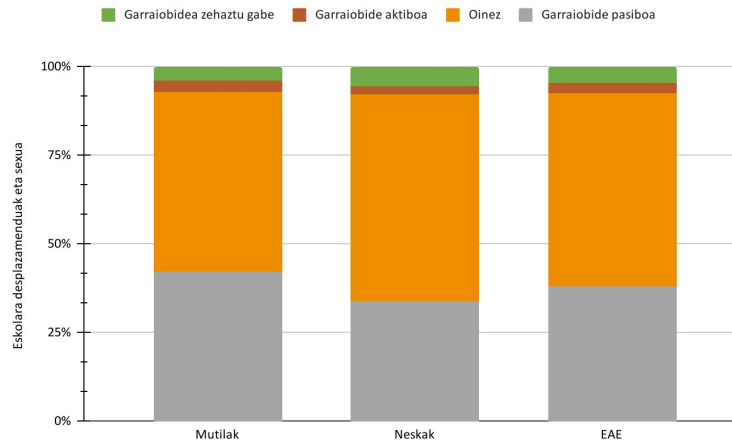
## 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

### 3.3.1. Eskolara joateko desplazamendu mota eta sexua

Eskolara joateko orduan, erarik ohikoena oinez desplazatzea da (% 54,43), eta garraibide aktiboak dira gutxien erabiltzen direnak (% 2,81). Sexuen arteko konparaketari dagokionez, alde txikiak ikus ditzakegu:

- Mutilak gehiago desplazatzen dira garraibide aktiboen bidez +1,09 puntu neskekin alderatuta.
- Neskak gehiago desplazatzen dira oinez, +8,11 puntu mutilekin alderatuta.
- Mutilak gehiago desplazatzen dira garraibide pasiboetan, +8,54 puntu neskekin alderatuta.

%	Garraibide aktiboa	Oinez	Garraibide pasiboa	Garraibidea zehaztu gabe
EAE	2,81	54,43	38,10	4,65
Mutilak	3,36	50,35	42,40	3,89
Neskak	2,27	58,46	33,86	5,41



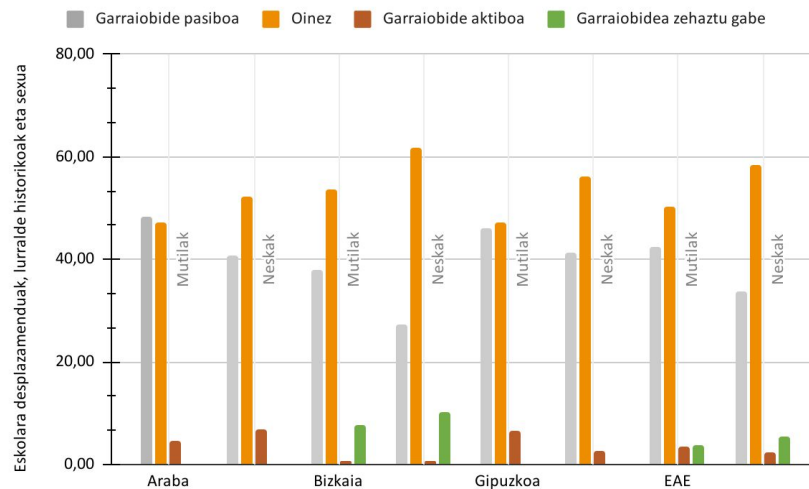
### 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

#### 3.3.2. Eskolara joateko desplazamendu mota eta lurralde historikoa

Lurraldeen artean, alde txikiak ikusten dira eskolarako desplazamenduei dagokienez:

- Garraiobide aktiboek dagokienez, Arabako neskek dira era honetan gehien desplazatzen direnak (+6,31 puntu Bizkaiko neskekin alderatuta).
- Oinezko desplazamenduetan, Bizkaiko neskek dira era honetan gehien desplazatzen direnak (+14,42 puntu Gipuzkoako mutilekin alderatuta).
- Garraiobide pasiboek dagokienez Arabako mutilak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (+20,98 puntu Bizkaiko neskekin alderatuta).

%		Garraiobide pasiboa	Oinez	Garraiobide aktiboa	Garraiobidea zehaztu gabe
Araba	Mutilak	48,31	47,19	4,49	0,00
	Neskek	40,70	52,33	6,98	0,00
Bizkaia	Mutilak	37,94	53,55	0,71	7,80
	Neskek	27,33	61,67	0,67	10,33
Gipuzkoa	Mutilak	46,15	47,18	6,67	0,00
	Neskek	41,18	56,15	2,67	0,00
EAE	Mutilak	42,40	50,35	3,36	3,89
	Neskek	33,86	58,46	2,27	5,41



### 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

#### 3.3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota eta adina

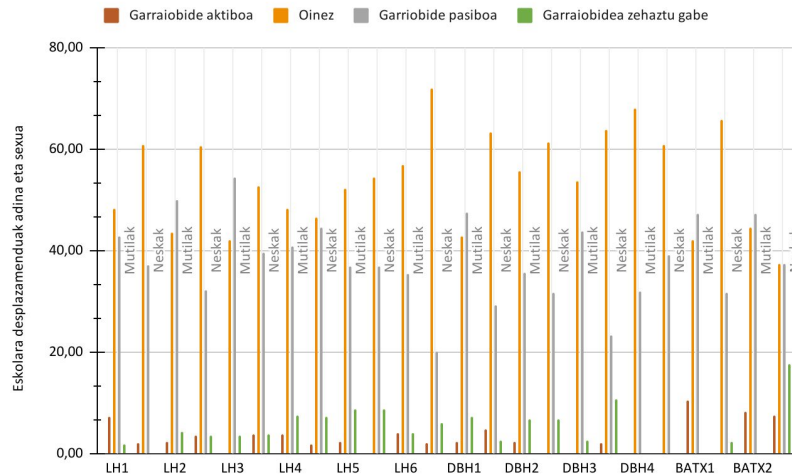
%	LH 1		LH 2		LH 3		LH 4		LH 5		LH 6		DBH 1		DBH 2		DBH 3		DBH 4		BATX1		BATX2	
	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak
Garraio bide aktiboa	7,14	1,96	2,17	3,57	0,00	3,77	3,70	1,79	2,17	0,00	3,92	2,00	2,38	4,88	2,22	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	10,53	0,00	8,33	7,50
Oinez	48,21	60,78	43,48	60,71	42,11	52,83	48,15	46,43	52,17	54,35	56,86	72,00	42,86	63,41	55,56	61,36	53,66	63,83	68,00	60,87	42,11	65,91	44,44	37,50
Garraio bide pasiboa	42,86	37,25	50,00	32,14	54,39	39,62	40,74	44,64	36,96	36,96	35,29	20,00	47,62	29,27	35,56	31,82	43,9	23,4	32,00	39,13	47,37	31,82	47,22	37,50
Garraio bidea zehaztu gabe	1,79	0,00	4,35	3,57	3,51	3,77	7,41	7,14	8,70	8,70	3,92	6,00	7,14	2,44	6,67	6,82	2,44	10,64	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	17,50

## 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

### 3.3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota eta adina

Adinarekin garraibide pasiboan erabilerak gutxitzen da eta garraibide aktiboan erabilerak geroago:

- Garraibide pasiboetan LH2ko neskek dira era honetan gehien desplazatzen direnak (% 50). +30 puntuko aldea ematen da LH6ko neskekin alderatuta.
- Oinezko desplazamenduei dagokienez, LH6ko neskek dira era honetan gehien desplazatzen direnak (% 72). +34,5 puntuko aldea dago Batxilergo 2ko neskekin alderatuta.
- Garraibide aktiboan dagokienez Batxilergo 1eko mutilak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (% 10,53). Badaude adin talde batzuk garraibide mota hauek erabiltzen ez dituztenak (% 0,00).





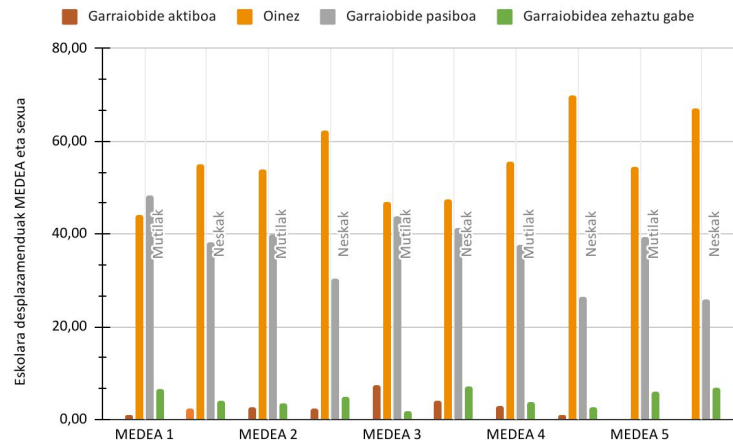
### 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

#### 3.3.4. Eskolara joateko desplazamendu mota eta maila sozioekonomikoa

Desplazamenduak MEDEAren arabera aztertzean horien artean alde nabarmenak aurki ditzakegu. Alderdi hau hobeto aztertu beharko litzateke, desplazamendu hauetan ikastetxeak herrian duen kokapenak MEDEA indizeak baino eragin handiagoa duen edo ez jakiteko.

- Garraibide pasiboei dagokienez, MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (+22,3 puntu MEDEA 5eko ikastetxeetako neskekin alderatuta).
- MEDEA 4ko ikastetxeetako neskek dira oinez gehien desplazatzen direnak (+25,83 puntu MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilekin alderatuta).
- Garraibide aktiboei dagokienez MEDEA 3ko ikastetxeetako mutilak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (+7,41 MEDEA 5ko ikastetxeetako neskekin zein mutilekin alderatuta).

%		Garraibide aktiboa	Oinez	Garraibide pasiboa	Garraibidea zehaztu gabe
MEDEA 1	Mutilak	0,83	44,17	48,33	6,67
	Neskek	2,50	55,00	38,33	4,17
MEDEA 2	Mutilak	2,65	53,98	39,82	3,54
	Neskek	2,46	62,30	30,33	4,92
MEDEA 3	Mutilak	7,41	46,91	43,83	1,85
	Neskek	3,95	47,37	41,45	7,24
MEDEA 4	Mutilak	2,83	55,66	37,74	3,77
	Neskek	0,91	70,00	26,36	2,73
MEDEA 5	Mutilak	0,00	54,55	39,39	6,06
	Neskek	0,00	67,12	26,03	6,85



## 3.3. Eskolara joateko desplazamendu mota

### 3.3.5. Eskolara joateko desplazamendu moten ondorio orokorrak

EAE osoko datuak aztertuz gero, **eskolara joateko desplazamenduen % 54,4 oinez** egiten dira, eta % 2,81 bakarrik egiten dira garraibide aktibo batean (bizikleta, bateriarik gabeko patina).

**Sexuari** dagokionez **alde txikiak** ematen dira desplazamendu mota guztietan:

- Mutilak dira garraibide aktiboetan gehien desplazatzen direnak (+1,09 puntu).
- Neskak dira oinez gehien desplazatzen direnak (+8,11 puntu).
- Mutilak dira garraibide pasiboetan gehien desplazatzen direnak (+8,54 puntu).

**Lurralde historikoen** arabera aztertzen badugu, **alde txikiak** ikusten dira ere:

- Arabako neskak dira garraibide aktiboetan gehien desplazatzen direnak (% 8,98).
- Bizkaiko neskak dira oinez gehien desplazatzen direnak (% 61,67).
- Arabako mutilak dira garraibide pasiboetan gehien desplazatzen direnak (% 48,31).

**Adinaren** arabera aztertuta, **adinarekin garraibide aktiboek indarra hartzen** dutela ikus dezakegu, desplazamendu pasiboak jaitsez. LH1etik Batxilergo 2ra aldea aztertuta:

- Garraibide aktiboetan +1,19 puntuko aldea dago mutiletan eta +5,54 nesketan.
- Oinezko desplazamenduetan -3,77 puntuko aldea dago mutiletan eta -23,28 nesketan.
- Garraibide pasiboetan -11,61 puntuko aldea dago mutiletan eta +0,05 nesketan.

**MEDEA**ren arabera aztertuta, **alde nabarmenak** ikusten dira. Aztergai hori ikastetxearen kokapenaren arabera aldatzen denez, zergatiak hobeto aztertu beharko lirateke.

- MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilak dira garraibide aktiboak gehien erabiltzen dituztenak (% 48,33).
- Oinezko desplazamenduen kasuan, MEDEA 2ko ikastetxeetako neskak dira nagusiki horrela desplazatzen direnak (% 70,00).
- Garraibide pasiboetan berriz MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilak dira horrela gehien desplazatzen direnak (% 7,41).

### 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

Atal honetan eskolaz kanpoko ekintzetara, lagunekin egoteko edo beraien zereginak egiteko egiten dituzten desplazamenduak aztertu dira. Hiru desplazamendu mota aztertu dira:

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



Sexua



Lurralde historikoa



Adina



Maila sozioekonomikoa

## 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

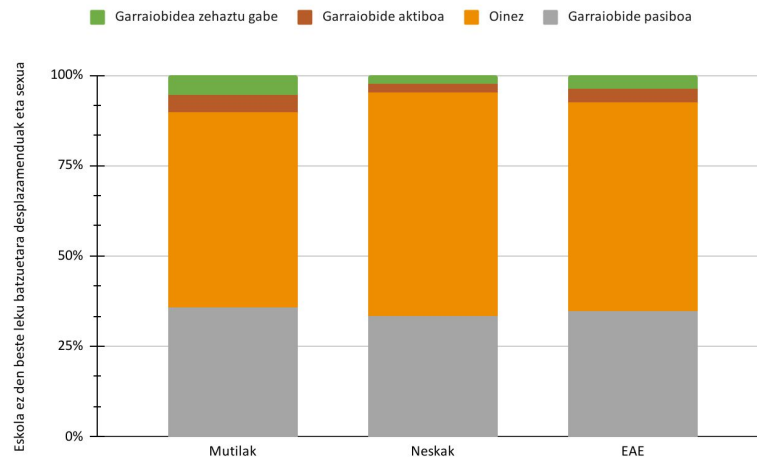
### 3.4.1. Eskola ez den beste leku batzuetara joateko desplazamendu mota eta sexua

Eskola ez den beste lekuetara joateko desplazamendu mota ohikoena oinez da (% 57,88), eta gutxien erabiltzen direnak desplazamendu aktiboak dira (% 3,63).

Sexuen arteko konparaketari dagokionez, alde txikiak ikus ditzakegu hauen artean.

- Garraiobide aktiboetan mutilek +2,18 puntu gehiago erabili dute desplazamendu mota hau neskekin alderatuta.
- Oinezko desplazamenduetan, neskek mutilek baino +7,71 puntu gehiago erabili dute desplazamendu mota hau.
- Garraiobide pasiboetan, mutilek +2,50 puntu gehiago erabili dute desplazamendu mota hau neskekin alderatuta.

%	Garraiobide aktiboa	Oinez	Garraiobide pasiboa	Garraiobidea zehaztu gabe
EAE	3,63	57,88	34,60	3,89
Mutilak	4,70	54,09	35,83	5,38
Neskek	2,52	61,80	33,33	2,35



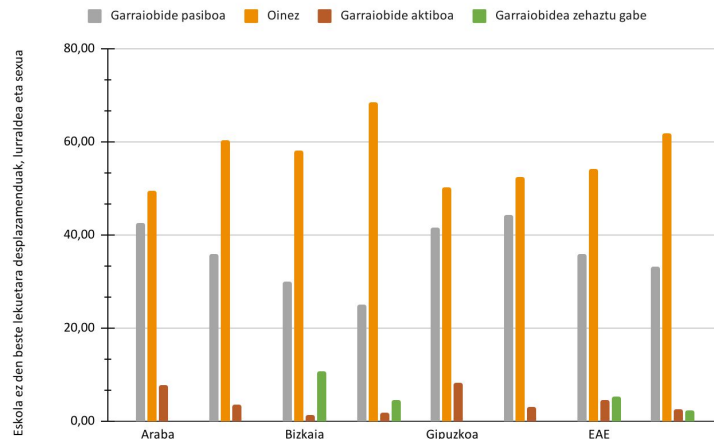
## 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

### 3.4.2. Eskola ez den beste leku batzuetara joateko desplazamendu mota eta lurralde historikoa

Lurraldeen artean alde txikiak ikusten dira eskolara ez den beste lekuetara egindako desplazamenduetan:

- Garraioibide aktiboei dagokienez, Gipuzkoako mutilak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (% 8,21), +6,84 puntu Bizkaiko mutilekin alderatuta.
- Oinezko desplazamenduetan, Bizkaiko neskak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (% 68,44), +19,00 puntu Arabako mutilekin alderatuta.
- Garraioibide pasiboetan, Gipuzkoako neskak dira era honetan gehien desplazatzen direnak (% 44,39), +19,21 puntu Bizkaiko neskekin alderatuta.

	%	Garraioibide pasiboa	Oinez	Garraioibide aktiboa	Garraioibidea zehaztu gabe
Araba	Mutilak	42,70	49,44	7,87	0,0
	Neskek	36,5	60,47	3,49	0,0
Bizkaia	Mutilak	29,90	58,08	1,37	10,65
	Neskek	25,18	68,44	1,77	4,61
Gipuzkoa	Mutilak	41,54	50,26	8,21	0,0
	Neskek	44,39	52,41	3,21	0,0
EAE	Mutilak	35,83	54,09	4,70	5,39
	Neskek	33,33	61,80	2,52	2,34



## 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

### 3.4.3. Eskola ez den beste leku batzuetara joateko desplazamendu mota eta adina

%	LH 1		LH 2		LH 3		LH 4		LH 5		LH 6		DBH 1		DBH 2		DBH 3		DBH 4		BATX1		BATX2	
	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak
Garraibide pasiboa	33,93	39,22	47,83	23,64	50,88	33,96	36,21	42,86	39,13	34,78	29,41	38,00	30,00	21,95	26,09	23,26	46,34	27,66	26,00	41,30	34,21	22,73	36,11	35,00
Oinez	53,57	60,78	45,65	67,27	43,86	60,38	55,17	48,21	52,17	56,52	66,67	56,00	60,00	73,17	60,87	69,77	48,78	59,57	68,00	54,35	55,26	72,73	50,00	42,50
Garraibide aktiboa	10,71	0,00	2,17	7,27	1,75	1,89	1,72	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,44	6,52	0,00	2,44	2,13	6,00	4,35	10,53	2,27	13,89	5,00
Garraibidea zehaztu gabe	1,79	0,00	4,35	1,82	3,51	3,77	6,90	7,14	8,70	8,70	3,92	6,00	7,50	2,44	6,52	6,98	2,44	10,64	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	17,50

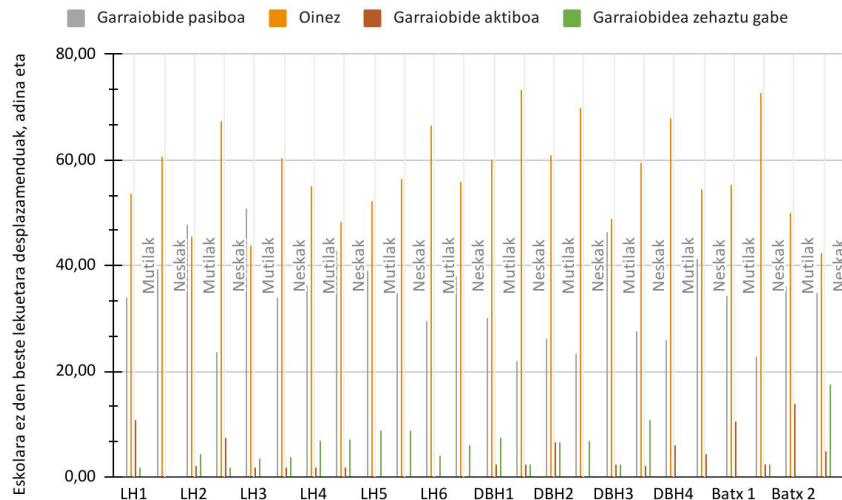
## 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

### 3.4.3. Eskola ez den beste leku batzuetara joateko desplazamendu mota eta adina

Adinarekin garraiobide pasiboak gutxitzen direla ikus dezakegu, garraiobide aktiboek erabilpena handitzen delarik.

Adinarekin dauden aldeak horrela laburbildu ditzakegu:

- Garraiobide pasiboetan 28,93 puntuko aldea ematen da LH3ko mutilak (% 50,88) eta DBH1eko nesken artean (% 21,95).
- Oinezko desplazamenduetan, 30,67 puntuko aldea dago DBH1eko neskek (% 73,17) eta Batxilergo 2ko nesken artean (% 42,50).
- Garraiobide aktiboetan 13,89 puntuko aldea ematen da LH1, LH5 eta LH6ko neska zein mutilak (% 0) eta Batxilergo 2ko mutilen artean (% 13,89).



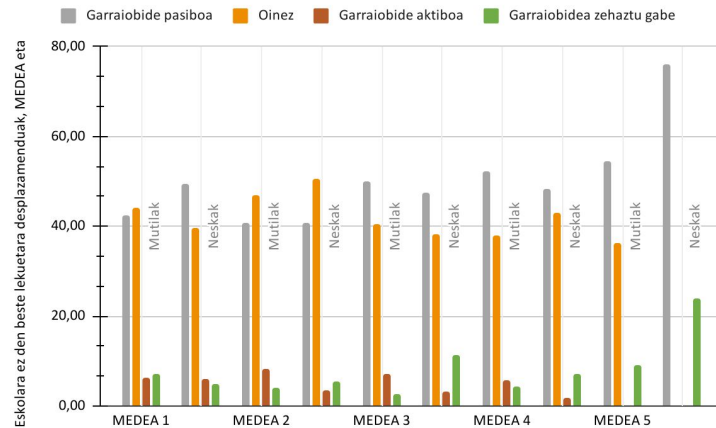
## 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

### 3.4.4. Eskola ez den beste leku batzuetara joateko desplazamendu mota eta maila sozioekonomikoa

Eskola ez den beste lekuetara desplazamenduak MEDEAREN arabera aztertzean hauen artean alde nabarmenak topatu ditzaakegu. Eskoletara desplazamenduen kasuan bezala, egoera hau hobeto aztertu beharko litzake. Ikastetxearen kokapenaren arabera MEDEA kontutan hartu da eta beste ekintza hauen kokapenaren eta ikasleen bizilekuen arabera desplazamendu motak ezberdinak izan daitezke.

- Garraibide pasiboetan, 35,48 puntuko aldea dago MEDEA 5eko ikastetxeetako nesken (% 76,19) eta MEDEA 2ko ikastetxeetako nesken (% 40,71) artean.
- Oinezko desplazamenduetan MEDEA 2ko ikastetxeetako neskek erabiltzen dute desplazamendu mota hau gehien (% 50,44), +50,44 puntuko aldea egonik MEDEA 5eko ikastetxeetako neskekin.
- Garraibide aktiboetan MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilek erabiltzen dute desplazamendu mota hau gehien (% 8,16), +8,16 puntuko aldea izanik MEDEA 5eko ikastetxeetako neska eta mutilekin.

%		Garraibide pasiboa	Oinez	Garraibide aktiboa	Garraibidea zehaztu gabe
MEDEA 1	Mutilak	42,48	44,25	6,19	7,08
	Nesakak	49,50	39,60	5,94	4,95
MEDEA 2	Mutilak	40,82	46,94	8,16	4,08
	Nesakak	40,71	50,44	3,54	5,31
MEDEA 3	Mutilak	50,00	40,35	7,02	2,63
	Nesakak	47,42	38,14	3,09	11,34
MEDEA 4	Mutilak	52,11	38,03	5,63	4,23
	Nesakak	48,21	42,86	1,79	7,14
MEDEA 5	Mutilak	54,55	36,36	0,00	9,09
	Nesakak	76,19	0,00	0,00	23,81





## 3.4. Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota

### 3.4.5. Eskola ez den beste leku batzuetara joateko desplazamendu moten ondorio orokorrak

Desplazamendu mota hauen % **57,88 oinez egiten dira**, eta % 3,63 garraibide aktibo batean (bizikleta, bateriarik gabeko patina), eskolara desplazatzeko baino +0,82 puntu hain zuzen.

**Sexuari** dagokionez **alde txikiak** ikus ditzakegu.

- Garraibide aktiboak mutilek gehiago erabiltzen dituzte (+2,18 puntu), neskek, berriz, oinez gehiago desplazatzen dira (+7,71 puntu) eta mutilak gehiago desplazatzen dira garraibide pasiboetan (+2,50 puntu).

**Lurralde historikoen** arabera ere **alde txikiak** ikusten dira:

- Gipuzkoako mutilak dira garraibide aktiboetan gehien desplazatzen direnak (% 8,21).
- Bizkaiko neskek dira oinez gehien desplazatzen direnak (% 68,41).
- Gipuzkoako neskek dira garraibide pasiboetan gehien desplazatzen direnak (% 44,39).

Adinaren arabera **garraibide aktiboek indarra hartzen dute**, desplazamendu pasiboak jaitsiz. LH1etik Batxilergo 2ra dagoen aldea aztertuta:

- Garraibide aktiboetan +3,16 puntuko aldea dago mutiletan eta +5,00 nesketan.
- Oinezko desplazamenduetan -3,57 puntuko aldea dago mutiletan eta -18,28 nesketan.
- Garraibide pasiboetan +2,18 puntuko aldea dago mutiletan eta -4,22 nesketan.

**MEDEA**ren arabera aztertuta, **alde nabarmenak** ikusten dira. Aztergai hau ikasleen bizilekuaren, ikastetxearen eta egiten diren jardueren kokapenaren arabera guztiz baldintzatuta dagoenez, zergatiak hobeto aztertu beharko lirateke.

- MEDEA 2ko ikastetxeetako mutilak garraibide aktiboak gehien erabiltzen dituzten ikasleak dira (% 8,16).
- Oinezko desplazamenduen kasuan, MEDEA 2ko ikastetxeetako neskek desplazatzen dira gehien era honetan (% 50,44).
- MEDEA 5ko ikastetxeetako neskek dira garraibide pasiboen bidez gehien desplazatzen direnak (% 76,19).

### 3.5. Kirol praktika antolatua

Atal honetan, eskola orduetatik kanpo, kirol edota jarduera fisikoa antolatua egiten duten pertsona kopurua aztertu da.

JARDUERA FISIKOA (denbora tartea)	Eskolan gorpuztuz hezkuntzako klaseak	Ez	1h				1h		
	Eskolako atsedenaldia	Ez	Bai Cez nagis segur	Ez	Ez	Ez	Ez	Bai	Ez
	Eskola kirola edo beste kirol praktika antolaturen bat.	17:45 19:15					17:45 19:15		17:45 19:15
	Antolatu gabeko beste jarduera fisiko batzuk (parkea, mendia, paseoak ...)	Ez							

\* Azterketan parte hartu duen ikasle baten egunerokoa.



Sexua



Lurralde historikoa



Adina



Maila sozioekonomikoa

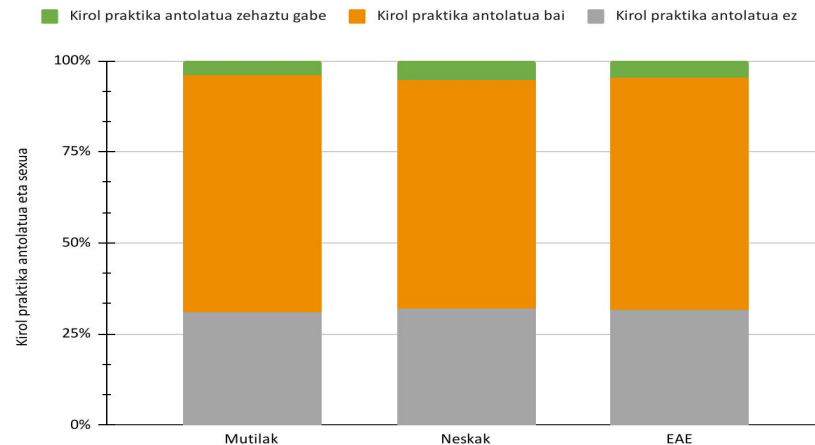
## 3.5. Kirol praktika antolatua

### 3.5.1. Kirol praktika antolatua eta sexua

EAE naur eta nerabeen % 63,83ak kirol praktika antolaturen bat egiten du.

Mutilak dira kirol praktika antolatu gehien egiten dutenak, % 65,02 hain zuzen (+2,37 puntu neskekin alderatuta).

%	Kirol praktika antolatua bai	Kirol praktika antolatua ez	Kirol praktika antolatua zehaztu gabe
EAE	63,83	31,52	4,65
Neskak	62,65	31,94	5,41
Mutilak	65,02	31,10	3,88



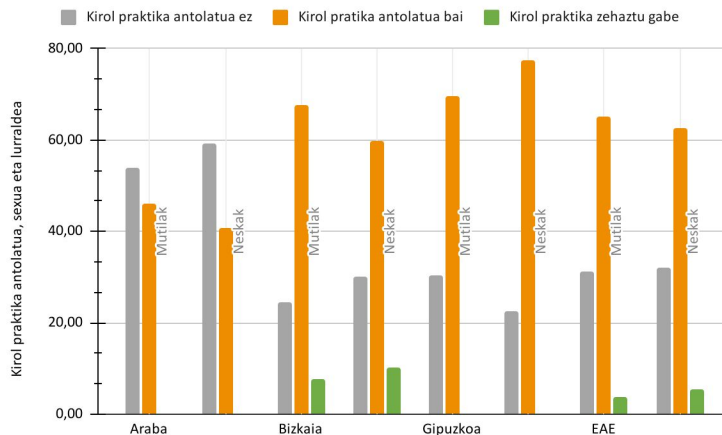
## 3.5. Kirol praktika antolatua

### 3.5.2. Kirol praktika antolatua eta lurralde historikoa

Lurraldeen arteko ezberdintasunak ikus ditzakegu. Aurretik esan bezala, gogoratu behar dugu azterketa egin zen garai batzuetan antolatutako kirol praktika baimenduta ez zegoela. Lurraldeen arteko konparaketa eginez ondorengoak ikus dezakegu:

- Gipuzkoako neskek dute kirol praktika antolatuan parte hartze altuena (% 77,54), +36,84 puntu Arabako eta +17,87 puntu Bizkaiko neskekin alderatuta.
- Mutilen kasuan berriz, Gipuzkoako mutilek dute kirol praktika antolatuan parte hartze altuena (% 69,74), +23,67 puntu Arabako eta +2,01 puntu Bizkaiko mutilekin alderatuta.

%		Kirol praktika antolatua ez	Kirol praktika antolatua bai	Kirol praktika zehaztu gabe
Araba	Mutilak	53,93	46,07	0,00
	Neskak	59,30	40,70	0,00
Bizkaia	Mutilak	24,47	67,73	7,80
	Neskak	30,00	59,67	10,33
Gipuzkoa	Mutilak	30,26	69,74	0,00
	Neskak	22,46	77,54	0,00
EAE	Mutilak	31,10	65,02	3,89
	Neskak	31,94	62,65	5,41



## 3.5. Kirol praktika antolatua

### 3.5.3. Kirol praktika antolatua eta adina

%	LH 1		LH 2		LH 3		LH 4		LH 5		LH 6		DBH 1		DBH 2		DBH 3		DBH 4		BATX1		BATX2	
	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak	Mutilak	Neskak
Kirol praktika antolatua ez	28,57	49,02	33,33	32,14	31,58	35,85	29,31	30,36	17,39	21,74	29,41	28,00	28,57	41,46	17,78	31,82	39,02	21,28	40,00	30,43	35,14	34,09	50,00	20,83
Kirol praktika antolatua bai	69,64	50,98	62,22	66,07	64,91	60,38	63,79	62,50	73,91	69,57	66,67	66,00	64,29	56,10	75,56	61,36	58,54	68,09	60,00	69,57	64,86	63,64	50,00	64,58
Kirol praktika antolatua zehaztu gabe	1,79	0,00	4,44	1,79	3,51	3,77	6,90	7,14	8,70	8,70	3,92	6,00	7,14	2,44	6,67	6,82	2,44	10,64	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	14,58

## 3.5. Kirol praktika antolatua

### 3.5.3. Kirol praktika antolatua eta adina

Edozein adinetan, jarduera fisiko antolatua egiten duten haur eta gazteak gehiago dira egiten ez dutenak baino. Baina adinean gora joan ahala kirol praktika gutxitzen doa.

LH1etik Batxilergo 2ra bitartean emandako aldaketak aztertzen baditugu, hurrengoak ikus dezakegu:

- Mutiletan kirol praktika antolatua egiten dutenen aldea -19,64 puntukoa da.
- Nesketan kirol praktika antolatua egiten dutenen aldea +13,60 puntukoa da.



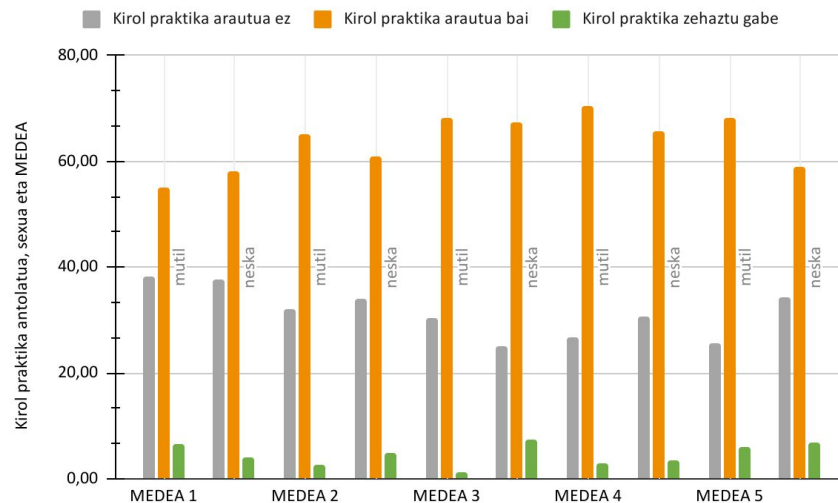
## 3.5. Kirol praktika antolatua

### 3.5.4. Kirol praktika antolatua eta maila sozioekonomikoa

Kirol praktika antolatuta eta MEDEA aztertuta, honako aldeak daudela ikus genezake:

- MEDEA 4ko ikastetxeetako mutilek dute kirol praktika antolatuan parte hartze altuena (% 70,48),+15,48 puntu MEDEA 1eko ikastetxeetako mutilekin alderatuta.
- MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek dute kirol praktika antolatuan parte hartze altuena (% 67,35), +9,15 puntu MEDEA 1eko ikastetxeetako neskekin alderatuta.

%		Kirol praktika antolatua ez	Kirol praktika antolatuta bai	Kirol praktika antolatua zehaztu gabe
MEDEA1	Mutilak	38,33	55,00	6,67
	Neskek	37,70	58,20	4,10
MEDEA 2	Mutilak	32,14	65,18	2,68
	Neskek	34,17	60,83	5,00
MEDEA 3	Mutilak	30,43	68,32	1,24
	Neskek	25,17	67,35	7,48
MEDEA 4	Mutilak	26,67	70,48	2,86
	Neskek	30,63	65,77	3,60
MEDEA 5	Mutilak	25,76	68,18	6,06
	Neskek	34,25	58,90	6,85



## 3.5. Kirol praktika antolatua

### 3.5.5. Kirol praktika antolatuaren ondorio orokorrak

Euskadin **haur eta gazteen % 63,83 kirol** jarduera antolatuaren bat egiten du.

**Sexuaren** arabera aztertzen badugu, **alde txikiak** ikusten dira:

- Mutilak dira kirol praktika antolatua gehien egiten dutenak (% 65,02), +2,37 puntu neskekin alderatuta.

**Lurralde historikoen** arabera **alde nabarmenak** ikusten dira. Gogoratu behar da pandemia zela eta, datuak jaso ziren epe batzuetan **kirol praktika antolatua baimenduta ez zegoela**. Aldea aztertuz ondorengo ikusten dugu:

- Gipuzkoako neskek dute kirol praktika antolatuan parte hartze handiena (% 77,54).
- Gipuzkoako mutilek dute kirol praktika antolatuan parte hartze handiena (% 69,74).

Adinaren arabera aztertuta, edozein adinetan kirol praktika antolatua egiten dutenak, egiten ez dutenak baino gehiago direla ikusten dugu, baina **praktika hori adinarekin jaisten doa**: LH1tik Batxilergo 2ra ematen den aldaketa aztertzen badugu:

- Mutiletan -19,64 puntuko aldea ematen da.
- Nesketan +13,60 puntuko aldea ematen da.

**MEDEA**ren arabera aztertuta, hauen arteko **aldeak daudela** ikus dezakegu.

- MEDEA 4ko ikastetxeetako mutilak dira kirol praktika antolatuan gehien parte hartzen dutenak (% 70,48).
- MEDEA 3ko ikastetxeetako neskek dira kirol praktika antolatuan gehien parte hartzen dutenak (% 67,35).



# 4. Ondorio nagusiak eta gomendioak

## 4.1. Ondorio nagusiak

<p><b>1) EAEko haurrak eta gazteak orokorrean sedentario eta fisikoki aktibo gisa katalogatu ahal izango lirateke.</b></p> <p>Gehiengoak eserita edo mugimendu ezean igarotzen dituen ordu kopurua 9.5 da. Hala ere, gehiengoak OMEren gomendioa betetzen du bere adin-tarterako eguneroko jarduera fisiko ertain-biziaren minutuei dagokienez (egunean 60 min baino gehiago). Hau dela eta pertsona <a href="#">sedentario-aktibo</a> gisa izendatu daitezke.</p>	<p><b>2) EAEko haur eta gazteek orokorrean lo gutxi egiten dute.</b></p> <p>Lo-denboraren aldagaiak egunean <a href="#">6.9 orduko</a> lo-patroi laburraren balioak erakusten ditu era orokorrean. Balio hori asko urruntzen da populazio-talde horrentzat OMEk gomendatutako lo orduetatik, bereziki Bizkaian, 6 ordu eta erdira iritsi gabe.</p>	<p><b>3) EAEko haur eta gazteek orokorrean lo kalitate eskasa dute eta lo hartu arteko denbora oso handia da.</b></p> <p>Ohean esna igarotako denboraren batez-besteakoa <a href="#">60 min da</a>. Denbora hori dela eta, loaren eraginkortasunean ere balore baxua topatu da (86,83 min) Honen zergatia hobeto aztertu beharko litzateke, ohean beste gauza batzuk egiten diren (liburuak irakurri, mugikorrak erabili...) edo lo hartzeko zailtasunak dauden edo ez jakiteko.</p>	<p><b>4) EAEko haur eta gazteek eskolara eta eskola ez den beste lekuetara egiten dituzten desplazamendu gehienak oinez egiten dituzte.</b></p> <p>Haur eta gazteek <a href="#">eskolara</a> zein <a href="#">beste lekuetara</a> egiten dituzten desplazamenduak nagusiki oinez egiten badituzte ere, adina aurrera joan ahala garraibide aktiboak gehiago erabiltzen dituzte.</p>
<p><b>5) EAEko haur eta gazteetan, adinarekin portaera sedentarioan pasatako denbora handitzen doa.</b></p> <p>Portaera hau gehienbat <a href="#">12 urtetik (DBH1)</a> aurrera ematen da mutiletan zein nesketan.</p>	<p><b>6) EAEko eskola-orduetatik kanpo kirol antolatua egiten du haurren erdiak baino gehiago.</b></p> <p>Eskola-orduetatik kanpo kirol antolatua egiten duten neska-mutilen ehuneko <a href="#">altua (% 63.83) ikusi arren, deigarria da % 31.52</a>ak oraindik kirolik egiten ez duela ikustea. Horrek helduaroan pertsona inaktiboak izatea ekar dezake.</p>	<p><b>7) EAEko DBH eta Batxilergoko mutiletan antolatutako kirola praktikatzek ez du ziurtatzen haiek aktiboak izatea. "Kirolari inaktiboak" dira.</b></p> <p>Adin tarte honetako mutilak ez dira heltzen egunean OMEk gomendatutako jarduera fisiko ertain-biziko 60 minutuko jarduera fisikora.</p>	<p><b>8) EAEko neskek mutilak baino fisikoki aktiboagoak dira.</b></p> <p>Mutilak orokorrean neskek baino <a href="#">portaera sedentarioan denbora gehiago ematen dute</a> (+6,53 min +% 1,1) baina jarduera fisiko bizi gehiago egiten dute (+3,04 min +% 44,9). Neskek aldiz jarduera fisiko arina (+8,33 min +%4), ertaina (+6,02 min +% 7,9), eta ertain-bizia (JFEB) (+2,59 min +% 3,5) gehiago egiten dute.</p>

# 4. Ondorio nagusiak eta gomendioak

## 4.2. Gomendioak

Ikerketan jasotako datuak ikusita, nazioartean onartuak diren gomendioak jarraitzea proposatzen da.

OMEK jarduera fisikoari eta ohitura sedentarioei buruz emandako [jarraibideak](#) zehazten ditu.

Kanadak haur eta gazteen loaren inguruko [gomendioak](#) ere ematen ditu.



## SLEEP

### SLEEP

Uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5-13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14-17 years, with consistent bed and wake-up times;

**HAURRAK ETA NERABEAK**  
(adina 5-17 urte)

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

**Gutxienez 60 minutu** egunean **jarduera fisiko** –intentsitate ertainetik bizira– ostean zehar: jarduera fisikoak aerobikoak izan behar du gehinbat.

~|||~ ●●●●●

› **Intentsitate biziko jarduera aerobikoak, baita muskuluarik eta hezurrik indartzeak ere, astean gutxienez 3 egunetan egin behar dira.**

Gomendio sendoa, ziurtasun ertaineko ebidentzia

**Gutxienez 3 egun** astean **intentsitate biziko jarduera fisikoak, baita muskuluarik eta hezurrik indartzeak ere.**

~|||~ ●●●●●

**Hau gomendatzen da:**

› **Haur eta nerabeek, batez beste astean 60 minutu gutxienez egin behar dute jarduera fisiko –intentsitate ertainetik bizira–, aerobikoak batez ere.**

Gomendio sendoa, ziurtasun ertaineko ebidentzia

**JARDUNBIDE EGOKIAK**

- Jarduera fisiko pixka bat egitea ez ez egitea baino hobea da.
- Haurrek eta nerabeek ez badihute gomendioak betetzen, jarduera fisikoren bat egitea onargarria izango da beren osasunerako.
- Haurrek eta nerabeek jarduera fisikoak pixkanaka egiten hasi behar dute, eta denborarekin maiztasuna, intentsitate eta iraupena handitu.
- Garrantzitsua da haur eta nerabe guztiak aukera segurua eta ekitalioak ematea, eta adorea ematea jarduera fisikoan parte hartzeak; jardura horiek atseginak, askotarikoak eta beren adin eta gaitasunerako egokiak izan behar dute.

Haurren eta nerabeen sedentarisismo 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.

~|||~ ●●●●●